



Look after yourself
Tự Chăm sóc Bản thân



Do something relaxing
Làm gì đó thư giãn



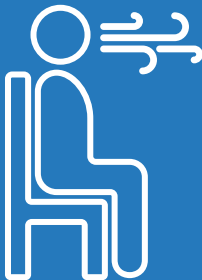
Look after yourself
Tự Chăm sóc Bản thân



Do some exercise
Tập thể dục một chút



Look after yourself
Tự Chăm sóc Bản thân



Take some slow, deep breaths

Hít thở sâu chậm rãi



Look after yourself
Tự Chăm sóc Bản thân



Have a change of scenery
Đi thăm quan một chỗ mới



Look after yourself
Tự Chăm sóc Bản thân



Stretch
Dãn cơ



Look after yourself
Tự Chăm sóc Bản thân



Freshen up

Làm đẹp



Look after yourself
Tự Chăm sóc Bản thân



Go out in nature
Đi chơi ngoài tự nhiên



Look after yourself
Tự Chăm sóc Bản thân



Eat something
Ăn gì đó



Look after yourself
Tự Chăm sóc Bản thân



Enjoy a hot drink
Thưởng thức đồ uống nóng



Look after yourself
Tự Chăm sóc Bản thân



Take a nap
Đánh một giấc



Look after yourself
Tự Chăm sóc Bản thân



Go for a walk

Đi dạo



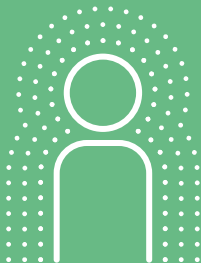
Look after yourself
Tự Chăm sóc Bản thân



Drink some water
Uống chút nước



Look after yourself
Tự Chăm sóc Bản thân



Notice what you can sense,
inside and out

Chú ý những điều bạn có
thể cảm nhận được, từ
trong ra ngoài



A

Connect
Kết nối



Be mindful, meditate or pray

Chánh niệm, thiền định
hoặc cầu nguyện



2

Connect
Kết nối



Ask for information

Hỏi thông tin



3

Connect
Kết nối



Try something you've
never done before

Thử làm một điều bạn chưa
bao giờ làm trước đây



4

Connect
Kết nối



Smile at someone
or something

Mỉm cười với ai đó
hoặc cái gì đó



5

Connect
Kết nối



Do a kind thing for someone

Làm một điều tử tế cho ai đó



6

Connect
Kết nối



Talk to someone

Nói chuyện với ai đó



Connect
Kết nối



Ask for a helping hand

Nhờ người khác giúp đỡ



8

Connect
Kết nối



Send thanks or
appreciation to someone

Gửi lời cảm ơn hoặc tri
ân đến ai đó



9

Connect
Kết nối



Spend time with
other people

Dành thời gian với người khác



10

Connect
Kết nối



Have some quiet time

Dành ra một chút thời
gian yên tĩnh



Connect
Kết nối



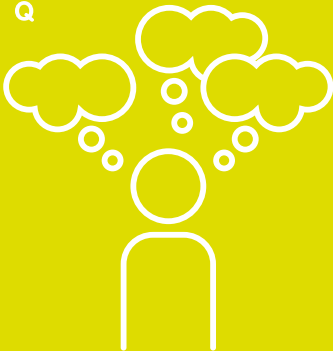
Talk to yourself like
a treasured friend

**Nói chuyện với chính mình như
thể nói chuyện với bạn thân**



Q

Connect
Kết nối



Watch your thoughts go by

Cảm nhận dòng suy nghĩ
của bạn lướt qua



K

Connect
Kết nối



Spend time with an animal

Dành thời gian với một con vật



A

Get clear

Hiểu rõ (Kim cương)



Make a list of all the
things you need to do

Lập danh sách tất cả
những việc bạn cần làm



2

Get clear

Hiểu rõ (Kim cương)



Set an achievable goal

Đặt mục tiêu có thể đạt được



3

Get clear

Hiểu rõ (Kim cương)



Take one small step
towards a goal

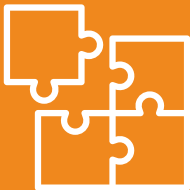
Tiến một bước nhỏ hướng
tới một mục tiêu



4

Get clear

Hiểu rõ (Kim cương)



Complete an unfinished task

Hoàn thành một nhiệm vụ còn dang dở



5

Get clear

Hiểu rõ (Kim cương)



Rearrange your space

Sắp xếp lại không gian của bạn



6

Get clear

Hiểu rõ (Kim cương)



Tackle something
you've been avoiding

Giải quyết một cái gì đó
bạn lâu nay né tránh



7

Get clear

Hiểu rõ (Kim cương)



Take a break

Nghỉ ngơi một chút



8

Get clear

Hiếu rõ (Kim cương)



Go offline for a while

Tắt mạng một thời gian



9

Get clear

Hiểu rõ (Kim cương)



Clean or tidy something

Làm sạch hoặc dọn
gọn một cái gì đó



10

Get clear

Hiểu rõ (Kim cương)



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

**Lưu ý những điều bạn có thể
và không thể kiểm soát**



Get clear
Hiểu rõ (Kim cương)



Step back and look from
a different perspective

Lùi lại và nhìn từ một
khía cạnh khác



Q

Get clear

Hiểu rõ (Kim cương)



Make a plan of action

Lập kế hoạch hành động



K

Get clear

Hiểu rõ (Kim cương)



Go out of your comfort zone

Bước ra khỏi vùng
thoải mái của bạn



Express yourself
Thể hiện Bản thân



**Watch or listen to
something inspiring**

**Xem hoặc nghe gì đó
truyền cảm hứng**



Express yourself
Thể hiện Bản thân



Remind yourself that it's
ok not to feel ok

Nhắc nhở bản thân rằng
cảm thấy không ổn cũng
không sao hết



Express yourself
Thể hiện Bản thân



Have a cry
Khóc một chút



4

Express yourself
Thể hiện Bản thân



Hug yourself, someone
or something

Ôm bản thân, ai đó
hoặc cái gì đó



Express yourself
Thể hiện Bản thân



Notice three things
you're grateful for

Lưu ý ba điều bạn biết ơn



6

Express yourself
Thể hiện Bản thân



Make or listen to music

Sáng tác hoặc nghe nhạc



Express yourself
Thể hiện Bản thân



Name the emotion
you're feeling

Đặt tên cho cảm xúc
bạn đang cảm thấy



Express yourself
Thể hiện Bản thân



Dance
Nhảy múa



Express yourself
Thể hiện Bản thân



Express yourself in writing

**Thể hiện bản thân
bằng văn thơ**



10

Express yourself
Thể hiện Bản thân



Read

Đọc



Express yourself
Thể hiện Bản thân



Express yourself visually
Thể hiện bản thân
bằng hình ảnh



Express yourself
Thể hiện Bản thân



Sing
Ca hát



Express yourself
Thể hiện Bản thân



Make something
with your hands

Làm một điều gì đó
với bàn tay bạn

J
O
K
E
R

AmikoCards.com



Say yes to something

Nói đồng ý với một điều gì đó

J
O
K
E
R

AmikoCards.com



Say no to something

Nói không với một điều gì đó

**B
O
N
U
S**

AmikoCards.com



**Do something you
know you enjoy**

**Làm điều gì đó bạn
biết mình sẽ thích**

Thẻ Amiko



Xin chào và chào mừng!

Thẻ Amiko đưa ra những cách để tăng cường sức khỏe thể chất và tinh thần đã được chứng minh. Chúng là một lời nhắc nhở nhẹ nhàng về những điều hữu ích mà chúng ta biết, nhưng thường hay quên mất.

Để sử dụng những tấm thẻ, hãy xem qua bộ thẻ và đặt câu hỏi:

Điều gì sẽ có ích ngay bây giờ?

Chọn một hoặc nhiều tấm thẻ: tùy bạn lựa chọn. Mục đích đơn giản là sống chậm lại, để ý xem điều gì khiến bạn cảm thấy tốt hơn vào lúc này và thực hiện điều đó.

Để tìm hiểu nghiên cứu mới nhất liên quan đến từng tấm thẻ, cùng với các video, podcast, bài báo và gợi ý về những điều nên thử, vui lòng truy cập AmikoCards.com

Hy vọng bạn thích thẻ Amiko mình chọn. Đừng ngần ngại liên hệ với tôi nhé - Tôi muốn biết những lời khuyên từ thẻ giúp được bạn thế nào.



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' and a trailing flourish.

Katie Elliott
katie@amikocards.com

AmikoCards™



Bright Path Futures
con đường tương lai tươi sáng



UNIVERSITY OF
LEICESTER