

GUIDE OFFERT

MERCI 2025 HELLO 2026

COMPRENDRE TON ANNÉE, RETROUVER
CLARTÉ MENTALE ET ÉNERGIE *EN 5 ÉTAPES*
POUR ENFIN DEVENIR LA/LE BOSS DE TA VIE!

Je t'aide à faire le bilan de ton année 2025 pour comprendre ton évolution, le sens des épreuves traversées, et je t'aide à poser de vraies intentions pour 2026, alignées avec tes énergies.

et dire adieux aux résolutions que tu ne tiendras pas

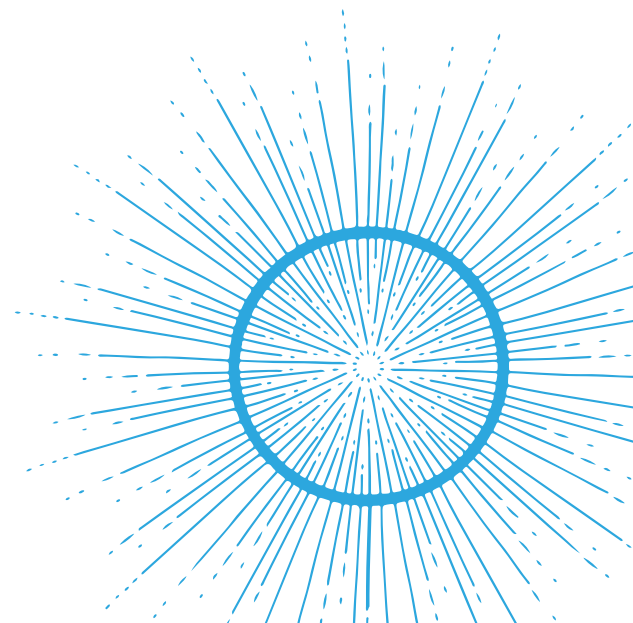
SABRINA GROSSI • ASTRO-NUMÉRO COACH

Mon expérience de vie m'a appris à transformer le chaos intérieur en sérénité,, les ombres en conscience, les peurs en liberté et les épreuves en résilience. Aujourd'hui, je t'y guide à ton tour.



SOMMAIRE

- 1** RETOUR SUR 2025, MOIS PAR MOIS
- 2** POSER DES MOTS SUR MON ÉVOLUTION
- 3** LES QUESTIONS PRIMORDIALES
- 4** PROJETS, AMBITIONS ET ASPIRATIONS 2026
- 5** DÉCRYPTER MON ANNÉE PERSONNELLE 2026
- 6** VISION BOARD





Hello, je suis Sabrina Astro-Numéro Coach pour ton bien-être.

Mon expérience de vie m'a appris à transformer mon chaos intérieur en sérénité, mes peurs en liberté et mes épreuves en résilience. Aujourd'hui, je t'y guide à ton tour.

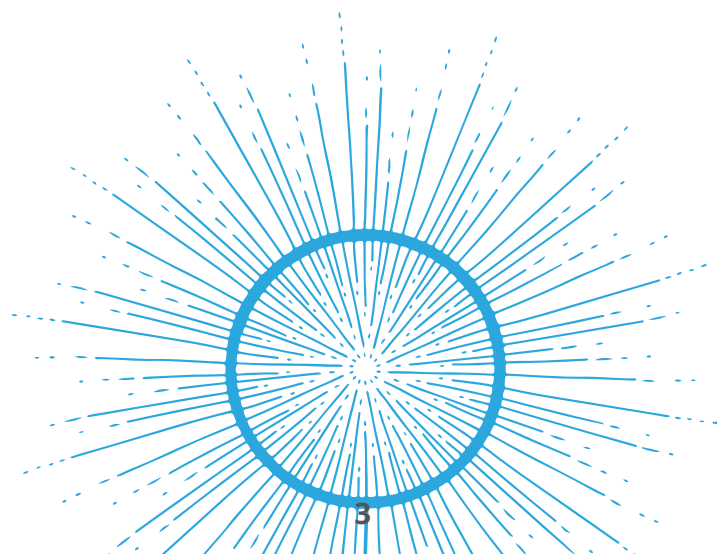
Concrètement, j'aide les Femmes et les Hommes (*et les enfants !*) à apaiser mental et émotions, en décryptant leur identité, leur fonctionnement, leurs besoins... et leurs cycles.



Bref, ensemble,
on déconditionne, on reconnecte, on réaligne
pour réapprendre
à s'aimer, à se faire confiance, à se respecter.

*Mes 4 piliers d'accompagnement ?
sérénité • liberté • résilience • conscience*

MERCI 2025





RETOUR SUR 2025 - MOIS PAR MOIS

Je me replonge dans le détail de mon année en notant les faits et évènements à gauche puis mes émotions et ressentis à droite.

Si ma mémoire me fait défaut, je peux m'aider de mon agenda, de mes photos, de mes messages....

JANVIER

FÉVRIER

MARS



RETOUR SUR 2025 - MOIS PAR MOIS

Je me replonge dans le détail de mon année en notant les faits et évènements à gauche puis mes émotions et ressentis à droite.

Si ma mémoire me fait défaut, je peux m'aider de mon agenda, de mes photos, de mes messages....

AVRIL

A large, empty rectangular box with a dotted blue border, intended for writing facts and events for the month of April.A large, empty rectangular box with a dotted blue border, intended for writing emotions and feelings for the month of April.

MAI

A large, empty rectangular box with a dotted blue border, intended for writing facts and events for the month of May.A large, empty rectangular box with a dotted blue border, intended for writing emotions and feelings for the month of May.

JUIN

A large, empty rectangular box with a dotted blue border, intended for writing facts and events for the month of June.A large, empty rectangular box with a dotted blue border, intended for writing emotions and feelings for the month of June.



RETOUR SUR 2025 - MOIS PAR MOIS

Je me replonge dans le détail de mon année en notant les faits et évènements à gauche puis mes émotions et ressentis à droite.

Si ma mémoire me fait défaut, je peux m'aider de mon agenda, de mes photos, de mes messages....

JUILLET

--

--

AOÛT

--

--

SEPTEMBRE

--

--



RETOUR SUR 2025 - MOIS PAR MOIS

Je me replonge dans le détail de mon année en notant les faits et évènements à gauche puis mes émotions et ressentis à droite.

Si ma mémoire me fait défaut, je peux m'aider de mon agenda, de mes photos, de mes messages....

OCTOBRE

A large, empty rectangular box with a dotted blue border, intended for writing facts and events for the month of October.A large, empty rectangular box with a dotted blue border, intended for writing emotions and feelings for the month of October.

NOVEMBRE

A large, empty rectangular box with a dotted blue border, intended for writing facts and events for the month of November.A large, empty rectangular box with a dotted blue border, intended for writing emotions and feelings for the month of November.

DÉCEMBRE

A large, empty rectangular box with a dotted blue border, intended for writing facts and events for the month of December.A large, empty rectangular box with a dotted blue border, intended for writing emotions and feelings for the month of December.

2

POSER DES MOTS SUR MON ÉVOLUTION

Je pose des mots sur cette année et mon constat personnel

Quel est mon constat sur cette année 2025, à première vue ?

Quel a été mon plus gros challenge ?

Qu'est-ce qui a fonctionné au-delà de mes espérances ?

Grâce à quoi cela a-t-il été permis ?

Qu'est-ce qui n'a pas fonctionné comme j'aurais espéré ?

Et pourquoi ?



POSER DES MOTS SUR MON ÉVOLUTION

Je pose des mots sur cette année et mon constat personnel

Sur quoi ai-je le plus évolué ?

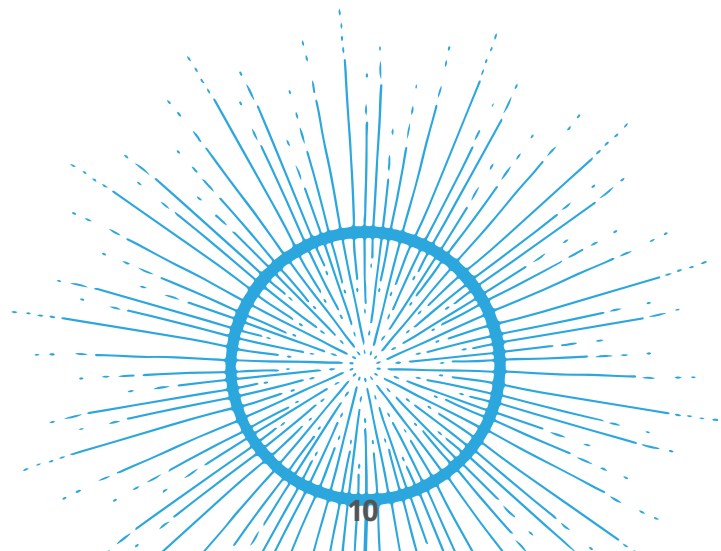
Où étais-je en début d'année et où en suis-je aujourd'hui ?

À qui et à quoi, je souhaite adresser mes Mercis de l'année ?

Personnes, situations, épreuves...

Le mot de la fin pour clôturer cette année ?

HELLO 2026



3

PROJETS, AMBITIONS & ASPIRATIONS 2026

Les questions primordiales à te poser

Où ai-je envie d'être dans un an ?

Sur tous les plans (perso, pro, bien-être,...)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Qu'est-ce qui me tient à coeur au quotidien ? Et à quel point ça me procure du bien-être ? Mes valeurs, mes routines, mes habitudes,...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Qu'est-ce qui risque de me freiner ?
Croyances, peurs, attentes extérieures,...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4

PROJETS, AMBITIONS & ASPIRATIONS 2026

Quels sont mes projets, objectifs, ambitions, intentions pour 2026 ?

Pour m'aider, je peux me demander : où ai-je envie d'être d'ici un an - ce qui me tient à coeur - ce que je veux atteindre - ce que je veux ressentir.

POUR MA VIE PRIVÉE

POUR MA VIE PROFESSIONNELLE

MES ROUTINES & HYGIÈNE DE VIE

5

DÉCRYPTER MON ANNÉE PERSONNELLE 2026

Pour calculer mon année personnelle, j'additionne mon jour de naissance + mon mois de naissance + 2026 (et je réduis jusqu'à obtenir un nombre entre 1 et 9)

Ex : 22 + 05 + 2026 = 2053 donc 2 + 5 + 3 = 10 donc 1 + 0 = 1

1

- première année d'un cycle
- renouveau, démarrage de projets, actions, initiations, création
- énergie vive, affirmation de soi - mais possible nervosité

2

- repos, douceur, calme, collaboration
- instabilité énergétique et intensité émotionnelle possible
- réflexion, intériorisation, gestation, continuité

3

- entrain, énergie, légèreté, mouvement - attention à la dispersion
- sociabilité, communication
- expression des émotions, vivre le moment présent, être léger/e

4

- travail, construction, correction, approfondissements, gestion, organisation
- sécurité, stabilité, histoire, traditions
- rigidité possible - rester en ouverture sur ses zones d'inconfort

5

- liberté, dynamisme, aventures, expériences, changements, imprévus
- communication, voyages, sciences, sport
- attention à ne pas tomber dans les excès et l'instabilité, la dispersion

6

- famille, amour, chaleur humaine
- responsabilités, soin des autres - mais attention à ne pas s'oublier et tout porter
- activités artistiques, bien-être, corps, esprit

7

- temps pour soi, introspection, développement personnel
- réflexion, analyse, formation - mais attention à ne pas trop s'enfermer
- originalité, ouverture, surprises



DÉCRYPTER MON ANNÉE PERSONNELLE 2026

Pour calculer mon année personnelle, j'additionne mon jour de naissance + mon mois de naissance + 2026 (et je réduis jusqu'à obtenir un nombre entre 1 et 9)

Ex : 22 + 05 + 2026 = 2053 donc 2 + 5 + 3 = 10 donc 1 + 0 = 1

8

- énergie, dynamisme, se réaliser - attention au surmenage
- courage, audace, décisions, pragmatisme
- succès, réalisations, récolte des graines semées

9

- fin de cycle, bilan, réflexion, remises en questions, conclusions
- tri, détachement, se séparer de l'inutile, ouverture sur l'extérieur
- émotions intenses - attention à ne pas tomber dans le négativisme

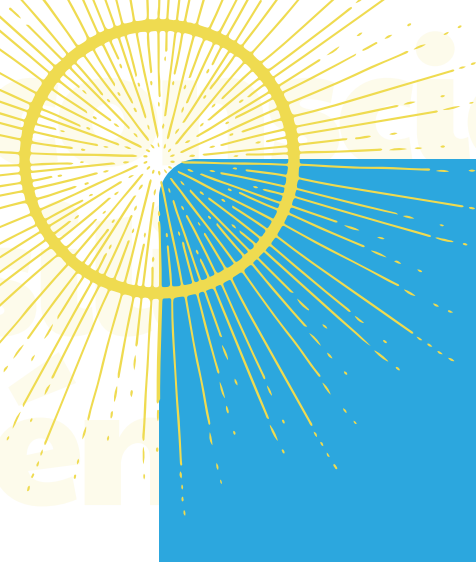
Comment cette énergie soutient mes intentions ?

Qu'est-ce que je vais devoir faire ou revoir pour que ça fonctionne ?



VISION BOARD 2026

Ici, si tu le souhaites, tu peux rassembler des images, des mots, des citations qui représentent tes intentions 2026, et les organiser de manière esthétique et intentionnelle, pour te créer un rappel visuel puissant de ce que tu veux accomplir



MERCI 2025

HELLO 2026

*Ça, c'était le premier pas. Si tu veux aller plus loin...
comprendre **ce qui peut bloquer précisément pour toi**, en fonction de ton identité profonde, de tes besoins,
de ton fonctionnement... **arrêter d'avancer à contre-**
courant, aborder enfin les phases de changement
avec sérénité, déculpabiliser de tes cycles,
retrouver toute ton énergie et être
THE boss de la vie que tu mérites...*

Il ne te reste qu'à **réserver une séance**
de lecture de thème annuel
en cliquant ici ou en scannant le QR Code

