



Look after yourself
خپل ځان ته پام وکړه



Do something relaxing

يو داسی کار وکړی چی
تاسو ته آرامش درکړی



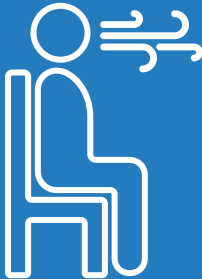
Look after yourself
خپل ځان ته پام وکړه



Do some exercise
يو څه ورزش وکړئ



Look after yourself
خپل ځان ته پام وکړه



Take some slow, deep breaths

بڼه اوږده ساه واخلي



Look after yourself
خپل ځان ته پام وکړه



Have a change of scenery
خپل منظره مو بدله کړئ



5

Look after yourself
خپل ځان ته پام وکړه



Stretch

کشش واخلئ



Look after yourself
خپل ځان ته پام وکړه



Freshen up

خپل ځان تازه کړئ



Look after yourself
خپل ځان ته پام وکړه



Go out in nature

طبیعت ته ولاړ شئ



Look after yourself
خپل ځان ته پام وکړه



Eat something
يو شى وخورئ



Look after yourself
خپل ځان ته پام وکړه



Enjoy a hot drink

يو گرم شى وڅښئ



10

Look after yourself
خپل ځان ته پام وکړه



Take a nap
يو سترگه خوب وکړئ



Look after yourself
خپل ځان ته پام وکړه



Go for a walk
قدم وهلو ته ووځئ



Look after yourself
خپل ځان ته پام وکړه

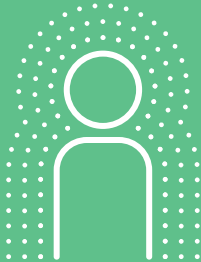


Drink some water

اوبه وڅښئ



Look after yourself
خپل ځان ته پام وکړه



Notice what you can sense,
inside and out

توجه وکړی چی تاسو ځان
دننه او بهر څنگه احساس کوئ



A

Connect
وصل كيدل



Be mindful, meditate or pray

هونبنيار اوسئ مراقبت
يا عبادت وكرمئ



2

Connect
وصل کیدل



Ask for information

د معلومات لپاره
پوښتنه وکړئ



3

Connect
وصل کیدل



Try something you've
never done before

داسی یو کار وکړئ چی مخکی
مو هیڅ کله تجربه کړی نه وی



4

Connect
وصل کیدل



Smile at someone
or something

یو چاته او یا یو شی
ته مسکا وکریئ



5

Connect
وصل كيدل



Do a kind thing for someone

د يو چا لپاره يو ښه كار وكړئ



6

Connect
وصل کیدل



Talk to someone

د يو چاسره خبري وکړئ



7

Connect

وصل کیدل



Ask for a helping hand

مرسته و غواری



8

Connect
وصل كيدل



Send thanks or
appreciation to someone

يو چا ته مننه يا ستاينه واستوى



9

Connect
وصل کیدل



Spend time with
other people

د نورو خلکو سره
وخت تیر کړی



10

Connect
وصل کیدل



Have some quiet time

یو خہ وخت پہ خاموشی
کی تیر کری



Connect
وصل کیدل



Talk to yourself like
a treasured friend

له حان سره د یو با ارزښه
ملګري په خیر خبرې وکړی



Q

Connect

وصل کیدل



Watch your thoughts go by

خپل افکار و ته متوجه وسي



K

Connect
وصل کیدل



Spend time with an animal

د یو حیوان سره وخت تیر کړی



A

Get clear

روبنانه پوهه تر لاسه کړه



Make a list of all the
things you need to do

يو لست جوړ کړی د ټولو
هغه شیانو څخه چی تاسو
ورته اړتیا لری



2

Get clear

روبنانه پوهه تر لاسه كړه



Set an achievable goal

لاسته راوړونكي هدف وټاكي



3

Get clear

روبنانه پوهه تر لاسه کړه



Take one small step
towards a goal

خپل د هدف په لور یو
کوچنی گام واخلي



4

Get clear

روبنانه پوهه تر لاسه کړه



Complete an unfinished task

يو نیمګړی کار بشپړ کړی



5

Get clear

روبنانه پوهه تر لاسه کړه



Rearrange your space

خپل ځای بیا تنظیم کړی



6

Get clear

روبنانه پوهه تر لاسه کړه



Tackle something
you've been avoiding

د هغه څه سره مخامخ شی
چی تاسو یی مخنیوی کوی



7

Get clear

روبنانه پوهه تر لاسه کړه



Take a break

يو وقفه واخليئ



8

Get clear

روبنانه پوهه تر لاسه کړه



Go offline for a while

د یو څه مودې لپاره
آفلاین اوسی



9

Get clear

روبنانه پوهه تر لاسه کړه



Clean or tidy something

یو شی پاک او منظمه کړی



10

Get clear

روبنانه پوهه تر لاسه کړه



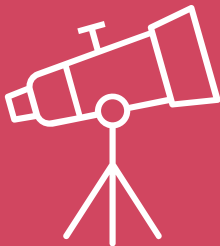
Notice what you can
and can't control

فکر وکړی چی څه شی
کنترول کولای شی او څه نشی
کنترول کولای



Get clear

روبنانه پوهه تر لاسه کړه



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

شاتنه ولاړ شی او له یو
بل لید څخه وگوری



Q

Get clear

روبنانه پوهه تر لاسه کړه



Make a plan of action

د عملی کولو پلان جوړ کړی



K

Get clear

روبنانه پوهه تر لاسه کړه



Go out of your comfort zone

د آسودگی څخه بهر راووحئ



Express yourself
خپل ځان اظهار کره



**Watch or listen to
something inspiring**

الهام بخښونکي شى
وگوري يا واورئ



2

Express yourself

خپل ځان اظهار کړه



Remind yourself that it's
ok not to feel ok

خپل ځان ته دا یادونه وکړی
چی خیر دی کله چی بڼه
احساس نکوی



Express yourself
خپل ځان اظهار کړه



Have a cry
ژړلای شی



Express yourself

خپل ځان اظهار کړه



Hug yourself, someone
or something

خپل ځان، يو څوک يا يو
څه غير کي ونيسي



Express yourself

خپل ځان اظهار کړه



Notice three things
you're grateful for

درې شيان په پام کې ونيسی
چې تاسو يه شکر گزاره یاست



Express yourself
خپل ځان اظهار کړه



Make or listen to music
موسیقی جوړ کړی یا واورى



Express yourself
خپل ځان اظهار کړه



Name the emotion
you're feeling

هغه احساسات یاد کړی چی
تاسو یی احساس کوی



Express yourself
خپل ځان اظهار کړه



Dance

نڅا وکړئ



Express yourself
خپل ځان اظهار کړه



Express yourself in writing

خپل ځان په لیکلو
کې څرگند کړئ



10

Express yourself

خپل ځان اظهار کړه

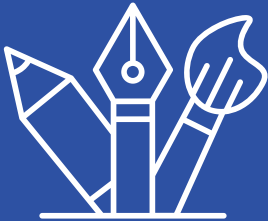


Read

يو شي ولولئ



Express yourself
خپل ځان اظهار کړه



Express yourself visually

خپل ځان په هنري آثارو
کې څرگند کړئ



Express yourself
خپل ځان اظهار کړه



Sing

سندري وواياست



Express yourself
خپل ځان اظهار کړه



Make something
with your hands

په لاس یو شی جوړ کړی

AmikoCards.com

J
O
K
E
R



Say yes to something

یو شی ته هو وواياست

AmikoCards.com

J
O
K
E
R



Say no to something

یو شی ته نه ووايست

B
O
N
U
S

AmikoCards.com



Do something you
know you enjoy

يو ڇه وڪري چي پوهيري
حُيني خوند اخلي

AmikoCards™

سلامونه او شه لاغلاست!

آمیکو کارتونه یو ساده او د شواهد
پر اساس جوړه سوی لاره تاسو ته
وراندی کوی چی ستاسو د فیزیکی او
روانی هوساینی د ودی سبب گرځی،
مگر ډیری وختونه زموږ له یاد وتلی ده.

د دی کارتونو د کارولو لپاره، ورته
وگوری او خپل د ځان څخه پوښتنه وکړی:

چی په دی کارتونو کی کوم فعالیتونه
زما سره مرسته کولای شی؟

يو ڄو ڪارتونه غوره ڪري، انتخاب
ستاسو په لاس ڪي دي، هدف دا دي
چي مڪٽ وڪري او فڪر وڪري چي په
اوسني حالت ڪي ڄه شي تاسو ته
د ڊنه احساس درڪولو ڪي مرسته
ڪولاي شي. او هغه ڪارونه ترسره ڪري.

د هر ڪارت په اڙه د وروستي ڄيرني
موندلو لپاره، د ويڊيوگانو، پوڊڪاسٽونو،
مقالو او اڙوند وڙانديزونو لپاره، مهرباني
وڪري (AmikoCards.com) ويب پاڻه
ته مراجعه وڪري.

هيله لرم چي تاسو د خپلو
اميڪو ڪارتونو ڄڄه خوند واخلئ.

مهرباني وڪري ما سره د اميڪو ڪارت
ڪارولو په اڙه خپل نظرونه له لاندني ايميل
له لاري شريڪ ڪري. زه غوارم پوه شم
چي دا ڪارتونه ستاسو لپاره ڄومره گٽور دي.

Katie

په درناوي
ڪاتي ايليوت

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

روښانه لاره راتلونکي لپاره

sponsored by

