

meditation

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

release the mind

peace of mind

mindfulness

relaxation

hug a tree

breathing

serenity

siitting

friends

clarity

clouds

stones

buddha

music

birds

relax

water

peace

quiet

calm