

Comment renaitre à soi

Les bases fondamentales : la connaissance de soi
pour rebondir encore plus haut



Hélène Hug

Table des matières

| | |
|---|----|
| Comment renaitre à soi | 1 |
| Les bases fondamentales : la connaissance de soi pour rebondir encore plus haut | 1 |
| Fiche1- Introduction..... | 3 |
| Fiche 2 - Conte Planète Résilience Heureuse | 5 |
| Fiche 3 - 5 pistes à explorer dans ce conte..... | 7 |
| Fiche 4 - Le trésor de Dame Résilience Heureuse | 8 |
| Fiche 5 – Construction de vos talismans | 11 |
| Fiche 6 – l’aigue-marine → Le Désir..... | 13 |
| Fiche 7 – Outils Le Désir | 15 |
| Fiche 8 - Le Jaspe rouge → L’Action..... | 16 |
| Fiche 9 – Outils L’Action..... | 17 |
| Fiche 10- La Tourmaline → La Patience | 19 |
| Fiche 11 – Outil La Patience | 21 |
| Fiche 12 - Le Grenat → La Persévérance..... | 23 |
| Fiche 13 – Outil La Persévérance | 24 |
| Fiche 14 - L’Hématite → Le Courage | 27 |
| Fiche 15 - Outil Le Courage | 28 |
| Fiche 16 - La Cornaline→ le Travail d’Écriture | 29 |
| Fiche 17 - Outil Travail d’Écriture | 30 |
| Fiche 18 - Le Jade→ Réflexion Constructive | 31 |
| Fiche 19 – Outil Réflexion Constructive | 33 |
| Fiche 20 - Un trésor bonus→ l’Œil-de-tigre | 34 |
| Fiche 21 – Outil Bonus | 35 |
| Conclusion..... | 36 |

Fiche1- Introduction

« Si tu donnes un poisson à un homme, il mangera un jour. Si tu lui apprends à pêcher, il mangera toujours. »

Lao Tseu

Apprenez à pêcher pour marcher en autonomie sur votre chemin de résilience heureuse. Je vous promets une pêche fructueuse.

Bienvenue dans cette première étape de renaissance à soi.

Vous allez découvrir et mettre en place vos outils, avec en support : des pierres précieuses et des couleurs transformées en talismans que vous aurez mis en place pour travailler les pistes suivantes :

1- Comment transformer toutes difficultés en opportunité de changement positif pour regarder la vie sous un autre angle.

2- Comment booster votre désir d'aller toujours plus loin et dépasser vos limites pour donner vie à votre potentiel.



Première ACTION que vous allez accomplir, là de suite : vous munir d'un cahier ou tout autre support que vous avez l'habitude d'utiliser, mais que vous devez toujours avoir sous la main, du moins pas très loin. Sans oublier un bon stylo et des cartouches de rechanges 😊.

Ou si vous préférez, ayez toujours sous la main votre tablette, smartphone...pour vous enregistrer ou écrire.

Je vous avoue que je préfère de loin le cahier, car facilement consultable, surtout des années après.

De façon ludique, nous allons passer en revue les termes utilisés dans ces fiches pour éviter les confusions. Puis vous aurez un outil pratique, accompagné de votre ou vos talismans pour l'application de l'enseignement.

Et comme il est judicieux d'avoir un indicateur juste, de là où vous en êtes, rappelez-vous le petit quiz du petit fascicule que vous avez acquis. Si cela vous semble nécessaire, vous pouvez y revenir. Il est bon que vous ayez un support sur lequel réfléchir pour aider à votre avancée.

Je vous remets ici la version du [QUIZ en PDF](#) à toutes fins utiles. Il vous sera facile d'y revenir par la suite pour faciliter votre cheminement, car nous aurons l'occasion de revenir plus en détail sur tous les sujets abordés bien en delà de ce support de base en votre possession en ce moment..

Vous êtes en route ? Félicitation, c'est super chouette ! Prenez du plaisir, laissez-vous guider par votre âme d'enfant sur ce beau chemin de résilience heureuse.

Maintenant place à un conte illustrant la suite, raconté par Dame casquette...

Fiche 2 - Conte Planète Résilience Heureuse



Il était une fois, dans la galaxie Résilience intelligente, une reine qui habitait dans le royaume Tristounet, juste à côté du royaume Bonheur.

À sa naissance, elle reçut le prénom Résilience Heureuse. Elle reçut également des pouvoirs très spéciaux de sa bonne fée pour l'aider à diriger son royaume. Elle avait un véritable défi à relever ! Car...

Le paysage de ce royaume, hérité de sa grand-mère Résilience tristounette, ne respirait pas le bonheur. Des montagnes de tristesses, d'indécisions, de peurs... de monotonies... Certains des vieux montagnards les plus aguerris de ce royaume, se croyant plus fort que d'autres pour vaincre ces montagnes, en ont même perdu la vie.

Pourtant dans ce royaume Tristounet, l'on pouvait découvrir çà et là, quelques jolis petits coins où il faisait presque... bons vivre auprès de sujets presque... heureux de leur sort. En fait, malgré les apparences, ce royaume était en pleine mutation lorsque Dame Résilience Heureuse arriva. Les vieux montagnards ne voyaient pas d'un très bon œil ces changements de gouvernance. En fait, jusqu'à maintenant, le royaume était livré à lui-même et pour eux, c'était très bien

comme cela. Seuls les sujets presque... heureux voyaient là enfin, une opportunité de changement constructif et s'en réjouissaient.

Dame Résilience Heureuse avait un grand projet : avec les pouvoirs qu'elle avait reçus à sa naissance, elle espérait passer un accord avec la reine du royaume Bonheur pour que les deux royaumes fusionnent sous le nom de Résilience Heureuse. Il était plus que temps de balayer ce passé de tristesse, d'indécisions, de peur... en y associant le Bonheur.

Mais quels sont ces fameux pouvoirs dont Dame Résilience Heureuse était pourvus ? Et comment ces pouvoirs pouvaient-ils s'associer au bonheur ?

Ah, j'oubliais de vous dire... Cette Dame très coquette et toujours souriante porte en permanence un collier de pierres précieuses aux couleurs de l'arc-en-ciel. Ce sont de ces pierres qu'elle tire ses pouvoirs.



Conte en audio : [cliquez ici](#)

Fiche 3 - 5 pistes à explorer dans ce conte

1. Vous aussi vous avez reçu des pouvoirs, les utilisez-vous pleinement ? Ou bien pensez-vous que vous n'avez aucun pouvoir sur votre vie et que vous attendez alors des jours meilleurs...
2. Vivez-vous des situations similaires ou en êtes-vous témoin ? Être entouré de personnes négatives n'aide pas à se sentir heureux.
3. Dans votre paysage de vie, il y a des oasis de bonheur. Mais il se peut que certaines situations fassent de l'ombre à vos opportunités d'épanouissement. Les rabat-joie sont légion pour vous décourager.
4. Grâce à vos pouvoirs, à votre potentiel, à votre courage, vos rêves vont se réaliser. Votre ambition de réussir étant votre moteur principal.
5. Avez-vous identifié vos pouvoirs, votre potentiel ? Savez-vous les utiliser à votre avantage ?

Pas de panique, nous allons passer tout cela en revue avec Dame Résiliente Heureuse, elle a plus d'un tour dans son sac, et de façon très concrète. Tout comme Marie Poppins avec ses pouvoirs magiques !



Dame Résiliente Heureuse vous dévoile ses secrets...

Conte en audio : [cliquez ici](#)

Fiche 4 - Le trésor de Dame Résilience Heureuse

Les pierres précieuses sont surprenantes. Certaines ont la capacité de changer de tonalité de couleurs en fonction de vos besoins, de vos états d'âme. Découvrons ensemble leurs multiples pouvoirs pour vous aider à avancer sur votre chemin de résilience heureuse.

Précision très importante : nous parlons de pierre, bien entendu. Mais selon votre sensibilité, le côté pratique et le plus facile pour vous, vous pouvez imaginer donner vie à ces pierres symboles sous forme de foulards, de bracelets, de petits cailloux... de bristols que vous aurez personnalisés... ou tout autre support facile à garder sur vous pour un chemin de résilience heureuse réussi.



Ne mettez aucune limite à votre imagination et faites confiance en votre intuition, elle saura vous guider pour donner vie à vos TALISMANS PRÉFÉRÉS. C'est à vous de les faire naître à votre image. Soyez inventif ! Ce sont vos outils pour avancer dans la résilience heureuse.

Vous allez comprendre pourquoi plus tard. En attendant...

Le trésor, dans le détail

- Les inséparables : l'Aigue marine, pierre DESIR toujours suivie du Jaspe rouge, pierre ACTION : toutes deux toujours sur pied pour vous aider à réussir tout ce que vous entreprenez



- La Tourmaline verte, pierre PATIENCE accompagnée du Grenat, pierre PERSÉVÉRANCE toute saupoudrée de l'Hématite, pierre COURAGE (oh, Persévérance fait la coquette) seront votre soutien au quotidien. Quel beau trio !



- La Cornaline, pierre du TRAVAIL D'ÉCRITURE accompagnée du Jade pierre de la RÉFLEXION CONSTRUCTIVE seront vos guides pour avancer en toute sécurité sur votre chemin de résilience.



- Surprise ! L'Œil-de-tigre vient en renfort pour vous soutenir. Il est doté de tous les pouvoirs des pierres ci-dessus. Mais ne croyez surtout pas que cette seule pierre se suffit à elle-même. Ce serait une erreur, car toutes ces pierres ont leurs pouvoirs propres.



Fiche 5 – Construction de vos talismans



Premier travail de réflexion : comment allez-vous déterminer vos talismans ? Qu'est-ce qui fait sens pour vous ? Plus haut, je vous ai invité à laisser votre imagination et intuition faire son œuvre.



Vos outils de bases pour avancer sur le chemin de votre résilience heureuse :

- Les couleurs de l'arc-en-ciel : rouge, orange, jaune, vert, bleu, indigo et violet.
- Les pierres : l'aigue-marine, le jaspe rouge, la tourmaline, le grenat, l'hématite, la cornaline et le jade.
- Les mots : le Désir, l'Action, la Patience, la Persévérance, le Courage, le Travail d'écriture et la Réflexion Constructive.
- Votre essence personnelle avec : votre imagination, votre intuition, votre personnalité et votre génie...

Maintenant vous avez tout ce qu'il vous faut pour construire vos talismans préférés. Au fil du temps, de votre cheminement, vos idées, vos choix vont s'affiner en fonction de votre ressenti.

Une piste toute simple pour démarrer : Je vous propose de prendre 7 petits bostols, vous les colorez chacun d'une

couleur de l'arc-en-ciel, puis vous y écrivez le nom des pierres avec le mot correspondant. Et le tour est joué !

C'est facile à mettre dans une poche, une pochette, un sac, même dans un livre, un dossier...

Plus tard, rien ne vous empêche d'avoir autant de talismans sous autant de formes que vous en avez besoin en fonction des situations rencontrées et du résultat à atteindre.



Je vous laisse réfléchir sur le comment mettre cela en place. Vos talismans sont vos aides pour

vous connecter à ce que vous avez de meilleur en vous.

Les couleurs et les pierres ont leur symbolique. Mais rien ne vous empêche de les charger de vos propres symboles.

Vous pouvez faire de même avec vos foulards, vos petits objets... Pour ma part, j'ai des petits bibelots chats. Chacun à son nom, celui qui s'appelle courage est sur mon bureau pour m'aider dans l'écriture et il fait bien son boulot !



Bon oui, j'aime leur donner de l'importance 😊 !

Fiche 6 – l'aigue-marine → Le Désir



Bonjour, je suis l'Aigue-Marine. Mon nom signifie eau de mer. Je favorise l'écoute et vous aide à lutter contre la peur de ne pas être à la hauteur et vous dirige vers ce qui est juste.

Me voici bleuir de plaisir pour chatouiller votre DÉSIR. Tout d'abord, sachez que le désir est étayé par la volonté. Parler de volonté est peut-être déroutant, mais nous en reparlerons tout de même un peu plus tard, car impossible d'en faire l'impasse.

Commençons par le désir :

Le désir agit comme un ressort vous propulsant vers ce que vous convoitez le plus. Cette pulsion, nommée désir, à deux facettes : celle de construire, mais aussi celle de détruire. Chaque personne possède ces deux facettes en elle, à des degrés plus moins fort. La pulsion de se démolir existe bel et bien, mais laissons-le de côté. Il est ici question de la pulsion constructive.

Après cette petite précision, parlons de votre désir qui vous anime au quotidien : quelle température vous lui donnez, froide, tiède ou brûlante ? Vous pourriez assimiler le désir à la passion et vous auriez raison. Car la passion engendre le désir. Dans quel état se trouve votre ressort de désir ou de passion ?

Si nous parlions un peu de Dame Volonté ?

Cela n'a rien de rébarbatif. La volonté s'apparente au désir ardent d'avancer et face aux difficultés, cette volonté reste invincible.

Tel un navire bravant les flots dans la tempête, le désir reste droit et fier, avance contre vent et marée avec constance et persévérance.

« Ce sont des hommes volontaires et persévérants qui ont changé la face du monde, qui ont allégé la souffrance, la peine et la misère des hommes, qui nous ont rendu la vie agréable et riche de possibilités ».



Braver les tempêtes donne du sel à la vie 😊 !

Fiche 7 – Outils Le Désir



Le bleu de l'aigle-marine fait penser à la mer. La mer est source de vie. Dans toute vie, il y a le désir. Le bleu est la couleur de la communication, de l'écoute de soi, donc l'écoute de son désir.

Qu'est-ce qui vous anime lorsque vous commencez votre journée par exemple ? Avez-vous le désir de vivre cette chouette journée avec passion ?

Il se peut que cette journée ne s'annonce pas comme vous le voudriez et que votre seul désir serait de rester chez vous planqué sous votre couette.

Et si vous preniez votre talisman bleu pour vivre cette journée sans laisser les difficultés ternir votre journée ? Le bleu vous apporte le calme dont vous avez besoin pour rester connecté à votre être, à votre désir d'avancer avec sérénité, quelles que soient les circonstances.

Au matin d'une journée, prévue pas facile, prenez avec vous votre talisman bleu.



Le soir, prenez un moment pour analyser ce qui s'est passé dans cette journée. Quel a été votre ressenti d'avoir avec vous votre talisman ? Cela vous a-t-il aidé ? Prenez soin de tenir votre cahier de bord. Avec le temps, vous allez constater votre avancée.

Fiche 8 - Le Jaspe rouge → L'Action



Moi le Jaspe Rouge, j'aime bouger, ce qui me donne le rouge aux joues. Ne suis-je pas jolie ainsi ?

Action veut dire : bouger, se mettre en route, faire, se mouvoir, mettre en place, opérer, entreprendre, exécuter, procéder, conduire...

« L'homme est né pour l'action, comme le feu tend en haut et la pierre en bas. » Voltaire

L'action est en fonction de votre motivation à réaliser vos rêves. Êtes-vous comme le feu s'élevant vers le haut ou êtes-vous la pierre qui vous traîne vers le bas ? Devenir un résilient heureux demande d'être aussi actif que les flammes flamboyantes d'un joli feu. Toujours tendre vers le haut avec passion : c'est la meilleure façon d'évoluer vers du toujours mieux.

En clair se sont vos décisions d'actions positives et non les circonstances de votre vie qui déterminera votre avenir.

Décidez de devenir un résilient heureux et vous obtiendrez tout ce que vous voulez de la vie. Voilà une belle action positive et constructive.

Fiche 9 – Outils L'Action



Un coup de pouce pour agir ? Qu'à cela ne tienne ! Armez-vous de votre couleur rouge sous quelques formes quelles soient, pourvu qu'elle vous ressemble !

Cela peut-être le rouge à lèvres pour les femmes, la pochette du costume pour les hommes. Le foulard, le bristol, la pierre... Peu importe... Faites confiance en votre intuition et prenez ce qui vous inspire !

Au petit matin lorsque vous ouvrez vos mirettes, vous êtes déjà dans l'action ! Alors, pourquoi ne pas continuer d'un si bon pied ?

Agir avec précision n'est pas toujours aisé, surtout quand il s'agit d'une journée clé avec des actions importantes à mener.

Les remettre au lendemain ne sert à rien. Sauf à ronger votre énergie.



Vous avez du mal à agir ? Prenez une pause dès que possible pour identifier ce qui vous freine.

Vous avez sûrement de très bonnes raisons : la peur, l'appréhension, la fatigue, le manque de temps... Bref, les difficultés d'agir sont multiples.

À vous d'analyser les vôtres. Notez-les, au fil du temps vous allez apprivoiser vos difficultés d'agir pour ensuite les discipliner pour passer à l'action.

Cette prise de conscience sera déjà une très belle avancée et une magnifique action !

L'homme est né pour agir ; ramper dans la paresse, c'est être déjà mort. Antoine Léonard Thomas.



Mieux vaut chercher à s'élever pour s'épanouir que rester
carpette et s'ennuyer 😊 !

Fiche 10- La Tourmaline → La Patience



Moi Tourmaline, je vous le dis, je suis d'une patience à toute épreuve au point de me rendre toute verte ! C'est aussi la couleur de l'espérance et ça me

va comme un gant !

Je vous apporte la paix et la détente, le courage et la force d'avancer... avec patience.

Sainte patience priez pour moi... Il est coutume de dire que Paris ne s'est pas construit en un jour.

Qui est capable d'avoir la patience de Thomas Edison ?

Ou celle de Walt-Disney ? Ce dernier n'a jamais abandonné son rêve d'enfant malgré les difficultés qui ont jalonné sa route. Sa patience a payé !

Quant à Thomas Edison, c'est au bout de ses mille et un essais, qu'enfin la lumière fut ! Il s'agit de l'ampoule électrique bien sûr.

La patience est une qualité à cultiver dans votre jardin secret de vos rêves. Face aux résistances que vous pouvez rencontrer dans de multiples situations, la patience est une arme redoutable pour désamorcer des situations qui sans cela risqueraient de devenir encore plus compliquées.

Par exemple, en tant que parent : votre enfant apprend à marcher, apprend les règles de propreté... Que se

passerait-il en cas d'impatience de votre part ? Avoir de la patience c'est également avoir la capacité de ne pas s'énerver devant les difficultés et à supporter les défaillances des autres... et des siennes !

La patience c'est aussi accepter l'évolution de l'autre, de donner le temps à toute chose de se mettre en place. Pour devenir un résilient heureux, c'est la même chose : de la patience, et encore de la patience... ! Et une petite dose de travail sur soi !

Un moment de patience peut préserver de grands malheurs ; un moment d'impatience, détruire toute une vie.

Proverbe chinois.



Vouloir arrêter ou accélérer le temps ne sert à rien qu'à s'épuiser 😊 !

Fiche 11 – Outil La Patience



Imaginez-vous dans la salle d'attente de votre médecin. Il y a 10 personnes avant vous malgré votre prise de rendez-vous préalable.

Imaginez attendre l'issue de votre concours, réussi avec brio, durant tout l'été, car vous êtes sur une liste d'attente...

Vous êtes sur un projet où vous vous donnez à fond et le résultat tarde, tant vous avez de chose à mettre en place...

Les situations ne manquent pas pour mettre à l'épreuve votre patience. Votre épanouissement personnel est également touché par le manque ou non de patience.

Comment apprivoiser la patience pour la transformer en redoutable amie fidèle ?

Devant toute situation où vous devez faire preuve de patience, votre talisman vert saura vous apaiser. Selon le contexte, une promenade au vert avec contemplation de la verdure, prendre soin de vos plantes chez vous, porter du vert dans vos tenues...

À vous d'être inventif pour développer votre patience. Écoutez votre intuition, elle saura vous guider vers ce qu'il y a de mieux pour vous.



Maintenant, c'est le moment de réfléchir et de vous poser cette question : comment transformer mon

impatience en moments constructifs ? Ou comment puis-je avoir une patience à toute épreuve ?

Avez-vous déjà eu l'occasion de cultiver un jardin ?

La patience c'est attendre que le fruit soit à maturité pour le cueillir. Mazouz Hacène.

Avez-vous déjà fait face à des imprévus bousculant vos projets ? Avez-vous rencontré des difficultés dans la mise en place dans un ou des projets ?

Quelle option avez-vous choisie pour faire face à toutes situations demandant de la patience ?

Quelques exemples : se munir de lecture dans la salle d'attente du médecin, faire preuve de philosophie devant les aléas que l'on ne peut maîtriser...

Une petite réflexion s'impose pour mettre en place une stratégie pour développer votre patience.

À vos crayons ou autres moyens pour consigner votre avancement...

Fiche 12 - Le Grenat → La Persévérance



Je me pare de couleurs sublimes pour vous séduire. Rien n'est de trop pour vous accompagner sur le chemin de la persévérance.

Je vous donne force et énergie dans l'action, du courage, de la persévérance et de la volonté. J'apporte aussi assurance et confiance en soi en vous aidant à vaincre les obstacles.

Mais qu'est-ce que la persévérance ? La persévérance est l'acte d'avancer avec détermination et est à la base de toute réussite.

Le manque de persévérance est la cause première de tout échec. Beaucoup, à la moindre difficulté abandonne ou n'en sont pas loin.

La vie est faite de virages, de côtes tout comme les chemins de montagne. La vie est faite comme cela, vous devez le comprendre et l'accepter.

Accepter les difficultés sans vous laisser désarçonner vous rend plus fort.

Se mettre en position d'évitement en les fuyants n'est certes pas une solution et encore une fois, je le répète, c'est mangeur d'énergie.

Fiche 13 – Outil La Persévérance



Vous avez besoin de renforcer votre persévérance ? Devant les difficultés qui prennent du plaisir à vous torturer, vous avez la tentation de rendre les armes et c'est bien compréhensible.

Pas de panique surtout, vite... parez-vous de votre talisman violet dès le matin et tout devrait aller en s'améliorant !

Imaginez : ce soir vous vous couchez en caressant l'idée d'abandonner votre projet, car trop de soucis rencontrés pour sa mise en place.

Waouh... à quelques encablures tout juste... Trop bête !

Important : la vie vous teste en permanence et elle ne manque aucune occasion pour cela ! Gardez toujours cela en tête !

Le manque de persévérance conduit toujours sur le chemin de l'échec.



C'est le moment de vous poser pour réfléchir aux situations où vous avez manqué de persévérance.

Avez-vous eu des regrets ? Que ce serait-il passé si vous aviez persévéré ?

Ah... Dame Persévérance, que faire pour t'apprivoiser ?

Une nuance s'impose pour comprendre ce qu'est ou n'est pas la persévérance : persévérer ne veut pas dire s'entêter.

La persévérance est l'art de conduire ses projets les plus convoités au sommet en maîtrisant les efforts nécessaires à leurs aboutissements en accord avec un plan précis viable. C'est la règle du succès pour tout projet.

L'entêtement par contre conduit à coup sûr à l'échec.

Qu'est-ce que l'entêtement ?

C'est l'art de se conduire comme l'autruche qui met sa tête dans le sable pour ne pas regarder la réalité en face.

Ignorant ainsi les signes avant-coureurs de l'échec, l'autruche se rassure dans un 1^{er} temps, puis se casse la figure en beauté. Ouille, la chute fait mal.

Comment éviter cette chute et être un as de la persévérance ?

Envie d'abandonner ou de continuer ? Persévérance ou entêtement ? Il est temps de vous poser les bonnes questions en ayant votre talisman de couleur violette avec vous.

Un petit travail de réflexion s'impose pour que vous ayez un indicateur le plus précis possible sur votre degré de persévérance ou d'entêtement, le cas échéant.

Alors, vite à votre support pour consigner vos réflexions. Surtout, quelles que soient vos pensées, respectez-les comme elles se présentent.



Il n'y a pas de bonnes ou mauvaises pistes de réflexion. Ce qu'il vous vient à l'esprit est votre baromètre du moment. Et ce baromètre va se réajuster à tout moment en fonction de votre avancée.

Des hauts et des bas ? C'est normal ! C'est comme la météo ou le va-et-vient des vagues sur la plage. Rappelez-vous que tout est mouvance en permanence.



Fiche 14 - L'Hématite → Le Courage



Hématite je suis et le resterai pour vous apporter tout le courage nécessaire dans toutes vos actions. C'est ma mission première.

Je me saupoudre aussi de délicats pouvoirs pour renforcer votre écoute envers l'autre et vous-même, j'apaise vos peurs pour laisser émerger votre courage.

Qu'est-ce que le courage ? Être soi tout simplement est une forme de courage. Le mot courage contient : Cran, Orchestre, Unique, Réussir, Ardeur, Grandeur et Énergie.

En d'autres termes : une personne courageuse a du Cran pour Orchestrer sa vie. Elle a compris qu'elle est Unique et qu'elle peut Réussir tant que son Ardeur, sa Grandeur d'esprit et son Energie la guideront vers son épanouissement.

*J'ai appris que le courage n'est pas l'absence de peur,
mais la capacité de la vaincre. Nelson Mandela.*

*Écoutez ce qui dort en vous pour laisser émerger votre
essence de vie et ainsi éclairer le monde de votre lumière.*

Hélène Hug.(2018)

Fiche 15 - Outil Le Courage



Le courage serait un état d'esprit lié à une éducation reçue et d'une mure réflexion pour prendre une décision importante, par exemple. Le courage serait aussi d'agir spontanément dans un cas d'extrême urgence. S'agirait-il dans ce cas de témérité ?



Je vous propose une petite réflexion : quelle différence feriez-vous entre le courage et la témérité ? Dans quelle catégorie placeriez-vous vos actes des plus petits aux plus grands ? (Un peu tristounet la couleur du calepin ? Non ! C'est seulement la couleur du courage insufflée par la Tourmaline.) À vous de faire scintiller cette couleur à l'arc en ciel de votre vie.

Les actes de témérité donnent un coup d'adrénaline sur le moment avec l'impression de se dépasser, mais après ? Assumer tout simplement ! L'adage dit : qui ne risque rien n'a rien.

Alors courage ou témérité dans vos actes de tous les jours ?

Fiche 16 - La Cornaline → le Travail d'Écriture



Me trouvez-vous élégante ? Ma couleur chatoyante, comme le soleil couchant, vous apporte vitalité et dynamisme.

De plus j'accrois votre courage en débloquent votre créativité en chassant vos doutes. Je suis parfaite dans mon rôle pour vous aider à stimuler votre concentration et votre capacité de travail.

C'est quoi le travail d'écriture ? C'est l'acte de noter sur papier ou en audio si vous préférez, à chacun son choix... tout ce qui vous trotte par la tête et bien plus.

Alors vite, prenez votre talisman orange pour écrire votre vie. Car c'est vous qui êtes le créateur de votre existence ! Chaque jour qui passe est une pierre que vous posez à votre édifice. Cet édifice est votre cathédrale, alors bichonnez-le !

Quelles que soient les circonstances où vous devez écrire, n'oubliez pas votre talisman. Il est là pour vous aider. De plus la couleur orange décuple votre créativité. Alors, ne vous en privez pas.

Une fois de plus, faites-vous confiance pour donner le pouvoir à votre intuition. Celle-ci ne vous mentira jamais.

Fiche 17 - Outil Travail d'Écriture



Voici le moment de prendre votre plus belle plume ! La détermination, l'engagement que vous avez pris avec vous-même sur le chemin de votre Résilience Heureuse vous invite à quelques exercices de style !

Oh pas de quoi vous effrayer, juste un minimum de réflexion pour que vous avanciez lucidement dans la compréhension de vous-même.

Un minimum d'écriture est indispensable pour consigner vos pensées, vos actes. En fait c'est comme de tenir à jour votre compte en banque ou vos éventuels projets. Avec cette belle couleur orange vous insufflant du dynamisme, votre créativité est au top !

Imaginez que vous avez un rapport à rendre absolument d'ici 48h. Où que vous avez un inventaire à faire... Une note de service à rédiger... Une lettre à écrire pour votre tendre moitié... Un courrier administratif... Bref, l'écriture reste incontournable dans la vie de tous les jours.

En manque de motivation, d'inspiration quelque soit la tâche d'écriture ? Munissez-vous de votre talisman. Notez en fin de journée vos impressions et progrès au fil du temps.

Fiche 18 - Le Jade → Réflexion Constructive



Avec ma couleur d'or, je suis parfait pour permettre à votre méditation d'être efficace. De plus, je vous apporte paix et douceur.

Je suis le symbole de la sagesse et du pouvoir d'élargir votre intuition. J'élève votre niveau de votre conscience, ce qui est excellent pour une réflexion constructive sur vous-même.

Estime de soi, confiance, en soi introspection de soi : mais qu'est-ce que cela peut bien vouloir dire quand on entame un chemin de Résilience Heureuse ?

Et bien, pour la réussite d'une recette, le respect des ingrédients ne s'avère-t-il pas utile ? Il en va de même pour réussir son chemin de Résilience Heureuse.

- Estime de soi : jugement que l'on a de soi et que l'on porte sur soi.

Je m'estime : j'ai de la valeur donc je me reconnais ! Je ne m'estime pas : je ne vauds rien donc je ne me reconnais pas ! Ne pas se reconnaître c'est se renier. Dur, n'est-ce pas de reconnaître cette évidence !

L'estime de soi se construit et prend ces racines dès la petite enfance. Comment s'établissent les liens entre l'adulte et l'enfant ?

Ah, et l'estime de soi ? Bon, avant il y a la confiance en soi, qu'est-ce au fait la confiance en soi ? Voyons...

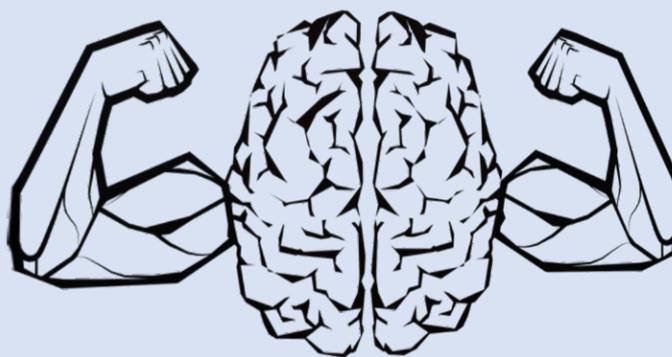
- Confiance en soi : c'est croire en son potentiel et en ses capacités, c'est avoir une connaissance de soi assez fine.

J'ai confiance : je suis capable donc je reconnais mes capacités !
Je n'ai pas confiance : je ne suis pas capable donc je ne reconnais pas mes capacités !

En quelle sorte, je suis nul (le) de chez nul ! Eh bien, quelle image ai-je donc de moi ?

- Introspection de soi : l'introspection veut dire regarder à l'intérieur de soi. Être à l'écoute de ses sensations, de ses émotions ou pensées.

Explorer son monde intérieur permet de mieux se connaître pour avancer vers un mieux.



Fiche 19 – Outil Réflexion Constructive

Imaginez un instant que vous êtes dans une situation indescriptible de douleur morale ? Au point que vous devez maintenant prendre une décision importante pour votre avenir afin de vous sauver d'un avenir destructeur.

Situation extrême, certes. Mais la vie n'est-elle pas parsemée de cas, à des échelles différentes, où vous devez vous interroger sur des décisions à prendre ? La réflexion fait partie du quotidien.



Invitation à la réflexion :
devant chaque situation rencontrée et avant d'agir, questionnez votre intuition, votre intelligence intérieure.

Faites appel à votre sagesse intérieure accompagnée de votre talisman de la circonstance. Faites-lui confiance.

Pourquoi ne serait-ce pas le moment de reprendre vos fiches précédentes pour réfléchir un instant sur votre avancée ? Voilà une belle opportunité de s'arrêter sur les moments qui vous ont comblé de satisfaction. Car c'est de ce carburant que vous avez besoin pour continuer votre route de résilience heureuse.

Fiche 20 - Un trésor bonus → l'Œil-de-tigre

- Surprise ! L'Œil-de-tigre vient en renfort pour vous soutenir dans toutes vos actions. L'œil-de-tigre est doté de tous les pouvoirs des pierres ci-dessus. Mais ne croyez surtout pas que cette seule pierre se suffit à elle-même. Ce serait une erreur fatale de le croire. Car toutes ces pierres ont certes leur pouvoir propre, mais... vouloir prendre un raccourci pour Ce n'est pas une bonne idée.



Un tigre dort en chacun de vous, et moi, Œil de tigre, je veille au grain ! Je stimule votre volonté pour vous affranchir de vos limites, je vous permets d'être vous-même en vous protégeant des mauvaises énergies de votre entourage.

Je développe votre optimisme, votre créativité en mettant KO vos peurs. Avec ma capacité à dissoudre tous vos blocages, vos relations sociales en seront améliorées.

Bref, moi Œil de tigre, je suis génial !

Fiche 21 – Outil Bonus

Volonté retrouvée, limites dépassées, dynamisme retrouvé, énergie développée, optimisme au top, peurs vaincues, blocages sautés, rouages de relations sociales huilées.



Waouh, le pied ! Comment est-ce possible ? Je pense que vous avez déjà fait un sacré chemin dans votre renaissance. Il ne faudrait pas vous endormir sur vos lauriers, car, ce n'est pas du tout fini ! Au contraire,

c'est là que tout commence et c'est le meilleur !

Imaginez, vous avez mis en place vos talismans, vous vous êtes approprié vos outils sous des formes qui vous sont propres et c'est excellent, car, vous avez su personnaliser vos outils à votre image et à vos convictions.

Mais attention... la vigilance se doit d'être entretenue en permanence. Dans votre avancée, sans doute vous êtes-vous rendu compte que vous aviez des hauts et des bas. Qui n'en a pas ?

Une dernière recommandation : repérez ce qui vous maintient au top, vous avez sûrement des astuces qui vous sont personnelles. Utilisez ces astuces dès que vous sentez le besoin d'être redynamisé.

Conclusion

Nous arrivons au terme de cette première étape. Vos fondations sont maintenant posées pour une meilleure compréhension de vous-même.

Un secret pour continuer d'avancer avec dynamisme sur votre chemin de résilience heureuse :

→ LA PRATIQUE ! Ne jamais baisser la garde. Car vous avez tous (même moi) un petit diable en vous qui vous rappelle vos petites faiblesses.

→ Une solution : accueillir ce diable avec bienveillance, lui faire une place en vous comme pour un ami. Vous verrez, il va se tenir tranquille. Il se manifeste ? Il veut juste savoir si vous êtes là pour lui. Après l'avoir rassuré, il va se tenir tranquille. Vous pourrez alors continuer là où vous en étiez.

Vos talismans sont là pour veiller sur vous et vous aider à ce que vous donniez le meilleur de vous-même.

Alors, bonne pratique et à bientôt pour continuer l'aventure !

A handwritten signature in blue ink that reads "Hélène Hug". The signature is written in a cursive style with a long horizontal stroke at the bottom.

PS : N'hésitez pas à me contacter [ici](#) si vous avez des questions.