



Look after yourself

اعتنِ بنفسك



Do something relaxing

قم بأمرٍ يساعد على الاسترخاء



Look after yourself

اعتنِ بنفسك



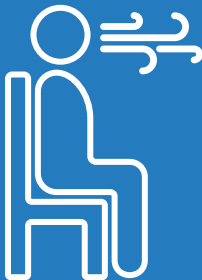
Do some exercise

قم ببعض التمارين



Look after yourself

اعتنِ بنفسك



Take some slow, deep breaths

خذ أنفاسًا عميقة وببطء



Look after yourself

اعتنِ بنفسك



Have a change of scenery

غير المشهد لديك



Look after yourself

اعتنِ بنفسك



Stretch

تمدد



Look after yourself

اعتنِ بنفسك



Freshen up

انعش نفسك



Look after yourself

اعتنِ بنفسك



Go out in nature

أخرج إلى الطبيعة



Look after yourself

اعتنِ بنفسك



Eat something

تناول الطعام



Look after yourself

اعتنِ بنفسك



Enjoy a hot drink

استمتع بمشروب ساخن



10

Look after yourself

اعتنِ بنفسك



Take a nap

خذ قيلولة



Look after yourself

اعتنِ بنفسك



Go for a walk

اذهب بنزهة على الأقدام



Look after yourself

اعتنِ بنفسك



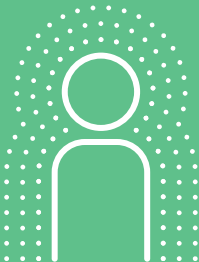
Drink some water

اشرب ماءً



Look after yourself

اعتنِ بنفسك



Notice what you can sense,
inside and out

لاحظ ما يمكنك الشعور
به من الداخل والخارج



Connect
اتصل



Be mindful, meditate or pray

كن يقظاً أو تأمل أو صلّ



2

Connect

اتصل



Ask for information

اسأل عن المعلومات



3

Connect

اتصل



Try something you've
never done before

جرب أمراً لم يسبق لك القيام به



4

Connect

اتصل



Smile at someone
or something

ابتسم لشخص أو على أمر ما



5

Connect

اتصل



Do a kind thing for someone

افعل أمرًا لطيفًا لشخص ما



6

Connect

اتصل



Talk to someone

تحدث إلى شخص ما



Connect
اتصل



Ask for a helping hand

اطلب يد العون



8

Connect

اتصل



Send thanks or
appreciation to someone

أشكر أو قدّر شخصًا ما



9

Connect

اتصل



Spend time with
other people

اقض بعض الوقت
مع أشخاص آخرين



10

Connect

اتصل



Have some quiet time

استمتع ببعض الوقت الهادئ



Connect
اتصل



Talk to yourself like
a treasured friend

تحدث إلى نفسك كأنك
صديق عزيز لك



Q

Connect

اتصل



Watch your thoughts go by

شاهد أفكارك تغادر



Connect
اتصل



Spend time with an animal

اقض بعض الوقت مع حيوان أليف



Get clear
كُن واضحًا



Make a list of all the
things you need to do

ضع قائمة بجميع الأمور
التي عليك القيام بها



2

Get clear
كُن واضحًا



Set an achievable goal
حدد هدفًا قابلاً للتحقيق



3

Get clear
كُن واضحًا



Take one small step
towards a goal

اتخذ خطوة صغيرة نحو الهدف



4

Get clear
كُن واضحًا



Complete an unfinished task

أكمل مهمة غير مكتملة



5

Get clear
كُن واضحًا



Rearrange your space

أعد ترتيب غرفتك أو منزلك



6

Get clear
كُن واضحًا



Tackle something
you've been avoiding

تعامل مع شيء كنت تتجنبه



7

Get clear
كُن واضحًا



Take a break

خذ قسطاً من الراحة



8

Get clear
كُن واضحًا



Go offline for a while

اقطع الاتصال بالإنترنت
لفترة من الوقت



9

Get clear
كُن واضحًا



Clean or tidy something

قم بتنظيف أو ترتيب شيء ما



10

Get clear
كُن واضحًا



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

انتبه لما يمكنك وما لا
يمكنك التحكم فيه



Get clear
كُن واضحًا



Step back and look from
a different perspective

خذ خطوة للخلف وانظر
من منظور مختلف



Q

Get clear
كُن واضحًا



Make a plan of action

ضع خطة عمل



K

Get clear
كُن واضحًا



Go out of your comfort zone

اخرج من منطقة الراحة الخاصة بك



Express yourself

عَبِّرْ عَن نَفْسِكَ



Watch or listen to
something inspiring

شَاهِدْ أَوْ اسْتَمِعْ مَا يُلْهِمُكَ



2

Express yourself

عَبِّرْ عَن نَفْسِكَ



Remind yourself that it's
ok not to feel ok

ذَكَرْ نَفْسِكَ أَنَّهُ لَا بَأْسَ إِنْ
شَعَرْتَ بِعَدَمِ الرَّاحَةِ



3

Express yourself

عَبِّرْ عَن نَفْسِكَ



Have a cry

فَرِّغْ بِالْبِكَاءِ



Express yourself

عَبِّرْ عَنْ نَفْسِكَ



Hug yourself, someone
or something

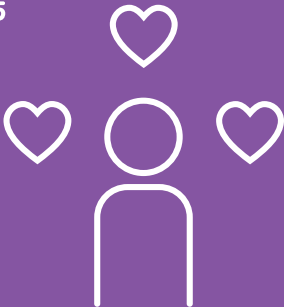
عَانِقْ نَفْسَكَ أَوْ شَخْصًا أَوْ شَيْئًا مَا



5

Express yourself

عَبِّرْ عَن نَفْسِكَ



Notice three things
you're grateful for

فكر في ثلاثة أمور ممتن لوجودها



Express yourself

عَبِّرْ عَن نَفْسِكَ



Make or listen to music

اعزف أو استمع للموسيقى



Express yourself

عَبِّرْ عَنِ نَفْسِكَ



Name the emotion
you're feeling

اذكر الشعور الذي تحس به



Express yourself

عَبِّرْ عَن نَفْسِكَ



Dance

ارقص



Express yourself

عَبِّرْ عَن نَفْسِكَ



Express yourself in writing

عَبِّرْ بِالكَتَابَةِ



10

Express yourself

عَبِّرْ عَن نَفْسِكَ



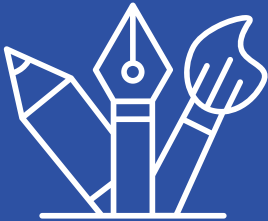
Read

اقْرَأْ



Express yourself

عَبِّرْ عَن نَفْسِكَ



Express yourself visually

عَبِّرْ عَن نَفْسِكَ بَصْرِيًّا



Express yourself

عَبِّرْ عَن نَفْسِكَ



Sing

الغناء



Express yourself

عَبِّرْ عَن نَفْسِكَ



Make something
with your hands

اصنع شيئاً بيديك

J
O
K
E
R

AmikoCards.com



Say yes to something

اقبل القيام بأمر ما

J
O
K
E
R

AmikoCards.com



Say no to something

ارفض القيام بأمر ما

B
O
N
U
S

AmikoCards.com



Do something you
know you enjoy

افعل شيئاً تعلم أنك تستمتع به

كروت الاميكو

!مرحبًا وأهلاً بكم
تُقدِّمُ بطاقات أميكو أساليب مُبسَّطة
ومَدعومة علميًّا لتعزيز الصحة الجسدية
والعقلية على حد سواء. فهي تَعْمَل
كتذكير، حيث تُذكِّرُنَا بالمعلومات المفيدة
التي نعرفها ولكن غالبًا ما نَغْفَل عنها.

لاستخدام البطاقات، أنظر إلى
مجموعة البطاقات واسأل

ما الذي سيُسَاعِدُ في الوقت الحالي؟

اختر بطاقة واحدة أو عدة بطاقات:
الاختيار لك. الهدف هو أن نأخذ استراحة
لحظية، ونُدرك ما قد يجلب لنا الرضا في
تلك اللحظة، ثم نتصرف بناءً على ذلك
لبحث أحدث بطاقة، بالإضافة إلى مقاطع
الفيديو والبودكاست والمقالات
والتوصيات للاستكشاف، يُرجى زيارة
AmikoCards.com.

أتمنى أن تستمتع ببطاقات أميكو. لا
تتردد في مراسلتي - سأكون سعيدًا كي
أعلمك كيف يعملون لأجلك



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
مسار واضح للمستقبل



UNIVERSITY OF
LEICESTER