



Look after yourself
ئاگادارى خۆتبه



Do something relaxing
شتىكى ئارام بهخشبكه



Look after yourself
ئاگادارى خۆتبه



Do some exercise
كهميك راهيان بكه



Look after yourself
ئاگادارى خۆتبه



Take some slow,
deep breaths

كهميک ههناسهى قول
و هيواش گهلمژه.



Look after yourself
ئاگادارى خۆتبه



Have a change of scenery

شويتهكته بگوره



Look after yourself
ئاگادارى خۆتبه



Stretch
خۆ لايىك كيشانهوه



Look after yourself
ئاگادارى خۆتبه



Freshen up
خۆ تازه کردنهوه



Look after yourself
ئاگاداری خۆتبه



Go out in nature
رۆشتنه ناو سروشت



Look after yourself
ئاگادارى خۆتبه



Eat something

شتيک بخۆ



Look after yourself
ئاگادارى خۆتبه



Enjoy a hot drink

چيژ ببينه له خوار دنه
هيهكى گهرم



Look after yourself
ئاگادارى خۆتبه



Take a nap

سەر خەویک بشکێنه



Look after yourself
ئاگادارى خۆتبه



Go for a walk

برۆ بۆ پياسهيك



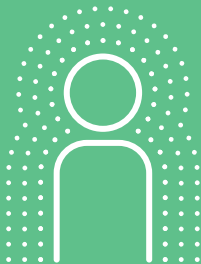
Look after yourself
ئاگادارى خۆتبه



Drink some water
هەنئىك ئاو بخۆوه



Look after yourself
ئاگادارى خۆتبه



Notice what you can sense,
inside and out

وردبھوه بزانه دھتوانى
ھهست به چى بکھى له
دھرھوه و ناوھوى خۆتدا



Connect
پهيو هندی



Be mindful, meditate or pray

فکر پرۆشن به، له خۆتدا
قولبهوه یان نوێژ بکه



2

Connect

پهيو هندی



Ask for information

داوای زانیاری بکه



3

Connect

پهيو هندی



Try something you've
never done before

شنيک تاقيبکرة ؤه کة نيشتر
پيشوتر نه تکر دووه



4

Connect

پهيو هندی



Smile at someone
or something

خهنده کردن بۆ كهسانئیک

یان شتانئیک



5

Connect

پہيو ھندی



Do a kind thing for someone

شتيکي ميھرا بانانہ

بۆ کھسيک بکھ



6

Connect

پہلو ہندی



Talk to someone

قسہ لہ گھل کھسیک بکہ



Connect
پهيو هندی



Ask for a helping hand

داوای دهستی یارمہتی بکہ



8

Connect

پہوہندی



Send thanks or
appreciation to someone

سو پاس و پیزانین

بو کھسیک بنیرہ



9

Connect

پهيو هندی



Spend time with
other people

بەتسەر بردنی کات لقطەل
کەسانی تر



10

Connect

پہلو ہندی



Have some quiet time

ہندیک کاتی

بیڈہنگت ہبئی



Connect

پہیو ہندی



Talk to yourself like
a treasured friend

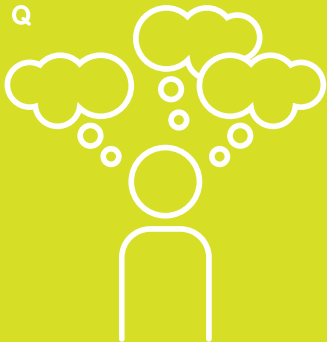
وہک ہاوپر پیہکی بہنرخ
قسہ لہ گہل خوت بکہ



Q

Connect

پہلو ہندی



Watch your thoughts go by

سہر نچ بدہ چ بیر کردنہوہیہک

بہ میسکتدا تیدہپیری



K

Connect

پہیو ہندی



Spend time with an animal

کات لہ گھل ئاڑہ لئیک

بہسار بیہ



A

Get clear

پرون کردنهوه



Make a list of all the
things you need to do

لیستیک بۆ ئهوه شتانه

دروست بکه که دهبی

ئهنجامیان بدهی



2

Get clear

رون کردنهوه



Set an achievable goal

ئامانجیک دیاری بکه
که بتوانی بهدهستی بهینی



3

Get clear

پرون کردنهوه



Take one small step
towards a goal

ههنگاوی بچوک بچوک
بهاویژه بهر هو ئامنجهکت



4

Get clear

پرون کردنهوه



Complete an unfinished task

کاریکی تهواو

نهکراو تهواو بکه



5

Get clear

پرون کردنهوه



Rearrange your space

شوینهکست

ریکبخیهوه



Get clear

رون کردنهوه



Tackle something
you've been avoiding

شتیک بکه ویستوته
خوی لی بهدور بگری



7

Get clear

رون کردنهوه



Take a break

پشویهک و هر بگره



8

Get clear

پرون کردنهوه



Go offline for a while

بو ماوهیهک له

خست برۆ



9

Get clear

رون کردنهوه



Clean or tidy something

شتیک پاک بکوه

یان ریکی بخهوه



10

Get clear

رون کردنهوه



Notice what you can
and can't control

بزانه دهتوانی چی

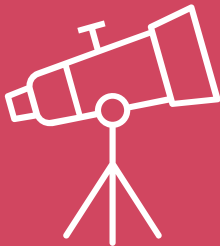
بکهی و چیش له

ژیر کۆنترۆلت دا نیه



Get clear

پرون کردنهوه



Step back and look from
a different perspective

ههنگاو ییک پرو

دواوه له تیروانینیکی

تر سهیر بکه



Q

Get clear

پرون کردنهوه



Make a plan of action

پلانی کرداری دابنئ



K

Get clear

پرون کردنهوه



Go out of your comfort zone

له بازنهه ئارامه

خۆت پرۆ دهرهوه



Express yourself

ههستی خۆت دەر بیره



Watch or listen to
something inspiring

گۆی بگره یاخود

سهیری شتیکی

ئیلهام بهخش بکه



2

Express yourself

ههستی خۆت دهر بیره



Remind yourself that it's
ok not to feel ok

به بیر خۆتی بهینهوه
ئاساییه نهگهر ههست
به باشی نهکهی



3

Express yourself

ههستی خۆت دهر بیره



Have a cry

بگری



Express yourself

ههستی خۆت دهر بیره



Hug yourself, someone
or something

باوهش له خۆت،

کەسێک یان شتێک بده



Express yourself

ههستی خۆت دهر بیره



Notice three things
you're grateful for

سى شت لهبر چاو بگره
که سوپاسگوزارى بوى



Express yourself

ههستی خۆت دەر بېره



Make or listen to music

مۆسیقا بژهنه یان

گوئی لی بگره



Express yourself

ههستی خۆت دهر بیره



Name the emotion
you're feeling

ناو له ههستهکانت بنی



Express yourself

ههستی خۆت دهر بیره



Dance

سهماکردن



Express yourself

ههستی خۆت دهر بیره



Express yourself in writing

ههستکانت به

نوسین دهر بیره



10

Express yourself

ههستی خۆت دهر بیره



Read

بخوینوه



Express yourself

ههستی خۆت دهر بیره



Express yourself visually

ههستهکانت به

بهر چهستهی نیشان بده



Express yourself

ههستی خۆت دهر بیره



Sing

گۆرانی بلی



Express yourself

ههستی خۆت دهر بیره



Make something
with your hands

شتیک به دهستی

خۆت دروست بکه

J
O
K
E
R

AmikoCards.com



Say yes to something

بلى بەلى بۆ شتتیک

J
O
K
E
R

AmikoCards.com



Say no to something

بلى نهخير بو شتتیک

B
O
N
U
S

AmikoCards.com



Do something you
know you enjoy

شتیک بکه که خوت
چیژی لی دهبینی

ئاميكو كارٲ

سلاو وه بهخير بين

ئاميكو كار د ريگايه كي سلميندراون كه
يار مهتيدهرى لايهني جهستهي و هزري.
ئهو شتانهمان بير دهخهوه كه خومان
دهيانزانين و بهردهوام له بير يان دهكهين

بو بهكار هيناني كارتركان سهيري
سهر ميزه كه بكهو پرسيار بكه

چي يار مهتيت دهديات

کاتیک یان چند دانیهک هلیژیره.
نامانج لهویه که تیرابمینی که چی
کهم ساتهدا وات لی دهکات ههست
به باشی بکهی.

بۆ دواين لی کۆلینهوه له باره ی کارتهکان،
قیدیۆ، راگهیندر اوهکان و بلاو کراوهکان
و پیشنیارهکن سهبارهت بهو شتی تازه بۆ
نهوهی تاقیان بکهیهوه سردانی نامیکۆ
کاردس دۆ کۆم بکه.

هیوادارم چیژ له نامیکۆ کارتهکانت ببینی

خهتیکم بۆ بنوسه کسهریان بۆ نهوهت
بزانه چون سویدیان ههیه بۆت.

Katie

کهیتی نیلیۆت

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 at the end.

Katie Elliott
katie@amikocards.com

AmikoCards™



Bright Path Futures

تایه‌تمه‌ندی‌گانی برای پات.

sponsored by

