



Look after yourself
Kujdesuni për veten



Do something relaxing
Bëni diçka relaksuese



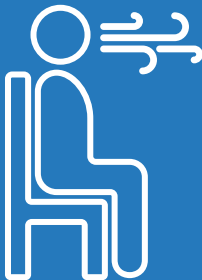
Look after yourself
Kujdesuni për veten



Do some exercise
Bej disa ushtrime



Look after yourself
Kujdesuni për veten



Take some slow, deep breaths
Merr fryme ngadale dhe thelle



Look after yourself
Kujdesuni për veten



Have a change of scenery
Bej dicka ndryshe



Look after yourself
Kujdesuni për veten



Stretch
Leviz trupin



Look after yourself
Kujdesuni për veten



Freshen up
Aktivizohu



Look after yourself
Kujdesuni për veten



Go out in nature
Te shetisesh ne Natyre



Look after yourself
Kujdesuni për veten



Eat something
Duhet te hash dicka



Look after yourself
Kujdesuni për veten



Enjoy a hot drink
Shijoni një pije të nxehtë



Look after yourself
Kujdesuni për veten



Take a nap
Flej gjume



Look after yourself
Kujdesuni për veten



Go for a walk
Dil te besh ecje



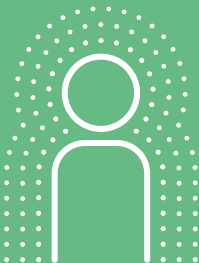
Look after yourself
Kujdesuni për veten



Drink some water
Pi uje



Look after yourself
Kujdesuni për veten



Notice what you can sense,
inside and out

Vini re atë që mund të ndjeni,
brenda dhe jashtë



A

Connect
Lidhuni



Be mindful, meditate or pray

Behu i ndergjeshem,
medito ose lutu



2

Connect
Lidhuni



Ask for information
Kerko informacione



3

Connect
Lidhuni



Try something you've
never done before

Perpiqu te besh dicka qe
nuk e ke bere kurre



4

Connect
Lidhuni



Smile at someone
or something

Buzeqesh me dicka ose dike



5

Connect
Lidhuni



Do a kind thing for someone
Bej dicka te mire per dike



6

Connect
Lidhuni



Talk to someone

Flit me dike



7

Connect
Lidhuni



Ask for a helping hand

Kerko ndihme



8

Connect
Lidhuni



Send thanks or
appreciation to someone

Falendero ose tregoi
vleresim dikuajt



9

Connect
Lidhuni



Spend time with
other people

Kalo kohe me te tjeret



10

Connect
Lidhuni



Have some quiet time

Kaloni kohe me veten tuaj



Connect
Lidhuni



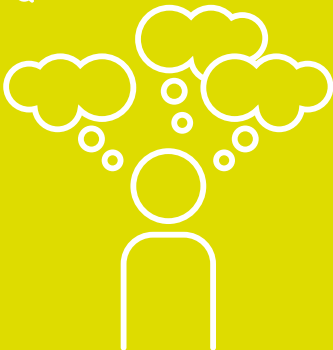
Talk to yourself like
a treasured friend

**Flit me veten tende sic flet me
mikun tend me te mire.**



Q

Connect
Lidhuni



Watch your thoughts go by

**Kujdes se cfare
mendimesh keni**



K

Connect
Lidhuni



Spend time with an animal
Kalo kohe me nje kafshe



A

Get clear

Bëhuni të qartë



Make a list of all the
things you need to do

Bej nje liste me te gjitha
gjerat qe duhet te besh



2

Get clear
Bëhuni të qartë



Set an achievable goal
Vendosi vetes nje synim
te arritshem



3

Get clear
Bëhuni të qartë



Take one small step
towards a goal

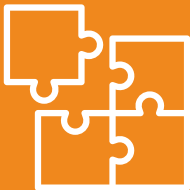
Te marrim hapa te vegjel
drejt qellimit tone



4

Get clear

Bëhuni të qartë



Complete an unfinished task

Perfundo dicka që e ke
lene përgjysem



5

Get clear
Bëhuni të qartë



Rearrange your space
Riorganizo hapsiren tuaj



6

Get clear

Bëhuni të qartë



Tackle something
you've been avoiding

Merruni me dicka qe keni
qene duke e shmanguar



7

Get clear
Bëhuni të qartë



Take a break
Gjej kohe te pushosh



8

Get clear
Bëhuni të qartë



Go offline for a while
Shkeputu nga bota digjitale
per pak kohe



9

Get clear

Bëhuni të qartë



Clean or tidy something

Pastro ose rregullo dicka



10

Get clear

Bëhuni të qartë

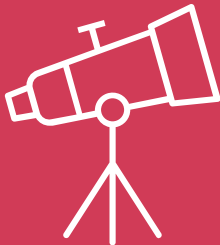


**Notice what you can
and can't control**

**Behu i vetedishem se cfar
mund te mbash nen kontroll
dhe cfare nuk mundesh**



Get clear
Bëhuni të qartë



Step back and look from
a different perspective

Bej hapa mbrapa dhe
shikoje gjerat ne nje
kendveshtrim tjetër



Q

Get clear
Bëhuni të qartë



Make a plan of action

Bej nje plan se cfar
duhet te besh



K

Get clear
Bëhuni të qartë



Go out of your comfort zone
Dil nga zona jote e komfortit



Express yourself
Shprehuni



Watch or listen to
something inspiring

**Shiko ose degjo dicka
qe te inspiron**



2

Express yourself
Shprehuni



Remind yourself that it's
ok not to feel ok

**Kujtoje vetes eshte Okay te
mos ndihemi gjithmon mire**



Express yourself
Shprehuni



Have a cry
Qaj lirohu nga
emocionet negative



4

Express yourself
Shprehuni



Hug yourself, someone
or something

Perqafu veten tende
ose dike, dicka



Express yourself
Shprehuni



Notice three things
you're grateful for

Ve re tre gjera per te
cilat jeni mirenjohes



Express yourself
Shprehuni



Make or listen to music
Krijo musik ose degjo music



Express yourself
Shprehuni



Name the emotion
you're feeling

Vendosi emer gjendjes
emocionale ne te cilen
ndodhesh



Express yourself
Shprehuni



Dance
Kerce



Express yourself
Shprehuni



Express yourself in writing
Shprehe veten tende
duke shkruajtuar



10

Express yourself
Shprehuni



Read

Lexo



Express yourself
Shprehuni



Express yourself visually

Shpreheni veten
tuaj vizualisht



Express yourself
Shprehuni



Sing

Kendo



**Express yourself
Shprehuni**



**Make something
with your hands**

Bej dicka me duart e tua

J
O
K
E
R

AmikoCards.com



Say yes to something

Thuaj PO dickaje

AmikoCards.com

J
O
K
E
R



Say no to something
Thuaj JO dickaje

**B
O
N
U
S**

AmikoCards.com



**Do something you
know you enjoy**

Bej dicka qe te pelqen

AmikoCards™



Përsëndetje dhe mirëseardhje!

Kartat Amiko përmbajnë mënyra të thjeshta, të bazuara në prova për të rritur mirëqenien fizike dhe mendore. Ata janë një kujtesë miqësore e gjërave të dobishme që ne dimë, por shpesh mund t'i harrojmë.

Për të përdorur kartat, shikoni nëpër kuvertë dhe pyesni:

Çfarë do të ndihmonte tani?

Zgjidhni një ose disa karta: zgjedhja është e juaja. Qëllimi është thjesht të ndaloni, të vini re se çfarë do të ndihej mirë në këtë moment dhe ta bëni atë.

Për të gjetur kërkimet më të fundit në lidhje me secilën kartë, plus video, podkaste, artikuj dhe sugjerime për gjëra për të provuar, ju lutemi vizitoni AmikoCards.com.

Shpresoj t'ju pëlqejnë kartat tuaja Amiko.

Më lini një linjë - do të doja të dija se si po punojnë për ju.



Katie Elliott

katie@amikocards.com

AmikoCards™



Hello and welcome!

Amiko Cards feature simple, evidence-based ways to boost physical and mental wellbeing. They're a friendly reminder of the helpful things we know, but can often forget.

To use the cards, look through the deck and ask:

What would help right now?

Pick one card or several: the choice is yours. The aim is simply to pause, notice what would feel good in the moment, and do it.

To find the latest research relating to each card, plus videos, podcasts, articles and suggestions of things to try, please visit **AmikoCards.com**

I hope you enjoy your Amiko Cards. Do drop me a line - I'd love to know how they're working for you.

A handwritten signature in black ink that reads "Katie". The script is fluid and cursive, with a large initial 'K'.

Katie Elliott
katie@amikocards.com

AmikoCards™



Bright Path Futures
E ardhmja e rrugës së ndritshme

sponsored by

