

Name: _____

Date: _____

Self-Care

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

Meditation

Slow Down

Breathe

Eating

Calm

Compassion

Peaceful

Mindful

Aware

Love

Stretching

Patience

Walking

Sleep

Yoga