



**RECOGNIZE  
AND ACT**

**UKLIDNĚNÍ**

Několikrát se  
zhluboka neduchnu a  
nechám to být.



**RECOGNIZE  
AND ACT**

**UKLIDNĚNÍ**

Zaměřím se na reakci  
mého těla.

A large green right-angled triangle is positioned in the upper left quadrant. To its right, a blue quarter-circle is partially visible, with a diagonal line passing through its center. The text 'RECOGNIZE AND ACT' is placed between the green triangle and the blue circle.

**RECOGNIZE  
AND ACT**

**UKLIDNĚNÍ**

Protáhnu si ruce a  
soustředím se na ten  
pocit.



**RECOGNIZE  
AND ACT**

**UKLIDNĚNÍ**

**Soustředím se na  
okolní zvuky a každý  
si označím.**



**RECOGNIZE  
AND ACT**

**UKLIDNĚNÍ**

Soustředím se na  
okolní barvy a každou  
si pojmenuji.

A large green right-angled triangle is positioned in the upper left corner. To its right, a blue quarter-circle is partially visible, with a diagonal line extending from its top edge towards the center of the page.

**RECOGNIZE  
AND ACT**

**UKLIDNĚNÍ**

Položím si ruce na  
břicho a pozoruji  
nádech a výdech.



**RECOGNIZE  
AND ACT**

**UKLIDNĚNÍ**

Soustředím se na  
vzduch procházející  
nosními dírkami.



**RECOGNIZE  
AND ACT**

**UKLIDNĚNÍ**

Vypiji sklenici vody co  
nejpomaleji to jde.





**RECOGNIZE  
AND ACT**

**UKLIDNĚNÍ**

Uvařím si zklidňující  
čaj.



**RECOGNIZE  
AND ACT**

**UKLIDNĚNÍ**

Půjdu do temné  
komory a zůstanu  
tam, dokud mi  
nebude lépe.



**RECOGNIZE  
AND ACT**

**UKLIDNĚNÍ**

Půjdu do koupelny a  
opláchnu si obličej  
studenou vodou.



**RECOGNIZE  
AND ACT**

**UKLIDNĚNÍ**

Zavčů oči a budu se  
soustředit na tmů.



**RECOGNIZE  
AND ACT**

**UKLIDNĚNÍ**

Vzdálím se od lidí,  
kteří situaci způsobili.



**RECOGNIZE  
AND ACT**

**UKLIDNĚNÍ**

**Udělám tři kroky  
dozadu.**



**RECOGNIZE  
AND ACT**

**UKLIDNĚNÍ**

**Budu stát se  
zkříženýma rukama.**



**RECOGNIZE  
AND ACT**

**UKLIDNĚNÍ**

**Napíšu kamarádovi.**





**RECOGNIZE  
AND ACT**

**UKLIDNĚNÍ**

Dám si krátkou  
přestávku.

A large green right-angled triangle is positioned in the upper left quadrant. To its right, a blue quarter-circle is partially visible, with a diagonal line passing through its center. The text 'RECOGNIZE AND ACT' is placed between the green triangle and the blue circle.

**RECOGNIZE  
AND ACT**

**UKLIDNĚNÍ**

Požádám kolegu, aby  
mě na deset minut  
zastoupil.



**RECOGNIZE  
AND ACT**

**UKLIDNĚNÍ**

**Pojmenuji si své  
emoce.**



**RECOGNIZE  
AND ACT**

**UKLIDNĚNÍ**

**Představím si klidné a  
mírumilovné místo.**



**RECOGNIZE  
AND ACT**

**UKLIDNĚNÍ**

Zkontroluji si mobil.



**RECOGNIZE  
AND ACT**

**UKLIDNĚNÍ**

**Vyluštím sudoku.**



**RECOGNIZE  
AND ACT**

**UKLIDNĚNÍ**

Zahraju si hru na  
mobilu.



**RECOGNIZE  
AND ACT**

**UKLIDNĚNÍ**

**Na chvíli se posadím.**





**RECOGNIZE  
AND ACT**

**UKLIDNĚNÍ**

**Budu poblíž kolegů.**



**RECOGNIZE  
AND ACT**

**UKLIDNĚNÍ**

Požádám kolegy o  
pomoc.



**RECOGNIZE  
AND ACT**

**UKLIDNĚNÍ**

Obleču si tlustý svetr,  
abych se cítil  
bezpečněji.



**RECOGNIZE  
AND ACT**

**UKLIDNĚNÍ**

**Napiju se vody.**



**RECOGNIZE  
AND ACT**

**UKLIDNĚNÍ**

Vybavím si plány na  
víkend.



**RECOGNIZE  
AND ACT**

**UKLIDNĚNÍ**

Proberu to s  
kamarádem, kterému  
věřím.



**RECOGNIZE  
AND ACT**

**UKLIDNĚNÍ**

**Soustředím se na  
nejbližší úkol.**



**RECOGNIZE  
AND ACT**

**UKLIDNĚNÍ**

Během pár minut se  
vypláču.





**RECOGNIZE  
AND ACT**

**UKLIDNĚNÍ**

Povím o svých  
pocitech ostatním.



**RECOGNIZE  
AND ACT**

**UKLIDNĚNÍ**

Podívám se na krátké  
video.

A large green right-angled triangle is positioned in the upper left quadrant. To its right, a blue quarter-circle is partially visible, with a dark blue diagonal line passing through its center. The text 'RECOGNIZE AND ACT' is placed to the left of this graphic.

**RECOGNIZE  
AND ACT**

**UKLIDNĚNÍ**

Pár minut se budu  
dívat na fotky v  
mobilu.

A large green right-angled triangle is positioned in the upper left corner. To its right, a blue circular shape is partially cut off by a diagonal line that extends from the top right towards the center of the page.

**RECOGNIZE  
AND ACT**

**UKLIDNĚNÍ**

Požádám, abych  
chvíli mohl dělat práci  
nezahrnující kontakt  
se zákazníky.



**RECOGNIZE  
AND ACT**

**UKLIDNĚNÍ**

**Uklidím si své  
pracoviště.**



**RECOGNIZE  
AND ACT**

**UKLIDNĚNÍ**

**Pustím si hudbu do  
sluchátek.**



**RECOGNIZE  
AND ACT**

**UKLIDNĚNÍ**

Požádám o delší  
přestávku a půjdu  
ven.



**RECOGNIZE  
AND ACT**

**UKLIDNĚNÍ**

Požádám vedoucího,  
aby mi přidělil jinou  
práci.





**RECOGNIZE  
AND ACT**

**UKLIDNĚNÍ**

Protáhnu se a  
uvolním si svaly.



**RECOGNIZE  
AND ACT**

**UKLIDNĚNÍ**

Po práci se proběhnu.



**RECOGNIZE  
AND ACT**

**UKLIDNĚNÍ**

Po práci se svižně  
projedu na kole.



**RECOGNIZE  
AND ACT**

**UKLIDNĚNÍ**

Zajdu si do kina na  
film.



**RECOGNIZE  
AND ACT**

**UKLIDNĚNÍ**

**Napíšu o vzniklé  
situaci do firemního  
chatu.**



**RECOGNIZE  
AND ACT**

**UKLIDNĚNÍ**

**Doma si vlezu do  
horké vany.**



**RECOGNIZE  
AND ACT**

**UKLIDNĚNÍ**

Po práci si dám  
dlouhou procházku.



**RECOGNIZE  
AND ACT**

**UKLIDNĚNÍ**

**Zkusím se více hýbat  
a neseďt jenom.**





**RECOGNIZE  
AND ACT**

**UKLIDNĚNÍ**

**Budu myslet na svůj  
dech.**

A large green right-angled triangle is positioned in the upper left corner. To its right, there is a blue shape consisting of a quarter-circle and a rectangular section, partially cut off by a diagonal line.

**RECOGNIZE  
AND ACT**

**UKLIDNĚNÍ**

Zajdu si do místnosti  
pro zaměstnance,  
přestanu se nutit do  
úsměvu a odpočnu si.



**RECOGNIZE  
AND ACT**

**UKLIDNĚNÍ**

Půjdu na bezpečné  
místo, zavřu oči a  
budu zhluboka  
dýchat.



**RECOGNIZE  
AND ACT**

**UKLIDNĚNÍ**

**Naplánuji si svůj večer  
po práci.**



**RECOGNIZE  
AND ACT**

**UKLIDNĚNÍ**

Zkusím si nebrat teď  
tolik nočních směn.



**RECOGNIZE  
AND ACT**

**UKLIDNĚNÍ**

Opláchnu si obličej  
studenou vodou.



**RECOGNIZE  
AND ACT**

**UKLIDNĚNÍ**

**Svůj mobil budu mít u  
sebe.**



**RECOGNIZE  
AND ACT**

**UKLIDNĚNÍ**

Připomenu si, že  
směna není  
nekonečná.





**RECOGNIZE  
AND ACT**

**UKLIDNĚNÍ**

**Dovolím si být  
emocionální.**



**RECOGNIZE  
AND ACT**

**UKLIDNĚNÍ**

Najdu si čas na  
přemýšlení o  
nepříjemném zážitku z  
práce.



**RECOGNIZE  
AND ACT**

**UKLIDNĚNÍ**

**Povedu si o svém  
zážitku deník.**



**RECOGNIZE  
AND ACT**

**UKLIDNĚNÍ**

**Napočítám do desíti.**