

20 σημάδια ότι είστε εργασιοληστές



Και

την έβδομη ημέρα της εβδομάδας, (ακόμη και) ο Θεός αναπαύθηκε. Μόνο που η δική σας θρησκεία είναι η δουλειά σας, και σε αυτή δεν χωρούν ρεπό, ημέρες ξεκούρασης και διακοπές.

Για τους εργασιοληστές ανάμεσά μας, πάντα θα υπάρχει ακόμη ένα email που πρέπει να απαντηθεί, ακόμη ένα σημαντικό τηλεφώνημα που πρέπει να γίνει, άλλη μία εκκρεμότητα που θα φέρει την επόμενη και ούτω καθεξής.

Η εργασιοληστικότητα αποτελεί μορφή εξάρτησης και μπορεί να επηρεάσει σε σημαντικό βαθμό την ζωή σας.

Η εξάντληση, το συνεχές στρες και η υπερκόπωση, ακόμη κι όταν, πάνω στην φρενίτιδα της εργασίας, δεν το αντιλαμβάνεστε, βλάπτουν σοβαρά την υγεία και την ευτυχία σας. Αλλά για να την αντιμετωπίσετε, πρέπει πρώτα να την αναγνωρίσετε. Ξέρετε, λοιπόν, ότι είστε εργασιοληστές, αν τα παρακάτω βρίσκουν απόλυτη εφαρμογή στην καθημερινότητά σας:

*Έχετε αναπτύξει σχέση εξάρτησης με την ατζέντα σας, σημειώνοντας υποχρεώσεις και πράγματα που πρέπει να κάνετε ακόμη και τα σαββατοκύριακα.

*Η μεγαλύτερη χαρά που μπορείτε να φανταστείτε είναι ένα κομπλιμέντο από το αφεντικό σας.

*Τις νύχτες δεν κοιμάστε, γιατί ανυπομονείτε ή ανησυχείτε για το επόμενο πρωί

στη δουλειά.

*Μάλιστα, όταν σας πιάνουν οι αϋπνίες σας, φροντίζετε να τις αξιοποιήσετε δουλεύοντας και τα βράδια.

*Όταν έχετε ρεπό ή λίγο χρόνο εκτός δουλειάς, δεν ξέρετε τι να τον κάνετε – σχεδόν «πελαγώνετε», καθώς συνειδητοποιείτε ότι η δουλειά έχει γίνει όλη σας η ζωή.

*Αν μπορούσατε, θα κουβαλούσατε ένα βαρέλι καφέ στην πλάτη σας.

*Είστε ο μόνος άνθρωπος στον περίγυρό σας που είναι ενθουσιασμένος τις Δευτέρες. Και δεν καταλαβαίνετε προς τι η αγαλλίαση των γύρω σας για τις Παρασκευές και τα σαββατοκύριακα – πιθανότατα επειδή εσείς δεν σταματάτε να δουλεύετε ούτε τότε.

*Ανησυχείτε όταν δεν λαμβάνετε πολλά emails και το κινητό σας δεν χτυπά συνεχώς.

*Δεν κάνετε σχέδια για ταξίδια, για βόλτες με τους φίλους σας, για καφέ με παλιούς γνωστούς που συναντάτε στον δρόμο, γιατί «υπάρχουν πολλές εκκρεμότητες στο πρόγραμμα» αυτή τη στιγμή. Και κάθε στιγμή.

Πηγή: in2life.gr