

 Pouco esforço  Algum esforço  Esforço significativo

A Tratei meu corpo como um templo.



B Escrevi todos os dias algo pelo qual sou grato.



C Trabalhei em meu compromisso pessoal.



D Entrei em contato com meu parceiro de ação e lhe dei apoio.



E Compartilhei com minha família ou meus amigos o que aprendi.

