

SELF-CARE ACTIVITIES
FOR GROWN-ASS FOLKS

SELF-CARE

enjoy

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

Walking

Fucking

Meditating

Gaming

Hiking

Swimming

Dancing

Loving

Photographing

Learning

Running

Showering

Reading

Traveling

Playing

Writing

Masturbating

Researching