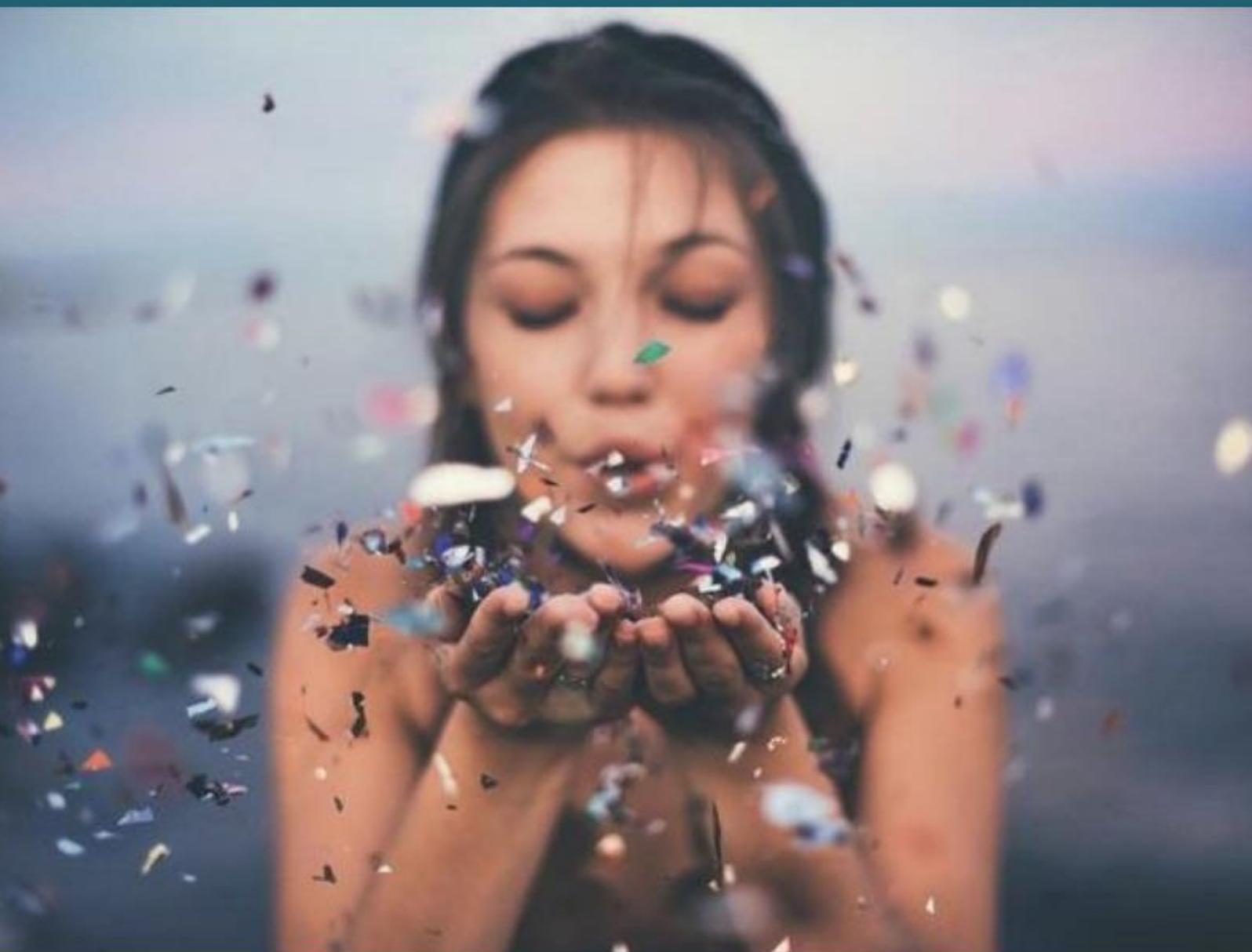


6 CLEFS  
POUR DEVENIR  
UNE ENTREPRENEURE  
À SUCCÈS !



[www.catherine-oberle.com](http://www.catherine-oberle.com)

Waouh !



**Merci de vous être abonnée** à ma newsletter et bienvenue dans ma communauté !

Je suis très heureuse de savoir que nous allons rester en contact et que je vais pouvoir continuer à échanger avec vous à travers mes newsletters.

Mais pour commencer **je vous offre ce kit** que j'ai préparé avec beaucoup de plaisir et d'attention et qui va vous permettre de faire un premier pas dans mon univers.

A bientôt !

*Catherine*

## SOMMAIRE

|                                                              |           |
|--------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Présentation</b>                                          | <b>3</b>  |
| <b>Clef n°1</b>                                              |           |
| <b>Respectez l'équilibre entre le féminin et le masculin</b> | <b>5</b>  |
| <b>Clef n°2</b>                                              |           |
| <b>Associer réussite et plaisir</b>                          | <b>9</b>  |
| <b>Clef n°3</b>                                              |           |
| <b>Se ressourcer et s'épanouir</b>                           | <b>15</b> |
| <b>Clef n° 4</b>                                             |           |
| <b>Se libérer des loyautés familiales</b>                    | <b>19</b> |
| <b>Clef n°5</b>                                              |           |
| <b>Cultiver la confiance en soi</b>                          | <b>23</b> |
| <b>Clef n°6</b>                                              |           |
| <b>Investir en vous</b>                                      | <b>26</b> |
| <b>Témoignages</b>                                           | <b>31</b> |



**Bonjour ! Je suis Catherine Oberlé**, coach et gestalt-thérapeute, conférencière et formatrice, auteure du livre « [Domptez vos peurs et libérez votre féminin](#) »

J'ai la chance de faire un métier que j'adore !  
**Je suis « boosteuse de réussite »**

**J'aide les femmes**, comme vous et moi, **à révéler leurs talents et à faire décoller leur business** (ou leur carrière) tout en restant zen et connectées à leur puissance féminine.

### **Pour la petite histoire :**

Il y a quelques années, **j'ai fait un burn-out** qui a complètement changé ma vie et ma vision du travail.

En fait, **j'étais devenue une working-girl mais je n'en avais pas conscience et j'étais complètement déconnectée de mes besoins profonds**. La réussite professionnelle était devenue ma priorité !

**Cette crise m'a permis de me recentrer sur moi**, de reconsidérer mes valeurs, mes priorités et de redéfinir toute ma vie.

Je peux dire aujourd'hui avec le recul, que **ce burn-out a été salvateur** dans le sens où **cela m'a obligée à reconsidérer toute ma vie**, mon fonctionnement et à faire un travail approfondi sur moi.

Grâce à cette pause inattendue, j'ai d'ailleurs eu un cadeau magnifique qui a été la naissance de mon fils ♥

**Les années qui ont suivi cet épisode je les ai consacrées à me former** et à poser les bases de ce qui allait devenir **mon nouveau métier : coach et psychopraticienne** - que je pratique depuis douze ans et dans lequel je m'épanouis au quotidien.

Aujourd'hui, je suis à un stade de ma vie où transmettre est devenu ma priorité. La mission que je me suis donnée est d'**aider les femmes à s'épanouir et à prendre leur place**.

**Je les aide à développer leur carrière** ou leur business de manière à ce que ce soit aligné avec leur personnalité et avec leurs valeurs.

Mon expertise consiste à **leur permettre de prendre conscience de leurs besoins et de leurs aspirations véritables**, de les aider à dépasser les résistances qui les empêchent d'évoluer !

On dit de moi que je suis **une éclairceuse** et j'aime cette image, je vous permets de découvrir des parties de vous-mêmes dont vous n'imaginez même pas l'existence, **des perles que vous allez adorer.**



**Mon plus grand plaisir est de voir les personnes que j'accompagne s'épanouir, s'affirmer, prendre confiance en elles, réussir !**

J'ai accompagné des centaines de personnes, en individuel ou en groupes, inspiré des milliers d'autres à travers des interviews ou des conférences et donné des dizaines de conférences et

de formations ou de stages.

Si vous aussi, vous ressentez le **besoin de vous épanouir dans votre vie et votre business** sans savoir comment, **je vous offre ce livret** dans lequel vous allez découvrir **les 6 clefs indispensables pour vous sentir alignée** avec votre projet de vie ou votre business.

Profitez-en, équipez-vous d'un cahier et d'un stylo pour noter vos remarques au fur et à mesure de votre lecture, et débutez ce travail de réflexion personnelle et de découverte que je vous propose ici.

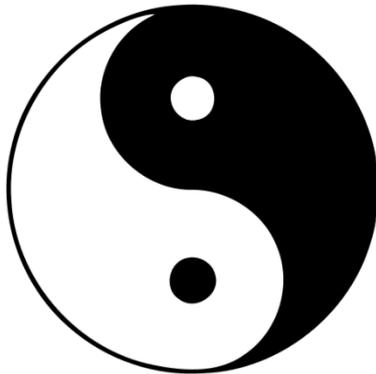
**Bienvenue !**



**CLEF N°1**

**Respectez l'équilibre  
entre le féminin et le masculin**

## Respecter l'équilibre entre le féminin et le masculin



Pour commencer je vous parlerai du **Tao, philosophie chinoise** qui nous permet de porter un autre regard sur ce **qu'épanouissement et réussite** peuvent représenter en les abordant sous l'angle de deux énergies, **le Yin et le Yang**, le féminin et le masculin.

- **Le Yin**

Le Yin, considéré comme l'énergie féminine, est une énergie expansive, dans laquelle je me pose et je m'ouvre.

**C'est la rondeur, la douceur, la fluidité, souvent attribuée aux femmes** - on oublie que les hommes la portent également –

C'est une énergie qui est puissante de par sa capacité à accueillir, à recevoir, à contenir.

- **Le Yang**

Le Yang, considéré comme l'énergie masculine, est une énergie plus pénétrante, celle qui **nous permet de nous ériger, d'aller à la rencontre, d'oser, d'être dans l'action.**

Elle est vitale au même titre que le yin car elle nous permet d'être dans un mouvement plus dynamique, de donner notre énergie à la vie.

Alors que le yin nous invitera à nous poser, à prendre le temps de la réflexion, du ressourcement.

En étant pleinement conscient de l'importance de ces deux énergies, de leur interaction et de la manière dont nous devons apprendre à les gérer, nous restons connectés à deux principes essentiels de la vie, le féminin et le masculin.

Ces deux énergies se complètent et se soutiennent et sont présentes en chacun d'entre nous.

Il est important de bien comprendre ces deux principes, **comment ils fonctionnent et agissent en nous**, car quoi que nous fassions nous sommes soumis à leur influence. Dans tous les événements que nous vivons, **l'un vient soutenir l'autre**, dans un sens comme dans l'autre.

Lorsqu'il y a un déséquilibre, que l'un prend le dessus sur l'autre pendant trop longtemps, deux choses risquent de se produire :

**1- Si trop de Yang : nous nous épuisons.**

À trop vouloir en faire, à prouver au monde que nous sommes le/la meilleur(e), à être sans cesse en train de solliciter notre énergie Yang pour pénétrer la vie sans tenir compte de ses besoins, de son rythme, de ses aspirations profondes, nous nous écroulons ; **et pour certains c'est le burn-out.**

**2- Si trop de Yin : nous sommes dans l'attente.**

Nous nous perdons de vue et notre énergie se disperse, nous restons coincés dans une posture d'attente, ne sachant plus très bien ce qui est bon pour nous ou pas, n'ayant plus de notion précise de nos limites et de nos besoins/envies. Le temps passe et les décisions sont de plus en plus difficiles à prendre. **Cela génère insatisfaction et procrastination.**

Dans les deux cas, l'équilibre est rompu, et un **travail personnel** sera **nécessaire** afin de rétablir une **harmonie entre ces deux énergies**.

Cette démarche vous permettra de **retrouver confiance en vous**, et de rétablir une estime de soi saine qui vous amènera à **vous reconnecter à votre puissance** afin de vous épanouir et de réussir votre vie.

En développant ces deux pôles vous vous autorisez à dévoiler une version améliorée de vous-même : « **Moi en mieux** ». **Et** comme j'aime le dire « **Moi en mieux** » est la version dans laquelle nous exprimons notre être véritable et trouvons notre stabilité.

**C'est à partir de là que vous allez rayonner**



### C'est à vous :

- Vous est-il déjà arrivé de vous sentir en déséquilibre dans votre vie ? De pencher plutôt d'un côté ou de l'autre ?

---

---

- Qu'avez-vous ressenti ?

---

---

- Comment vous en êtes-vous sorti ?

---

---

Le but étant d'installer un équilibre, il n'est pas question de rechercher la perfection (ce qui est impossible, n'est-ce pas ?) mais plutôt d'être capable de repérer de plus en plus rapidement le moment où le déséquilibre pointe son nez afin de mettre en place les ressources nécessaires pour l'éviter.

**C'est ainsi que vous pourrez avancer sereinement,  
en accord avec vous-même.**

**Observez-vous pendant quelques jours ou quelques semaines.** Repérez à quel moment un déséquilibre commence à s'installer, dans quelles situations, quelles conditions ? Que vous manque-t-il dans ces moments-là ?



**CLEF N°2**

**Associer réussite et plaisir**

## Associer réussite et plaisir

*« Quand tu penses à la réussite, n'en fais pas une vague rêverie, sans passion, sans force. Considère-là avec amour, cajole-là, prends soin d'elle dans tes rêves, dans ton cœur. Alors elle se rendra visible ».*  
Dugpa Rimpoché

La réussite est encore quelque chose d'assez vague, voire taboue pour certaines femmes. Elles sont tellement persuadées que leur mission de vie est d'être au service des autres qu'elles ne prennent pas assez en considération leurs aspirations profondes et se perdent dans le désir de l'autre, des autres : conjoint, parents, enseignant etc...

Il est important aujourd'hui de réhabiliter ce terme et de lui donner sa juste place.

En fait, **la définition de la réussite est tout à fait propre à chacun** et nous avons tous des attentes différentes par rapport à elle.

**Il est important de trouver votre définition de la réussite afin de l'intégrer dans votre vie.**

Mais n'oubliez pas que ce n'est pas une notion figée, et elle peut évoluer au fil des années. **Notre conception de la réussite n'est pas la même à 30 ans et à 50 ans.**

Pour moi, la notion de réussite a beaucoup évolué au fil du temps, des années, de mes expériences. Elle est aujourd'hui intimement liée au facteur bien-être et épanouissement.

### **La réussite :**

- C'est me donner les moyens de vivre tel que j'en ai envie, en donnant de la valeur et du sens à ce que je fais.
- C'est me respecter en prenant soin de moi et de ma santé physique, psychique et spirituelle.

- C'est créer une vie dans laquelle je peux me permettre d'être totalement moi-même, sans masque ni faux semblant, authentique.
- C'est aussi d'être là, assise à ce bureau et de vous écrire ce livret.

Quand je suis dans cet état là, je suis alignée et je me sens traversée par la vie. Les mots viennent de manière fluide, et je sais que c'est juste.

Vous avez forcément un idéal de vie..  
Cet idéal représente votre réussite.

Cela peut être sur le plan familial, spirituel, financier, amoureux, professionnel, personnel. Cela peut-être un projet pour la planète, un projet d'entraide, pour le bien de tous.

Ne vous censurez pas, il n'y a pas de bonne ou mauvaise réponse, c'est de votre vie dont il est question.

### **Mais attention :**

Il existe aujourd'hui de nombreuses techniques qui proposent de régler tous vos problèmes rapidement, de vous amener vers la réussite en proposant des outils divers et variés, mais les outils ne servent à rien si vous restez persuadé au fond de vous que vous ne le méritez pas ou que vous reproduisez un schéma familial d'échec auquel vous avez adhéré depuis très longtemps et bien malgré vous.

Pour dépasser ce genre de problématique **il est nécessaire de faire un travail sur vous en profondeur** afin de comprendre ce qui est en jeu pour vous.

Il s'agira, entre autres, d'aller repérer les systèmes de sabotage qui ont été mis en place et de lever les blocages qui vous empêchent d'aller sereinement vers la réussite, et de ne pas simplement faire un copié-collé de ce que vous aurez vu ailleurs fait par d'autres.



## C'est à vous :

1. Installez-vous confortablement.
  2. Fermez les yeux, détendez-vous et respirez profondément.
  3. Laissez venir à vous cette phrase :  
« *Et si je devais mourir demain...quel serait mon plus grand regret ?* »
- Laissez venir toutes les idées, prenez le temps de les accueillir et notez sur votre papier.

---

---

---

- Que pourriez-vous mettre en place dès aujourd'hui afin de ne surtout pas avoir ce regret quand le moment sera venu et de profiter pleinement de votre vie et la considérer comme une vie réussie ?

---

---

---

De plus en plus d'études démontrent **que le plaisir est le meilleur carburant qui soit pour l'être humain**, il est indispensable à notre bien-être.

Bien sûr, il y a des personnes qui sont naturellement douées pour cela, d'autres pour qui cela demande de l'entraînement. Mais rien n'est impossible, et le meilleur moyen d'y arriver est d'avancer petit à petit, de s'entraîner tous les jours.

Cela passe par ouvrir ses sens, habiter son corps, développer ses sensations et prendre conscience de toutes les opportunités qui nous sont offertes.

### Relier réussite et plaisir

- C'est **contacter ce qui nous fait vibrer** tout au fond de nous.
- C'est **se sentir à sa place** dans ce que nous avons à proposer au monde.
- C'est **nous connecter à notre mission de vie**, à ce qui nous dépasse, que nous ne contrôlons pas et qui nous rend meilleur.
- C'est **nous autoriser à nous relier à ce qu'il y a de meilleur en nous** et de le mettre au service des autres.

**La réussite prend tout son sens si elle est en connexion avec notre désir profond et nous rend vivant.**

**Nous avons tous une mission, une raison d'être là**, c'est à chacun de nous de trouver cette voie, car c'est là que réside notre réussite.

Elle est intimement liée au plaisir dans la mesure où c'est le plaisir qui nous insufflera l'énergie nécessaire pour avancer, pour ne pas baisser les bras aux premiers obstacles et ne pas renoncer.

C'est encore cette notion de réussite qui donnera du sens à notre vie en nous permettant de nous dépasser et de nous sentir reliés à l'humanité



## C'est à vous :

1. Prenez votre cahier et votre stylo et notez spontanément les images qui vous reviennent de moments dans lesquels vous vous êtes senti profondément relié avec votre être, en contact avec votre nature profonde, où réussir devenait naturel et prenait tout son sens.
  2. Connectez-vous à cette sensation délicieuse qui nous accompagne quand nous sentons que nous sommes à la bonne place, que nous effectuons le bon geste ou la bonne action.
- À quel moment dans votre vie vous êtes-vous déjà senti en parfait accord avec vous même, ou réussir rimait profondément avec plaisir ?

---

---

---

*« J'ai raté 9000 tirs dans ma carrière. J'ai perdu presque 300 matchs. 26 fois, on m'a fait confiance pour prendre le tir de la victoire et j'ai raté. J'ai échoué encore et encore et encore dans ma vie. Et c'est pourquoi je réussis. » Michael Jordan*



**CLEF N°3**

## **Se ressourcer et s'épanouir**

## Se ressourcer et s'épanouir

*« Tant qu'on n'a pas trouvé intérieurement ce qu'on cherche au-dehors, on passera à côté sans le voir, car le monde extérieur n'est qu'un reflet de notre monde intérieur. Que ce soit la beauté, l'amour, la sagesse, il est presque inutile de les chercher autour de soi si on n'a pas commencé par les découvrir en soi. » Omraam Mikhaël Aïvanhov*

**Se ressourcer est indispensable à notre équilibre.** Il y a différentes manières d'y arriver et là aussi, cela dépend de chacun. Il est donc nécessaire de bien se connaître et de savoir ce qui va être ressourçant pour vous.

Pour ma part, j'ai repéré que le contact avec la nature était le moyen le plus simple et le plus efficace pour me ressourcer. La nature est primordiale à mon équilibre, tout comme la méditation. Le fait de me retirer et de pouvoir régulièrement rester dans une forme de solitude, me nourrit et m'équilibre.

Cela me permet de me connecter à ma source, à mon intériorité que je n'arrive à contacter que lorsque je suis en communion profonde avec moi-même.

C'est dans ces moments-là que je me sens pleinement alignée, et que je découvre une forme de plénitude et d'épanouissement.

C'est un état interne qui m'est propre et que je cherche à transférer dans toutes les sphères de ma vie.

À chacun de trouver les moyens qui vont lui permettre de développer cet état spécifique dans lequel nous nous sentons en cohérence avec nous-même, dans une relation saine et harmonieuse avec notre entourage et tout simplement heureux de vivre.



## C'est à vous :

- Listez les activités que vous aimez faire et qui vous permettent de vous ressourcer :

---

---

---

---

---

---

---

Planifier cela dans votre semaine et ne l'annulez pas !

- Garder tous les jours **15 mn dans votre journée RIEN QUE POUR VOUS** : ces quelques minutes vont être précieuses pour vous reconnecter à votre âme.

Vous pourrez par exemple profiter de ce temps pour : méditer , contempler (un beau paysage, un tableau, un coucher de soleil, la lune..), peindre, dessiner, écrire, chanter, lire...

L'épanouissement se définit en termes de bien-être, de connaissance de soi, d'équilibre intérieur, de connexion à soi, d'attention que nous portons à nous-même qui permet de générer naturellement un état de satisfaction qui nous amène à nous sentir bien et à notre place dans la vie telle qu'elle nous est proposée, dans une forme de non-dualité.

Pour certains cet « état » sera plutôt généré par l'aspect professionnel de leur vie, pour d'autre ce sera par le personnel.

Mais quel qu'en soit l'origine, **l'important est de pouvoir vous appuyer dessus et en profiter pleinement.**

## DECouvrez LE PROGRAMME E.R.O.S





**CLEF N°4**

## **Se libérer des loyautés familiales**

## Se libérer des loyautés familiales

*« Tout ce qui ne remonte pas à la conscience, revient sous forme de destin. » Karl Gustav Jung*

Comme je l'ai dit plus haut **la notion de réussite est propre à chacun** et soumise à de nombreux critères très subjectifs.

**Néanmoins, il existe des familles au sein desquelles cette notion reste absente**, et pour lesquelles les scénarios d'échec sont plus fréquents que ceux de la réussite.

Je me suis beaucoup intéressée au fonctionnement de ces familles et aux moyens que les personnes mettaient en place afin de rester loyales à ces schémas familiaux.

Je me suis aperçue lors de mes accompagnements que même si les personnes mettaient toute leur énergie afin d'aller vers la réussite, une force plus puissante pouvait les faire échouer.

Il s'agit d'une **forme de conditionnement tout à fait inconsciente**, qui entrave le processus normal de réalisation de soi et qui va amener la personne à constamment se saboter afin de ne pas réussir.

Cela peut se traduire de différentes manières, par exemple : par de la procrastination, ou le fait de ne pas aller jusqu'au bout de son projet, ou encore de tomber malade.

Il s'agira pour les personnes concernées **de repérer ce qui est en jeu pour elles**, de le conscientiser afin de trouver les ressorts nécessaires pour agir dessus et ne plus en être la victime.



## C'est à vous :

- Repensez à une situation dans laquelle vous aviez tout mis en place pour que cela réussisse, et pourtant, cela n'a pas abouti.

---

---

---

---

---

---

---

Je vous inviterais à regarder cette situation sous un autre angle et à vous demander, avec tout le recul que vous avez aujourd'hui, et en étant tout à fait honnête, quel est le bénéfice que vous avez eu à ne pas aller jusqu'au bout ?

Peut-être vous dites aujourd'hui, « *heureusement que je ne l'ai pas fait, cela m'aurait obligé à ...* » Ou encore, «  *finalement c'est mieux comme ça* ».

Mais en regardant bien je suis sûre que vous n'êtes pas le/la seul(e) dans votre famille à avoir essayé de changer de vie, de métier, sans réussir.

**Les échecs sont souvent la répétition de schémas familiaux** inconscients que nous essayons de dépasser mais dont l’empreinte reste fortement inscrite dans la mémoire familiale. Ces informations sont transmises bien malgré nous, de génération en génération, et continuent ainsi à effectuer un travail de sape.

Pour dépasser cette situation, il peut être intéressant de questionner les personnes de votre famille, de leur demander de vous raconter leur histoire, quels ont été les moments clés de leur vie, quels métiers ont-ils pratiqués, ont-ils vécu des expériences particulières.

Il s’agit d’aller à la recherche des informations qui vont vous permettre de comprendre et d’éclairer votre propre histoire, de faire des liens, des passerelles.

Ainsi trouverez-vous peut-être à qui de votre famille vous cherchez à rester fidèle.

Il faut comprendre que, si à travers votre histoire familiale, une empreinte négative est inscrite concernant l’autorisation de réussir, cette croyance est inscrite en vous, et va continuer à vivre et à s’activer tant que vous ne l’aurez pas désactivée.

Il est donc primordial de la repérer,  
afin de petit à petit agir dessus et vous en détacher.



**CLEF N°5**

## **Cultiver la confiance en soi**

## Cultiver la confiance en soi

*« Ce n'est pas le fait d'avoir toujours raison qui engendre la confiance en soi, mais celui de ne pas craindre d'avoir tort. » Peter T. McIntyre*

**La confiance en soi est une clé importante de la réussite**, sans elle rien n'est possible. Elle permet d'en poser les fondations.

**La confiance en soi s'acquiert tout au long de notre vie** par les actes que nous posons et les défis que nous osons relever.

Elle est intimement liée à l'estime de soi qui lui sert de socle et de soutien. Celle-ci se construit peu à peu, lors de notre enfance. Issue de nos premières expériences et du regard extérieur qui a été posé sur nous, elle nous permet tout au long de notre croissance d'évaluer et de valoriser les actions que nous posons et de nous situer par rapport à notre environnement, le milieu dans lequel nous évoluons, et les codes auxquels nous devons répondre ou correspondre

Plus nous aurons été soutenus, valorisés, admirés,  
plus notre capacité à développer la confiance en soi sera élevée.

Elle participe ainsi à la construction de notre identité. **Par chance, elle continue à s'acquérir tout au long de notre vie**, au fur et à mesure de notre évolution, des choix que nous faisons et des actes que nous posons.

Il est donc **important de célébrer chaque victoire**, chaque avancée, chaque réussite, de remercier la vie de nous donner l'opportunité de vivre ces réussites aussi petites soient-elles et d'en profiter pleinement.



### C'est à vous :

- Quelle est la dernière fois où vous avez osé sortir de votre zone de confort et faire quelque chose dont vous ne vous seriez pas cru capable ?

---

---

---

- À quel moment était-ce ? À quelle occasion ?

---

---

- Dans quel environnement ?

---

---

- Comment vous êtes-vous senti à ce moment-là ?

---

---

Notez chaque détail de ce qui vous revient en mémoire. Relisez-le et imprégnez-vous-en.

C'est bien vous qui l'avez fait, vous en êtes capable !

**Bravo ! Félicitez-vous, célébrez, dansez !**



**CLEF N°6**

## **Investir en vous**

## Investir en vous.

*"Souvenez-vous que le bonheur dépend non pas de ce que vous êtes ou de ce que vous possédez, mais uniquement de votre façon de penser."*  
Dale Carnegie

**Faire un travail sur soi signifie aller se connecter à son intériorité** afin de savoir exactement quels sont vos besoins, vos envies, mais aussi repérer vos freins, vos saboteurs, ce qui vous empêche d'avancer et de vous réaliser.

**En investissant sur vous,  
vous mettez toutes les chances de votre côté pour réussir votre vie.**

Cela passe par **faire un travail sur soi** qui vous permettra de ne plus reproduire les mêmes erreurs, de **valoriser votre parcours de vie** et de **vous donner la priorité**, bref de ne plus vous laisser définir par les autres.

Il est important pour chacun de trouver ce qui lui convient et aussi de savoir à quel endroit elle se situe afin de faire le bon choix et d'être accompagné par la bonne personne, celle qui lui convient et avec laquelle une relation de confiance pourra s'établir.

Mais dans tous les cas, être accompagné permet d'aller plus vite et plus loin, d'aller visiter les zones cachées de nous-même vers lesquelles il serait difficile d'aller seul, car nous n'aurions pas le recul nécessaire pour explorer ces zones avec discernement.

Cela permet également d'avoir un regard bienveillant et soutenant qui valorise notre désir d'évolution, nous donne confiance et nous booste dans notre avancée.

**Cela demande une réelle implication mais c'est la manière  
la plus efficace pour amener un réel changement dans notre vie.**



Vous savez, de nombreuses personnes pensent que pour faire ce travail, elles n'ont besoin de personne, et se disent qu'en lisant quelques livres ou en regardant des vidéos en ligne cela suffira.

**Mais soyez réaliste et arrêtez de croire qu'un vrai travail sur soi peut se faire seul.**

Et une discussion avec un/une amie ne vous apportera jamais le recul, le soutien, l'expérience d'un professionnel dont c'est le métier, car ils sont trop proches de vous et par définition trop impliqués émotionnellement.

**Si vous n'arrivez pas à introduire des changements dans votre vie aussi facilement que vous l'aimeriez, si vous avez l'impression de tourner en rond, que vous pensez avoir un réel potentiel mais qu'il n'est pas exploité, ce n'est pas en continuant à reproduire toujours la même chose que vous allez obtenir un résultat différent.**

**Je peux vous aider à développer votre carrière ou votre business** de manière à ce que ce soit aligné avec votre personnalité et avec vos valeurs. Cela passe par un travail dans lequel nous allons **définir ensemble vos priorités, vos besoins, vos actions** afin de donner plus de sens, de valeur et de profondeur à votre vie. Nous allons travailler sur 2 points :

1. le fond = votre mindset (état d'esprit) +
2. la forme = votre activité - de quelle manière cela s'incarne dans la matière et comment la rendre florissante.

Mon expertise consiste à vous permettre de prendre conscience de vos besoins et de vos aspirations véritables, de vous aider à dépasser les résistances qui vous empêchent d'évoluer, et ce **grâce à mon programme E.R.O.S** > **É**couter vos ressentis et aimer avec force et liberté . **R**essentir et agir avec authenticité . **O**ser et activer votre puissance intérieure . **S**ourire et célébrer la vie.

**[DECOUVREZ LE PROGRAMME E.R.O.S](#)**



### C'est à vous :

- Qu'est ce qui vous empêche aujourd'hui de vous donner les moyens d'aller plus loin et d'investir en vous pour vivre la vie que vous avez vraiment envie de vivre ? d'exercer votre passion et d'oser voir grand ?

---

---

---

- Est-ce une question de motivation ? de temps ? d'argent ?

---

- Quelles sont les peurs ou les freins qui vous bloquent ?

---

Soyez totalement sincère avec vous-même et posez-vous cette question simple mais tellement importante : « *Que ce passera-t-il si je ne fais rien ?* »

---

---

---

Et c'est en cela que le regard et le soutien extérieur d'un professionnel sont indispensables : ils vous permettent de repérer vos freins, vos résistances, vos saboteurs, qui sont parfois tellement puissants qu'ils vous empêchent d'avancer et vous maintiennent dans la croyance que vous n'avez besoin de l'aide de personne.



Si vous sentez que c'est le moment pour vous de donner une autre dimension à votre activité et de passer à l'étape supérieure, je serai ravie de vous accompagner, prenons rendez-vous !

**JE RESERVE UNE SEANCE DECOUVERTE**

**Choisir un coach** n'est pas un signe de faiblesse, au contraire, **c'est mettre toutes les chances de son côté pour avancer plus vite** en profitant de l'expérience de quelqu'un qui a déjà parcouru ce chemin et qui vous apportera tout son savoir et vous évitera de faire de nombreuses erreurs...

Et n'oubliez pas :  
Le monde a besoin de vous  
dans votre puissance !



## Témoignages

«Tu nous as offert **une expérience qui me semblait inimaginable**. Tu nous as offert du nouveau, du puissant, du doux. Merci !

Françoise V.

« Je me sens très bien, avec **la sensation d'avoir bien investi mon temps**. J'ai pris conscience que je n'ai pas besoin de souffrir pour gagner de l'argent, que ça peut être quelque chose de bon pour moi et pour tout le monde. Je suis très contente de la façon dont ça s'est fait, avec tact, subtilité et clairvoyance.»

Aurélié



« Je suis **ravie** de la façon dont tu as amené toutes les questions et du nombre impressionnant de réponses que j'ai trouvées aujourd'hui. **J'ai compris plein de choses** : comment je fonctionne, ce qu'il se passe pour moi, ce qui me vient de l'enfance, de mes relations avec mes parents.

J'ai également acquis **des outils pour m'organiser**. Je suis **impressionnée de tout ce que j'ai pu dénouer** et j'en suis vraiment très heureuse.»

Virginie

« Merci pour toute **cette justesse, bienveillance**, non jugement, subtilité. Merci de savoir créer cette ambiance unique, douce, puissante et précieuse. Merci et à bientôt pour de nouvelles aventures ! »

Anastasia

« Je tiens à te remercier. **Quelque chose a lâché et je savoure** régulièrement ma plus grande réceptivité à ce qui se passe en moi et autour de moi. J'essaye chaque jour de veiller à respecter plus de lenteur dans tout ce que je vis. Ça me permet de mieux sentir et d'être plus dans l'instant présent, en lien avec les autres et à l'écoute de ce que je veux vraiment. Au plaisir de partager d'autres moments. »

Martine

« En cheminant auprès de toi, **je me suis libérée.** Merci »

Chantal

« J'ai de plus en plus de feuilles à mon arbre parce que mes racines sont de plus en plus profondes. Merci Catherine. »

Françoise

« Merci encore mille fois pour ce que vous m'avez proposé, pour la finesse de vos choix : **il m'a semblé en effet que tout arrivait toujours au bon moment.**

Depuis des années, je me disais que rien ne serait vraiment efficace tant qu'il n'y aurait pas le corps et tant qu'il n'y aurait pas l'autre. Et là il y avait le corps et il y avait l'autre. Je ne suis pas redescendue...Je ne cherche pas à tester l'équilibre de ma marche.

Je suis restée dans cette dimension nouvelle. Je n'ai rien fait pour cela. Ça tient !! Simplement, je me sens plus ouverte à ma famille qui ne me semble plus un bloc inaccessible d'incompréhension et je me sens la force et le naturel d'aller vers elle au lieu de trop en attendre. »

Françoise

>> <<

Vous aussi, vous voulez **gagner un temps précieux**  
et obtenir tous les **outils pour aller plus loin, plus vite ?**

**PRENEZ RENDEZ-VOUS POUR UNE SEANCE DECOUVERTE**

## INVESTIR EN VOUS-MEME EST LE MEILLEUR INVESTISSEMENT QUE VOUS PUISSIEZ FAIRE.



Découvrez ma méthode de coaching  
« [La méthode E.R.O.S](#) »

**Un accompagnement qui :**

- vous aide à **révéler tout votre potentiel.**
- vous donne des clés, des outils, des éclairages pour **vous déployer et oser** vous montrer telle que vous êtes, dans votre puissance.

Découvrez mon premier livre « [Domptez vos peurs et libérez votre féminin](#) »

**É** couter vos ressentis et aimer avec force et liberté.

**R** essentir et agir avec authenticité.

**O** ser et activer votre puissance intérieure.

**S** ourire et célébrer la vie.

Grâce à ces quatre étapes, vous renouez peu à peu avec votre force créatrice et vous rayonnez.

Témoignages et exercices pratiques vous permettent d'accéder à vos aspirations profondes et de vous reconnecter à celle que vous êtes. Vous vous réalisez enfin et vos rêves deviennent réalité.



« **Si vous ressentez le besoin d'incarner votre vie, ce livre est pour vous !** »

Christine Lewicki,  
auteure du best-seller « J'arrête de râler »

Si vous souhaitez partager cet eBook avec d'autres personnes, merci de les diriger sur mon site où elles pourront le télécharger gratuitement !

[www.catherine-oberle.com](http://www.catherine-oberle.com)



You Tube



Ils en parlent...



Cadre et Dirigeant  
MAGAZINE



Le Mag  
experts & décideurs  
Le site d'information de FRANCE DEFI



Ce guide est édité par

Catherine Oberlé 10, avenue Petitgout – 92700 Colombes

Ce guide est sous licence Creative Commons Attribution Non Commercial  
Pas de modifications (CC BYNCND).

Vous êtes libre de le télécharger et de le partager avec d'autres, à condition de ne pas le modifier, de toujours mentionner Catherine Oberlé comme auteur de ce guide et d'inclure un lien vers <https://www.catherine-oberle.com/>

Vous ne pouvez pas le modifier et la vente de ce guide est interdite, que ce soit directement ou en l'intégrant à une offre.