

MINI GUIDE DE SURVIE MENTALE

numérologie, fun et organisation



www.maomassage.com



Version numérologie, by Maïa

stop la charge mentale

reprends les commandes !!!

Hey toi !

Oui, toi, **la meuf qui gère mille trucs à la fois**, qui pense à tout [et à tout le monde] avant même d'avoir avalé son café...

Bienvenue dans **ton mini-guide de survie mentale** version numérologie by Māo

Parce que t'es déjà la Queen du quotidien, mais même une Queen a besoin de souffler un peu [et de comprendre pourquoi certains jours tout roule... et d'autres pas du tout]... Et si je te disais que les chiffres pouvaient t'aider à remettre **du flow, du fun et du sens dans ta vie** ?

Non, pas la compta [on respire], mais **la numérologie** !!! Chaque jour a une énergie particulière et quand tu connais **ta vibration du jour**, tu comprends l'ambiance dans laquelle tu navigues...

Résultat : tu forces moins, tu surfes mieux, et tu gères ton royaume avec plus de style !!!

C'est un peu comme connaître la météo avant de sortir — **sauf que là, c'est la météo de ton énergie du moment**

Ici, pas de culpabilité, pas de "tu dois tout faire"... juste un petit coup de pouce pour savoir **quand briller, quand te poser, et quand déléguer [avec panache]...**

Comment utiliser ce guide :

- **Calcule ton jour personnel** → découvre l'énergie qui t'accompagne aujourd'hui
- **Lis ta fiche** → ton mood, ton rythme, ce qui te booste ou ce qui t'appelle au calme
- **Applique à ta vie** → choisis le bon moment pour tout, du projet pro au bain moussant

Tu n'as pas besoin de tout porter, il suffit de **danser avec ton énergie, laisser la vibe te guider, et reprendre ta couronne sans pression !!!**

Alors attrape ton café, souffle un bon coup, et laisse les chiffres t'aider à régner avec légèreté !!!
Queen mode : activé !!!

xoxo laurie



sommaire

Mini-guide des jours personnels

Introduction / Pourquoi ce guide

- Retrouver du fun, de la légèreté et du flow dans ton quotidien
- Découvrir comment la numérologie peut t'aider à surfer sur ton énergie

Calculer ton jour personnel

- Mode d'emploi simple pour connaître ta vibration du jour

Présentation des fiches des jours personnels

- Comment lire et utiliser tes fiches pour chaque journée

Les fiches des jours personnels [1 à 9]

- Jour 1 – Le starter audacieux
- Jour 2 – La douceur incarnée
- Jour 3 – La créative pétillante
- Jour 4 – L'organisée zen
- Jour 5 – L'aventurière du quotidien
- Jour 6 – La maman poule
- Jour 7 – L'introspective réfléchie
- Jour 8 – La boss efficace
- Jour 9 – La clôture libératrice

Tableau récapitulatif des jours personnels

- Mini tableau pratique pour choisir actions et rituels en un coup d'œil

Ta boussole perso

- Rappels essentiels pour danser avec ton énergie et briller chaque jour

Page Insta

- Pour suivre encore plus d'astuces, fun et paillettes sur @mao_ton_corps_va_kiffer



calcul

Jour personnel

Petit bonus : calcule aussi celui de ton ou ta partenaire...Tu verras si c'est un jour :
"ménage collectif" [jour 4+9],
"apéro et fous rires" [jour 3+5], ou
"Netflix et câlins" [jour 2+6]. Les combinaisons sont souvent hilarantes à comparer !!!

LE CALCUL [simple, promis]

Étape 1 • Ton année personnelle

Additionne : **ton jour de naissance + ton mois de naissance + l'année en cours**

➡ Réduis le total à un seul chiffre entre 1 et 9

Exemple : 14 avril + 2025

$$1 + 4 + 4 + 2 + 0 + 2 + 5 = 18 \rightarrow 1 + 8 = 9$$

✨ Ton année perso = 9

Étape 2 • Ton mois personnel

Additionne : **le mois du calendrier + ton année personnelle**

➡ Réduis encore à un chiffre entre 1 et 9

Exemple : Octobre = 10 $\rightarrow 1 + 0 + 9 = 10 \rightarrow 1$

✨ Ton mois perso = 1

Étape 3 • Ton jour personnel

Additionne : **le jour du calendrier + ton mois personnel**

➡ Réduis à un chiffre entre 1 et 9

Exemple : 18 octobre $\rightarrow 1 + 8 + 1 = 10 \rightarrow 1$

✨ Ton jour perso = 1

Tu n'as plus qu'à découvrir **la fiche** correspondante à **ton jour personnel...**



fiches

Jour personnel

LES FICHES DES JOURS PERSONNELS

Prête à découvrir tes fiches perso ? Chaque chiffre a sa vibe, son énergie, et bien sûr... son petit grain de folie !!!

Ces fiches sont là pour t'aider à :

- Comprendre ton humeur du jour et ton rythme naturel
- Savoir ce qui te booste ou te freine
- Choisir comment agir ou poser tes limites sans culpabilité
- Découvrir des astuces fun pour alléger ta charge mentale

Comment les utiliser :

1. Calcule ton jour personnel → c'est lui qui détermine la fiche à consulter
2. Lis la fiche correspondante à ton jour personnel
3. Adapte les conseils à ta journée : fonce, lève le pied, délègue, ou pause juste pour souffler...

Ces fiches ne sont pas des règles, mais des pistes pour surfer sur ton énergie, reprendre ta couronne, et ajouter du fun et des paillettes dans tes journées !!!

Prête à découvrir la vibe de ton jour et à rayonner comme la Queen que tu es ?





jour
1

Tes 9 vibrations

JOUR PERSONNEL 1 – LE STARTER AUDACIEUX

Énergie : Énergie de départ, initiatives, indépendance, envie de foncer

C'est le jour du *go baby go*. T'as une idée ? Une envie ? Une décision qui traîne ? C'est le moment de dire "banco". Le jour 1 te pousse à oser, à poser tes limites et à prendre ton élan. C'est un peu ton lundi énergétique, même si on est jeudi...

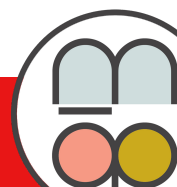
À faire :

- Lancer un nouveau projet ou ranger ton bureau comme si c'était une start-up
- Ranger les trucs qui symbolisent un nouveau départ [bye les vieilles fringues, hello ton prochain toi]
- Écrire ta to-do et la cocher avec panache

À éviter : tout vouloir commencer d'un coup. T'es pas Wonder Woman, juste une version caféinée d'elle

Délégation : Demande à ton partenaire ou un enfant de gérer une petite tâche pendant que tu t'occupes de ton projet

Rituel Māo : bois ton café, mets un rouge à lèvres vif, et dis-toi dans le miroir "aujourd'hui, je déchire tout !!!" Spoiler : c'est vrai !!!





jour
2

Tes 9 vibrations

JOUR PERSONNEL 2 — LA DOUCEUR INCARNÉE

Énergie : Énergie de coopération, harmonie, douceur et écoute

C'est une journée yin. Le jour 2 te dit : "pose ton armure, respire, et parle doucement [même à toi]". Idéal pour apaiser, trier en douceur, ranger sans t'énerver. Ce n'est pas un jour de gros ménage, mais de mini gestes qui font du bien et ces tâches peuvent être effectuées en duo aujourd'hui...

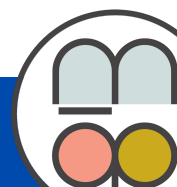
À faire :

- Lessive, vaisselle, rangement léger
- Appeler ta meilleure pote pour papoter
- Prendre soin de ton corps ou de ton espace avec amour

À éviter : trop donner, trop t'adapter. Ce n'est pas parce que t'es en jour 2 que tu dois dire oui à tout

Délégation : Collabore avec ton partenaire ou enfant : chacun sa zone, chacun son rythme

Rituel Māo : un thé chaud, un plaid, une playlist douce. Aujourd'hui, on ne "fait pas le ménage", on "harmonise son espace". Et ouais, c'est plus sexy !!!





jour
3

Tes 9 vibrations

JOUR PERSONNEL 3 — LA CRÉATIVE PÉTILLANTE

Énergie : Énergie créative, expression, spontanéité et fun

C'est le jour des blagues nulles, des idées brillantes et du ménage dans la bonne humeur. L'énergie 3 t'invite à t'amuser avec ce que tu fais, même les corvées... C'est la vibe de la spontanéité et de la légèreté !!!

À faire :

- Ranger en musique, décorer, cuisiner, peindre, chanter, rire
- Revoir ta to-do avec des couleurs et des emojis
- Partager de la bonne humeur autour de toi

À éviter : la dispersion... Tu peux vite passer du nettoyage du four à une session karaoké dans le salon...Bon, remarque, c'est pas dramatique !!!

Délégation : Propose à ton entourage de te suivre dans une action ludique, ou de gérer leur zone pendant que tu crées

Rituel Māo : choisis ton morceau préféré, monte le son et bouge ton popotin. Le ménage devient une chorégraphie





jour
4

Tes 9 vibrations

JOUR PERSONNEL 4 – L'ORGANISÉE ZEN

Énergie : Énergie structurée, planification, méthode, envie d'ordre

L'énergie du 4, c'est le béton armé de la semaine. C'est pas glamour, mais qu'est-ce que ça soulage après. Aujourd'hui, on range, on trie, on structure. Le cerveau aime, le mental respire...

À faire :

- Papier, compta, factures, planning, rangement profond
- Ménage de fond, désencombrement, classement
- Préparer la semaine à venir

À éviter : devenir trop rigide. Si tout n'est pas parfait, respire, t'as pas à être Marie Kondo sous stéroïdes !!!

Délégation : Demande à ton partenaire ou aux enfants de gérer leur zone pendant que tu gères la tienne

Rituel Māo : mets ton legging le plus confort, allume une bougie, fais un "ménage méditatif" [oui, ça existe]. Et rappelle-toi : l'ordre, c'est la liberté !!!





jour
5

Tes 9 vibrations

JOUR PERSONNEL 5 — L'AVENTURIÈRE DU QUOTIDIEN

Énergie : Énergie libre, mouvement, spontanéité, curiosité

C'est le jour de la spontanéité, du "tiens, si je changeais de plan ?". Le 5 t'invite à sortir de ta routine, à faire bouger les choses. Pas le moment de rester cloîtrée, ni de t'enfermer dans une to-do rigide...

À faire :

- Courses, déplacements, rendez-vous, relooking, imprévus
- Changer ton organisation, tester un nouveau système
- Ouvrir les fenêtres, bouger ton corps, explorer

À éviter : t'éparpiller ou fuir les responsabilités. Bouger oui, fuir non...

Délégation : Partenaire ou enfant : chacun sa mini mission rapide pour avancer ensemble

Rituel Māo : choisis une chanson qui te fait te sentir invincible, mets des baskets, et fonce faire une tâche que tu repoussais. En mode badass !!!





jour
6

Tes 9 vibrations

JOUR PERSONNEL 6 — LA MAMAN POULE

Énergie : Énergie de soin, amour, foyer, responsabilité

Aujourd'hui, on remet du cœur dans les gestes. Le jour 6 t'invite à prendre soin : de ta maison, de ta famille, mais aussi de toi. Tu veux du joli, du doux, du cocon...

À faire :

- Ranger ton nid, préparer un bon repas, câliner tes proches
- Fleurir ton espace, faire du linge, réorganiser un coin "bien-être"
- Offrir un mot gentil, une attention

À éviter : vouloir sauver tout le monde. C'est pas ton job, chérie !!!

Délégation : Chacun participe : partenaire ou enfant peut gérer une tâche pendant ton moment soin

Rituel Māo : cuisine ton plat doudou, fais tourner une lessive, et termine par un masque visage. L'amour commence par toi !!!





jour
7

Tes 9 vibrations

JOUR PERSONNEL 7 – L'INTROSPECTIVE RÉFLÉCHIE

Énergie : Énergie introspective, calme, réflexion et planification

Stop, pause, respire. Le jour 7, c'est le Sunday mood même un mardi. Ton corps et ton mental te demandent du calme. C'est pas un jour d'action, c'est un jour de retour à toi !!!

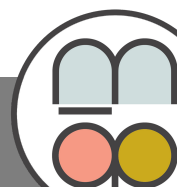
À faire :

- Rien. Enfin, si : te reposer, réfléchir, méditer, écrire
- Balade solo, lecture, bain, soin du visage
- Laisser passer les pensées sans lutter

À éviter : culpabiliser de ne pas en faire plus. C'est TON moment !!!

Délégation : Demande de l'aide pour ce qui demande énergie physique, toi tu observes et décides

Rituel Māo : allume une bougie, mets ton téléphone en mode avion, et fais... rien... [Et tu sais quoi ? C'est parfait !!!]





JOUR PERSONNEL 8 — LA BOSS EFFICACE

Énergie : Énergie d'action, puissance, efficacité, résultats

C'est ton jour CEO. Le 8 t'appelle à te tenir droite, à trancher, à poser des actes concrets. Pas question de douter : tu gères, tu bosses, tu brilles !!!

À faire :

- Finances, gros projets, décisions, planification
- Revoir ton budget, ton agenda, ton organisation
- Faire un truc qui t'aligne avec ton futur grandiose

À éviter : t'épuiser à vouloir tout contrôler. Le vrai pouvoir, c'est de rester zen...

Délégation : Donne des missions précises : "Toi tu gères ça pendant que je m'occupe de mon projet"

Rituel Māo : regarde-toi dans le miroir et répète : "Je suis la meuf qui gère !!!"
Puis fais une pause pour savourer le chemin déjà parcouru...





jour
9

Tes 9 vibrations

JOUR PERSONNEL 9 — LA CLÔTURE LIBÉRATRICE

Énergie : Énergie de fin de cycle, tri, lâcher-prise et renouveau

Le 9, c'est la fin d'un cycle. On fait le bilan, on trie, on tourne la page. C'est pas toujours confortable, mais ô combien libérateur !!!

À faire :

- Ménage de fond, tri, désencombrement, suppression de fichiers, don
- Terminer une tâche, ranger un dossier, dire adieu à ce qui t'alourdit
- Écrire ce que tu veux laisser derrière toi

À éviter : t'accrocher à l'ancien, ou te juger pour le passé. Ce jour, c'est "je nettoie et je respire"

Délégation : Demande à quelqu'un de t'aider à trier ou jeter → moins de charge mentale pour toi

Rituel Māo : mets ta musique de film préféré, ouvre les fenêtres, et dis "au revoir" à ce qui ne te sert plus. Littéralement !!! Et balance un peu de paillettes, ça aide toujours !!!



tes 9 vibrations

en un coup d'œil

Jour perso	Énergie / vibe	À faire	À éviter	Délégation	Rituel Mão
1	Départ, initiatives, indépendance	Lancer projet / Ranger nouveau départ / To-do coché avec panache	Tout vouloir commencer d'un coup	Partenaire/enfant : gérer une petite tâche	Café + Rouge à lèvres + "Aujourd'hui je déchire tout !!!"
2	Coopération, douceur, écoute	Lessive, vaisselle, rangement léger / Appeler amie / Prendre soin de soi	Trop donner, trop s'adapter	Partenaire/enfant : chacun sa zone	Thé chaud + plaid + playlist douce
3	Créative, fun, spontanéité	Décorer, cuisiner, chanter, rire / To-do colorée / Partager bonne humeur	Dispersion, passer du ménage au karaoké	Partenaire/enfant : suivre dans une action ludique	Musique préférée, bouger ton popotin
4	Structurée, planification, ordre	Papier, compta, factures / Rangement profond / Préparer semaine	Trop rigidité	Partenaire/enfant : gérer leur zone	Legging confort + bougie + ménage méditatif
5	Libre, spontanéité, curiosité	Courses, déplacements, relooking / Changer organisation / Explorer	S'éparpiller ou fuir responsabilités	Partenaire/enfant : mini mission rapide	Chanson qui te rend invincible + baskets + foncer
6	Soin, amour, foyer	Ranger nid, repas, câlins / Fleurir espace / Offrir attention	Vouloir sauver tout le monde	Partenaire/enfant : gérer une tâche pendant ton moment soin	Cuisine ton plat doudou + masque visage
7	Introspectif, calme, réflexion	Reposer, méditer, écrire / Balade solo / Bain, soin visage	Culpabiliser de ne pas en faire plus	Partenaire/enfant : aide pour énergie physique	Bougie + téléphone en avion + faire... rien
8	Action, puissance, efficacité	Finances, projets, décisions / Planifier / Aligner avec futur	Vouloir tout contrôler	Partenaire/enfant : missions précises	Miroir : "Je suis la meuf qui gère !!!" + pause pour savourer
9	Fin de cycle, lâcher-prise, renouveau	Tri, désencombrement, don / Terminer tâche / Dire adieu	S'accrocher au passé ou se juger	Partenaire/enfant : aider à trier/jeter	Musique de film + ouvrir fenêtres + "au revoir" + paillettes



respire, tu gères déjà bien plus que tu ne crois

Rappelle-toi : **ton jour personnel n'est pas une contrainte, c'est une boussole !!!**

Quand tu écoutes cette énergie, tout devient plus fluide... Et si tu peux le faire **avec humour, tasse à la main et sourire au coin des lèvres...** alors t'es déjà dans la bonne vibe, ma belle !!!

Alors, prête à regarder tes journées autrement ?

Ce mini-guide n'est pas là pour te rendre plus "organisée", mais pour t'aider à :

- **Te comprendre,**
- **Te respecter,**
- **Faire la paix avec ton énergie**

Il y a des jours où tu vas **conquérir le monde**, et d'autres où **juste prendre une douche** sera déjà un exploit... et **c'est parfait comme ça !!!**

L'idée, c'est de **danser avec ton énergie**, pas de la dompter. Choisis où tu mets ton feu plutôt que de t'épuiser à tout allumer en même temps. Et quand tout déborde : **demande, délègue, respire !!!**

Tu n'as pas à tout porter seule. **Alléger ta charge mentale**, c'est aussi apprendre à **te faire confiance**, à **lâcher prise**, et à **remettre du fun, des rires et des paillettes dans ton quotidien !!!**

Allez, referme ce guide, relève la tête, et rappelle-toi :

Tu n'as pas besoin d'être parfaite pour briller

Tu as juste besoin d'être alignée avec ton énergie du jour !!!



Tu veux en savoir plus ?

J'espère que ce mini-guide t'a aidée à surfer sur ton énergie

Pour encore plus d'astuces, rires et paillettes, rejoins-moi sur Insta :

@mao_ton_corps_va_kiffer

Promis, c'est fun, motivant et ça va faire kiffer ton corps et ton mood !!!

À très vite,

Laurie

Je m'abonne



www.maomassage.com

