

Name: _____

Date: _____

STRESS

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

happy thoughts
breathing
talking
reading
sleep

healthy food
exercise
writing
sports

stress ball
journal
drawing
relax