

10 сигналов, что вам нужен отдых

1. **"В сутках всего 24 часа"** Вы так и будете планировать десятки дел, но завершить сможете лишь некоторые из них.

2. **У вас нет ничего, кроме работы** — вам определенно нужен отдых.

3. **Перемены вызывают у вас панику** Постоянно пытаетесь контролировать каждый аспект своей жизни, не оставляя места для изменений, если вы выходите из себя, когда кто-то просит изменить время встречи — вам определенно нужно сделать глубокий вдох и взять выходной.

4. **Вы обедаете за рабочим столом** Не можете потратить 30 минут, чтобы снять стресс и поесть в спокойной обстановке, спросите себя, почему вы это делаете. На завтра все дела отменены. Посвятите этот день себе.

5. **Вы забыли, когда посещали спортзал** Возьмите выходной и подумайте, как вы можете распланировать свою жизнь так, чтобы не жертвовать физическим и психологическим здоровьем, ради очередного отчета.

6. **Телефонные звонки вызывают у вас злость** Когда вы слышите звонок, у вас возникает мысль "это никогда не кончится", но вы продолжаете отвечать.

7. **То, что раньше приносило радость, теперь мешает** Хобби и домашние дела, которые когда-то приносили удовольствие, теперь вызывают только напряжение. Вам жалко времени на все, кроме работы. Вы забыли, когда чувствовали вдохновение и радость. Вы сами себя посадили в тюрьму и заперли дверь.

8. **Вы отвечаете на электронные письма круглосуточно** Не успев утром открыть глаза, вы тянетесь за телефоном, чтобы сделать тоже самое. Помните о том, что работа — это не вся жизнь. Большинство вопросов можно решить в рабочее время и результат от этого никак не пострадает.

9. **Вы пьете крепкий кофе не меньше трех раз в день** Может быть пора понять, что никакое количество кофеина не включит ваш мозг и не добавит сил, пока вы не дадите организму отдохнуть.

10. **Вас никогда не бывает дома** У ваших близких уже возникает сомнение в вашем существовании. В вашей комнате идеальный порядок, потому что вы в ней только спите. Вы приходите домой, только чтобы принять душ и лечь спать, просыпаетесь и уходите снова. Вы не живете. Вы только работаете.

Если вы отметили больше двух пунктов, одним выходным вопрос не решить — вам нужен как минимум недельный отпуск. А еще лучше — отпуск и полный пересмотр образа жизни.

Психолог Буглак Е.И.

