

MARIE ✦ BENSA

Oser être soi. enfin.



Quel est ton profil énergétique ?

Un quiz pour identifier d'où vient vraiment ton épuisement
et par où commencer.

QUIZ OFFERT

+ MODE D'EMPLOI

3 catégories. 21 questions. 1 profil dominant.

Réponds spontanément. Ta première réaction est souvent la plus juste.
Coche "Oui", "Parfois" ou "Non" pour chaque affirmation.
À la fin, note tes résultats dans les 3 catégories pour découvrir ton profil dominant.

Catégorie A

L'Espace

Ton lieu de vie

Catégorie B

Le Corps & les Habitudes

Catégorie C

L'Intérieur

Tes croyances

Note : Oui = 2 pts · Parfois = 1 pt · Non = 0 pt · Maximum par catégorie : 14 pts

Marie Bensa

J'aide des femmes ambitieuses mais dépassées à se respecter, poser leurs limites, s'écouter sans culpabilité et retrouver une harmonie pro-perso qui leur permet enfin d'avancer.

CATÉGORIE A

L'Espace

Ces affirmations concernent ton lieu de vie et ce qu'il te fait ressentir.

1 Je me lève fatiguée, même après une nuit complète de sommeil.

☐ Oui ☐ Parfois ☐ Non

2 Certaines pièces de ma maison me semblent lourdes ou inconfortables.

☐ Oui ☐ Parfois ☐ Non

3 Je me sens mieux ailleurs que chez moi (hôtel, chez des amis...).

☐ Oui ☐ Parfois ☐ Non

4 Il y a de l'humidité, des moisissures ou des odeurs qui reviennent malgré les traitements.

☐ Oui ☐ Parfois ☐ Non

5 Mes plantes peinent à pousser ou mes animaux évitent certains endroits.

☐ Oui ☐ Parfois ☐ Non

6 Je ne me sens jamais vraiment chez moi dans ma propre maison.

☐ Oui ☐ Parfois ☐ Non

7 Les tensions dans ma maison reviennent toujours au même endroit.

☐ Oui ☐ Parfois ☐ Non

Score A :

/ 14

Note : Oui = 2 pts · Parfois = 1 pt · Non = 0 pt · Maximum par catégorie : 14 pts

CATÉGORIE B

Le Corps & les Habitudes

Ces affirmations concernent tes routines et ta façon de te ressourcer.

1

Je n'arrive pas à décompresser, même quand j'ai du temps devant moi.

☐ Oui ☐ Parfois ☐ Non

2

Je me sens plus épuisée chez moi qu'au travail ou dehors.

☐ Oui ☐ Parfois ☐ Non

3

Je n'ai pas de rituel régulier pour me ressourcer (matin, soir, méditation...).

☐ Oui ☐ Parfois ☐ Non

4

J'ai du mal à m'endormir ou à rester endormie.

☐ Oui ☐ Parfois ☐ Non

5

Mon niveau d'énergie est imprévisible: parfois en pleine forme, parfois à plat sans raison.

☐ Oui ☐ Parfois ☐ Non

6

Je culpabilise quand je prends du temps pour moi.

☐ Oui ☐ Parfois ☐ Non

7

Je prends rarement des décisions basées sur ce dont j'ai besoin plutôt que ce qu'on attend de moi.

☐ Oui ☐ Parfois ☐ Non

Score B :

/ 14

Note : Oui = 2 pts · Parfois = 1 pt · Non = 0 pt · Maximum par catégorie : 14 pts

CATÉGORIE C

L'Intérieur

Ces affirmations concernent tes pensées, tes croyances et ton élan intérieur.

1 J'ai du mal à avancer sur mes projets, même quand j'ai du temps et de l'énergie.

☐ Oui ☐ Parfois ☐ Non

2 Je me dis souvent que je ne mérite pas d'investir pour moi.

☐ Oui ☐ Parfois ☐ Non

3 J'ai l'impression de tourner en rond malgré mes efforts.

☐ Oui ☐ Parfois ☐ Non

4 Je reporte régulièrement ce qui compte vraiment pour moi.

☐ Oui ☐ Parfois ☐ Non

5 Je doute fréquemment de mes capacités ou de ma légitimité.

☐ Oui ☐ Parfois ☐ Non

6 Je me sens bloquée dans des schémas qui se répètent dans ma vie.

☐ Oui ☐ Parfois ☐ Non

7 J'attends souvent la permission, le bon moment, la bonne condition.

☐ Oui ☐ Parfois ☐ Non

Score C :

/ 14

Note : Oui = 2 pts · Parfois = 1 pt · Non = 0 pt · Maximum par catégorie : 14 pts

+ TON PROFIL DOMINANT

La catégorie avec le score le plus élevé, c'est toi.

Si deux catégories sont proches tu as un profil mixte. Lis les deux résultats.

Profil

Profil A L'Espace

Ton environnement est ta principale source de perturbation. Ce n'est pas dans ta tête. Ton espace agit sur ton énergie, ton sommeil et ta capacité à récupérer de façon concrète et mesurable.

→ Le forfait Boost est fait pour toi: géobiologie complète de ton domicile et/ou lieu de travail.

Profil

Profil B Le Corps & les Habitudes

Tes routines et ta façon de te ressourcer méritent attention. Tu donnes beaucoup mais tu ne sais pas encore vraiment comment te recharger. Le travail sur l'espace amplifiera les changements de fond.

→ Les guides Rituels & Sommeil sont tes premiers outils. Le forfait Passage à l'Action t'aidera à aller plus loin.

Profil

Profil C L'Intérieur

Ce que tu portes intérieurement freine ton élan. Des croyances limitantes, des schémas qui se répètent. Le travail sur l'espace et le Feng Shui humain agit directement sur ces blocages.

→ Le Forfait Nouvelle Page est fait pour toi.

Réservez votre entretien découverte offert

Un espace pour comprendre ce que vous traversez.

→ mariebensa.com



+ À PROPOS DE MARIE

Il y a quelques années, j'ai raté le congé parental de mon fils.

Je ne l'ai pas vécu. J'ai continué à répondre, à m'impliquer, à être disponible. Parce que c'est ce qu'on fait, quand on ne sait pas encore se choisir.

Le jour où j'ai compris que c'était aussi ma responsabilité, pas seulement celle des autres, quelque chose s'est brisé. Et c'est dans cette fracture que j'ai trouvé le chemin.

La géobiologie et le Feng Shui ont fait partie de ma reconstruction. Pas comme une mode mais comme un outil concret qui m'a permis de comprendre que mon espace, aussi, participait à mon épuisement. Et que le changer, changerait tout.

Aujourd'hui, j'accompagne des femmes qui traversent ce que j'ai traversé. Des femmes qui donnent tout, qui s'oublient et qui cherchent un équilibre qui tienne vraiment.

Je sais de quoi je parle, pas en théorie. Dans ma chair.



*J'aide des femmes ambitieuses mais dépassées à se respecter,
poser leurs limites, s'écouter sans culpabilité
et retrouver une harmonie pro-perso qui leur permet enfin
d'avancer.*

