

# قل «لا» لـ

## الصحة

- زر الغفوة
- الخروج كل ليلة
- المنبهات قبل موعد النوم
- طعام بلا مغذيات

## البيئة

- الفوضى
- الشخصيات السامة في حياتك
- قضاء وقت طويل مع الأشخاص الخطأ
- عادات النوم السيئة

## العلاقات

- من يأخذ دون أن يعطي في المقابل
- وسائل التواصل الاجتماعي
- الاستماع إلى الغيبة والنميمة
- الرافضون

## أخرى

- الانتظار بلا فائدة
- مقارنة البرتقال بالبرتقال
- هاتفك المحمول

## الطباع

- التسويق
- إحباط الذات
- المثالية
- اختلاق الأعذار
- مقارنة نفسك بغيرك

## التوازن بين العمل والحياة الشخصية

- الروتين السيء
- العملاء السيئون
- قضاء ساعات العمل في القيام بمهام شخصية
- العمل في المنزل
- شريك عمل رديء

## الإنتاجية

- قراءة الكتب التي لا تجدها ممتعة
- إكمال أمور لا فائدة منها
- المقاطعة لأسباب تافهة
- الإجابة على الرسائل اعتباطا
- القيام بأمر بإمكانك أن توكلها لشخص ما
- الاجتماعات الطويلة جدًا