

Name: _____

Date: _____

Stress

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

Traumatic event

Moving house

Worrying

Wedding

Divorce

targets

Health

Family

tired

money

Work