

# DIN PERSONLIGE SUNDHEDSKONTRAKT

Jeg lover mig selv at gøre mit bedste.

Jeg lover at lytte til min krop og mærke, hvad der  
føles rigtigt.

Jeg ved, at det ikke handler om at være perfekt  
– men om at være opmærksom.

Jeg gør det her, fordi jeg fortjener det. Jeg ser en fremtid  
for mig selv som rask og energifuld.

Dato:

---

Underskrift:

---