



## Работа

- Вы включаете компьютер сразу после возвращения с работы, чтобы доделать рабочие дела
- Вы ведете переписку между своей рабочей почтой и личной
- Вы не можете делегировать свои обязанности другим
- Вы считаете, что вы работаете недостаточно усердно и качественно
- Вам неловко просить отпуск больше чем на неделю
- Вы не позволяете себе отключить телефон никогда. Даже ночью
- Проверяете рабочую почту даже на выходных и по ночам
- Отпуск означает работу из дома
- Воскресенье – прекрасный день, чтобы провести его на работе

## Здоровье

- Вы не помните, когда в последний раз могли провалиться в ванне полвечера
- Вечером в пятницу руки начинают трясти
- Вы не можете сходить на плановый осмотр к врачу/закончить обследование уже давненько
- Сон – для слабаков

- Вы очень много времени проводите за компьютером
- Вы очень мало занимаетесь спортом
- Вы не питаетесь полноценно
- В голове столько дел, что обязательно забывается что-то важное

## **Люди**

- Вы забыли ответить на сообщение мамы в WhatsApp
- Ваши друзья не зовут вас прогуляться и пить кофе, потому что вы заняты 24 на 7
- Вашу вторую половинку раздражают бесконечные уведомления на телефон
- Ваши разговоры только о проблемах/запарах на работе

## **Личность**

- Вы забросили все свои хобби, потому что не до них
- Последнюю книгу вы прочитали больше, чем 3-4 месяца назад
- Одежду вы покупаете онлайн, шопинг – это долго