



**Look after yourself**

**Prends soin de toi**



**Do something relaxing**

**Fais quelque chose de relaxant**



**Look after yourself**

**Prends soin de toi**



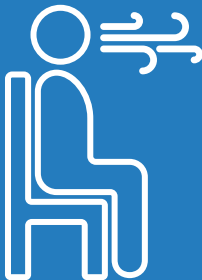
**Do some exercise**

**Fais de l'exercice**



Look after yourself

Prends soin de toi



Take some slow, deep breaths

Respire lentement et profondément



Look after yourself

Prends soin de toi



Have a change of scenery

Change d'endroit



Look after yourself

Prends soin de toi



Stretch

Etire-toi



Look after yourself

Prends soin de toi



Freshen up

Rafrachis-toi



Look after yourself

Prends soin de toi



Go out in nature

Va dans la nature



Look after yourself

Prends soin de toi



Eat something

Mange quelque chose





Look after yourself

Prends soin de toi



Enjoy a hot drink

Prends une bonne boisson chaude



Look after yourself

Prends soin de toi



Take a nap

Fais une sieste



Look after yourself

Prends soin de toi



Go for a walk

Va te promener



Look after yourself

Prends soin de toi

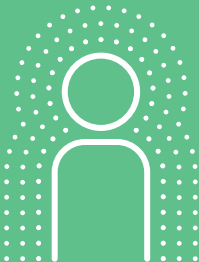


Drink some water

Bois de l'eau



Look after yourself  
Prends soin de toi



Notice what you can sense,  
inside and out

Note ce que tu sens, à l'intérieur  
comme à l'extérieur de toi



A

Connect  
Connect-toi



Be mindful, meditate or pray

Sois attentif, médite ou prie



2

Connect  
Connect-toi



Ask for information

Demande des informations



3

Connect  
Connect-toi



Try something you've  
never done before

Fais quelque chose de nouveau





4

Connect  
Connect-toi



Smile at someone  
or something

Souris à quelqu'un ou quelque chose



5

Connect  
Connect-toi



Do a kind thing for someone

Fais quelque chose de gentil



6

Connect  
Connect-toi



Talk to someone  
Parle à quelqu'un



7

Connect  
Connect-toi



Ask for a helping hand

Demande de l'aide



8

Connect  
Connect-toi



Send thanks or  
appreciation to someone

Envoye des remerciements ou une  
note d'appréciation à quelqu'un



9

Connect  
Connect-toi



Spend time with  
other people

Passe du temps avec d'autres gens



10

Connect  
Connect-toi



Have some quiet time

Passé un moment tranquille



Connect  
Connect-toi



Talk to yourself like  
a treasured friend

Parle-toi comme à ton meilleur ami





Q

Connect  
Connect-toi



Watch your thoughts go by

Observe tes pensées  
sans t'y accrocher



K

Connect  
Connect-toi



Spend time with an animal

Passé du temps avec un animal



A

Get clear  
Clarifie



Make a list of all the  
things you need to do

Fais une liste de toutes les  
choses que tu dois faire



2

Get clear

Clarifie



Set an achievable goal

Fixe-toi un objectif réalisable



3

Get clear  
Clarifie



Take one small step  
towards a goal

Fais un petit pas vers un objectif



4

Get clear

Clarifie



Complete an unfinished task

Termine une tâche inachevée



5

Get clear  
Clarifie



Rearrange your space  
Réorganise ton espace



6

Get clear

Clarifie



**Tackle something  
you've been avoiding**

**Attaque-toi à quelque chose  
que tu évitais**





7

Get clear

Clarifie



Take a break

Fais une pause



8

**Get clear**  
**Clarifie**



**Go offline for a while**

**Déconnecte- toi pendant  
un certain temps**



9

Get clear

Clarifie



Clean or tidy something

Nettoie ou range quelque chose



10

Get clear  
Clarifie



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

Note ce que tu peux et ne  
peux pas contrôler



Get clear  
Clarifie



Step back and look from  
a different perspective

Change ta perspective



Q

Get clear

Clarifie



Make a plan of action

Fais un plan d'action



K

Get clear

Clarifie



Go out of your comfort zone

Sors de ta zone de confort



**Express yourself**

**Exprime-toi**



**Watch or listen to  
something inspiring**

**Regarde ou écoute quelque  
chose qui t'inspire**





2

Express yourself

Exprime-toi



Remind yourself that it's  
ok not to feel ok

Rappelle-toi que c'est normal de  
ne pas se sentir toujours bien



3

Express yourself

Exprime-toi



Have a cry

Laisse-toi pleurer



Express yourself

Exprime-toi



Hug yourself, someone  
or something

Fais un câlin, à quelqu'un,  
un animal ou à toi-même



**Express yourself**

**Exprime-toi**



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

**Note trois choses pour lesquelles  
tu es reconnaissant**



6

**Express yourself**

**Exprime-toi**



**Make or listen to music**

**Fais ou écoute de la musique**



**Express yourself**

**Exprime-toi**



**Name the emotion  
you're feeling**

**Nomme l'émotion que tu ressens**



8

Express yourself

Exprime-toi



Dance

Danse



Express yourself

Exprime-toi



Express yourself in writing

Exprime-toi par écrit





10

Express yourself

Exprime-toi



Read

Lis



**Express yourself**

**Exprime-toi**



**Express yourself visually**

**Exprime-toi visuellement**



Express yourself

Exprime-toi



Sing

Chante



**Express yourself**

**Exprime-toi**



**Make something  
with your hands**

**Fabrique quelque chose  
avec tes mains**

J  
O  
K  
E  
R

AmikoCards.com



Say yes to something

Dis oui à quelque chose

J  
O  
K  
E  
R

AmikoCards.com



Say no to something

Dis non à quelque chose

**B  
O  
N  
U  
S**

**AmikoCards.com**



**Do something you  
know you enjoy**

**Fais quelque chose que  
tu sais que tu aimes**

# AmikoCards™



Bonjour et bienvenue!

Les cartes Amiko proposent des moyens simples et fondés sur des recherches pour améliorer le bien-être physique et mental. Ils sont un rappel amical des choses utiles que nous savons, mais que nous pouvons souvent oublier.

Pour utiliser les cartes, regarde le jeu et demande-toi :

**Qu'est-ce qui m'aiderait en ce moment ?**



Choisis une carte ou plusieurs : le choix t'appartient. Le but est simplement de faire une pause, de remarquer ce qui te ferait du bien sur le moment et de le faire.

Pour trouver les dernières recherches relatives à chaque carte, ainsi que des vidéos, des podcasts, des articles et des suggestions de choses à essayer, va sur [AmikoCards.com](https://AmikoCards.com)

J'espère que tu apprécieras tes cartes Amiko. Envoie-moi un message pour me dire comment tu t'en sers.

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](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' and a trailing flourish.

Katie Elliott  
katie@amikocards.com

AmikoCards™



Bright Path Futures



UNIVERSITY OF  
LEICESTER