

Name: _____

Coping Skills

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

Good Night Sleep
Journaling
Exercise
Friends
Humor

Spirituality
Meditation
Reading
Timeout
Pets

Deep Breaths
Nutrition
Hobbies
Family
Art