

GUIDE INITIATIQUE OFFERT

Ce que ton habitat révèle de toi

Une première lecture pour comprendre
ce qui se joue dans ta vie aujourd'hui

Une approche inspirée de la méthode SOFA



L'or chez soi
Ton foyer révèle ton chemin

Ton intérieur parle de ta vie

Même quand tu n'y fais plus attention

Ton lieu de vie n'est pas neutre.
Il s'adapte, se charge, se fige ou s'allège
au même rythme que ce que tu traverses.

Ce que tu ranges, ce que tu laisses en suspens,
les espaces que tu occupes vraiment...
tout est en lien avec ton quotidien, tes priorités,
tes blocages ou tes élans du moment.

Ici, on ne va rien interpréter "au hasard".
On va simplement observer ce qui est là.

Une lecture simple, concrète et personnelle

La méthode SOFA s'appuie sur une idée simple :
ton habitat reflète ce que tu vis.

Il n'y a pas de symbole universel,
pas de règles figées,
pas de "tu devrais".

Ce guide te propose une lecture concrète :

- ce que tu vois
- ce que tu ressens
- ce que ça raconte de ta vie aujourd'hui

*Ton espace ne ment jamais,
il montre.*

Ce que ton intérieur montre au premier regard

Question 1

Quand tu entres chez toi, que remarques-tu en premier ?

- Le désordre ?
- Le calme ?
- Une accumulation ?
- Un espace vide ?

À quoi cela te fait-il penser dans ta vie actuelle ?

Question 2

Quelle pièce te demande le plus d'énergie à gérer ?

- Trop de choses à faire
- Jamais vraiment terminée
- Toujours repoussée

Où retrouves-tu cette sensation dans ton quotidien ?

Là où ça bloque... et pourquoi

Question 3

Y a-t-il un espace "en attente" chez toi ?

- pièce non terminée ?
- cartons ?
- travaux repoussés ?
- vide ?

Quel projet ou situation est aussi "en suspens" dans ta vie ?

Question 4

Quel espace est surchargé ?

- Papiers
- Vêtements
- Objets
- Déco

As-tu le sentiment que ton mental ou tes émotions sont trop sollicités en ce moment ?



Là où tu es aligné... et là où tu l'es moins

Question 5

Quelle pièce te ressource vraiment ?

- Pourquoi celle-ci ?
- Qu'est-ce qu'elle t'apporte ?

Que fais-tu différemment dans cet espace ?

Question 6

Y a-t-il une pièce qui ne te ressemble plus ?

Dans quel domaine de ta vie te reconnais-tu moins qu'avant ?

Lire ton intérieur comme une photo de ta vie

Un espace encombré parle souvent de trop-plein.
Un espace figé révèle une peur de bouger.
Un espace négligé montre un domaine mis de côté.

Ton habitat ne crée pas les problèmes.
Il les rend visibles.

Et ce qui devient visible
peut enfin évoluer.

*On ne corrige pas un lieu,
on accompagne un mouvement.*

Un rééquilibrage simple et accessible

Choisis UN espace qui t'a marqué dans ce guide.

Pose-toi une question :

“De quoi cet espace a-t-il besoin aujourd’hui
pour fonctionner mieux dans ma vie ?”

Parfois, il suffit de :

- déplacer
 - alléger
 - clarifier
 - terminer
-

*L'action juste est souvent la plus
simple.*

Quand le lieu change, la vie suit

Ce que tu viens de faire seul·e
est souvent le point de départ.

Avec un accompagnement,
on va plus loin :
on relie les espaces,
les domaines de vie,
et ce qui cherche à évoluer pour toi.

C'est là que la méthode SOFA prend toute sa
dimension.

*L'action juste
est souvent la plus simple.*



Ton intérieur parle déjà de toi...

et si tu lui donnais les clés
pour révéler tout ton potentiel ?



Je m'appelle Laure, et j'accompagne celles et ceux
qui souhaitent reconnecter leur habitat à leur énergie,
pour que leur vie s'harmonise naturellement.

[Découvrir L'or chez soi](#)

[Réserver un échange](#)



L'or chez soi
Ton foyer révèle ton chemin