

Name: \_\_\_\_\_

Date: \_\_\_\_\_

# Coping Skills

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

go to a meeting

call a friend

consequences

take a walk

manicure

pedicure

meditate

tapping

breathe

dance

laugh

sing