

# Stress Management

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

work life balance  
mental health  
lifestyle  
healthy  
stress  
sleep

stress management  
positivity  
happiness  
anxiety  
color  
diet

deep breathing  
meditation  
exercise  
puzzle  
music  
yoga