

# 생명사랑 서약서

나 \_\_\_\_\_는(은)  
나의 삶을 건강하고 아름답게 만들기 위해  
아래와 같이 스스로를 돌볼 서약을 합니다.

하나, 나 자신을 사랑하고 아끼며 내 몸을 불행하게 만들지  
않겠습니다.

둘, 나는 힘든 상황에 처해있을 때 \_\_\_\_\_와 \_\_\_\_\_에게  
꼭 이야기하여 도움을 받겠습니다.

셋, 위 사람과도 이야기하기 어려울 때는

\_\_\_\_\_ .

넷, 나는 내 몸과 마음의 건강을 위해 내 생각을 관리하고  
충분한 수면과 휴식을 취하고 나 스스로를 돌보도록  
노력하겠습니다.

