Journal Mental Load

Mon entrée de journal du: Lu Ma Me Je Ve Sa Di

Horaire	Tâche *ne pas oublier du temps pour moi!*	Qui s'en occupe?

Comment s'est passé ma journée?

☐ ☐ ☐

Facteur de stress de la journée

Temps fort de la journée

Tâches et responsabilités que j'ai déléguées aujourd'hui:

De quoi puis-je être fier/fière aujourd'hui:

Voici comment je me sens maintenant

☐ ☐ ☐

Learning

demain, je le ferai différemment ou je le referai de la même manière