

→ **wyluzuj (uspokój się, odpręż się, nie spiesz się)**

- Calm down, **take it easy** and be a good boy.  
(Uspokój się, wyluzuj i współpracuj).
- Everything will be OK, **take it easy**.  
(Wszystko będzie dobrze, uspokój się, wyluzuj).
- What's your hurry? **Kick back** for a day or two.  
(Gdzie ci się tak spieszy? Wrzuć na luz na dzień albo dwa).
- You look tired. You need to **kick back** and go away for a few days.  
(Wyglądasz na zmęczoną. Musisz wrzucić na luz/odpocząć i wyjechać na parę dni).  
(Kick back używane jest szczególnie często w znaczeniu relaksu, odpoczynku, np. od pracy, obowiązków itd).
- These threat letters are not coming from me. **Don't have a cow**.  
(Te listy z pogrozkami nie przychodzą ode mnie. Nie panikuj/wyluzuj).
- **Don't have a cow**. We'll find a solution to this problem.  
(Wyluzuj/nie panikuj. Znajdziemy rozwiązanie tego problemu).
- My wife always **has a cow** when I come back home late.  
(Moja żona dostaje szału, kiedy późno wracam do domu).
- My dad will **have kittens** if something happens to his car.  
(Ojciec się wścieknie, jeśli coś stanie się z jego samochodem).  
(Have kittens to brytyjski odpowiednik amerykańskiego zwrotu **to have a cow**).
- Everybody **take a chill pill**, OK?  
(Wszyscy wyluzujmy, dobra?)

- **Take a chill pill**. We'll find a way out of here.  
(Wyluzuj, uspokój się. Wydostaniemy się stąd).
- **Keep your shirt on**, John.  
He only scratched the door, we'll fix it.  
(Wyluzuj John. On tylko zarysował drzwi. Naprawimy to).
- - Steve, are you coming or what?  
- **Keep your shirt on**, I'll be with you in a minute.  
(-Steve, no idziesz w końcu?  
- Wyluzuj, już idę).
- **Hold your horses**, man. What's the problem?  
(Spokojnie, stary. W czym problem?)
- Before you buy this car, **hold your horses** and consider it again.  
(Zanim kupisz ten samochód, wyluzuj/ochłoń trochę i jeszcze raz się zastanów)  
(Hold your horses często używane jest do powstrzymywania osób przed podejmowaniem pochopnych, nieprzemyślanych decyzji).
- I know you want to drive your new car, but you'll have to **hold your horses** for a few minutes.  
(Wiem, że chcesz już poprowadzić swój nowy samochód, ale musisz wytrzymać jeszcze kilka minut).
- Don't get nervous. Just **mellow out**.  
(Nie denerwuj się. Po prostu wyluzuj).