

# Coping Skills: Personal

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

Challenge Your Thoughts

Inspirational Quotes

Positive Self Talk

Visualization

Aromatherapy

Goal Setting

Enjoy Nature

Healthy Diet

Meditate

Timeout

Routine

Rest