

Name: _____

Date: _____

Mindfulness

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

deep breathing

slow down

patience

feelings

focus

taste

smell

relax

yoga

hear

calm

see