

MARIE ✦ BENSA

Oser être soi. enfin.



Chambre, salon, bureau : les 3 pièces qui font ou défont votre énergie

3 gestes concrets par pièce pour retrouver votre énergie
au quotidien.

+ POURQUOI CES 3 PIÈCES ?

Votre espace vous parle. Apprenez à l'écouter.

Ce n'est pas un hasard si vous dormez mieux dans certains endroits, si vous êtes plus créative à certaines heures, si certaines pièces vous pèsent dès que vous y entrez.

Votre espace parle. Il influence votre énergie, votre humeur, votre capacité à récupérer et à avancer, que vous en soyez consciente ou non. La chambre, le salon et le bureau sont les 3 pièces où vous passez le plus de temps et où l'impact est le plus direct sur votre vie quotidienne.

Ce mini-guide vous donne 3 gestes concrets pour chacune, simples, accessibles, et qui font une vraie différence. Ils ne remplacent pas un travail en profondeur sur votre espace. Mais ils sont un point de départ solide et souvent, les premiers effets se font sentir dès les premiers jours.

Pour traiter les causes en profondeur — c'est ce que je fais dans mes accompagnements.

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.

PIÈCE 1 SUR 3

La chambre

L'endroit où vous récupérez – ou pas.

"Je me lève fatiguée. J'ai dormi toute la nuit, mais au réveil mon corps est lourd, ma tête est dans le brouillard. Le week-end ne suffit plus à récupérer."

Ce qui se passe

La chambre est la pièce la plus sensible de votre maison parce que c'est là que votre corps est le plus vulnérable et le plus réceptif. Les perturbations géobiologiques sous la zone de sommeil (veines d'eau, réseaux telluriques, pollution électromagnétique) agissent sur votre corps toute la nuit, en continu, sans que vous le sachiez. À cela s'ajoute l'emplacement du lit : dos à la porte, sous une fenêtre, ou dans l'axe d'un couloir. Votre corps reste en vigilance inconsciente et ne se régénère pas vraiment.



3 gestes pour votre chambre

- 1 Éloignez tous les appareils électroniques de votre zone de sommeil : téléphone, tablette, réveil connecté. Idéalement, sortez-les de la chambre. La pollution électromagnétique perturbe le système nerveux et la qualité du sommeil, même en mode avion.
- 2 Repositionnez votre lit si possible : vous devez voir la porte depuis votre position allongée, sans être dans son axe direct. Cette position dite “de commandement” apaise inconsciemment le système nerveux et favorise un sommeil profond.
- 3 Privilégiez des teintes douces dans votre chambre : rose pâle, bleu chaud, sauge. Ces couleurs apaisent l'activité mentale et favorisent la récupération. Les teintes à éviter sont le rouge (trop stimulant) et le jaune (trop actif pour le mental).

◆ CE QUE CA CHANGE QUAND C'EST ÉQUILIBRÉ

Un sommeil qui commence à réparer. Une énergie au réveil qui revient progressivement. Des matins où vous vous levez, enfin, avec l'impression d'avoir vraiment dormi.



PIÈCE 2 SUR 3

Le salon

L'endroit où vous décompressez ou continuez à tourner en rond.

"Je rentre chez moi et je ne décomprime pas vraiment. Je m'installe dans le salon, je zappe, je scrute mon téléphone. Je suis là mais pas vraiment posée. La tension ne part pas."

Ce qui se passe

Le salon est censé être votre espace de récupération mais il peut aussi être un espace de stagnation. Les énergies s'accumulent dans les angles, dans les zones encombrées, dans les objets qui portent des mémoires lourdes. Quand le Chi (l'énergie vitale) ne circule pas bien, vous ressentez une lourdeur diffuse, une incapacité à vraiment poser les armes.

Les mémoires du lieu jouent aussi un rôle : les tensions vécues dans cet espace, les émotions déposées par les anciens occupants, les projets abandonnés. Tout cela crée un fond invisible mais perceptible, qui maintient votre système nerveux en état d'alerte.



3 gestes pour votre salon

- 1 Désencombrez les angles de la pièce. En Feng Shui, l'énergie stagne dans les coins : poussière, objets oubliés, cartons non défaits. Videz un angle, même un seul pour commencer, et observez comment l'atmosphère change.
- 2 Introduisez du vivant : une plante verte en bonne santé, des fleurs fraîches, un bouquet de branches. Le végétal fait circuler l'énergie, purifie l'air et apporte une vibration de renouveau. Ensuite, évitez les plantes malades ou les fleurs séchées, elles symbolisent la stagnation.
- 3 Créez un coin qui vous ressemble vraiment : un fauteuil, un plaid, une bougie, un livre. Un espace qui vous dit « c'est pour toi ». Ce signal symbolique est puissant. Il dit à votre système nerveux : « ici, vous avez le droit de vous poser ».

◆ CE QUE CA CHANGE QUAND C'EST ÉQUILIBRÉ

Une atmosphère plus légère dès les premiers jours. L'envie de rentrer chez vous. La possibilité de vraiment décompresser. Pas seulement de vous distraire.



PIÈCE 3 SUR 3

Le bureau

L'endroit où vous créez. où vous épuisez.

"Je m'installe pour travailler et au bout d'une heure je suis déjà à plat. La concentration ne suit pas. Je relis la même phrase trois fois. Je procrastine. Je culpabilise. Et je finis la journée encore plus vidée qu'en commençant"

Ce qui se passe

Le bureau concentre deux sources de perturbation majeures : la position de travail et la pollution électromagnétique. Si vous avez le dos à la porte, votre corps reste en vigilance inconsciente. Il anticipe ce qui pourrait venir de derrière. Cette vigilance consomme de l'énergie, crée une tension diffuse et nuit à la concentration.

La concentration de matériel électronique (ordinateur, écrans, box, câbles) génère aussi un champ électromagnétique dense qui sature le système nerveux : maux de tête, fatigue mentale rapide, difficulté à rester focalisée. Et quand les projets stagnent, les secteurs "carrière" et "connaissances" du bagua méritent attention.



3 gestes pour votre bureau

- 1 Repositionnez-vous dos au mur, face à la porte ou en diagonale de celle-ci. C'est la position de commandement — elle apaise la vigilance inconsciente et libère de l'énergie mentale pour ce qui compte vraiment. votre travail.
- 2 Posez une tourmaline noire près de votre ordinateur. Cette pierre absorbe les ondes électromagnétiques et protège votre espace de travail. Petite, discrète, elle fait un travail silencieux mais réel sur votre niveau de fatigue en fin de journée.
- 3 Ajoutez une plante verte sur ou près de votre bureau — une plante robuste comme un pothos, un crassula ou un ficus. Elle purifie l'air, fait circuler l'énergie et apporte une vibration de croissance et de vitalité. Un rappel vivant que les choses avancent.

◆ CE QUE CA CHANGE QUAND C'EST ÉQUILIBRÉ

Une concentration qui tient dans la durée. Une fatigue mentale qui diminue. Des journées où vous finissez votre travail avec encore un peu d'énergie pour vous. Pas juste pour vous effondrer.



+ ET SI ÇA NE SUFFISAIT PAS ?

Ces 3 gestes sont un point de départ.

Ils agissent sur ce qui est visible et accessible : l'agencement, les objets, les couleurs. Ce qu'ils ne peuvent pas faire : traiter les causes invisibles, les perturbations géobiologiques sous votre chambre, les mémoires énergétiques de votre lieu, les blocages qui stagnent depuis des années dans votre espace et dans votre vie.

C'est là que j'interviens. Pas pour ajouter des bougies et des cristaux. Pour identifier précisément ce qui perturbe votre espace et procéder aux harmonisations nécessaires, à distance ou en présentiel.

+ MES 3 FORFAITS D'ACCOMPAGNEMENT

BOOST	Géobiologie complète de votre domicile et/ou lieu de travail. Identification et harmonisation des phénomènes naturels perturbateurs.
PASSAGE À L'ACTION	Géobiologie + Feng Shui humain. Pour libérer ce qui vous conditionne personnellement et débloquer les domaines de vie qui stagnent.
NOUVELLE PAGE	Accompagnement global : géobiologie, Feng Shui humain et habitat. Pour une transformation en profondeur.

Ces 3 gestes sont un point de départ pour traiter les causes en profondeur, c'est ce que je fais dans mes accompagnements.

Réservez votre entretien découverte offert

→ 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.*

