

# Positive Coping Skills

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

take a hot shower

counting to ten

deep breathing

call a friend

go for a walk

exercising

meditation

drawing

reading

yoga