

Extrait de quelques cartes bleues du Jeu de cartes Écoute Ton Corps

Pourquoi ai-je de la difficulté à me détendre?

Pourquoi ai-je de la difficulté à accepter quelqu'un d'autre?

Pourquoi ai-je de la difficulté à être heureux/se?

Extrait de quelques cartes jaunes du Jeu de cartes Écoute Ton Corps

Parce que je ne peux rien faire seul/e.

Parce que j'ai un idéal non réaliste.

Parce que je crois que je ne mérite pas le succès.

Extrait de quelques cartes rouges du Jeu de cartes Écoute Ton Corps

Je reconnais que je mérite plus que je ne le crois et j'agis en conséquence.

Je constate les bons résultats des efforts fournis à date plutôt que de voir ce qui n'est pas fait.

Je réalise que si je force trop, j'emprunte un chemin plus difficile.