

Name: _____

Date: _____

Stress

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

Write it down

Chest Pain

Motivated

Visualize

Exercise

Sweating

Headache

Shaking

Breathe

Alert

Sleep

Sick