

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 à l'activité réalisée. Ainsi, vous réaliserez de manière visuelle s'il manque quelque chose, ou 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 | | | | | | | |