

Name: _____

Date: _____

Mindfulness

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

I am enough
breathing
time-out
courage
peace

relaxation
gratitude
muscles
present
pause

meditation
alertness
hearing
focus
self