



PODCAST TOUTES DES LEADEUSES

EPISODE 28

Le Workbook de l'épisode 28

**Les 10 règles pour réveiller
ta puissance féminine**

[Clique ICI pour écouter l'épisode](#)

Règles 8, 9 et 10

Pour les règles 8, 9 et 10, il s'agit de t'entraîner chaque jour à devenir une meilleure personne en changeant le regard que tu portes sur la vie en général et à mettre le focus sur le positif au lieu du négatif.

Voici un petit exercice simple : chaque soir note 3 choses positives qui se sont passées dans la journée. Fais-le régulièrement pendant au moins 21 jours. Tu verras, ton cerveau va peu à peu s'habituer à mettre l'accent sur les choses positives de ta vie. Cela va participer à changer ton état d'esprit et renforcer ta confiance en toi et dans la vie.

Pour aller plus loin !



Pour aller plus loin, le programme « Leadeuses de ma vie » revient bientôt, vous pouvez dès à présent rejoindre la liste d'attente.

[Je rejoins la liste d'attente !](#)

Si tu me découvres avec cet épisode

Je suis Catherine Oberle, passionnée d'entrepreneuriat.

Ma mission est d'**aider les femmes à gagner en indépendance financière** et à développer un entrepreneuriat plus axé sur l'humain et sur les valeurs du féminin.

J'ai développé une méthode qui s'appuie sur mes **30 années d'expérience de dirigeante** d'entreprise (j'ai créé 5 entreprises dans 5 domaines différents) et sur mes **18 années de pratique en tant que coach d'affaires et psy** spécialisée dans l'accompagnement des femmes.

Je suis auteure du livre "**Domptez vos peurs et libérez votre féminin**".

Créatrice du podcast "**Toutes des leadeuses**" et du Sommet "**Femmes d'Impact**"



De nombreux médias ont déjà fait appel à mon expertise

INREES
& inexploré

id 98.0
FM
LE SONO DE BEN LEE

fémininbio

TOP
Santé
Magazine

PSYCHOLOGIES.COM

Entreprendre

Retrouve moi sur :

[Instagram](#)

[Facebook](#)

[YouTube](#)

[Site internet](#)

[Podcast - Toutes des leadeuses](#)

www.catherine-oberle.com