

Name: _____

Date: _____

Stress Management

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

avoid caffeine

hydrotherapy

aromatherapy

art therapy

eat healthy

breath deep

meditation

happiness

exercise

massage

gaming

manage

music

laugh

rest

calm