

# Stress Management

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

exercise

journal

friends

laugh

music

play

pets

bath

talk

walk