

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

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

# Stress Management

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

frustration

meditation

breathing

feelings

trigger

emotion

manage

stress

relax

anger

calm

cope