

Développement personnel



Graines

d'Audace

Oser être Soi

1. Ma motivation

De mes envies à mes actions

Sophie HERRAULT



SH Éditions

GRAINES D'AUDACE

Oser être Soi



Tome 1 Ma motivation

De mes envies à mes actions

Sophie HERRAULT

SH Éditions



2025

De la même auteure :

Les Amants de Lumière – SH Éditions – 2016

Je dangereux – SH Éditions – 2017

En quête d'un héritage de valeur – SH Éditions – 2023

© 2025, Sophie HERRAULT, Tous droits de reproduction, de traduction et d'adaptation réservés pour tous les pays.

Dépôt légal : Mars 2025

ISBN 978-2-9559115-8-7 Première publication

Éditeur : © SH Éditions,

65 Rue des Garennes 44810 Héric

livres.sophieherrault.fr

Couverture copyright 2025 : © Sophie Herrault (image générée à partir du site Canva.com)

Le code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2° et 3°a d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4). Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon, sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

À l'Audace,

Cette admirable compagne qui rend ma vie si enthousiasmante !

SOMMAIRE



INTRODUIRE L'AUDACE DANS MA VIE	11
♡ SEMER MA PETITE GRAINE D'AUDACE... ♡	13
♡ DEVELOPPEMENT PERSONNEL : TOUTE UNE HISTOIRE ♡	17
♡ LES 3 LIVRES QUI ONT CHANGE MA VIE ♡	23
♡ TROIS QUESTIONS QUI PEUVENT CHANGER VOTRE VIE ♡	31
ME (RE)CONNAITRE	39
♡ PETITS JEUX POUR SE CONNAITRE UN PEU MIEUX ♡	41
♡ QUI ES-TU ? ♡	47
♡ DES VALEURS DE LA PLUS HAUTE IMPORTANCE ♡	55
♡ IDENTIFIER SA RAISON D'ETRE ♡	ERREUR ! SIGNET NON DEFINI.
♡ AVOCAT OU NOIX DE COCO ? ♡	73
♡ QUEL MANIPULATEUR ETES-VOUS ? ♡	77
♡ A DEFAUT DE QUALITES... ♡	83

CHANGER MON ETAT D'ESPRIT **87**

♡ L'HERBE DE MON VOISIN ♡	89
♡ LA LOI DE MURPHY ♡	93
♡ 4 FAÇONS POUR RENVERSER LA LOI DE MURPHY ♡	101
♡ CE N'EST PAS FACILE ♡	105
♡ A MOITIE VIDE OU A MOITIE PLEIN ♡	109
♡ LES 4 FAÇONS D'APPREHENDER LA VIE ♡	113
♡ ABORDER UN PROBLEME DIFFEREMMENT AVEC LES NIVEAUX LOGIQUES ♡	119
♡ ATTENTES VERSUS PREFERENCES ♡	131
♡ ÊTRE, FAIRE ET AVOIR ♡	139
♡ COMMENT ALLER DE MIEUX EN MIEUX ♡	147

FAIRE FACE A MES RESPONSABILITES **151**

♡ ET SI LA CAUSE, C'ETAIT NOUS ? ♡	153
♡ HO'OPONOPONO ET RESPONSABILITES ♡	157
♡ JE VIENS DE ME PRENDRE UN SINGE ! ♡	163
♡ QUI VEUT LA PAIX ♡	169

ÊTRE ACTEUR DE MES DECISIONS **173**

♡ COMMENT SE POSER LES BONNES QUESTIONS ♡	175
♡ COMMENT ARRETER DE PRENDRE DE MAUVAISES RESOLUTIONS ♡ ERREUR ! SIGNET NON DEFINI.	
♡ COMMENT FAIRE LE BON CHOIX RATIONNEL ♡	183

♥ COMMENT FAIRE LE BON CHOIX EMOTIONNEL ♥	187
♥ PROCRASTINATION OU INTUITION ♥	191
♥ DOIT-ON SUIVRE SON INTUITION ? ♥	195
<u>VISUALISER MON REVE</u>	201
♥ DE L'INTENTION A L'ACTION ♥	203
♥ LE CHEMIN LE PLUS COURT POUR ATTEINDRE UN OBJECTIF ♥ ERREUR ! SIGNET NON DEFINI.211	
♥ OBJECTIF : RESTEZ OBJECTIF ! ♥	219
♥ OUBLIEZ LES MOYENS ET FOCUSSEZ SUR L'OBJECTIF ♥	223
♥ QUAND L'AMBITION DEVIENT DEMOTIVANTE ♥	227
♥ ACCEPTER OU SE MAUDIRE ♥	231
<u>ME METTRE EN MOUVEMENT</u>	235
♥ PAR QUEL BOUT COMMENCER ? ♥	236
♥ FAIRE LE MENAGE (DANS SA VIE) ♥	241
♥ COMMENT ARRETER DE PROCRASTINER ♥	247
♥ MOTIVATION ET TACHES DESAGREABLES ♥	261
♥ QUAND AVEZ-VOUS TERMINE UNE TACHE ♥	269
<u>REPRENDRE MON POUVOIR</u>	273
♥ PIMENTER SA VIE ♥	275
♥ QUEL EST TON SECRET ♥	279

♡ QUAND ON VEUT ♡	283
♡ QUESTION DE POUVOIR ♡	287
♡ CE QUE LA PERFECTION VOUS EMPECHE DE REALISER ♡	297
ET ENSUITE ?	301
J'AI BESOIN DE VOUS...	303
REMERCIEMENTS	304
DE LA MEME AUTEURE	306
♡ UNE NOUVELLE OFFERTE ♡	307
♡ GRAINES D'AUDACE T2 MA TRANSFORMATION ♡	308
♡ GRAINES D'AUDACE T3 MA RENAISSANCE ♡	309
♡ LES AMANTS DE LUMIERE (ROMANCE) ♡	310
♡ JE DANGEREUX (ROMAN A SUSPENSE) ♡	312
♡ EN QUETE D'UN HERITAGE DE VALEUR (ROMAN INITIATIQUE) ♡	314
POUR LES FANS...	316



INTRODUIRE L'AUDACE DANS MA VIE



*Il n'y a pas de rêve impossible, il n'y a que
des rêveurs qui manquent d'audace.*

Anonyme



♡ Semer ma petite graine d'audace... ♡



D'une envie...

J'ai créé en 2015 un site pour présenter mon activité d'accompagnement coaching. J'avais à cœur de partager mes outils, mes réflexions et tout ce que le développement personnel m'avait permis de réaliser ou de devenir. Je lui ai donc naturellement associé un blog intitulé « Graines d'audace ».

Et puis un jour, une amie (merci Laurence !) m'a demandé pourquoi je ne publiais pas mes articles dans un livre. Entre le moment où elle m'en a parlé et la sortie de cet ouvrage, il s'est passé du temps et des contre-temps. Ce projet aurait pu rester à l'état de rêve. Si vous le lisez, c'est qu'une de mes graines d'audace a trouvé le terreau qui lui était favorable, s'est développée jusqu'à prendre forme dans ma réalité et la vôtre.

À mes actions

Rêver constitue la première pierre de l'édifice « Projet ». L'audace est la suivante. L'action est celle qui concrétise le tout.

La recette est simple en apparence. La théorie est facile à dire, mais plus complexe à mettre en œuvre. Notre fonctionnement d'être humain est conditionné par notre histoire, nos croyances, nos émotions, nos pensées, nos envies, nos rencontres... L'audace est associée au verbe « oser », qui lui-même nous renvoie à nos peurs, nos doutes, notre manque de confiance. Alors certains d'entre vous n'ont peut-être même pas voulu s'autoriser à rêver.

La vie nous propose d'expérimenter toutes sortes de situations, certaines plus douloureuses et désagréables que d'autres. Cela fait partie du jeu. Et si vous n'osez pas, c'est que votre inconscient résiste, sûrement pour de bonnes raisons. Faut-il s'empêcher de créer une vie qui nous inspire pour autant ?

Peu importe hier ou demain. Ce qui va impacter votre quotidien, positivement ou non, est ce que vous décidez MAINTENANT !

J'espère que ces articles vous donneront envie de relever ce défi d'oser être vous-même et de semer vos propres graines d'audace. Vous avez tant à offrir au monde...



↔ Questions pour approfondir le sujet

J'ai ajouté des questions en rapport avec le thème abordé. Elles ont pour objet d'être plus spécifiques et en lien avec les situations que vous pouvez rencontrer. Même si vous n'y répondez pas immédiatement, votre cerveau cherchera des réponses et il finira par les formuler sous une forme ou une autre.

⋮➤ Références pour aller plus loin

Selon les thématiques, je préciserai les sources, des livres ou vidéos en lien avec le sujet... Dans le cas des livres, j'essaierai à chaque fois de vous proposer le lien du site Babelio sur lequel je poste régulièrement des avis de lecture, et ce pour éviter de privilégier une plateforme de vente plutôt qu'une autre.

↳➤ Ma prochaine étape vers mon objectif

Ces questions seront les mêmes à chaque fin de section. Laissons votre inconscient vous offrir des éléments de réponse !

↳➤ De quoi ai-je besoin maintenant pour oser ? Y a-t-il une section dans ce livre qui en parle ? Sinon, où puis-je trouver ce qui me manque ?

↳➤ Quelle est ma prochaine (petite) action concrète ?

“ ” Citations inspirantes et mantras

J'adore les citations. Elles sont un condensé de ce que j'ai voulu exprimer, une autre façon de prendre conscience également. Vous pouvez les utiliser comme mantras, les afficher là où vous en ressentez le besoin pour garder la motivation et l'inspiration dans votre quotidien.

✿ Mes graines d'audace...

✿ Sous cette rubrique, vous trouverez un espace pour écrire ce ✿
✿ que l'article vous inspire, faire le point sur votre propre situation, ✿
✿ noter vos réponses concernant les outils proposés, des citations ✿
✿ que vous voulez conserver... Vous pouvez aussi découper et coller ✿
✿ des images, utiliser des crayons de couleurs. ✿

✿ Faites preuve d'Audace, trouvez ce qui vous correspond et vous ✿
✿ donne de l'enthousiasme. ✿

✿ Vous manquez de place ? Ajoutez des feuilles ! ✿

✿ ✿

✿ ✿

✿ ✿

✿ ✿

✿ ✿

✿ ✿

✿ ✿

♡ Développement personnel : toute une histoire ♡



Prêt pour l'aventure ?

Lorsque nous entamons une démarche de développement personnel, nous ne mesurons pas véritablement l'ampleur des changements qui vont avoir lieu dans notre vie. Nous le pressentons cependant... Et c'est pourquoi bien souvent, nous avons peur de nous lancer dans cette aventure un peu folle : partir à la découverte de soi-même. Certains argumenteront d'ailleurs qu'ils ont peur de perdre leur identité dans l'histoire. Mais tout cela, ce n'est qu'un prétexte supplémentaire pour passer à côté de sa vie. En fait, vous ne perdrez jamais votre identité... Vous ne ferez que la retrouver !

Inclus dans le scénario

Bien sûr, comme tout bon scénario d'aventures, l'histoire ne mériterait pas attention particulière de votre part si le héros (vous) ne traversait aucune épreuve qui le fait grandir. Il y a bien sûr également les situations où nous sommes seuls face à nous-mêmes et à nos zones d'ombre (vous trouverez d'ailleurs une belle métaphore de ce combat contre nos zones d'ombre dans le film Star Wars 5), ainsi que tous les moments de doutes lorsque nous acceptons de réviser nos croyances et

d'agir d'une manière différente, mais plus proche de notre nature profonde.

Le héros de l'histoire

Bien souvent, nous cherchons à cacher une partie de nous-mêmes (généralement celle qui n'est pas belle à exposer) aux yeux de la société par peur du jugement et donc du rejet. Quand nous dépassons cela et que nous acceptons profondément la personne que nous sommes, quand ce que nous faisons est en parfaite harmonie avec nos valeurs et nos émotions, lorsque nous sommes enfin capables d'aimer cet être parce qu'il est lui-même et non quelqu'un d'autre, alors nous sommes arrivés au bout du chemin, celui où nous sommes en paix avec nous-même.

Attention spoiler !

Il y aura alors des personnes pour vous dire « tu as changé, je ne te reconnais plus ! » et c'est tant mieux. Cela signifie que les changements intérieurs se manifestent désormais à l'extérieur. Votre Vérité est devenue la réalité pour les autres. Et s'ils vous le reprochent, c'est qu'ils ont encore un bout de chemin à faire de leur côté et qu'ils auront besoin de votre bienveillance et de votre soutien pour leur montrer la direction.



↔ Questions pour approfondir le sujet

- ↔ De quels avantages vais-je bénéficier si je ne vais pas plus loin ?
- ↔ Quels inconvénients vais-je retirer de ma lecture ?
- ↔ Qu'est-ce qui me pousse à lire ce livre MAINTENANT ?
- ↔ Quelle est la transformation que j'attends de moi via ce livre ?
- ↔ Sur une échelle de 1 à 10, quel est mon niveau de motivation pour concrétiser cette transformation ?

⌚➤ Références pour aller plus loin

⌚➤ Luke face à Dark Vador dans la Grotte du Mal // Star Wars 5
(extrait vidéo) -

<https://www.youtube.com/watch?v=yPRoTP0LahA>

⌚➤ Je vous invite à (re)lire la section « *Tu as changé* »

⌚➤ Les Rendez-vous de Sophie – Interview de Xavier Godet –
Philosophie et développement personnel :

<https://sophieherrault.fr/philosophie-ou-developpement-personnel/>

↳► **Ma prochaine étape vers mon objectif**

↳► De quoi ai-je besoin maintenant pour oser ? Y a-t-il une section dans ce livre qui en parle ? Sinon, où puis-je trouver ce qui me manque ?

↳► Quelle est ma prochaine (petite) action concrète ?

“ ” **Citations inspirantes et mantras**

“ Tout commence par un premier pas. ” Sophie Herrault

“ La vie commence à la limite de votre zone de confort. ” Neale Donald Walsch - Conversations avec Dieu tome 3

“ Le jour où on ne se contente plus d'exister, on commence à vivre. ”
Anonyme

“ Le premier pas ne t'amène pas là où tu veux mais il te sort de là où tu es. ” Lauranne Hillenweck

✿ Mes graines d'audace...



♡ Les 3 livres qui ont changé ma vie ♡



Pourquoi parler des livres qui ont changé ma vie ?

Tout d'abord, parce que cet article participe à l'événement "Les 3 livres qui ont changé votre vie" du blog [Des Livres pour changer de vie](#). J'apprécie beaucoup Olivier Roland avec qui j'ai eu l'occasion d'échanger lors d'un dîner. Son blog est une source d'inspiration quand on est en recherche d'un livre à lire. Un de mes articles préférés est celui où il résume l'œuvre de Charles Pépin sur « *Les vertus de l'échec* ».

La seconde raison qui me pousse à vous écrire sur ce sujet, c'est la logique qui veut que ce qui m'a été bénéfique peut l'être potentiellement pour vous...

Un livre, c'est un autre type de rencontre et d'échanges. C'est en lisant que je m'ouvre à de nouvelles façons de penser, que je m'interroge sur les difficultés que je traverse, que je retrouve de la motivation en me mettant à la place d'un personnage... Quand quelqu'un partage une expérience de vie avec vous, que ce soit verbalement ou au travers d'un ouvrage, nous sommes à même de faire des parallèles avec ce qui nous arrive, les problématiques que nous rencontrons... En nous apportons une réponse indirecte, nous nous sentons plus enclins à passer à l'action.

Notre inconscient a pu expérimenter une option au travers d'une histoire et de la grande magie de l'imaginaire. En effet, le cerveau ne fait pas de différence entre une expérience vécue de façon réelle ou imaginaire.

Les 3 livres qui ont changé ma vie

1. Les critères de choix

Revenons au thème de cet article... Les livres, les films, les musiques, qui m'ont permis d'évoluer sont nombreux. Faire un choix pour ne sélectionner que 3 livres est donc un exercice difficile. Mais jouons le jeu ! Pour cela, il faut des critères. Bien évidemment, il y a l'impact du livre lui-même, mais il reste encore en liste de nombreux candidats. Alors pour second critère, j'ai retenu le nombre de pages que j'ai cornées. Comme un marque-page, je garde ainsi en mémoire les idées importantes et je peux les retrouver très facilement en parcourant uniquement les passages qui m'intéressent.

2. Comment se faire des amis – Dale Carnegie

Évidemment, un grand classique ! Ce qui le distingue, c'est que c'est l'un des premiers livres que j'ai lus (avec l'Alchimiste, mais il fallait faire un choix !). En étant honnête, j'ai corné presque 1 page sur 5 (soit 60 pages sur 300). Celui-ci est arrivé à une période de ma vie où je me questionnais sur les relations. J'y ai trouvé de nombreuses réponses. J'ai surtout envisagé les relations très différemment depuis cette lecture. Le principal apprentissage de ce livre et qui a changé beaucoup de choses

par la suite est le fait d'écouter l'autre dans ce qu'il dit et fait, de s'intéresser sincèrement à lui. Ce livre m'a ouvert à l'écoute et, ce faisant, m'a aussi ouvert énormément de portes. J'ai vraiment gagné en qualité relationnelle grâce à ce livre.

3. L'art de la simplicité – Dominique Loreau

Cet ouvrage est sans doute moins connu que ceux de Marie Kondo et sa méthode KonMari. Pour moi qui avais (au moment où je l'ai lu) une peur du manque, un besoin d'accumuler les choses, même si je ne leur trouvais aucune utilité, ce livre a été une délivrance. Il m'a fait prendre conscience que « *Simplifier sa vie, c'est l'enrichir* ». Il aborde bien évidemment la notion de matérialisme (et de minimalisme), mais aussi les liens avec le corps et le mental. C'est celui qui m'a fait ranger ma vie, ma maison, mes placards. Grâce à lui, j'arrive désormais à faire le vide dans mon esprit et à pratiquer la méditation quotidiennement. Apprendre à être simple pour que la vie nous paraisse simple. Tel est le message que j'ai retenu de ce livre.

4. Les amants de lumière – Sophie Herrault

Ce livre était un vrai défi : le premier que j'écrivais et le premier qui traitait d'un sujet sensible et intime comme la sexualité et la relation de couple. Le fait de l'écrire et de le publier a été une vraie révélation. J'ai choisi ce jour-là de m'exposer à la critique. Et ça a été la plus belle chose qui me soit arrivée. Car en acceptant d'être jugée, j'ai aussi reçu énormément de témoignages de personnes qui m'ont dit avoir été

touchées par ce roman de développement personnel. Ce qui m'a le plus marquée, c'est que nombre de ces personnes ont décidé de le garder en livre de chevet. Certains l'ont lu plusieurs fois, tellement cela les avait touchés.

Alors peut-être que vous ferez partie de ceux qui affirmeront que c'est facile de dire qu'un livre qu'on a écrit soi-même a changé notre vie. Et pourtant, c'est le cas : il a changé ma vie et celle de ceux qui l'ont lu. C'est l'un des plus beaux cadeaux que l'univers m'ait donnés. 😊

5. Des livres qui ont leur raison d'être

Je ne crois plus au hasard. Chaque livre a sa raison d'être au moment où on le lit. Quand je prévois de démarrer une nouvelle lecture, je me place devant ma bibliothèque et je parcours les livres qui sont à ma disposition. Il y en a que j'ai depuis de nombreuses années, que je n'ai pas encore ouverts, voire même que j'avais oublié avoir achetés. Et en les prenant, ils deviennent une évidence. Il existe un temps pour chaque œuvre. Quand je décide de lire un livre (ma main choisit avant ma tête !), c'est qu'il renferme une réponse à une question que je me pose... Avez-vous déjà fait cette expérience de vous laisser guider par votre main en posant juste une intention de lire l'œuvre qui est appropriée pour vous, ici et maintenant ? Essayez, cela ressemblerait presque à de la magie...



↔ Questions pour approfondir le sujet

↔ Quels sont les livres qui ont le plus impacté ma vie ?

↔ Comment ai-je été amené à les choisir et à les lire ?

↔ En quoi ont-ils été bénéfiques pour moi ?

↔ Quels éléments ont été transformateurs (un exemple, un outil, une citation, une comparaison avec le personnage principal...)?

: ➤ Références pour aller plus loin

: ➤ Le blog Des livres pour changer de vie :

<https://des-livres-pour-changer-de-vie.com/>

: ➤ L'article d'Olivier Rolland (résumé du livre sur les vertus de l'échec) :

<https://des-livres-pour-changer-de-vie.com/les-vertus-de-lechec/>

: ➤ Comment se faire des amis – Dale CARNAGIE – Le livre de poche :

<https://www.babelio.com/livres/Carnegie-Comment-se-faire-des-amis/51207>

⌚ ➤ L'art de la simplicité, Simplifier sa vie c'est l'enrichir –

Dominique LOREAU :

<https://www.babelio.com/livres/Loreau-Lart-de-la-simplicité--Simplifier-la-vie-cest-l/1190318>

⌚ ➤ Les amants de lumière – Sophie HERRAULT :

<https://www.babelio.com/livres/Herrault-Les-Amants-de-Lumière--Et-si-un-journal-intime-po/1606012>

↳ ➤ **Ma prochaine étape vers mon objectif**

↳ ➤ De quoi ai-je besoin maintenant pour oser ? Y a-t-il une section dans ce livre qui en parle ? Sinon, où puis-je trouver ce qui me manque ?

↳ ➤ Quelle est ma prochaine (petite) action concrète ?

“ ” **Citations inspirantes et mantras**

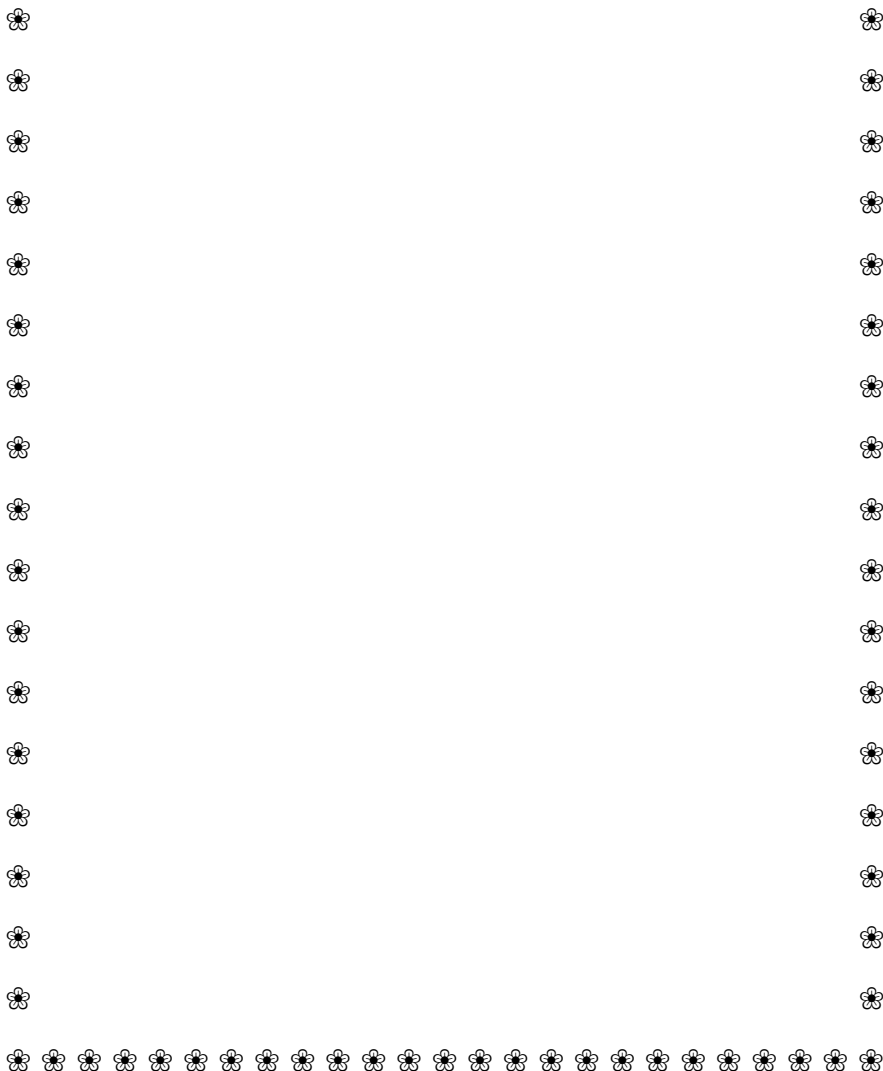
“ *La lumière est dans le livre, laissez-le rayonner.* ” Victor Hugo

“ *Lire un livre, ce n'est pas sortir du monde, mais c'est entrer dans le monde à travers une autre entrée.* ” Fabrizio Caramagna

“ *Je n'ai jamais su si c'est nous qui choisissons un livre ou si c'est lui qui nous choisit. Je pense cependant que tenir un manuscrit dans ses*

mains n'est jamais vraiment un hasard. ” Maud Ankaoua - Plus jamais sans moi

✿ Mes graines d'audace...





♡ Trois questions qui peuvent changer votre vie ♡



*** Le texte qui suit est la transcription de la vidéo sur la page d'accueil de mon site <https://sophieherrault.fr> où vous trouverez également mon blog *Graines d'audace*. ***

Qui suis-je ?

Bonjour et bienvenue sur mon blog !

Je m'appelle Sophie. Je suis coach en motivation et en intelligence émotionnelle, conférencière, formatrice et auteure. Ma mission ? Vous redonner la motivation, l'enthousiasme, l'énergie qui vous font défaut dans votre quotidien pour que vous puissiez atteindre vos objectifs, qu'ils soient professionnels ou personnels. Le slogan qui m'anime : « *Et si c'était possible...* ». Vous allez comprendre pourquoi.

Trois questions avant d'aller plus loin

1. Comment vivez-vous votre quotidien aujourd'hui ?

À quoi ressemble votre quotidien aujourd'hui ? Et surtout, est-ce qu'il vous convient ? Est-ce que, comme certains de mes clients, vous

avez du mal à vous motiver pour agir ? Avez-vous des difficultés à vous lever le matin, à trouver de la motivation pour entamer le début de votre semaine ?

Nous avons tous des préoccupations quotidiennes, qu'elles soient personnelles, professionnelles, familiales, de santé ou financières. Chacun de nous est capable de surmonter ces obstacles et de rebondir, de transformer une épreuve en opportunité. Mais il arrive aussi que tout cela devienne compliqué à gérer, au point d'aspirer à une autre vie.

Qu'en est-il pour vous ? Votre quotidien vous convient-il ? Est-ce qu'il laisse encore de la place à vos rêves ?

2. Comment imaginez-vous vos journées et votre semaine idéales ?

Réfléchissez maintenant à ma seconde interrogation : comment imaginez-vous vos journées et votre semaine idéales ? Ressentez-vous l'enthousiasme, la joie, l'énergie, des envies, des projets, quelque chose qui vous fait vraiment rêver, qui vous donne envie de vous lever quand le réveil sonne ? Autorisez-vous à mettre des mots sur cet idéal, à l'envisager comme étant inscrit dans votre futur.

3. Qu'est-ce qui vous empêche de vivre cet idéal ?

Maintenant, soyez honnête. Si c'est un quotidien de ce type que vous souhaitez, qu'est-ce qui, aujourd'hui, vous bloque pour atteindre vos

objectifs, pour atteindre vos rêves ? Qu'est-ce qui vous empêche de vivre cette vie, d'expérimenter toutes ces choses ?

En répondant à ces trois interrogations : où vous en êtes, où vous voulez aller et pourquoi ça bloque, normalement, vous avez entre vos mains toutes les cartes pour changer votre vie.

Alors, qu'est-ce qui vous empêche de passer à l'action, réellement, concrètement ?

Entre le moment où vous prenez conscience, le moment où vous décidez de changer et le moment où vous agissez réellement, il peut se passer une éternité. Et c'est la raison de ma présence, l'objet de ce site.

Ce qui a bouleversé ma vie et peut changer la vôtre

Je vous comprends d'autant mieux que, comme vous, je suis passée par là. J'ai travaillé plusieurs années dans une entreprise où je ne me sentais pas à ma place. C'est ce qui m'a poussée à devenir dirigeante. Pour autant, il m'a fallu du temps. Pour être exacte, il m'a fallu une chanson, je vous dirais peut-être un jour laquelle, un livre et surtout, surtout, un mentor, un coach, quelqu'un qui m'a permis de prendre de la hauteur sur ce qui se passait dans mon quotidien, qui m'a poussée à agir, quelqu'un qui a compris d'où je tenais mes résistances, pourquoi elles étaient là et qui m'a permis de les accepter et de passer outre. Cette personne a transformé ma vie. Et c'est ça que je veux faire naître chez vous : quelque chose qui vous permettra de changer votre vie.

D'un point de vue personnel, j'ai également rencontré les mêmes difficultés. Le besoin de retrouver l'être que j'étais, mon identité profonde. Et c'est la raison pour laquelle j'ai choisi le changement. Est-ce que c'était plus facile pour autant ? Non. Je rencontrais toujours le doute, la peur face au changement, face à l'incertitude. Vous savez... L'appréhension, le rejet que peuvent manifester les autres, toutes ces choses qui font qu'on a tant de mal à passer à l'action.

Pourtant, tous les outils que j'avais mis en place pour le professionnel m'ont énormément aidée pour le personnel. Et pour moi, c'est un tout. Ce qui est valable dans le professionnel peut l'être dans le personnel et tout s'entremêle.

Vous avez donc des cartes à jouer pour votre avenir. Maintenant.

Et si c'était possible...

Aujourd'hui, j'ai envie de partager avec vous ma passion du développement personnel et des neurosciences, mais également mes outils, mon enthousiasme, mon énergie et le mettre au service de vos objectifs, de vos projets, de vos rêves. Et peut-être de voir enfin quelqu'un, la personne que vous êtes, se révéler et se réaliser.

Comme je vous l'ai dit, réaliser vos objectifs, vos projets, vos rêves, vous réaliser... tout cela, c'est ma mission. Parce que dès lors que vous aurez la motivation, l'énergie, l'enthousiasme en vous, vous serez en mesure de le communiquer aux autres. C'est un véritable défi. Mais j'y

crois avec vous. Et si c'était possible ? Comme je vous l'ai dit, ce n'est pas que ma devise, c'est aussi ma philosophie de vie.



↔ Questions pour approfondir le sujet

↔ Quel est mon niveau de satisfaction (1 – Bof ; 10 Extrêmement satisfaisant) dans mes différents domaines de vie : personnel ; amour / couple ; professionnel ; santé ; financier ; loisirs ; amitié / famille ; spirituel... Quels domaines permettent de maintenir l'équilibre, notamment si certaines notes sont inférieures à cinq ?

↔ Depuis combien de temps suis-je en train de me dire que je veux que cela change ? Combien de temps ai-je encore envie de vivre ça ?

↔ Au vu de ma situation actuelle et de tout ce que j'ai déjà (essayé) mis en place, ai-je besoin d'une aide extérieure ?

:> Références pour aller plus loin

:> Je vous accompagne en coaching sur des sujets extrêmement variés en lien avec la motivation et l'intelligence émotionnelle. Les 30 premières minutes sont offertes et sans engagement (<https://calendly.com/s-herrault/30min-rdv-decouverte>). Elles nous

permettront de faire connaissance, de clarifier votre situation actuelle et ce dont vous avez besoin. Sachez que certaines problématiques ne nécessitent parfois qu'une seule séance d'une heure pour être débloquées.



↳ Ma prochaine étape vers mon objectif

↳ De quoi ai-je besoin maintenant pour oser ? Y a-t-il une section dans ce livre qui en parle ? Sinon, où puis-je trouver ce qui me manque ?

↳ Quelle est ma prochaine (petite) action concrète ?

“ ” Citations inspirantes et mantras

“ On ne sait jamais où se cachent les réponses que l'on cherche, tant qu'on ne les a pas trouvées. ” Sophie Herrault

“ Au moment où j'avais réussi à trouver toutes les réponses, toutes les questions ont changé. ” Paulo Coelho

✿ Mes graines d'audace...





ME (RE)CONNAÎTRE



*Pour découvrir qui nous sommes, nous
cherchons partout sauf à l'intérieur.*

Dan Millman - Votre chemin de vie



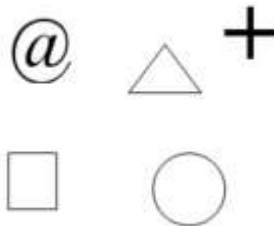
♡ Petits jeux pour se connaître un peu mieux ♡



Depuis l'origine des temps, les symboles ont une signification pour chacun de nous. Deux petits jeux pour se connaître en s'amusant, avec la symbolique inconsciente !

Le test de Tsakura Ikadake

Classez les 5 symboles suivants en ligne (de gauche à droite) par ordre de priorité et de préférence, sans réfléchir et le plus rapidement possible.



ET ENSUITE ?



Il y a toujours une très grande différence entre lire (savoir), vivre (expérimenter) et faire siennes (intégrer) les notions évoquées.

Ce recueil d'articles ne donnera jamais à lui seul toutes les réponses à vos interrogations. J'espère cependant que tous les questionnements et outils vous auront déjà permis d'avancer sur le chemin de l'épanouissement et d'oser être vous-même encore un peu plus.

Je dis souvent aux personnes que j'accompagne : « Je ne t'oblige pas à le faire, je t'invite juste à expérimenter ; au pire, il ne se passera rien ! »

Deux autres tomes vous attendent dans cette série de Graines d'Audace. Si cela vous suffit, j'en suis heureuse. Si toutefois, vous estimez avoir besoin d'une aide et d'un regard extérieur sur votre situation, je vous propose de prendre rendez-vous pour un accompagnement coaching.

Les 30 premières minutes sont offertes et sans engagement (<https://calendly.com/s-herrault/30min-rdv-decouverte>). Elles nous

permettront de faire connaissance, de clarifier votre situation actuelle et ce dont vous avez besoin. Sachez que certaines problématiques ne nécessitent parfois qu'une seule séance d'une heure pour être débloquée.



Flasher le QR Code ci-dessus. Vous n'aurez plus qu'à choisir une date et un créneau horaire. Je serai honorée d'instiller des graines d'Audace dans votre quotidien...

DE LA MÊME AUTEURE



*Ce que l'on a besoin d'entendre se cache
parfois dans les pages d'un livre.*

Sophie Herrault



♡ Une nouvelle offerte ♡



Si vous aimez les histoires courtes, je vous invite à découvrir les secrets de la cathédrale de Monreale en Sicile en téléchargeant gratuitement « Les voix de Dieu ». Suivez une jeune médium qui va échanger avec les personnages de l'époque, pour en savoir plus sur cet édifice reconnu comme patrimoine mondial de l'UNESCO.

Rendez-vous sur mon site livres.sophieherrault.fr et cliquez sur le bouton « Cadeau ».

♡ Graines d'Audace T2 Ma transformation ♡



Continuez de semer des Graines d'audace ! Ce tome 2 « **Ma transformation – De mes défis à mes réussites** » aborde les principaux obstacles qui se dressent devant nous lorsque nous entamons une démarche de développement personnel :

- › Gérer mon temps
- › Faire de mon corps un allié
- › Comprendre mes émotions
- › Transformer mes croyances

Guide de développement personnel pour oser être Soi.

♡ Graines d'Audace T3 Ma renaissance ♡



Quand les Graines d'audace ont commencé à germer... Ce tome 3 « ***Ma renaissance - De mon affirmation à mon accomplissement*** » vous donnera les clés pour vous adapter à votre nouveau Moi. Vous découvrirez notamment :

- › Interagir avec les autres
- › M'apprendre à apprendre
- › Assumer ma transformation
- › Augmenter ma confiance en moi
- › M'adapter en fonction de mon environnement
- › M'ouvrir à la spiritualité

Guide de développement personnel pour oser être Soi.

♡ Les Amants de Lumière (Romance) ♡



Et si un journal intime pouvait changer votre vie...

Quand elle découvre le journal intime relatant l'amour entre un homme et une femme, elle ne pensait pas que leur histoire allait changer la sienne. Et si c'était possible...

Une véritable rencontre d'âmes sœurs.

Un livre empli de sensualité, d'amour, de romantisme, de tendresse, de délicatesse, de poésie, de complicité et de douceur.

Deux histoires d'amour imbriquées, impliquant un journal intime, des jeux amoureux, un univers d'émotions et de passion sur fond de séduction, de fantasme et faisant appel à tous vos sens.

Un livre optimiste, lumineux, bouleversant, envoûtant, enivrant, intense.

Que vous soyez un homme ou une femme, il vous fera voir l'amour différemment.

Roman de développement personnel sur la relation de couple et la sexualité.

♡ Je dangereux (Roman à suspense) ♡



Une quête identitaire dans Paris. Les faits :

1. En dehors du cauchemar qui m'a réveillé, je ne me souviens de rien, pas même de mon prénom...
2. J'ai le corps recouvert de bleus et un mal de crâne que, lui, j'aurais préféré oublier !
3. "Le marais" est le seul indice que ma mémoire a bien voulu me restituer.

C'est l'heure du choix et de l'action... Vous, qu'auriez-vous fait à ma place ?

La clarté du jour vient de me réveiller. Où suis-je ? Je ne reconnais pas ce lieu. Qu'ai-je fait hier ? Mon cerveau embrumé cherche en vain les réponses. Pourquoi est-ce que je n'arrive pas à me souvenir ? D'où me vient ce mal de tête ? Je suis incapable de me rappeler quoi que ce soit, même les informations les plus basiques. Je cherche dans ma mémoire un souvenir. N'importe quoi qui pourrait me donner ne serait-

ce qu'un début d'explication. Plus le nombre de questions augmente et plus je sens monter en moi un malaise diffus... Me vient alors l'interrogation sans réponse la plus angoissante de toutes : qui suis-je ? Sans identité et sans passé, comment construire son avenir ?

Roman de développement personnel sur la quête identitaire

♡ En quête d'un héritage de valeur (Roman initiatique) ♡



Et si les réponses étaient ailleurs...

Les hasards de la vie sont-ils le fruit de la destinée, ou au contraire des opportunités de suivre la voix de son âme ?

Suite au décès de son père qu'il n'a pas connu, Alan, avocat, se rend en "Amazonia" pour régler la succession. Surpris, il découvre que l'héritage est soumis à trois conditions un peu particulières.

Accompagné de Mila, une femme empreinte de spiritualité de la tribu des Yalinems, Alan se lance dans une quête initiatique. Mais les réponses ne sont pas toujours là où on le croit...

Alors qu'il partait du côté de l'équateur en espérant devenir riche et en savoir plus sur son père, un homme va voir sa vie complètement chamboulée par une tribu nichée au cœur de la forêt tropicale. Si encore il n'y avait pas ces conditions pour toucher l'héritage, il n'aurait peut-être

pas à devoir ignorer cette alchimie qui le pousse irrésistiblement vers cette femme médecine envoûtante, mais insaisissable ? Une histoire d'amour est-elle possible entre deux êtres que tout oppose ?

Malmené par un enchaînement de coïncidences assez désagréables, ce voyage intérieur, au milieu de la jungle, lui permettra-t-il de trouver le chemin de la guérison, de comprendre le sens de la vie et de la spiritualité.

Roman de développement personnel sur la spiritualité et le pardon

POUR LES FANS...



Si vous lisez l'ensemble de mes romans, vous découvrirez des tranches de vie de Raphael, seul lien entre les différentes histoires...

J'ai créé un espace privé, accessible sur mon site d'auteure, vous permettant de lire en avant-première les chapitres, poésies, nouvelles au fur et à mesure que je les écris. Ces textes sont disponibles jusqu'à leur parution officielle.

Pour faire partie de ma communauté de lecteurs, il vous suffit de vous inscrire avec un identifiant et un mot de passe sur : livres.sophieherrault.fr/communaute-de-lecteurs

Retrouvons aussi sur les réseaux sociaux :

- > [Instagram : sophie.herrault_auteure](https://www.instagram.com/sophie.herrault_auteure)
- > [Facebook : sophieherrault.auteur](https://www.facebook.com/sophieherrault.auteur)
- > [Linkedin : sophie-herrault](https://www.linkedin.com/company/sophie-herrault)



Vous en saurez également plus en allant voir...

- › Les informations concernant les livres, les dédicaces et les points de vente sur le site : livres.sophieherrault.fr
- › Des articles de développement personnel sur le blogue « Graines d’Audace » du site : sophieherrault.fr
- › Des interviews de dirigeants et d’experts, en lien avec le développement personnel et la spiritualité, sur la chaîne YouTube « [Sophie Herrault – Générateur de possibles](https://www.youtube.com/channel/UC...) »



SH Éditions