



Look after yourself
Ai grijă de tine



Do something relaxing
Fă ceva relaxant



Look after yourself
Ai grijă de tine



Do some exercise
Fă niște exerciții fizice



Look after yourself
Ai grijă de tine



Take some slow, deep breaths
Respiră încet și profund



Look after yourself
Ai grijă de tine



Have a change of scenery
Fă o schimbare de peisaj



Look after yourself
Ai grijă de tine



Stretch
Exerciții de întindere



Look after yourself
Ai grijă de tine



Freshen up
Împrospătare



Look after yourself
Ai grijă de tine



Go out in nature
Ieși în natură



Look after yourself
Ai grijă de tine



Eat something
Mănâncă ceva



Look after yourself
Ai grijă de tine



Enjoy a hot drink
Savurează o băutură caldă



Look after yourself
Ai grijă de tine



Take a nap
Trage un pui de somn



Look after yourself
Ai grijă de tine



Go for a walk
Mergi la o plimbare



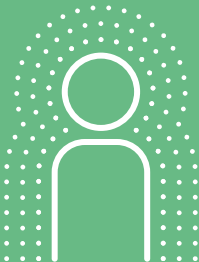
Look after yourself
Ai grijă de tine



Drink some water
Bea apă



Look after yourself
Ai grijă de tine



Notice what you can sense,
inside and out

Observă ceea ce poți simți,
în interior și în exterior.



A

Connect
Conectează-te



Be mindful, meditate or pray

Fii atent, meditează
sau roagă-te



2

Connect
Conectează-te



Ask for information
Solicită informații



3

Connect
Conectează-te



Try something you've
never done before

Încearcă ceva ce nu ai mai
făcut până acum



4

Connect
Conectează-te



Smile at someone
or something

Zâmbește cuiva sau la ceva



5

Connect
Conectează-te



Do a kind thing for someone

Fă o faptă bună
pentru cineva



6

Connect
Conectează-te



Talk to someone

Vorbește cu cineva



7

Connect
Conectează-te



Ask for a helping hand
Cere o mână de ajutor



8

Connect
Conectează-te



Send thanks or
appreciation to someone

Trimite mulțumiri sau
aprecieri cuiva



9

Connect
Conectează-te



Spend time with
other people

Petrece timp cu
alte persoane



10

Connect
Conectează-te



Have some quiet time
Petrece timp în liniște



Connect
Conectează-te



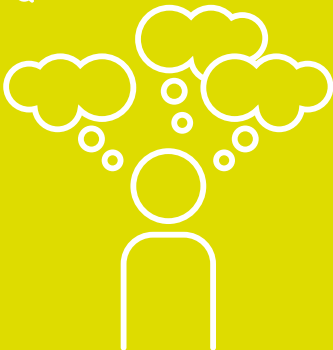
Talk to yourself like
a treasured friend

Vorbește cu tine însuși ca și
cu un prieten deosebit



Q

Connect
Conectează-te



Watch your thoughts go by

Observă-ți gândurile
în timp ce trec



K

Connect
Conectează-te



Spend time with an animal

Petrece timp în compania
unui animal



A

Get clear

Pune-ți ordine în gânduri



Make a list of all the
things you need to do

Scrive o listă cu toate lucrurile
pe care trebuie să le faci



2

Get clear

Pune-ți ordine în gânduri



Set an achievable goal

Stabilește un obiectiv realizabil



3

Get clear

Pune-ți ordine în gânduri



Take one small step
towards a goal

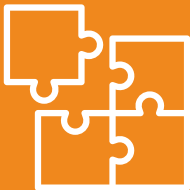
Fă un pas mărunț către
un obiectiv



4

Get clear

Pune-ți ordine în gânduri



Complete an unfinished task

Du la bun sfârșit o sarcină
neterminată



5

Get clear

Pune-ți ordine în gânduri



Rearrange your space

Rearanjează-ți spațiul



6

Get clear

Pune-ți ordine în gânduri



Tackle something
you've been avoiding

Rezolvă ceva ce ai evitat



7

Get clear

Pune-ți ordine în gânduri



Take a break

la o pauză



8

Get clear

Pune-ți ordine în gânduri



Go offline for a while

Stai pentru o vreme offline
(fără internet sau telefon)



9

Get clear

Pune-ți ordine în gânduri



Clean or tidy something

Fă curățenie sau ordine
în ceva



10

Get clear

Pune-ți ordine în gânduri

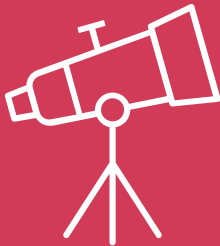


**Notice what you can
and can't control**

**Observă ce poți și ce
nu poți controla**



Get clear
Pune-ți ordine în gânduri



Step back and look from
a different perspective

Fă un pas înapoi și privește
dintr-o altă perspectivă



Q

Get clear

Pune-ți ordine în gânduri



Make a plan of action

Fă un plan de bătaie



K

Get clear

Pune-ți ordine în gânduri



Go out of your comfort zone

ieși din zona ta de confort



Express yourself
Exprimă-te



Watch or listen to
something inspiring

Privește sau ascultă
ceva care te inspiră



Express yourself
Exprimă-te



Remind yourself that it's
ok not to feel ok

Amintește-ți că este în regulă
să nu te simți bine



3

Express yourself
Exprimă-te



Have a cry
Dă-ți voie să plângi



Express yourself
Exprimă-te



Hug yourself, someone
or something

Îmbrățișează-te pe tine,
pe cineva sau ceva



Express yourself
Exprimă-te



Notice three things
you're grateful for

Observă trei lucruri pentru
care ești recunoscător



6

Express yourself
Exprimă-te



Make or listen to music
Compune sau ascultă muzică



Express yourself
Exprimă-te



Name the emotion
you're feeling

Numește emoția
pe care o simți



Express yourself
Exprimă-te



Dance
Dansează



Express yourself
Exprimă-te



Express yourself in writing
Exprimă-te în scris



10

Express yourself

Exprimă-te



Read

Citește



Express yourself
Exprimă-te



Express yourself visually
Exprimă-te vizual



Express yourself
Exprimă-te



Sing

Cântă



Express yourself
Exprimă-te



Make something
with your hands

Confeționează ceva
cu mâinile tale

J
O
K
E
R

AmikoCards.com



Say yes to something
Spune „da” la ceva

J
O
K
E
R

AmikoCards.com



Say no to something

Spune "nu" la ceva

B
O
N
U
S

AmikoCards.com



Do something you
know you enjoy

Fă ceva ce știi că îți place

AmikoCards™



Salutare și bine ai venit!

Cardurile Amiko prezintă modalități simple, bazate pe dovezi, pentru a stimula bunăstarea fizică și mentală. Sunt o modalitate prietenoasă de reamintire a lucrurilor utile pe care le știm, dar pe care adesea, le putem uita.

Pentru a folosi cardurile, uită-te prin pachet și pune-ți următoarea întrebare:

Ce ar fi de ajutor în acest moment?

Alege un card sau mai multe: decizia este a ta. Scopul este pur și simplu să te oprești, să observi ce ți-ar face bine în acest moment și să faci acest lucru.

Pentru a găsi cele mai recente cercetări legate de fiecare card, plus videoclipuri, podcast-uri, articole și sugestii de lucruri pe care să le încerci, te rugăm să vizitezi AmikoCards.com.

Sper să te bucuri de Cardurile Amiko.

Trimite-mi un mesaj - mi-ar plăcea să știu cum funcționează pentru tine.



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
Calea unui viitor luminos

sponsored by

