

Name: _____

Date: _____

Decrease Anxiety

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

positive thoughts
self esteem
happiness
focus
stop

slow breathing
mindfulness
journal
love

love yourself
relaxation
worthy
safe