

QUE VAIS-JE FAIRE DE MES CUILLERES AUJOURD'HUI ?

*Souffrant d'une maladie chronique, je ne dispose que de **16** cuillères chaque jour.
Ni plus ni moins. Alors chaque jour je dois faire des choix avec sagesse...*



Sortir de lit

1 x ↑



Prendre une douche

2 x ↑



Aller à une soirée

5 x ↑



Sortir prendre un café

4 x ↑



Conduire 30 min

4 x ↑



Téléphoner 20 min

3 x ↑



Jardiner 1 h

5 x ↑



Travailler 1/2 journée /
régler des soucis administratifs

5 x ↑



Jouer avec les enfants

3 x ↑



Faire 1 h de ménage

5 x ↑



Faire un repas basique
pour 4 personnes

3 x ↑



Servir les devoirs

4 x ↑



Apprendre / réfléchir

5 x ↑



Seoir un film de 2 h

2 x ↑



Repasser 1 h

5 x ↑



Faire 1 h de bién

4 x ↑



Faire des courses

4 x ↑



Lire un texte long

2 x ↑



Prendre les transports
en commun

4 x ↑



Faire de la pâtisserie /
un plat compliqué

4 x ↑

** Note - si vous dépassez votre quota quotidien, n'oubliez pas que vous prélevez
le surplus sur votre quota du lendemain. Alors faites vos choix avec sagesse.*