

Self Care

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

- Independent
- Mindfulness
- Acceptable
- Confidence
- Relaxation
- Self image
- Supporting
- Awareness
- Trusting
- Comfort
- Courage
- Hygiene
- Respect
- Humble
- Memory
- Sleep
- Calm
- Love

