Votre charge mentale

Les tableaux ci-dessous représentent 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.

Sommeil | **Travail** | **Famille/ enfants** | **Couple** | **Tâches ménagères** | **Temps pour vous**

SEMAINE

06h	07h	08h	09h	10h	11h	12h	13h	14h	15h	16h	17h	18h	19h	20h	21h	22h	23h	24h	01h	02h	03h	04h	05h

WEEK-END

06h	07h	08h	09h	10h	11h	12h	13h	14h	15h	16h	17h	18h	19h	20h	21h	22h	23h	24h	01h	02h	03h	04h	05h