

Name: _____

Date: _____

Self Care

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

mindfulness
acceptance
sobriety
connect
goals

forgiveness
meditation
exercise
support
yoga

boundaries
happiness
guidance
hygiene

positivity
wellness
meetings
health