

Name: _____

Date: _____

Coping skills

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

One in the moment
Breathing
Time out
Talking
Music
Read

Distractions
Exercise
outings
Animals
write
Yoga

Gardening
Relaxing
friends
humor
Walk