



Magnétik Attitude



**Le Carnet de Bord
pour Femmes Puissantes
& Visionnaires**

- INTRODUCTION -

J'aime l'été, la chaleur, le soleil, c'est une période de douceur qui **active ma créativité** et qui me permet de prendre du recul.

Je me reconnecte à mon corps, je fais un **point avec moi-même**, je **cultive mon feu intérieur**.

Cette année, j'ai eu envie de **partager mes pratiques avec vous**.

J'ai créé ce cahier de vacances qui vous servira de **boussole interne** pour **nourrir votre stratégie** et **vous reconnecter à ce qui vous fait vibrer** pour revenir à la rentrée avec une clarté foudroyante.

Allez, on commence !



I. Bilan de mi-année

- LE SCAN DE TA PUISSANCE -

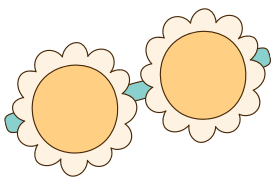
EXERCICES

Mes 3 plus grandes victoires de l'année (même celles que j'ai oubliées ou minimisées).

Ce que j'ai appris de moi ces 6 derniers mois

Ce que je choisis de laisser derrière moi

Ce qui me vide VS ce qui me nourrit



Toute femme puissante est composée de multiples facettes : certaines visibles et assumées, d'autres plus discrètes, voire cachées.

C'est dans la réunification de toutes nos parts que nous gagnerons en puissance.

1. Quelle partie de moi a repris sa place cette année ?

- Une part qui avait été étouffée (créative, joyeuse, sensuelle, ambitieuse...)

- Une qualité oubliée (détermination, intuition, capacité à poser ses limites)

- Quelle version de moi qui avait été mise de côté pour “survivre”, “faire plaisir”, ou “rentrer dans le moule”

 **Ce que j’ai récupéré cette année comme pouvoir personnel :**

Exemples :

- J’ai arrêté de m’adapter pour être aimée.
- Ma puissance créative est revenue — j’ai recommencé à créer, à écrire, à imaginer grand.
- Ma capacité à choisir a repris sa place — j’ai quitté ce qui ne me respectait plus.



2. Et laquelle est encore en attente d'être vue ?

C'est ici que l'on parle de **parts oubliées, inconfortables, cachées, jugées ou endormies.**

Tu peux te demander :

- Quelle facette de moi je garde encore dans l'ombre ?

- Qu'est-ce que je n'ose pas encore montrer, incarner, exprimer ?

- Où est-ce que je me retiens (par peur du regard, du rejet ou du jugement) ?

Exemples :

- J'ai arrêté de m'adapter pour être aimée.
- Ma puissance créative est revenue — j'ai recommencé à créer, à écrire, à imaginer grand.
- Ma capacité à choisir a repris sa place — j'ai quitté ce qui ne me respectait plus.

Ce que je sens prêt à émerger, même si ce n'est pas encore confortable :



🟡 Proposition de rituel à ajouter :

Prends un miroir. Regarde-toi quelques secondes en silence.
Puis dis à voix haute :

“Je te vois. Je te laisse revenir. Tu es à ta place.”

Note ce qui émerge :



Citation :

“Ce n'est pas d'être dans la lumière qui fatigue, c'est de t'en empêcher en te faisant croire que tu n'y as pas droit »

Catherine

II. Ralentir pour Mieux Vibrer

1. Fais la liste de tes 10 plaisirs d'été

Les plus sensuels, simples ou sauvages.

Objectif : réactiver le plaisir **sans obligation**, sans performance, juste pour le corps, le cœur, les sens.

Il suffit parfois d'explorer des plaisirs simples comme :

- Marcher pieds nus dans l'herbe
- Lire un roman sans objectif de développement perso
- Manger des fruits mûrs au soleil
- S'étirer nue devant une fenêtre ouverte
- Faire la sieste sans culpabilité
- Se baigner dans un lac, nue si possible
- Écouter une chanson à plein volume et danser
- Ne rien faire... et aimer ça

3. Ce que je choisis de déconnecter

Pas pour fuir. Pour mieux revenir à moi.

Exercice de vérité douce :

- **De quoi ai-je besoin de me détacher cet été ?**
 - Scroll mental
 - Relations énergivores
 - Attentes extérieures
 - Hyper-contrôle de mon business
 - Besoin de tout optimiser

Ce que je ne tolère plus : _____

Ce que j'installe comme nouveau standard : _____



Citation :

"Ce n'est pas en allant plus vite qu'on va plus loin. C'est en étant vraiment soi."

Catherine



III. Vision & Désir

- RAVIVE TON FEU -

🌟 Exercice 1 – Ma vie en août 2026

Ferme les yeux. Respire. Laisse tomber les filtres.

Projette-toi dans 1 an, 2 ans, 3 ans. Pas dans une version réaliste, mais dans une version magnétique, vibrante, surprenante.

Imagine un été où **tout ce que tu crées te ressemble à 200%**.

👉 ***Où es-tu ? Qui t'entoure ? Que fais-tu de tes journées ? Quel est ton niveau d'énergie, d'argent, d'impact ?***


À quoi ressemble ta liberté ? Ta sensualité ? Ton business ? Ton corps ? Ta voix ?


💡 N'écris pas pour convaincre. Écris pour te révéler.


Exercice 3 – Ce qui me fait frémir d'excitation

Tu reconnais l'alignement quand **ton ventre se serre un peu et ton cœur s'ouvre en même temps.**

Fais la liste des idées, projets, intuitions, phrases, lieux, personnes qui **t'allument intérieurement.**

 **Ce qui me donne la chair de poule** _____

 **Ce qui me rend impatiente** _____

 **Ce que je rêve de dire au monde** _____

“

Citation :

“Ce que tu veux vraiment n'est jamais excessif. C'est ta boussole la plus fidèle.”

Catherine



Exercice 3 – Mon message magnétique

Un message magnétique, ce n'est pas "j'aide X à faire Y".

C'est un message qui te traverse, qui réveille, qui claque, qui laisse une empreinte.

 **Complète ces phrases si tu veux les activer :**

Je suis une femme qui croit que _____

J'ai envie que le monde entende que _____

Mon message, même s'il dérange, c'est que _____

Ce que je n'ose pas encore dire, mais qui est profondément moi, c'est _____

Ton message n'a pas à plaire. Il a à exister.



Citation :

“La stratégie sans fréquence vibratoire alignée est juste une to-do list.”

Catherine



V. Énergie & Posture de Leader

Tu n'es pas "en train de devenir" une leader.

Tu **l'es déjà**, dès l'instant où tu oses être pleinement toi, dans ta parole, dans ta posture, dans ta présence.

Cette partie n'a rien à voir avec la domination ou la perfection.

C'est une invitation à **sortir de l'auto-censure**, à **choisir ta puissance comme nouvelle normalité**, et à prendre **la place que ton feu intérieur réclame**.



LEADER

✨ Exercice 1 – Ce que je n’ose pas encore dire

On a toutes un message, une opinion, une vérité que l’on tait encore : par peur d’être rejetée, critiquée, incomprise ou “trop”.

Et pourtant... c’est souvent **ce non-dit-là** qui contient ta vraie puissance.


✍️ **Liste 3 choses que tu n’oses pas encore dire publiquement (dans ton contenu, dans tes offres, dans tes échanges) :**

Puis, écris ce que ça changerait si tu le disais vraiment.

💡 **Et si tu devenais magnétique non pas parce que tu rassures, mais parce que tu résonnes ? (quelles conséquences positives cela aurait ?)**


Exercice 2 – Je suis une femme qui...

Un exercice d’ancrage dans l’identité. Pas celle de la professionnelle ou de l’experte mais celle de la **femme visionnaire**.

 Complète cette phrase au moins 10 fois :
“Je suis une femme qui...”

Exemples :

- Je suis une femme qui avance même quand elle doute.
- Je suis une femme qui dit non avec grâce.
- Je suis une femme qui refuse de se justifier.

 Laisse parler la version de toi que tu veux incarner **sans filtre**.

Je suis une femme qui croit qui _____

Exercice 3 – Mes nouveaux standards

Tu n'es pas là pour te contenter. Tu es là pour redéfinir les règles.

Des standards clairs, alignés, puissants te permettent de ne plus négocier ton énergie.

 **Liste tes standards sur ces plans :**

- Clients : qui tu acceptes (ou refuses) dans ton monde

- Temps : comment tu organises ton agenda et ton énergie

- Argent : ce que tu tolères ou n'acceptes plus

- Communication : comment tu te montres (ou pas)

Un standard, ce n'est pas un souhait. C'est une norme que tu décides de ne plus transgresser.

🔥 Concrètement, ça pourrait vouloir dire :

- Lancer ce projet que tu gardes “pour plus tard”
- Dire “non” là où tu dis “oui” pour ne pas déplaire
- Doubler tes prix parce que tu sais ce que tu vaux
- Prendre la parole avec assurance
- T’afficher sans filtre : ton style, ton message, ton énergie



Citation :

“Ce n’est pas la place qui manque, c’est l’audace de la prendre.”

Catherine

VI. Préparer la rentrée comme une Reine

Etre dans l'énergie de la Reine, c'est ne pas avoir peur de montrer qui je suis, c'est être connectée à mes forces et mes talents amis aussi mon intuition, ma vision et le mouvement qui va me permettre d'incarner ma posture.



✦ Intuition

Apprends à t'appuyer sur ta boussole intérieure pour avancer. Avant même de poser des objectifs ou des chiffres, demande-toi :

- Qu'est-ce que je sens qui veut naître en moi ou dans mon business ?

- Où est-ce que j'ai envie de me diriger, même si ce n'est pas « logique » ?

- Qu'est-ce qui m'appelle en silence depuis un moment ?

C'est là que tu travailles avec l'énergie, les ressentis, les envies profondes (pas la to-do).

Vision

C'est la clarté. Une fois que tu as senti ce qui s'aligne, tu formules ta vision avec intention :

- À quoi ressemble une rentrée qui me fait vibrer ?

- Quel est le résultat que je veux créer — en tant que femme, leader, entrepreneure ?

- Quels projets, offres ou messages vont servir cette vision ?

Ici, tu affines les contours. Tu écris. Tu poses des mots. Tu oses rêver en grand, mais de manière incarnée.

Mouvement

C'est l'action. Tu transformes ta vision en réalité par des gestes concrets, mais calibrés :

- Qu'est-ce que je mets en place, étape par étape, dès aujourd'hui ?

- Quelles décisions je prends sans me trahir ?

- Comment je m'assure de rester en mouvement sans m'épuiser ?

Le mouvement n'est pas "faire pour faire", c'est avancer avec intention. Même lentement, mais dans la bonne direction et en mettant la bonne énergie.

Collaboration / Création / Expansion : Qui je veux appeler dans mon monde ?

Mon monde s'élargit à la hauteur de ce que je m'autorise à appeler.

1. Collaboration – Je ne suis pas faite pour faire ça seule.

Qui sont les femmes (ou hommes) avec qui j'ai envie de créer, d'échanger, de bâtir ?

- Mentores ?

- Partenaires de projet ?

- Alliées stratégiques ?

- Alliées stratégiques ?

- Qui élève mon énergie quand j'échange avec elle/lui ?

2. Création – Ce que je veux exprimer, matérialiser, donner au monde.

- Quels formats m'appellent : podcast, cercle, retraite, œuvre, nouvelle offre, livre... ?

- Qu'est-ce qui tambourine à ma porte depuis trop longtemps ?

- Quelle création me ferait frissonner si je l'annonçais demain ?

Pour conclure et pour aller plus loin

Qu'est-ce que j'ai envie d'incarner dès septembre ?

Ce que j'ai envie d'incarner dès septembre, ce n'est pas juste un rôle.

C'est une version plus vraie, plus haute, plus alignée de moi-même.

C'est une fréquence que je choisis consciemment d'habiter.

 Je suis une femme qui incarne _____

(ma puissance / ma joie / ma vérité / mon excellence / ma simplicité...)

**"Incarner", ce n'est pas juste faire quelque chose.
C'est être cette chose.**

C'est aligner ton énergie, ton message, ta posture, tes choix et tes actions avec la femme que tu es en train de devenir.

C'est porter ton ambition, ta vision, ton feu — de façon visible, magnétique, évidente.

✨ Concrètement, ça peut vouloir dire :

- Ne plus te minimiser dans ta communication
- T'affirmer comme une leader et non comme une "presta qui propose"
- Te présenter avec puissance, même dans des espaces nouveaux
- Assumer une nouvelle posture (plus haute gamme, plus radicale, plus vulnérable...)
- Oser dire ce que tu penses, créer ce que tu veux, attirer qui te correspond

Questions pour faire émerger l'incarnation :

- Qui suis-je prête à être sans attendre janvier ou "quand ce sera prêt" ?
- Quelle version de moi j'ai envie d'incarner avec courage dès la rentrée ?
- Si je me laissais être cette femme maintenant, qu'est-ce qui changerait dans ma présence, ma posture, ma manière d'agir ?



Citation :

"Tu n'es pas en train de préparer une rentrée. Tu es en train de redessiner ton royaume."

Catherine



Et si tu veux aller plus loin avec moi, te faire accompagner pour être sûre de passer à l'action et ne pas passer à côté de ta vie. Prends rdv pour qu'on en parle et voir comment je pourrais t'accompagner

Je prends RDV

Qui suis-je ?

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



fémininbio

TOP
Santé
Magazine

PSYCHOLOGIES.COM

Entreprendre

Retrouve moi sur :

[Instagram](#)

[Facebook](#)

[YouTube](#)

[Site internet](#)

[Podcast - Toutes des leadeuses](#)

www.catherine-oberle.com

Témoignages

mar. 13 déc. à 12:55

C'est déjà tellement "boostant"
Avec cette impression de marcher
la tête plus haute
Merci Catherine
Je t'embrasse

Samira

Oui Murielle je suis d'accord. Être
accompagnée par Catherine ça donne des
ailes.

SA

Murielle

j'ai choisi d'être accompagnée par
Catherine, j'appelle notre RDV "Vivement
Catherine", tant nos RDV sont des Boost
d'énergie, de réflexion et de stratégie



Mathilde

Merci beaucoup pour tes interventions qui
sont (toujours) qualitatives.

MA