

Name: _____

Date: _____

Stress Management

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

exercise
puzzles
build
write
nap

meditate
stretch
clean
read
run

breathe
hiking
color
swim

fishing
shower
music
yoga