

Name: \_\_\_\_\_

Date: \_\_\_\_\_

# Good Mental Health

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

STREE MANAGEMENT

EATING HEALTHY

SELF-ESTEEM

MEDICATION

RELAXATION

EXERCISE

THINKING

RESTING

ACTIONS

FEELING

COPING

GOALS