

Wellnesskontraktet

Plats för egen text

Härmed lovar jag mig själv att:

- Göra mitt allra bästa för att verka för att förbättra min hälsa och mitt välbefinnande.
- Jag kommer att lämna alla negativa tankar och vanor bakom mig och istället öppna upp för nya och konstruktiva förändringar.
- Att fortsätta min resa tappert även mulna dagar, medveten om att det efter regn kommer sol!
- Jag kommer att skapa positiva och hållbara vanor och jag kommer att uppnå mina mål.

Datum

Signatur