

Name: \_\_\_\_\_

Date: \_\_\_\_\_

# Stress Management

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

Deep Breathing

Take a break

Communicate

laugh

Talk

watch a movie

Count to ten

short nap

relax

visualization

I-statement

coloring

Music