

Name: _____

Science of Stress

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

deep breathing

avoid drugs

planning

insomnia

friends

anxiety

family

stress

relax

sleep

yoga