

[Transkrypcja danych: Satysfakcja Polaków z relaksu: średnia. Wpływ relaksu na równowagę w życiu: zaburzający.](#)

23% Polaków deklaruje brak czasu na wypoczynek i relaks

21% Polaków brakuje czasu na spotkania towarzyskie i relacje z przyjaciółmi

10% pracujących Polaków potwierdza, iż nie brakuje im czasu na żadne aktywności poza pracą

4h w tygodniu Polacy przeznaczają na „nicnierobienie”

Źródło: Badanie Mind & Soul Business, Work-Life Balance Polaków 2019