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