

Name: _____

Date: _____

Mental Health

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

nature walk

mindfulness

meditation

relaxation

depression

exercise

savasana

imagery

warrior

anxiety

stress

spirit

panic

yoga

body

mind