

Name: _____

Date: _____

Ways of Managing Stress

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

Prioritizing

Confident

Gardening

Meditate

Outdoors

Painting

Swimming

Dancing

Baking

LOL