



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 начинает 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