

Name: _____

Date: _____

Anger

O N Y B W C L D E V G F R E X E R C I S E I S B
L B W D N O I T A X A L E R W C J C O A Y G G Z
J U S W B Z O N I T H V A S O N C K T P N G G D
Y I R A H X K E T X E W R U P W X N S G O G D X
V S Y Q M P X M Q E U J N T T I M E O U T J E O
X J F H Q L D E I R W T C L A N R U O J D C W R
I P D R Q D A G U E I S P C Y I Q N Z I G J Q Y
I F C I Y R A A I N S M D H G F H F B J M U V A
X U Q W J K X N G Z Z H R U V F R B J K S U Y N
E T H W G Z R A F B E A D M M K Z M I S C K B J
W S S R D T B M X N W M S R P V K U C D P F F E
G V E C W Z I R L H T A N J H A N S P M Z A K F
A J W P L S K E D H H I G Q Y A S I E P J B M L
N S I K Q O Y G U U Q E I D U B I C F W Q B S D
L Z D H Y A K N Y J N Z S B W N S Q M Z M A O G
L F A S H N B A M M U S G B J A W Y L A C D N X
L X E Q Z M W T Z R N B N Y I Z A X R M E P B L
P J Z V G I I Z H K Q F I N K K A T B N X G Z I
L K T R I G G E R S C J N Y F I C J B N A Y L B
A I J O W A J J C H B B R V I L Y L X H O K U I
V W W X Y S S D R X D G A Z C Q R J Z Z D I O K
T H F V I M N U V I W C W O C E Y L M U H T U S
C V U D L G N I H T A E R B P E E D T N T Q P Q
Y O B Z O Y P G E A Q M R X Y M Y X G J L S B L

Anger management

Deep breathing

Warning signs

Relaxation

Counting

Exercise

Triggers

Journal

Timeout

Music

Anger

Art