



Look after yourself  
مراقب خودت باش



Do something relaxing  
کار آرامش بخش انجام دهید



Look after yourself  
مراقب خودت باش



Do some exercise  
کمی ورزش کنید



Look after yourself  
مراقب خودت باش



Take some slow,  
deep breaths

آرام نفس عمیق بکشید



Look after yourself  
مراقب خودت باش



Have a change of scenery

تغیر منظره داشته باشید



Look after yourself  
مراقب خودت باش



Stretch

خودتان را کش کنید  
(شخی خود را بکشید)



Look after yourself  
مراقب خودت باش



Freshen up  
تازه کردن



Look after yourself  
مراقب خودت باش



Go out in nature  
به طبیعت بروید



Look after yourself  
مراقب خودت باش



Eat something  
چیزی بخورید





Look after yourself  
مراقب خودت باش



Enjoy a hot drink

از نوشیدنی گرم لذت ببرید



Look after yourself  
مراقب خودت باش



Take a nap  
خواب کوتاه مدت  
( خواب مرغی )



Look after yourself  
مراقب خودت باش



Go for a walk  
قدم زدن بروید



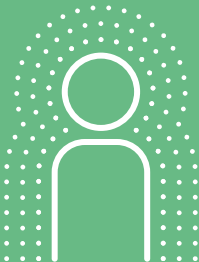
Look after yourself  
مراقب خودت باش



Drink some water  
مقداری آب بنوشید



Look after yourself  
مراقب خودت باش



Notice what you can sense,  
inside and out

به آنچه در درون و بیرون  
حس می کنید توجه کنید



Connect  
پیوستن



Be mindful, meditate or pray

مراقب باشید، ریاضت  
یا عبادت کنید



2

Connect

پیوستن



Ask for information

معلومات بخواهید



3

Connect

پیوستن



Try something you've  
never done before

کاری را امتحان کنید که قبلاً  
هرگز انجام نداده اید





4

Connect

پیوستن



Smile at someone  
or something

به کسی یا چیزی لبخند بزنید



5

Connect

پیوستن



Do a kind thing for someone

یک کار مهربانانه برای  
کسی انجام بدهد



6

Connect

پیوستن



Talk to someone

با یکی صحبت کنید



Connect  
پیوستن



Ask for a helping hand

کسی را برای کمک بخواهید



8

Connect

پیوستن



Send thanks or  
appreciation to someone

برای کسی تشکر  
یا قدردانی بفرستید



9

Connect

پیوستن



Spend time with  
other people

با دیگران وقت بگذارانید



10

Connect

پیوستن



Have some quiet time

اوقاتی آرام داشته باشید



Connect  
پیوستن



Talk to yourself like  
a treasured friend

با خود مانند یک دوست  
ارزشمند صحبت کنید





Q

Connect

پیوستن



Watch your thoughts go by

مراقب افکار خود باشید



K

Connect

پیوستن



Spend time with an animal

با یک حیوان وقت بگذرانید



Get clear

درک روشنی بدست آورید



Make a list of all the things you need to do

تمام کار های را که باید  
انجام بدهید بنویسید



2

Get clear

درک روشنی بدست آورید



Set an achievable goal

یک هدف موفقیت پذیر

تعیین کنید



3

Get clear

درک روشنی بدست آورید



Take one small step  
towards a goal

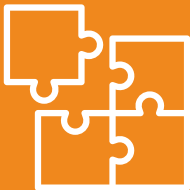
یک قدم کوچک به  
سمت هدف بردارید



4

Get clear

درک روشنی بدست آورید



Complete an unfinished task

یک کار ناتمام را تکمیل کنید



5

Get clear

درک روشنی بدست آورید



Rearrange your space

فضای اطراف خویش  
را دوباره مرتب کنید



6

Get clear

درک روشنی بدست آورید



Tackle something  
you've been avoiding

از چیزی که اجتناب کرده  
اید با آن مقابله کنید





7

Get clear

درک روشنی بدست آورید



Take a break

استراحت کنید

( تفریح کنید )



8

**Get clear**

درک روشنی بدست آورید



**Go offline for a while**

برای مدتی از شبکه های  
اجتماعی فاصله بگیرید



9

Get clear

درک روشنی بدست آورید



Clean or tidy something

چیزی را تمیز یا مرتب کنید



10

Get clear

درک روشنی بدست آورید



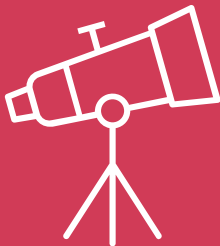
**Notice what you can  
and can't control**

توجه کنید که چه چیزی  
را می توانید و چه چیزی  
را نمی توانید کنترل کنید



Get clear

درک روشنی بدست آورید



Step back and look from  
a different perspective

به عقب برگرد و از  
منظری متفاوت نگاه کن



Q

Get clear

درک روشنی بدست آورید



Make a plan of action

یک برنامه عملی تهیه کنید



K

Get clear

درک روشنی بدست آورید



Go out of your comfort zone

از منطقه کنترل و آسایش

خویش بیرون شوید



Express yourself  
خود را بیان کن



Watch or listen to  
something inspiring

یک چیز و یا پیام الهام بخش را  
تماشا و یا گوش کنید





2

Express yourself  
خود را بیان کن



Remind yourself that it's  
ok not to feel ok

بخود تذکر بده که خوب  
نبودن بد نیست



3

Express yourself  
خود را بیان کن



Have a cry

گریه کنید



Express yourself  
خود را بیان کن



Hug yourself, someone  
or something

خودت، کسی یا چیزی را در  
آغوش بگیر



Express yourself  
خود را بیان کن



Notice three things  
you're grateful for

به سه موردی توجه کنید که بابت  
آنها سپاسگزار هستید



6

Express yourself  
خود را بیان کن



Make or listen to music

موسیقی بسازید یا گوش دهید



Express yourself  
خود را بیان کن



Name the emotion  
you're feeling

احساسی را که حس  
می کنید نام ببرید



Express yourself  
خود را بیان کن



Dance

برقصید



Express yourself  
خود را بیان کن



Express yourself in writing

خود را به صورت  
کتبی بیان کنید





10

Express yourself

خود را بیان کن



Read

مطالعه کنید



Express yourself  
خود را بیان کن



Express yourself visually

خود را به صورت  
عینی بیان کنید



Express yourself  
خود را بیان کن



Sing

آهنگ بخوان



Express yourself  
خود را بیان کن



Make something  
with your hands

با دستانت چیزی بساز

J  
O  
K  
E  
R

AmikoCards.com



Say yes to something

به چیزی بلی بگو

J  
O  
K  
E  
R

AmikoCards.com



Say no to something

به چیزی نه بگو

B  
O  
N  
U  
S

AmikoCards.com



Do something you  
know you enjoy

کاری را انجام دهید که می  
دانید از آن لذت می برید

# کارت امیکو

سلام و خوش آمدید!

امیکو کارت راهکارهای ساده و براساس شواهد را برای افزایش تندرستی جسمی و روحی شما پیشکش می نماید. این کارت ها یادآورنده کارهای مفیدی است که شما آنها را میدانید، اما گاهی انجام آنها فراموش می شوند.

برای استفاده از امیکو کارت، به کارت ها نگاه نموده و از خود بپرسید: که انجام کدام یک از فعالیت های پیشنهاد شده می تواند مرا کمک کند؟

یک یا چند کارت را مطابق میل خویش انتخاب نمائید. هدف اصلی این است که مکث نموده دریابید تا کدام یک از فعالیت های می تواند شما را در همان لحظه خاص کمک نماید و سپس آنرا انجام دهید.



برای دریافت آخرین تحقیقات در باره امکیو کارت ها و ویدوها، فایل های صوتی (پودکاست ها)، مقاله ها و پیشنهادات مربوط به آنها، لطف نموده به این وبسایت ([AmikoCards.com](http://AmikoCards.com)) مراجعه نمایید.

امید از استفاده امیکو کارت های تان لذت ببرید.

لطفاً نظریات خویش را در مورد استفاده امیکو کارت از طریق ایمیل ذیل با من شریک سازید. می خواهم بدانم که این کارت ها تا چقدر اندازه برای شما مفید واقع گردیده است.



با احترام

کتی ایلویوت

[katie@amikocards.com](mailto: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**

مسیر برای آینده درخشان

sponsored by

