

Stay Happy

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

Memory anchor

Deep breath

Walk away

Choices

Angry

Network hand

behaviour

Feelings

Effect

Brave

Count to ten

Cool down

Volcano

Happy

Sad