Чек-лист | Эксперт

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 проваляться 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