

Name: _____

Date: _____

Self-Care

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

physical health
organisation
selftalk
routine
sleep

copingmechanism
mentalhealth
exercise
nature
bath

supportsystem
distress
selfcare
music
walk