



Look after yourself  
Дбайте про себе



Do something relaxing  
Займіться розслаблюючими  
справами



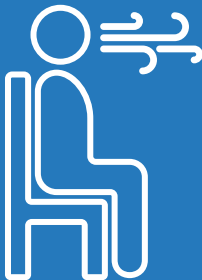
Look after yourself  
Дбайте про себе



Do some exercise  
Виконайте вправу



Look after yourself  
Дбайте про себе



Take some slow, deep breaths  
Зробіть кілька повільних  
глибоких вдихів



Look after yourself  
Дбайте про себе



Have a change of scenery  
ЗМІНИТИ ОБСТАНОВКУ



Look after yourself  
Дбайте про себе



Stretch  
Розтяжка



Look after yourself  
Дбайте про себе



Freshen up  
Освіжіться



Look after yourself  
Дбайте про себе



Go out in nature  
Вийдіть на природу



Look after yourself  
Дбайте про себе



Eat something  
З'їжте що небудь





Look after yourself  
Дбайте про себе



Enjoy a hot drink  
наслаждайтесь  
горячим напитком



Look after yourself  
Дбайте про себе



Take a nap  
подрімати



Look after yourself  
Дбайте про себе



Go for a walk  
Вирушайте на прогулянку



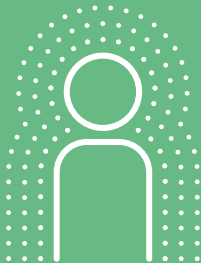
Look after yourself  
Дбайте про себе



Drink some water  
Випийте трохи води



Look after yourself  
Дбайте про себе



Notice what you can sense,  
inside and out

**Зверніть увагу на те, що ви  
можете відчувати всередині  
та зовні**



A

Connect

Приєднуйтеся



Be mindful, meditate or pray

Будьте уважні, медитуйте  
або моліться



2

Connect

Приєднуйтеся



Ask for information

запитайте інформацію



3

Connect

Приєднуйтеся



Try something you've  
never done before

Спробуйте те, чого ви ніколи  
раніше не робили





4

Connect

Приєднуйтеся



Smile at someone  
or something

ПОСМІХНІТЬСЯ КОМУСЬ  
ЧИ ЧОМУСЬ



5

Connect

Приєднуйтеся



Do a kind thing for someone

Зробіть комусь добро



6

Connect

Приєднуйтеся



Talk to someone

Поговорить з кимось



7

Connect

Приєднуйтеся



Ask for a helping hand

попросіть допомоги



8

Connect

Приєднуйтеся



Send thanks or  
appreciation to someone

Надішліть комусь подяку



9

Connect

Приєднуйтеся



Spend time with  
other people

проводьте час з  
іншими людьми



10

Connect

Приєднуйтеся



Have some quiet time

Проведіть трохи  
спокійного часу



Connect  
Приєднуйтеся



Talk to yourself like  
a treasured friend

Розмовляйте з собою, як із  
дорогим другом





Q

Connect

Приєднуйтеся



Watch your thoughts go by

стежте за своїми думками



К

Connect

Приєднуйтесть



Spend time with an animal

Проведіть час з твариною



A

Get clear

Очистіть думки



Make a list of all the  
things you need to do

складіть список усіх речей,  
які вам потрібно зробити



2

Get clear

Очистіть думки



Set an achievable goal

Поставте досяжну мету



3

Get clear

Очистіть думки



Take one small step  
towards a goal

Зробіть один маленький  
крок до мети



4

Get clear

Очистіть думки



Complete an unfinished task

Виконайте незавершене  
завдання



5

Get clear

Очистіть думки



Rearrange your space

Змініть свій простір



6

Get clear

Очистіть думки



Tackle something  
you've been avoiding

займіться тим,  
чого ви уникали





7

Get clear

Очистіть думки



Take a break

Зробіть перерву



8

Get clear

Очистіть думки



Go offline for a while

на деякий час перейдіть у  
автономний режим



9

Get clear

Очистіть думки



Clean or tidy something

Почистіть або  
приберіть щось



10

Get clear

Очистіть думки

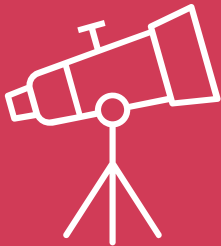


**Notice what you can  
and can't control**

**зверніть увагу на те що ви  
можете аніж зосереджуватись  
на речах які не можете**



Get clear  
Очистіть думки



Step back and look from  
a different perspective  
Відступіть і подивіться  
з іншого ракурсу



Q

Get clear

Очистіть думки



Make a plan of action

Складіть план дій



К

Get clear

Очистіть думки



Go out of your comfort zone

вийдіть із зони комфорту



Express yourself  
Виражайтесь



Watch or listen to  
something inspiring

Подивіться або послухайте  
щось надихаюче





Express yourself  
Виражайтесь



Remind yourself that it's  
ok not to feel ok

Нагадайте собі,  
що нормально не  
почувати себе добре



Express yourself  
Выражайтесь



Have a cry  
Поплакати



4

Express yourself  
Виражайтесь



Hug yourself, someone  
or something

Обійми себе,  
когось або щось



Express yourself  
Виражайтесь



Notice three things  
you're grateful for

Зверніть увагу на три речі,  
за які ви вдячні



Express yourself  
Ви́ражайте́сь



Make or listen to music  
створюйте або  
слухайте музику



Express yourself  
Виражайтесь



Name the emotion  
you're feeling

назвіть емоцію, яку  
ви відчуваєте



Express yourself  
Виражайтесь



Dance  
танці



Express yourself  
Виражайтесь



Express yourself in writing  
Висловіть себе письмово





10

Express yourself

Выражайтесь



Read

Прочитайте



Express yourself  
Виражайтесь



Express yourself visually  
Виразіть себе візуально



Express yourself  
Виражайтесь



Sing

Співати



Express yourself  
Виражайтесь



Make something  
with your hands

робіть щось своїми руками

J  
O  
K  
E  
R

AmikoCards.com



Say yes to something

Скажіть чомусь так

J  
O  
K  
E  
R

AmikoCards.com



Say no to something

Скажи чомусь ні

**B  
O  
N  
U  
S**

**AmikoCards.com**



**Do something you  
know you enjoy**

**робіть те, що вам  
подобається**

# AmikoCards™



Привіт і ласкаво просимо!

Картки Amiko містять прості, засновані на фактах способи покращення фізичного та психічного благополуччя. Вони є дружнім нагадуванням про корисні речі, які ми знаємо, але часто можемо забути.

Щоб скористатися картками, перегляньте колоду та запитайте себе:

**Що б допомогло прямо зараз?**



Виберіть одну картку або кілька:  
вибір за вами. Мета полягає в тому,  
щоб просто зробити паузу, помітити  
те, що буде приємно в даний  
момент, і зробити це.

Щоб знайти останні дослідження  
щодо кожної картки, а також відео,  
подкасти, статті та пропозиції  
щодо того, що варто спробувати,  
відвідайте [AmikoCards.com](https://AmikoCards.com)

Сподіваюся, вам сподобаються  
картки Amiko. Напишіть мені – я  
хотів би знати, як вони працюють  
для вас.



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'.

Katie Elliott  
katie@amikocards.com

AmikoCards™



**Bright Path Futures**  
Світлий шлях майбутнього

sponsored by

