

Mi contrato personal

Por el presente, me comprometo a:

- Seguir el programa **Stress FUNdamentals** durante seis semanas
- Utilizar lo que he aprendido para reducir el estrés en mi vida
- Tener mejor calidad de sueño
- Reírme más
- Desarrollar un plan de control financiero
- Enfocarme en mejorar mi equilibrio entre el trabajo y la vida
- Simplificar las fiestas para reducir el estrés

Firma: _____

Fecha: _____

Me incorporo en este programa para cumplir mi objetivo personal que es:

Cinco razones por las que deseo alcanzar mi objetivo:



BlueCross BlueShield of Illinois

Experience. Wellness. Everywhere.™