



**ТУК-ТУК! НУ, ЗДРАВСТВУЙ!  
ЭТО Я – ВЫГОРАНИЕ, СТОЮ У ТЕБЯ НА ПОРОГЕ!**



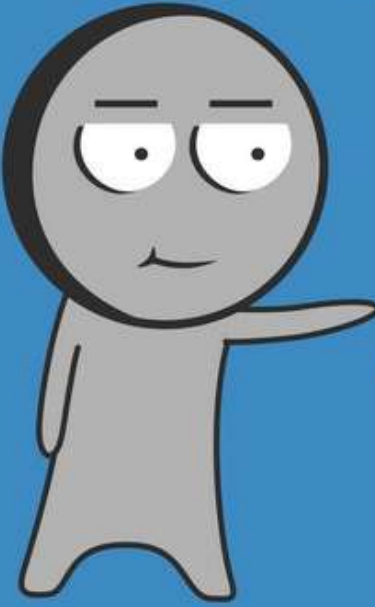


**НА САМОМ ДЕЛЕ Я УЖЕ ДАВНО  
К ТЕБЕ ПРИСМАТРИВАЮСЬ, ПОТОМУ ЧТО ТЫ:**

- Хватаешься за все и сразу
- Все контролируешь
- Живешь на максималках
- Все время куда-то торопишься
- Пытаешься все успеть
- Никак не научишься отдыхать
- В процессах 24/7
- Забываешь на время для себя
- Наваливаешь на себя больше остальных
- Отказываешься делегировать
- Живешь по принципу «есть такое слово надо»

**КОРОЧЕ, АКТИВНО ЗАЗЫВАЕШЬ МЕНЯ В ГОСТИ!**

**А МЕНЯ ДВАЖДЫ ПРОСИТЬ НЕ НАДО!  
Я ЕЩЕ И ПОДРУЖЕК ПРИВЕДУ:**



Апатию

Раздражительность

Безнадежность

Опустошение

Пассивность

Цинизм

Подавленность


Хроническую усталость

**МЫ ТАААААКУЮ ВЕЧЕРИНКУ ТЕБЕ ЗАКАТИМ!  
ВСЮ ЖИЗНЬ ПОМНИТЬ БУДЕШЬ!**

**НЕМНОГО МОЕГО ВЛИЯНИЯ  
ТЫ УЖЕ ЧУВСТВУЕШЬ:**

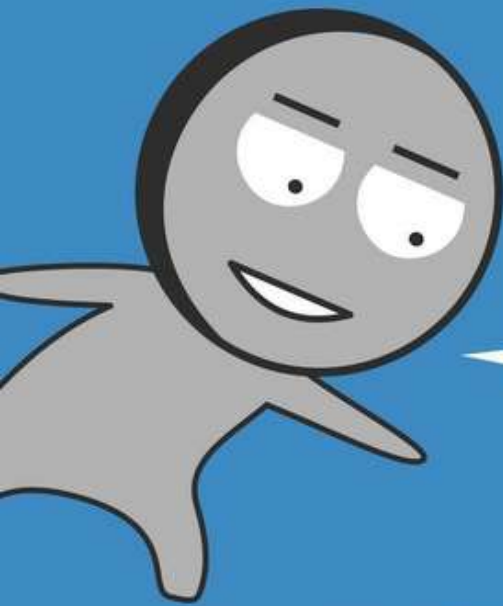


- ✓ Сложно засыпать
- ✓ Мотивация упала
- ✓ Ты прыгаешь с одной задачи на другую
- ✓ Ты чувствуешь тревогу/беспокойство чаще обычного
- ✓ Срываешься на других
- ✓ Все время кажется, что ты что-то упускаешь
- ✓ Мало что радует
- ✓ Есть ощущение замкнутого круга



**ДАЛЬШЕ БУДЕТ  
ИНТЕРЕСНЕЕ:**

- ✓ Каждый день станет испытанием
  - ✓ Сосредоточиться будет почти невозможно
  - ✓ Ты отделишься от друзей и семьи
  - ✓ Будешь ощущать напряжение и нервозность
  - ✓ Разлюбишь то, что было важно
  - ✓ Начнешь упускать важные вещи
  - ✓ Лишишься хороших возможностей
  - ✓ Впадешь в депрессию
- 



**В ОБЩЕМ, ВСЕ ПРОСТО:**

**Токсичная  
продуктивность**



**Выгорание**

**Здоровая  
продуктивность**



**Успех  
и процветание**



**ТАК, НУ ЧТО, ОТКРЫВАТЬ СОБИРАЕШЬСЯ?  
ИЛИ БУДЕШЬ ЧТО-ТО МЕНЯТЬ  
В СВОЕЙ ЖИЗНИ?**

