

Name: \_\_\_\_\_

Date: \_\_\_\_\_

# ACCEPTS skills

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

emotional mind  
effectiveness  
mindfulness  
wise mind  
boundary

rational mind  
pushing away  
sensations  
blessings  
emotions

nonjudgmental  
contributing  
activities  
thoughts  
count