

● Минимум усилий ● Немного усилий ● Максимум усилий

А Я проходил шаги в работе над своей проблемой. ● ● ●

Б Каждый день я записывал что-то, за что благодарен. ● ● ●

В Я работал над личными обязательствами. ● ● ●

Г Я связывался со своим напарником и поддерживал его. ● ● ●

Д Я делился полученными знаниями с семьей или друзьями. ● ● ●