

## Comment renaitre à soi

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



Hélène Hug

## 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](#)