

Le Shift

WORKBOOK

Christelle Karolak

COACHING

INTRODUCTION

Le Shift

Bienvenue dans **Le Shift**,

Une expérience révolutionnaire pour t'accompagner à **choisir celle que tu décides d'incarner.**

Sans tabou.

Sans te censurer.

Sans te minimiser.

Ici, tu es dans mon accompagnement le plus **pur.**

Celui qui est à la base de tout le reste.

Celui qui va te permettre de créer un business **rentable**, tout en te sentant **puissante** et **légitime.**

Et si tu es ici aujourd'hui,

ce n'est pas un hasard.

Le Shift est une transmission.

Une initiation.

Un passage.

Pour franchir ce seuil, il faut déjà avoir une conscience élargie.

Il faut avoir compris que le changement ne vient pas de l'extérieur...

Mais de l'intérieur.

Il faut être prête à traverser un passage initiatique :

Celui où tu lâches l'ancienne version de toi pour embrasser pleinement celle que tu deviens.

Tout le monde n'est pas prêt pour ce niveau de transformation.

Tout le monde ne comprend pas encore que l'identité précède l'action.

Tout le monde n'ose pas se regarder en face et se demander :

«Qui est-ce que je choisis d'être ?»

Tu es ici parce que quelque chose en toi a déjà commencé à bouger.

Parce que tu sens que tu n'es plus exactement celle d'avant.

Et que celle que tu deviens **demande plus d'espace.**

Dans ces pages, tu ne vas pas chercher des réponses à l'extérieur.

Tu vas te rappeler ce que tu sais déjà, au fond.

Ce workbook est un miroir.

Un révélateur.

Il va te montrer ce qui était déjà là, en toi, mais que tu n'avais jamais osé nommer, revendiquer, incarner.

Alors...

Va lentement.

Écris vrai.

Et surtout :

Ne te minimise pas pendant ce processus.

Ce que tu t'apprêtes à traverser est sacré.

C'est un passage initiatique.

Tu vas quitter une identité pour en embrasser une nouvelle.

Tu vas lâcher des croyances qui ne te servent plus.

Tu vas assumer une puissance que tu as longtemps cachée.

Et de l'autre côté de ce passage...

Tu ne seras plus jamais la même.

Je suis tellement honorée de t'accompagner dans cette voie.

Bienvenue ici.

Tu as trouvé ta place.

Avec tout mon cœur,

Christelle



I. Incarner sa médecine

Ta médecine, ce n'est pas ce que tu fais.

C'est ce que tu transmets.

Ce n'est pas la somme de tes outils ou de tes certifications.

C'est l'essence de ta transformation, devenue une force de guérison pour les autres.

Ta médecine est unique.

Elle porte ton histoire, ton énergie, ta façon d'être au monde.

Et elle attend que tu la nommes.

Les 4 questions qui suivent vont t'aider à révéler cette médecine.

Prends ton temps. Écris avec ton cœur. Laisse venir ce qui veut émerger.

1. Quand tu accompagnes une femme, qu'est-ce que tu cherches à réveiller en elle avant tout ?

(ex : sa confiance, sa puissance, sa vérité, son feu intérieur, sa foi, etc.)

2. Quelle blessure, épreuve ou étape de ton propre parcours t'a le plus transformée ?

Souvent, notre "médecine" est née de là : ce qu'on a eu à guérir, on apprend à le transmettre.

3. Par quoi passes-tu naturellement pour transmettre ou guérir ?

(ex : la parole, l'énergie, la présence, les mots, l'écoute, le corps, le mouvement, la vision, etc.)

4. Qu'est-ce que tes clientes te disent souvent après vos accompagnements ?

(ex : "je me sens plus libre", "je me reconnecte à moi", "je me sens en paix", "tu mets des mots sur ce que je ressens"...)

II. Ose ton ambition

MON EXPÉRIENCE DE VISUALISATION

Prends quelques minutes pour écrire librement ce qui s'est passé pour toi pendant la méditation.

Ce que j'ai ressenti...

MA DÉCLARATION D'AMBITION

Mon ambition est de...

MON ENGAGEMENT

Je m'engage à...

MON RITUEL DU MATIN : VIVRE DEPUIS MA LEADER

Chaque matin, avant de commencer ta journée, prends 5 minutes pour te connecter à cette version de toi.

Le rituel en 3 étapes :

1. Reconnexion

Assieds-toi confortablement
Ferme les yeux
Respire profondément
Reconnecte-toi au ressenti de la méditation
Amplifie-le dans tout ton corps

2. Incarnation

Lève-toi
Relis ta déclaration d'ambition à voix haute
Sens-la vibrer en toi

3. Concrétisation

Demande-toi :

- Comment cette version de moi vivrait cette journée ?
- Quelles décisions elle prendrait ?
- Quelle serait sa première action ?
- Avec quelle énergie elle aborderait ses défis ?

Puis, agis depuis LÀ.

Toute la journée.

À chaque choix, à chaque doute, reviens à cette question :
«*Comment ma Leader ferait-elle ?*»

Et fais-le.

MON ESPACE DE RÉFLEXION QUOTIDIENNE

Tu peux utiliser cet espace chaque matin cette semaine pour noter ce qui émerge :

Jour 1 :

Jour 2 :

Jour 3 :

Jour 4 :

Jour 5 :

Jour 6 :

Jour 7 :

III. Écrire son manifeste

Une Leader ne demande pas la permission d'exister. Elle se déclare.

Et aujourd'hui, tu vas te déclarer.

Ton manifeste, c'est ton acte de naissance en tant que Leader.

C'est toi qui poses, noir sur blanc, **qui tu es, ce que tu portes, et où tu emmènes celles qui te suivent.**

Ce n'est pas un exercice intellectuel.

C'est un acte de pouvoir.

Alors respire.

Connecte-toi à ton feu sacré.

Et écris.

LES 5 QUESTIONS PUISSANTES POUR RÉVÉLER TON MANIFESTE

Ces questions ne sont pas là pour te faire réfléchir.

Elles sont là pour te faire **ressentir**.

Laisse venir ce qui monte, sans censure, sans filtre.

Écris avec tes tripes, ton cœur, ta vérité brute.

Question 1 : Qu'est-ce qui te met en colère ?

Quand tu regardes le monde ... qu'est-ce qui te révolte ?

→ Qu'est-ce que tu refuses de voir continuer ?

→ Qu'est-ce qui te fait dire «NON, ça ne peut plus durer» ?

→ Quelle croyance/pratique/norme tu veux voir disparaître ?

Piste de réflexion :

Souvent, ce qui te met en colère révèle ce que tu es venue transformer.

Ta réponse :

Question 2 : En quoi tu crois profondément ?

Quelles sont tes convictions inébranlables sur ton domaine de prédilection

→ Qu'est-ce que tu SAIS être vrai, même si tout le monde ne le voit pas encore ?

→ Quelle vision du monde tu portes ?

→ Quels possibles tu vois que les autres ne voient pas ?

Piste de réflexion :

Complète cette phrase plusieurs fois : «Je crois que...» et laisse couler.

C'est souvent là que ta vérité se révèle.

Exemples :

«Je crois qu'on peut être spirituelle ET ambitieuse»

«Je crois que ta sensibilité est ton super-pouvoir»

«Je crois que ton histoire est ta plus grande crédibilité»

Ta réponse :

Je crois que...

Je crois que...

Je crois que...

Je crois que...

Je crois que...

Je crois que...

Question 3 : Si tu savais que dans 10 ans, on te reconnaîtrait pour UNE chose... ce serait quoi ?

Pas ce que tu fais. Ce pour quoi tu te bats.

- Quel changement tu veux avoir impulsé ?
- Quelle empreinte tu veux laisser ?
- Comment tu veux qu'on se souvienne de toi ?

Piste de réflexion :

Ton héritage révèle ta mission profonde. Ce n'est pas «j'ai aidé X personnes». C'est «j'ai changé la manière dont elles se perçoivent/vivent/créent».

Ta réponse :

Question 4 : Complète cette phrase : «Le monde a besoin de femmes qui...»

Pas le monde en général. TON monde. Celui dans lequel tu évolues.

- Quel type de femmes tu veux voir émerger ?
- Quelles qualités/énergies tu veux voir incarnées ?
- Quel mouvement tu veux voir se créer ?

Piste de réflexion :

Pense aux femmes que tu admires, celles qui t'inspirent.

Qu'est-ce qu'elles dégagent ? Qu'est-ce qu'elles incarnent ?

C'est ça que tu veux voir se multiplier dans le monde.

Exemples :

«Le monde a besoin de femmes qui osent briller sans s'excuser»

«Le monde a besoin de femmes qui assument leur puissance ET leur douceur»

«Le monde a besoin de femmes qui créent depuis leur feu sacré, pas depuis la peur du manque»

Ta réponse :

Question 5 : Quel est ton engagement sacré envers celles que tu accompagnes ?

Pas ce que tu leur promets comme résultat.

Mais ce à quoi tu t'engages EN TANT QUE LEADER.

→ Quelle qualité de présence tu leur offres ?

→ Quelle promesse tu te fais À TOI en les accompagnant ?

→ Qu'est-ce qui est NON-NÉGOCIABLE dans ton leadership ?

Piste de réflexion :

Complète : « Je m'engage à... »

Exemples :

« Je m'engage à ne jamais te laisser te trahir pour réussir »

« Je m'engage à te montrer ce qui est possible quand tu assumes ta puissance »

« Je m'engage à être le miroir de ta grandeur, même quand tu ne la vois pas »

Ta réponse :

PROMPT GPT : TRANSFORME TES RÉPONSES EN MANIFESTE PUISSANT

Maintenant que tu as répondu aux 5 questions, tu vas utiliser ce prompt pour structurer ton manifeste.

Copie-colle ce prompt dans ChatGPT (Claude, Gemini ou autres) en remplaçant [TES RÉPONSES] par ce que tu viens d'écrire :

Comment utiliser ce prompt efficacement :

1. Copie le prompt ci-dessus
2. Remplace chaque [TA RÉPONSE] par tes vraies réponses (celles que tu as écrites juste avant)
3. Colle tout dans ChatGPT (ou Claude, Gemini...)
4. Lis le résultat à voix haute
5. Ajuste ce qui ne te ressemble pas à 100%
6. Réécris les phrases qui sonnent «trop IA» avec tes propres mots
7. Garde la structure, mais fais-la TIENNE c'est-à-dire remanie les parties qui ne te correspondent pas à 100%

ière étape :

Tu es une experte en copywriting spirituel et aligné.

Tu m'aides à transformer mes réponses brutes en un Manifeste puissant, incarné et magnétique.

Voici mes réponses aux 5 questions fondamentales :

- 1. Ce qui me met en colère (ce contre quoi je me bats) : [TA RÉPONSE]
- 2. Ce en quoi je crois profondément (ma vision du monde) : [TA RÉPONSE]
- 3. Ce pour quoi je veux être reconnue dans 10 ans (mon héritage) : [TA RÉPONSE]
- 4. Le monde a besoin de femmes qui... (ma vision du changement) : [TA RÉPONSE]
- 5. Mon engagement sacré envers celles que j'accompagne : [TA RÉPONSE]

CONSIGNES POUR LA RÉDACTION :

Ton : [TES RÉPONSES]

Style : [TES RÉPONSES]

Vocabulaire : [TES RÉPONSES]

Interdits : [TES RÉPONSES]

STRUCTURE DU MANIFESTE :

1. Ouverture puissante (accroche émotionnelle qui pose le décor)
2. Ce que je refuse (basé sur Q1 - ma révolte)
3. Ce en quoi je crois (basé sur Q2 - mes convictions)
4. Le monde que je veux voir*(basé sur Q4 - ma vision)
5. Mon engagement (basé sur Q5 - ma promesse sacrée)
6. Mon héritage (basé sur Q3 - ce pour quoi je veux être reconnue)
7. Clôture inspirante (appel à l'alignement, à l'incarnation, au mouvement)

IMPORTANT :

Utilise «Je» assumé, pas de «On», pas de généralités
Parle comme si tu t'adressais à une sœur d'âme
Reste concrète même en parlant de spiritualité
Que chaque phrase ait du poids, de l'intention, de l'intensité
Mise en page aérée avec des espaces, des points de suspension stratégiques
Fais vibrer l'émotion sans forcer

OBJECTIF FINAL :

Que ce manifeste donne envie de dire «OUI, c'est exactement ce que je ressens» et «Cette femme comprend mon âme ET sait comment m'aider concrètement».

Rédige maintenant mon Manifeste.

2ème étape :

Copie-colle ce texte une fois que GPT t'a fait une 1ère ébauche :

«En tant qu'experte en copywriting spirituel, analyse l'essence profonde de mon message au-delà de mes mots. Quelle est la vérité universelle que je porte ? Quel est le shift de conscience que je veux provoquer chez celles qui me lisent ? Puis réécris ma déclaration en 20 lignes maximum»

3ème étape :

Copie-colle ce texte après avoir fait tourner GPT sur la 2ème étape :

«Peux-tu écrire la version web de ce texte comme une déclaration d'intention publique, pas comme une page de vente ?»

Copie-colle cette dernière version sur la page suivante du workbook.

Mon manifeste :

Conclusion

Tu viens de traverser quelque chose de puissant.

Ce que tu as écrit dans ce workbook, ce n'est pas juste des réponses à des questions.
C'est une déclaration.

Une déclaration à toi-même.

Une déclaration au monde.

Regarde d'où tu es partie...

Au début de cet atelier, tu te présentais peut-être encore par tes outils.

Tu doutais de ta légitimité.

Tu te demandais comment te différencier.

Et maintenant ?

Tu as nommé ta médecine.

Tu as identifié ta cliente de cœur.

Tu as posé les fondations de ton Manifeste.

Tu as révélé ton identité de Leader de Transformation.

Ce n'est pas la fin. C'est le début.

Ce que tu tiens entre tes mains maintenant, ce n'est pas un simple workbook.

C'est la carte de ton identité.

Relis ces pages quand tu doutes.

Quand tu te rétrécis.

Quand tu hésites à t'affirmer.

Elles te rappelleront **ta vérité.**

Et souviens-toi toujours :

Une leader ne demande pas la permission d'exister.

Elle se déclare.

Merci pour ta confiance.

Merci pour ton courage.

Merci pour ta vérité.

Je suis tellement fière de toi.

Et tellement honorée d'avoir été témoin de ce passage.

Le Shift est fait.

L'incarnation commence maintenant.

Avec tout mon cœur,

Christelle

Christelle Karolak
COACHING



ALLER PLUS LOIN AVEC

Éclore

Le Shift ouvre une porte.

Éclore te permet d'incarner dans la durée.

Si tu sens que ton identité a maintenant besoin de **se traduire concrètement dans ton business**, alors Éclore est l'espace que j'ai créé pour ça.

Dans Éclore, on travaille ensemble sur :

- ton **positionnement** → la place que tu prends
- ton **offre** → ce que tu proposes, depuis ta vraie valeur
- ta **visibilité** → comment tu te montres, sans te trahir
- tes **ventes** → comment tu convertis, à ta façon
- ta **rentabilité** → comment ton business te soutient vraiment

Toujours depuis ton identité.

Toujours depuis qui tu deviens.

Découvre le parcours Éclore :

[CLIQUE ICI POUR DÉCOUVRIR ÉCLORE](#)

Et si tu veux en parler, tu peux aussi réserver une session Clarté :

[CLIQUE ICI POUR RÉSERVER UNE SESSION CLARTÉ](#)