

Coping Skills

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

call a therapist

listen to music

deep breathing

communicate

Exercise

Meditate

journal

shower

color

pray

draw