

Name: _____

Date: _____

Change your Thinking

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

Relaxation

Behaviour

Responses

Emotions

Recovery

Thoughts

Triggers

Negative

Journal

Actions

Beliefs

Breath