

● Svært liten innsats ● Litt innsats ● Betydelig innsats

A Jeg brukte trinnene for å jobbe med problemet mitt. ● ● ●

B Jeg skrev ned én ting jeg er takknemlig for hver dag. ● ● ●

C Jeg arbeidet med min personlige forpliktelse. ● ● ●

D Jeg kontaktet og støttet handlingspartneren min. ● ● ●

E Jeg delte det jeg lærte med familie eller venner. ● ● ●