

**Iniciales del
compañero de
acción**

● Muy poco esfuerzo ● Algo de esfuerzo ● Mucho esfuerzo

A Puse en práctica mi idea de aportar más equilibrio a mi vida.



B Cada día, escribí algo por lo que estoy agradecido.



C Trabajé en mi compromiso personal.



D Contacté con mi compañero de acción y lo apoyé.



E Compartí con familiares o amigos lo que aprendí.

