1. Работа

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

2. Здоровье

- ☐ **2.1** Вы не помните, когда в последний раз могли проваляться в ванне полвечера
- ☐ **2.2** Вечером в пятницу руки начинает трясти

- ☐ **2.3** Вы не можете сходить на плановый осмотр к врачу/закончить обследование уже давненько
- ☐ **2.4** Сон – для слабаков
- ☐ **2.5** Вы очень много времени проводите за компьютером
- ☐ **2.6** Вы очень мало занимаетесь спортом
- ☐ **2.7** Вы не питаетесь полноценно
- ☐ **2.8** В голове столько дел, что обязательно забывается что-то важное

3. Люди

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

4. Личность

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