

## Tes petites cuillères

La particularité : une personne non malade peut vivre une journée exténuante et se réveillera avec une énergie quasi normale après une nuit de sommeil. Une personne malade vivra les jours suivants avec une énergie très basse et des troubles associés (dans mon cas : asthénie et migraine). Il est donc nécessaire pour ces personnes de mettre en évidence leur propre fonctionnement, de garder en tête le coût en énergie de leurs activités, et de mieux s'organiser...

J'ai préparé un tableau vierge à la création pour vous.

N'hésitez pas à aller sur mon site [candicederoni.com](http://candicederoni.com) pour avoir plus d'informations.

<i>Date</i>	ton jour 1	ton jour 2							
<i>Événement particulier</i>									
<i>Nb cuillères au réveil</i>									
<i>Activités quotidiennes : plutôt obligatoires</i>									
<i>Douche</i>									
<i>Manger</i>									
<i>Ranger logement</i>									

Je partage l'outil. Pour toute utilisation merci de citer l'autrice : [Candice Deroni - "au ♥ du burn-out" - candicederoni.com](http://Candice Deroni - )

Préparer à manger									
Courses									
Administratif, ménage									
<i>Sollicitations mentales</i>									
<i>Sport, activités physiques, respirations extérieures</i>									

*Activités ressourçantes*


*Relations sociales*


*Professionnel*


*Déplacements*


<i>Total cuil utilisées</i>									
<i>Nb restant le soir</i>									

A vous de créer votre outil, selon votre mode de vie : d'observer et quantifier vos sources de fatigue ou au contraire d'énergie pour mieux vivre au quotidien. 😊