

Hälsoavtal– för minskad stress och ökat välbefinnande

Detta avtal tecknar jag i dag med mig själv i syfte att minska min stress och öka mitt välbefinnande.

Detta avtal innebär att jag från och med i dag skall vidtaga följande aktiviteter;

Detta gör jag för att jag värdera mig själv och min hälsa högt och önskar mig ett fortsatt liv i hälsa och välbefinnande.

Namnteckning

Datum