



Look after yourself
مراقب خود باشید



Do something relaxing

کارهای آرامش بخش انجام دهید



Look after yourself
مراقب خود باشید

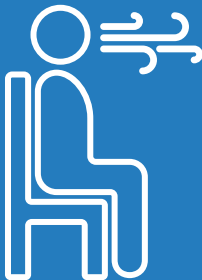


Do some exercise

کمی ورزش کنید



Look after yourself
مراقب خود باشید



Take some slow, deep breaths
نفس های آرام و عمیق بکش



Look after yourself
مراقب خود باشید



Have a change of scenery

تغییر محیط داشته باش



Look after yourself
مراقب خود باشید



Stretch

حرکت های کششی داشته باش



Look after yourself
مراقب خود باشید



Freshen up

روحیه ت رو تازه نگه دار



Look after yourself
مراقب خود باشید



Go out in nature
به طبیعت بروید



Look after yourself
مراقب خود باشید



Eat something

چیزی بخورید



Look after yourself
مراقب خود باشید



Enjoy a hot drink
از یک نوشیدنی گرم لذت ببرید



10

Look after yourself
مراقب خود باشید



Take a nap

یک چرت کوتاه بزنید



Look after yourself
مراقب خود باشید



Go for a walk
برای قدم زدن بیرون بروید



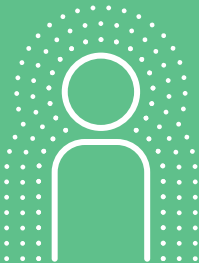
Look after yourself
مراقب خود باشید



Drink some water
مقداری آب بنوشید



Look after yourself
مراقب خود باشید



Notice what you can sense,
inside and out

به حس درونی و بیرونی
تان توجه کنید



Connect
ارتباط



Be mindful, meditate or pray

آگاهانه فکر کن و مدیتیشن
یا مناجات داشته باش



2

Connect

ارتباط



Ask for information

اطلاعات بگیر



3

Connect

ارتباط



**Try something you've
never done before**

کارهایی رو امتحان کن
که قبلا انجام ندادی



4

Connect

ارتباط



Smile at someone
or something

به افراد یا حتی اشیاء
اطرافت لبخند بزن



5

Connect

ارتباط



Do a kind thing for someone

برای دیگران کاری از روی
محبت و مهربانی انجام بده



6

Connect

ارتباط



Talk to someone

با دیگران صحبت کن



Connect
ارتباط



Ask for a helping hand
از کسی کمک بخواهید



8

Connect

ارتباط



Send thanks or
appreciation to someone

برای دیگران پیام تشکر
و قدردانی بفرستید



9

Connect

ارتباط



Spend time with
other people

با دیگران وقت بگذرانید



10

Connect

ارتباط



Have some quiet time

زمان های آرامش بخشی را
به خودتان اختصاص دهید



Connect

ارتباط



**Talk to yourself like
a treasured friend**

مثل یک دوست ارزشمند
با خودتان صحبت کنید



Connect
ارتباط



Watch your thoughts go by
مراقب افکارتان باشید



K

Connect

ارتباط



Spend time with an animal

با یک حیوان وقت بگذرانید



Get clear

درک کامل و واضحی
از موضوعات مختلف
به دست بیار



**Make a list of all the
things you need to do**

لیستی از تمام کارهایی که لازم
است انجام دهید را تهیه کنید



2

Get clear

درک کامل و واضحی
از موضوعات مختلف
به دست بیار



Set an achievable goal

هدف قابل دسترس برای
خود طراحی کنید



3

Get clear

درک کامل و واضحی
از موضوعات مختلف
به دست بیار



**Take one small step
towards a goal**

با قدم های کوچک به سمت
هدف مورد نظرتان حرکت کنید



4

Get clear

درک کامل و واضحی
از موضوعات مختلف
به دست بیار



Complete an unfinished task

کارهای ناتمامتان را تکمیل کنید



5

Get clear

درک کامل و واضحی
از موضوعات مختلف
به دست بیار



Rearrange your space

فضای اطرافتان را مرتب کنید



Get clear

درک کامل و واضحی
از موضوعات مختلف
به دست بیار



**Tackle something
you've been avoiding**

چیزهایی که از آنها اجتناب
کرده اید رو در رو شوید



Get clear

درک کامل و واضحی
از موضوعات مختلف
به دست بیار



Take a break

برای خودتان زمان استراحت
اختصاص دهید



8

Get clear

درک کامل و واضحی
از موضوعات مختلف
به دست بیار



Go offline for a while

برای مدتی آفلاین شوید
(از اینترنت و فضای
مجازی فاصله بگیرید)

9

Get clear

درک کامل و واضحی
از موضوعات مختلف
به دست بیار



Clean or tidy something

اطرافتان را تمیز و مرتب کنید



10

Get clear

درک کامل و واضحی
از موضوعات مختلف
به دست بیار



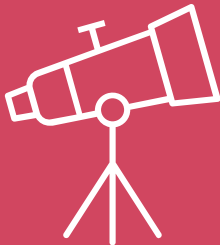
**Notice what you can
and can't control**

به چیزهای قابل کنترل و
غیر قابل کنترل اطرافتان
آگاهی داشته باشید



Get clear

درک کامل و واضحی
از موضوعات مختلف
به دست بیار



**Step back and look from
a different perspective**

به عقب برگردید و از زاویه
دیگری به موضوعات نگاه کنید



Get clear
درک کامل و واضحی
از موضوعات مختلف
به دست بیار



Make a plan of action

برنامه ای از کارهای
اجرای تان تهیه کنید



Get clear

درک کامل و واضحی
از موضوعات مختلف
به دست بیار



Go out of your comfort zone

از منطقه امنتان خارج شوید



Express yourself

خودتان را نشان دهید
و توانایی هایتان را
معرفی کنید



**Watch or listen to
something inspiring**

چیزهای الهام بخش را جستجو
کنید و آنها را دنبال کنید



Express yourself

خودتان را نشان دهید
و توانایی هایتان را
معرفی کنید



**Remind yourself that it's
ok not to feel ok**

به خودتان یادآوری کنید که اینکه
احساس بدی دارید اصلا بد نیست



Express yourself

خودتان را نشان دهید
و توانایی هایتان را
معرفی کنید



Have a cry

گریه کنید



Express yourself

خودتان را نشان دهید
و توانایی هایتان را
معرفی کنید



**Hug yourself, someone
or something**

خودتون، کسی یا حتی
چیزی رو بغل کنید



Express yourself

خودتان را نشان دهید
و توانایی هایتان را
معرفی کنید



**Notice three things
you're grateful for**

سه چیز رو که بابت داشتنش
شکرگزار هستید رو به یاد بیارید



6

Express yourself

خودتان را نشان دهید
و توانایی هایتان را
معرفی کنید



Make or listen to music

یا موسیقی بسازید یا به
موسیقی گوش دهید



Express yourself

خودتان را نشان دهید
و توانایی هایتان را
معرفی کنید



**Name the emotion
you're feeling**

احساساتتان را نامگذاری کنید



Express yourself

خودتان را نشان دهید
و توانایی هایتان را
معرفی کنید



Dance

برقصید



Express yourself

خودتان را نشان دهید
و توانایی هایتان را
معرفی کنید



Express yourself in writing

خودتان و توانایی هایتان را به
صورت نوشتاری معرفی کنید



Express yourself
خودتان را نشان دهید
و توانایی هایتان را
معرفی کنید



Read

مطالعه کنید



Express yourself

خودتان را نشان دهید
و توانایی هایتان را
معرفی کنید



Express yourself visually

خودتان را به صورت
عینی معرفی کنید



Express yourself

خودتان را نشان دهید
و توانایی هایتان را
معرفی کنید



Sing

آواز بخوانید



Express yourself

خودتان را نشان دهید
و توانایی هایتان را
معرفی کنید



**Make something
with your hands**

چیزی را خودتان به
صورت دستی بسازید

J
O
K
E
R

AmikoCards.com



Say yes to something

به چیزی بله بگویید

J
O
K
E
R

AmikoCards.com



Say no to something

به چیزی نه بگوئید

B
O
N
U
S

AmikoCards.com



Do something you
know you enjoy

کاری را که میدانید برایتان
لذت بخش است را انجام دهید

کارت های آمیکو

سلام و خوش آمدید!

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

برای استفاده از امیکو کارت، به کارت ها نگاه نموده از خود پرسید که

چه چیزی در حال حاضر کمک می کند؟

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

برای یافتن آخرین تحقیقات مربوط به هر
کارت، به علاوه ویدیوها، پادکست‌ها، مقاله‌ها
و پیشنهادات چیزهایی که باید امتحان کنید،
مراجعه کنید AmikoCards.com لطفاً به

امیدوارم از کارت های آمیکو لذت ببرید. برایم
پیغام بگذارید - من دوست دارم بدانم آنها
چگونه برای شما کار می کنند.



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' and a trailing flourish.

Katie Elliott
katie@amikocards.com

AmikoCards™



Bright Path Futures

مسیر های آینده روشن



UNIVERSITY OF
LEICESTER