

# Stress management

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

relaxation

breathing

exercise

control

talking

walking

support

coping

manage

anger

avoid

yoga