



**RECOGNIZE
AND ACT**

ΗΡΕΜΩΝΤΑΣ

Θα μείνω
προσγειωμένος
παίρνοντας πολλές
βαθιές αναπνοές.



**RECOGNIZE
AND ACT**

ΗΡΕΜΩΝΤΑΣ

Θα εστιάσω την
προσοχή μου στο πώς
νιώθει το σώμα μου.



**RECOGNIZE
AND ACT**

ΗΡΕΜΩΝΤΑΣ

Θα τεντώσω τα χέρια
μου και θα
επικεντρωθώ στην
αίσθηση.



**RECOGNIZE
AND ACT**

ΗΡΕΜΩΝΤΑΣ

Θα επικεντρωθώ στους
ήχους γύρω μου και θα
ονομάσω τον καθένα
από αυτούς.



**RECOGNIZE
AND ACT**

ΗΡΕΜΩΝΤΑΣ

Θα επικεντρωθώ στα
χρώματα γύρω μου και
θα τα ονομάσω στο
μυαλό μου.



**RECOGNIZE
AND ACT**

ΗΡΕΜΩΝΤΑΣ

Θα βάλω τα χέρια μου
στο στομάχι μου και
θα νιώσω την αναπνοή
να το γεμίζει και να
φεύγει.

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**

ΗΡΕΜΩΝΤΑΣ

Θα επικεντρωθώ στην
αίσθηση του αέρα που
μπαίνει και βγαίνει από
τα ρουθούνια μου.



**RECOGNIZE
AND ACT**

ΗΡΕΜΩΝΤΑΣ

Θα πω ένα ποτήρι
νερό όσο πιο αργά
μπορώ.



**RECOGNIZE
AND ACT**

ΗΡΕΜΩΝΤΑΣ

Θα φτιάξω στον εαυτό
μου ένα χαλαρωτικό
τσάι.



**RECOGNIZE
AND ACT**

ΗΡΕΜΩΝΤΑΣ

Θα πάω σε ένα
σκοτεινό δωμάτιο και
θα μείνω εκεί μέχρι να
νιώσω καλύτερα.



**RECOGNIZE
AND ACT**

ΗΡΕΜΩΝΤΑΣ

Θα πάω στο μπάνιο και
θα πλύνω το πρόσωπό
μου με κρύο νερό.



**RECOGNIZE
AND ACT**

ΗΡΕΜΩΝΤΑΣ

Θα κλείσω τα μάτια μου
και θα επικεντρωθώ
στο σκοτάδι.



**RECOGNIZE
AND ACT**

ΗΡΕΜΩΝΤΑΣ

Θα αποστασιοποιηθώ
σωματικά από τα
εμπλεκόμενα άτομα.



**RECOGNIZE
AND ACT**

ΗΡΕΜΩΝΤΑΣ

Θα κάνω τρία βήματα
πίσω.



**RECOGNIZE
AND ACT**

ΗΡΕΜΩΝΤΑΣ

Θα σταθώ με
σταυρωμένα τα χέρια.



**RECOGNIZE
AND ACT**

ΗΡΕΜΩΝΤΑΣ

Θα στείλω μήνυμα σε
έναν φίλο.



**RECOGNIZE
AND ACT**

ΗΡΕΜΩΝΤΑΣ

Θα κάνω ένα σύντομο
διάλειμμα.



**RECOGNIZE
AND ACT**

ΗΡΕΜΩΝΤΑΣ

Θα ζητήσω από έναν
συνάδελφο να με
καλύψει για δέκα λεπτά.



**RECOGNIZE
AND ACT**

ΗΡΕΜΩΝΤΑΣ

Θα ονομάσω τα
συναισθήματά μου.



**RECOGNIZE
AND ACT**

ΗΡΕΜΩΝΤΑΣ

Θα οραματιστώ ένα
ήρεμο και γαλήνιο
μέρος.



**RECOGNIZE
AND ACT**

ΗΡΕΜΩΝΤΑΣ

Θα ελέγξω το
τηλέφωνό μου.

A large green right-angled triangle is positioned in the upper left. To its right, a blue shape resembling a quarter-circle is partially cut off by a diagonal line.

**RECOGNIZE
AND ACT**

ΗΡΕΜΩΝΤΑΣ

Θα κάνω ένα παζλ
sudoku.



**RECOGNIZE
AND ACT**

ΗΡΕΜΩΝΤΑΣ

Θα παίξω ένα παιχνίδι
στο τηλέφωνό μου.



**RECOGNIZE
AND ACT**

ΗΡΕΜΩΝΤΑΣ

Θα κάτσω λίγο.



**RECOGNIZE
AND ACT**

ΗΡΕΜΩΝΤΑΣ

Θα μείνω κοντά σε
άλλους συναδέλφους.



**RECOGNIZE
AND ACT**

ΗΡΕΜΩΝΤΑΣ

Θα ζητήσω από έναν
συνάδελφο να με
υποστηρίξει.



**RECOGNIZE
AND ACT**

ΗΡΕΜΩΝΤΑΣ

Θα βάλω ένα μεγάλο
πουλόβερ για να νιώσω
πιο προστατευμένος/η.



**RECOGNIZE
AND ACT**

ΗΡΕΜΩΝΤΑΣ

Θα πτω λίγο νερό.



**RECOGNIZE
AND ACT**

ΗΡΕΜΩΝΤΑΣ

Θα θυμηθώ τα σχέδιά
μου για το
Σαββατοκύριακο.



**RECOGNIZE
AND ACT**

ΗΡΕΜΩΝΤΑΣ

Θα σχεδιάσω να το
συζητήσω με έναν
έμπιστο φίλο.



**RECOGNIZE
AND ACT**

ΗΡΕΜΩΝΤΑΣ

Θα επικεντρωθώ στην
επόμενη εργασία που
έχω.



**RECOGNIZE
AND ACT**

ΗΡΕΜΩΝΤΑΣ



**RECOGNIZE
AND ACT**

ΗΡΕΜΩΝΤΑΣ

Θα δώσω στον εαυτό
μου λίγα λεπτά για να
κλάψω.



**RECOGNIZE
AND ACT**

ΗΡΕΜΩΝΤΑΣ

Θα πάω στο δωμάτιο
του προσωπικού και θα
πω πώς νιώθω.



**RECOGNIZE
AND ACT**

ΗΡΕΜΩΝΤΑΣ

Θα δω ένα σύντομο
βίντεο.



**RECOGNIZE
AND ACT**

ΗΡΕΜΩΝΤΑΣ

Θα κοιτάξω τις
φωτογραφίες στο
τηλέφωνό μου για λίγα
λεπτά.

A large green right-angled triangle is positioned in the upper left quadrant. To its right, a blue circular segment is partially visible, with a diagonal line passing through it.

**RECOGNIZE
AND ACT**

ΗΡΕΜΩΝΤΑΣ

Θα ζητήσω να στραφώ
σύντομα σε εργασία
που δεν περιλαμβάνει
επικοινωνία με πελάτες.



**RECOGNIZE
AND ACT**

ΗΡΕΜΩΝΤΑΣ

Θα καθάρισω τον χώρο
εργασίας μου.



**RECOGNIZE
AND ACT**

ΗΡΕΜΩΝΤΑΣ

Θα ακούσω μουσική
στα ακουστικά.



**RECOGNIZE
AND ACT**

ΗΡΕΜΩΝΤΑΣ

Θα ζητήσω λίγο
μεγαλύτερο διάλειμμα
και θα βγω έξω.



**RECOGNIZE
AND ACT**

ΗΡΕΜΩΝΤΑΣ

Θα πω στον διευθυντή
να μου αναθέσει άλλες
αρμοδιότητες.



**RECOGNIZE
AND ACT**

ΗΡΕΜΩΝΤΑΣ

Θα τεντώσω και θα
χαλαρώσω τους μυς
μου.



**RECOGNIZE
AND ACT**

ΗΡΕΜΩΝΤΑΣ

Θα κάνω ένα τρέξιμο
μετά τη δουλειά.



**RECOGNIZE
AND ACT**

ΗΡΕΜΩΝΤΑΣ

Θα πάω μια γρήγορη
βόλτα με το ποδήλατο
μετά τη δουλειά.



**RECOGNIZE
AND ACT**

ΗΡΕΜΩΝΤΑΣ

Θα κάνω δώρο στον
εαυτό μου μια ταινία.



**RECOGNIZE
AND ACT**

ΗΡΕΜΩΝΤΑΣ

Θα γράψω για την
κατάσταση στη
συνομιλία του
προσωπικού.



**RECOGNIZE
AND ACT**

ΗΡΕΜΩΝΤΑΣ

Θα κάνω ένα ζεστό
μπάνιο μόλις γυρίσω
σπίτι.



**RECOGNIZE
AND ACT**

ΗΡΕΜΩΝΤΑΣ

Θα κάνω μια μεγάλη
βόλτα μετά τη δουλειά.

A large green right-angled triangle is positioned in the upper left quadrant. To its right, a blue circular shape is partially cut off by a diagonal line that extends from the top right towards the center. The text 'RECOGNIZE AND ACT' is placed in the white space between the green triangle and the blue circle.

**RECOGNIZE
AND ACT**

ΗΡΕΜΩΝΤΑΣ

Θα προσπαθήσω να
κινηθώ, όχι να μείνω
παγωμένος.



**RECOGNIZE
AND ACT**

ΗΡΕΜΩΝΤΑΣ

Θα θυμηθώ να
αναπνεύσω.

A large green right-angled triangle is positioned in the upper left. To its right, a blue shape resembling a quarter-circle or a wedge is partially cut off by a diagonal line.

**RECOGNIZE
AND ACT**

ΗΡΕΜΩΝΤΑΣ

Θα πάω στο δωμάτιο
του προσωπικού, θα
βγάλω το χαμόγελο και
θα χαλαρώσω το
πρόσωπό μου.



**RECOGNIZE
AND ACT**

ΗΡΕΜΩΝΤΑΣ

Θα πάω σε ένα ασφαλές μέρος, θα κλείσω τα μάτια μου και θα πάρω βαθιές ανάσες.



**RECOGNIZE
AND ACT**

ΗΡΕΜΩΝΤΑΣ

Θα σχεδιάσω το βράδυ
μου μετά τη δουλειά.



**RECOGNIZE
AND ACT**

ΗΡΕΜΩΝΤΑΣ

Θα προσπαθήσω να
δουλεύω λιγότερες
νυχτερινές βάρδιες στο
εγγύς μέλλον.



**RECOGNIZE
AND ACT**

ΗΡΕΜΩΝΤΑΣ

Θα πλύνω το πρόσωπό
μου με κρύο νερό.



**RECOGNIZE
AND ACT**

ΗΡΕΜΩΝΤΑΣ

Θα κρατήσω το
τηλέφωνό μου μαζί μου.



**RECOGNIZE
AND ACT**

ΗΡΕΜΩΝΤΑΣ

Θα θυμάμαι ότι η
βάρδια δεν είναι
ατελείωτη.



**RECOGNIZE
AND ACT**

ΗΡΕΜΩΝΤΑΣ

Θα επιτρέψω στον
εαυτό μου να νιώσει τα
συναισθήματά μου.

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**

ΗΡΕΜΩΝΤΑΣ

Θα βρω χρόνο για να
σκεφτώ τις οδυνηρές
εμπειρίες μου στην
εργασία.



**RECOGNIZE
AND ACT**

ΗΡΕΜΩΝΤΑΣ

Θα κρατήσω
ημερολόγιο για την
εμπειρία μου.



**RECOGNIZE
AND ACT**

ΗΡΕΜΩΝΤΑΣ

Θα μετρήσω μέχρι το
δέκα.