

Votre charge mentale

Le tableau ci-dessous représente une journée de 24h (pour la semaine et pour le week-end), reportez en coloriant le code couleur correspondant, ainsi de manière visuelle vous réaliserez s'il manque quelque chose, ou alors si une catégorie est trop présente. N'hésitez pas à le faire en couple en remplissant chacun le vôtre.

Famille/ enfants

Travail

Temps pour vous

Couple

Sommeil

Tâches ménagères

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
06h							
07h							
08h							
09h							
10h							
11h							
12h							
13h							
14h							
15h							
16h							
17h							
18h							
19h							
20h							
21h							
22h							
23h							
0h							
01h							
02h							
03h							
04h							
05h							

