

Чек-лист, чтобы выявить у себя нездоровое чувство долга

- ☐ Мой день — это 24/7 рабочие и бытовые дела, с которыми мне никто не помогает и никто не сделает их лучше меня
- ☐ Я все тащу на себе — тяжело, но уже привыкла
- ☐ Мне кажется, я беру на себя слишком много, но по-другому не умею
- ☐ Если не выполню все, что запланировала, буду чувствовать тревогу и дискомфорт
- ☐ Мне сложно отказать, когда меня о чем-то просят
- ☐ Думаю, что я альтруист, но не уверена
- ☐ В первую очередь я думаю о других, потом уже о себе
- ☐ У меня слишком много обязательств
- ☐ Я очень устала, но на мне все держится
- ☐ Я не могу даже нормально уйти в отпуск: кто будет за меня все делать?
- ☐ У меня нет времени на себя, а с друзьями и подавно не успеваю встречаться
- ☐ У меня есть хронические проблемы со здоровьем, не исключая, что сказывается отсутствие отдыха