

Coping Skills

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

Meditation

Breathing

Counting

Exercise

Talking

Dancing

Reading

Jokes

Music

Yoga