

Name: _____

Date: _____

Anxiety

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

Cognitive
Tension
Nervous
Stress
Relax

Breathing
Trigger
Anxiety
Tired
Panic

Sweating
Therapy
Trauma
Worry
Fear