



**RECOGNIZE
AND ACT**

NOMIERINĀŠANĀS

**Es nomierināšos,
vairākkārt dziļi
ieelpojot**



**RECOGNIZE
AND ACT**

NOMIERINĀŠANĀS

Es koncentrēju savu
uzmanību uz to, kā
jūtas mans ķermenis



**RECOGNIZE
AND ACT**

NOMIERINĀŠANĀS

**Es izstiepšu rokas
un koncentrējos
uz sajūtu**

A large green right-angled triangle is positioned in the upper left corner. To its right, a blue shape resembling a quarter-circle or a sector of a circle is partially visible, with a diagonal line passing through it.

**RECOGNIZE
AND ACT**

NOMIERINĀŠANĀS

Es koncentrēšos uz
skaņām, kas ir man
apkārt, un katrai no
tām pievienošu etiķeti



**RECOGNIZE
AND ACT**

NOMIERINĀŠANĀS

Es koncentrēšos
uz krāsām sev
apkārt un nosaucu
tās savās domās



**RECOGNIZE
AND ACT**

NOMIERINĀŠANĀS

Es jutīšu, ka novietoju
rokas uz vēdera
un jutīšu, kā elpa
piepildās un atstāj to



**RECOGNIZE
AND ACT**

NOMIERINĀŠANĀS

Es koncentrēšos
uz gaisa sajūtu,
kas ieplūst un izplūst
manās nāsīs



**RECOGNIZE
AND ACT**

NOMIERINĀŠANĀS

Es izdzeršu glāzi
ūdens, cik lēni varēšu



**RECOGNIZE
AND ACT**

NOMIERINĀŠANĀS

**Uztaisīšu sev
nomierinošu tēju**



**RECOGNIZE
AND ACT**

NOMIERINĀŠANĀS

Es ieiešu tumšā istabā
un palikšu tur, līdz
jutīšos labāk



**RECOGNIZE
AND ACT**

NOMIERINĀŠANĀS

Es došos uz vannas
istabu un nomazgāšu
seju aukstā ūdenī



**RECOGNIZE
AND ACT**

NOMIERINĀŠANĀS

**Es aizvēršu acis
un koncentrējos
uz tumsu**



**RECOGNIZE
AND ACT**

NOMIERINĀŠANĀS

**Es fiziski distancēšos
no iesaistītajām
personām**



**RECOGNIZE
AND ACT**

NOMIERINĀŠANĀS

**Es speršu trīs
soļus atpakaļ**



**RECOGNIZE
AND ACT**

NOMIERINĀŠANĀS

**Es stāvēšu ar
sakrustotām rokām**



**RECOGNIZE
AND ACT**

NOMIERINĀŠANĀS

**Nosūtīšu draugam
īszīņu**



**RECOGNIZE
AND ACT**

NOMIERINĀŠANĀS

Došos nelielā pauzē



**RECOGNIZE
AND ACT**

NOMIERINĀŠANĀS

Es palūgšu kolēģim,
lai mani apsedz
uz desmit minūtēm



**RECOGNIZE
AND ACT**

NOMIERINĀŠANĀS

**Es atzīmēšu
savas emocijas**

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 extending from its top edge towards the center of the page.

**RECOGNIZE
AND ACT**

NOMIERINĀŠANĀS

**Vizualizēšu klusu
un mierīgu vietu**



**RECOGNIZE
AND ACT**

NOMIERINĀŠANĀS

Es pārbaudīšu
savu telefonu



**RECOGNIZE
AND ACT**

NOMIERINĀŠANĀS

Es uzspēlēšu sudoku



**RECOGNIZE
AND ACT**

NOMIERINĀŠANĀS

**Es spēlēšu spēli
savā telefonā**



**RECOGNIZE
AND ACT**

NOMIERINĀŠANĀS

Kādu laiku pasēdēšu



**RECOGNIZE
AND ACT**

NOMIERINĀŠANĀS

**Es palikšu citu
kolēģu tuvumā**



**RECOGNIZE
AND ACT**

NOMIERINĀŠANĀS

**Es lūgšu kolēģim
sniegt man atbalstu**



**RECOGNIZE
AND ACT**

NOMIERINĀŠANĀS

**Uzvilkšu lielu
džemperu, lai justos
aizsargātāka**



**RECOGNIZE
AND ACT**

NOMIERINĀŠANĀS

Es padzeršos ūdeni

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**

NOMIERINĀŠANĀS

**Atcerēšos par saviem
nedēļas nogales
plāniem**



**RECOGNIZE
AND ACT**

NOMIERINĀŠANĀS

Es plānošu to
apspriest ar uzticamu
draugu



**RECOGNIZE
AND ACT**

NOMIERINĀŠANĀS

**Es koncentrēšos uz
nākamo uzdevumu**



**RECOGNIZE
AND ACT**

NOMIERINĀŠANĀS

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 extending from its top edge towards the center of the page.

**RECOGNIZE
AND ACT**

NOMIERINĀŠANĀS

Došu sev dažas
minūtes, lai
paraudātu



**RECOGNIZE
AND ACT**

NOMIERINĀŠANĀS

Es došos uz personāla
istabu un pastāstīšu,
kā jūtos



**RECOGNIZE
AND ACT**

NOMIERINĀŠANĀS

Noskatīšos Īsu video



**RECOGNIZE
AND ACT**

NOMIERINĀŠANĀS

**Dažas minūtes
skatīšos savā telefonā
esošās fotogrāfijas**

A large green right-angled triangle is positioned in the upper left corner. To its right, a blue shape resembling a quarter-circle or a sector of a circle is partially visible, with a diagonal line passing through it.

**RECOGNIZE
AND ACT**

NOMIERINĀŠANĀS

Lūgšu tuvākajā laikā
pāriet uz darbu, kas
nav saistīts ar
komunikāciju ar
klientiem



**RECOGNIZE
AND ACT**

NOMIERINĀŠANĀS

**Uzkopšu savu
darba vietu**

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

**RECOGNIZE
AND ACT**

NOMIERINĀŠANĀS

**Klausos mūziku
austiņās**



**RECOGNIZE
AND ACT**

NOMIERINĀŠANĀS

**Palūgšu mazliet
ilgāku pārtraukumu
un došos ārā**



**RECOGNIZE
AND ACT**

NOMIERINĀŠANĀS

Teikšu vadītājam,
lai pārslēdz mani uz
citiem pienākumiem



**RECOGNIZE
AND ACT**

NOMIERINĀŠANĀS

**Izstiepšu un
atslābināšu muskuļus**



**RECOGNIZE
AND ACT**

NOMIERINĀŠANĀS

Pēc darba paskriešu



**RECOGNIZE
AND ACT**

NOMIERINĀŠANĀS

**Pēc darba došos ātrā
velobraucienā**



**RECOGNIZE
AND ACT**

NOMIERINĀŠANĀS

**Iepriecināšu sevi
ar filmu**



**RECOGNIZE
AND ACT**

NOMIERINĀŠANĀS

**Par situāciju rakstīšu
darbinieku čatā**



**RECOGNIZE
AND ACT**

NOMIERINĀŠANĀS

**Kad būšu mājās,
ieiešu karstā vannā**

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

**RECOGNIZE
AND ACT**

NOMIERINĀŠANĀS

**Pēc darba došos
garā pastaigā**



**RECOGNIZE
AND ACT**

NOMIERINĀŠANĀS

**Centīšos kustēties,
nevis palikt nosalusi**



**RECOGNIZE
AND ACT**

NOMIERINĀŠANĀS

Atcerēšos elpot



**RECOGNIZE
AND ACT**

NOMIERINĀŠANĀS

Es došos uz personāla
istabu, noņemšu
smaidu un
atslābināšu seju



**RECOGNIZE
AND ACT**

NOMIERINĀŠANĀS

**Došos uz drošu vietu,
aizvēru acis un dziļi
ieelpošu**



**RECOGNIZE
AND ACT**

NOMIERINĀŠANĀS

**Vakaru plānošu
pēc darba**



**RECOGNIZE
AND ACT**

NOMIERINĀŠANĀS

Tuvākajā laikā
centīšos strādāt
mazāk nakts maiņās



**RECOGNIZE
AND ACT**

NOMIERINĀŠANĀS

Es nomazgāšu
seju aukstā ūdenī



**RECOGNIZE
AND ACT**

NOMIERINĀŠANĀS

**Telefonu paturēšu
pie sevis**



**RECOGNIZE
AND ACT**

NOMIERINĀŠANĀS

**Es atceros, ka maiņa
nav bezgalīga**



**RECOGNIZE
AND ACT**

NOMIERINĀŠANĀS

**Es atļaušos izjust
savas emocijas**



**RECOGNIZE
AND ACT**

NOMIERINĀŠANĀS

Atradīšu laiku,
lai pārdomātu savu
kaitīgo pieredzi darbā



**RECOGNIZE
AND ACT**

NOMIERINĀŠANĀS

Es paturēšu
dienasgrāmatu
par savu pieredzi

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

**RECOGNIZE
AND ACT**

NOMIERINĀŠANĀS

Es skaitīšu līdz desmit