

Name: _____

Date: _____

Dealing with Stress

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

play with animals

Mindfulness

Journal

paint

cry

talk to someone

play music

hobby

color

blow bubbles

exercise

laugh

yoga