

## Списък за баланс между работата и личния живот

---

- Редовно си поставям цели, които планирам и приоритизирам
- Умея да поставям ясни граници между дома, работата и времето за всяко едно от тях
- Редовно спортувам и обръщам внимание на здравословното хранене
- Отделям време за интересите и хобитата си
- Сприятелявам се с колегите си
- Давам си почивка - време за отгих и почивка след работа
- Време за мен - не забравям, че здравето и семейството ми са на 1 място