

Meditation

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

mindfulness
tension
relax
easy

breathe
imagine
calm

resting
stress
cool