



Look after yourself  
Cuida de ti mismo



Do something relaxing  
Haz algo relajante



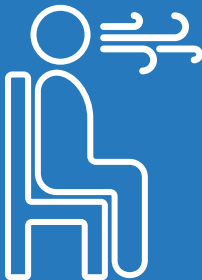
Look after yourself  
Cuida de ti mismo



Do some exercise  
Haz algo de ejercicio



Look after yourself  
Cuida de ti mismo



Take some slow, deep breaths

Respira lenta  
y profundamente



Look after yourself  
Cuida de ti mismo



Have a change of scenery  
Cambia de aires



Look after yourself  
Cuida de ti mismo



Stretch  
Estírate



Look after yourself  
Cuida de ti mismo



Freshen up  
Refréscate



Look after yourself  
Cuida de ti mismo



Go out in nature  
Sal a la naturaleza



Look after yourself  
Cuida de ti mismo



Eat something  
Come algo





Look after yourself  
Cuida de ti mismo



Enjoy a hot drink  
Disfruta de una  
bebida caliente



Look after yourself  
Cuida de ti mismo



Take a nap  
Duerme la siesta



Look after yourself  
Cuida de ti mismo



Go for a walk  
Sal a caminar



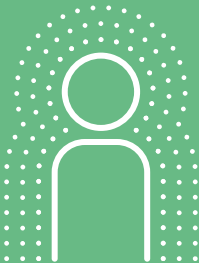
Look after yourself  
Cuida de ti mismo



Drink some water  
Bebe agua



Look after yourself  
Cuida de ti mismo



Notice what you can sense,  
inside and out

Observa lo que puedes sentir,  
por dentro y por fuera



A

Connect  
Conéctate



Be mindful, meditate or pray

Sé consciente,  
medita o reza



2

Connect  
Conéctate



Ask for information  
Pide información



3

Connect  
Conéctate



Try something you've  
never done before

Prueba algo que nunca  
has hecho antes





4

Connect  
Conéctate



Smile at someone  
or something

Sonríe a alguien o a algo



5

Connect  
Conéctate



Do a kind thing for someone  
Haz algo amable por alguien



6

Connect  
Conéctate



Talk to someone

Habla con alguien



7

Connect  
Conéctate



Ask for a helping hand

Pide ayuda



8

Connect  
Conéctate



Send thanks or  
appreciation to someone

Envía agradecimiento  
o aprecio a alguien



9

Connect  
Conéctate



Spend time with  
other people

Pasa tiempo con  
otras personas



10

Connect  
Conéctate



Have some quiet time

Ten un tiempo  
de tranquilidad



Connect  
Conéctate



Talk to yourself like  
a treasured friend

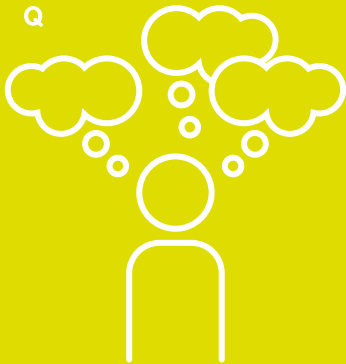
Habla contigo mismo como  
si fueras un amigo preciado





Q

Connect  
Conéctate



Watch your thoughts go by

Mira cómo pasan tus  
pensamientos



K

Connect  
Conéctate



Spend time with an animal

Pasa tiempo con un animal



A

Get clear  
Aclárate



Make a list of all the  
things you need to do

Haz una lista de todas las  
cosas que tienes que hacer



2

Get clear  
**Aclárate**



Set an achievable goal  
**Establece un objetivo  
alcanzable**



3

Get clear  
Aclárate



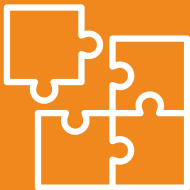
Take one small step  
towards a goal

Da un pequeño paso  
hacia un objetivo



4

Get clear  
**Aclárate**



Complete an unfinished task

**Completa una tarea  
inacabada**



5

Get clear  
Aclárate



Rearrange your space  
Reorganiza tu espacio



6

Get clear  
**Aclárate**



Tackle something  
you've been avoiding

**Aborda algo que has  
estado evitando**





7

Get clear  
Aclárate



Take a break  
Tómate un descanso



8

Get clear  
**Aclárate**



Go offline for a while  
**Desconéctate por  
un tiempo**



9

Get clear  
Aclárate



Clean or tidy something  
Limpia u ordena algo



10

Get clear  
Aclárate



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

**Observa lo que puedes  
y lo que no puedes controlar**



Get clear  
**Aclárate**



Step back and look from  
a different perspective

Da un paso atrás y  
mira desde una  
perspectiva diferente



Q

Get clear  
**Aclárate**



Make a plan of action

**Haz un plan de acción**



K

Get clear  
Aclárate



Go out of your comfort zone  
Sal de tu zona de confort



**Express yourself**  
**Expésate**



**Watch or listen to  
something inspiring**

**Ve o escucha  
algo inspirador**





Express yourself  
Expresate



Remind yourself that it's  
ok not to feel ok

Recuérdate a ti mismo que  
está bien no sentirse bien



Express yourself  
Exprésate



Have a cry  
Llora



Express yourself  
Exprésate



Hug yourself, someone  
or something

Abrázate a ti mismo,  
a alguien o a algo



Express yourself

Exprésate



Notice three things  
you're grateful for

Fíjate en tres cosas por  
las que estás agradecido



6

Express yourself  
Exprésate



Make or listen to music  
Haz o escucha música



Express yourself  
Exprésate



Name the emotion  
you're feeling

Nombra la emoción  
que sientes



Express yourself  
Exprésate



Dance  
Baila



Express yourself  
Exprésate



Express yourself in writing  
Exprésate por escrito





10

Express yourself  
Exprésate



Read

Lee



Express yourself  
Exprésate



Express yourself visually  
Exprésate visualmente



Express yourself  
Exprésate



Sing

Canta



**Express yourself**  
**Exprésate**



**Make something**  
**with your hands**

**Haz algo con tus manos**

J  
O  
K  
E  
R

AmikoCards.com



Say yes to something

Di que sí a algo

J  
O  
K  
E  
R

AmikoCards.com



Say no to something

Di que no a algo

**B  
O  
N  
U  
S**

**AmikoCards.com**



**Do something you  
know you enjoy**

**Haz algo que sepas  
que te gusta**

# AmikoCards™



¡Hola y bienvenido!

Las cartas Amiko ofrecen formas sencillas, basadas en la evidencia, para mejorar el bienestar físico y mental. Son un recordatorio amistoso de las cosas útiles que sabemos, pero que a menudo podemos olvidar.

Para utilizar las cartas, mire la baraja y pregúntese:

**¿Qué te ayudaría en este momento?**



Escoge una carta o varias: tú eliges.  
El objetivo es simplemente hacer una  
pausa, darse cuenta de lo que nos  
haría sentir bien en ese momento y  
hacerlo.

Para encontrar las últimas  
investigaciones relacionadas con  
cada carta, además de vídeos,  
podcasts, artículos y sugerencias  
de cosas para probar, visite  
**AmikoCards.com**

Espero que disfrutes de tus cartas  
Amiko. Escíbame, me encantaría  
saber cómo le funcionan.

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™



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**  
futuros de camino brillante

sponsored by

