

health

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

COMMITMENT
CONFIDENT
FEELING
THOUGHT
ACTION

ACHIEVABLE
NEGATIVE
CONTROL
VALUES
WORRY

acceptance
DECISION
BOREDOM
STRESS
GOAL

REALISTIC
ROUTINE
ANXIOUS
HEALTH