

MARIE ✦ BENSA

Oser être soi. enfin.



Rituels matin & soir

Deux moments pour te choisir chaque jour

Mini-guide offert

+ POURQUOI CES DEUX RITUELS ?

Deux moments par jour. Juste pour toi.

Tes journées commencent et finissent souvent pour les autres. Le matin tu te lèves et tu penses déjà à ce que tu dois faire, à qui tu dois rappeler, à ce que tu n'as pas encore terminé.

Le soir tu poses enfin les armes mais souvent épuisée, sans avoir vraiment pris un moment pour toi.

Ce guide te propose deux moments - juste deux - pour te choisir. Le matin, avant que le monde ne commence. Le soir, avant de laisser partir la journée.

Pas besoin d'une heure. Quinze minutes le matin. Dix minutes le soir. C'est tout. Et c'est assez pour que quelque chose change.

Le matin

Avant le téléphone.

Avant les emails.

Ce moment t'appartient.

Le soir

Un sas de décompression.

Poser ce que tu as porté.

LE RITUEL

Du matin

À faire avant de regarder ton téléphone. Avant les emails.
Avant les enfants si possible. Ce moment t'appartient.

1 L'ancrage

Les pieds nus sur le sol si possible. Trois grandes respirations, tu gonfles le ventre, tu expires lentement. Tu arrives dans ton corps avant d'arriver dans ta journée.

2 La mise en lumière

Tu fais ta mise en lumière : chakras, corps physique, corps énergétiques. Tu remplis ton espace de lumière. Tu commences la journée rechargée, pas juste à moitié. Totalemment. (Réfère-toi à l'audio Mise en Lumière.)

3 L'introspection

Tu prends un carnet. Tu notes : comment je me sens ce matin ? Où j'en suis ? Pas pour analyser, pour observer. Ce journal te permettra de voir ton évolution dans le temps.

4 La gratitude

Tu notes 3 choses pour lesquelles tu es reconnaissante ce matin. Pas les grandes choses, les petites. Le café chaud. Le soleil. Une nuit correcte. La gratitude entraîne le cerveau à chercher le positif.

5 Les mantras

Tu te répètes à voix haute, ou dans ta tête, tes phrases de puissance. Des phrases que tu choisis, que tu t'approprieras. Répète-les 3 fois, lentement, en les ressentant.

6 Le muscle du bien-être

Ferme les yeux. Pense à un souvenir où tu as ressenti une joie intense, de l'enthousiasme, une certitude absolue, une détermination puissante. Reviens dans cette sensation, dans ton corps. Restes-y 17 secondes minimum. Ce pont entre le passé et le présent entraîne ton cerveau à maintenir une énergie élevée tout au long de la journée.

+ TES PHRASES DE PUISSANCE

Les mantras du matin.

Choisis ceux qui te ressemblent ou crée les tiens. L'important c'est de les ressentir, pas juste de les réciter.

◆ EXEMPLES DE MANTRAS

- « Tout dans ma vie me vient avec aisance et légèreté. »
- « Je suis à ma place. Je suis à ma juste place. »
- « J'avance à mon rythme et c'est parfait ainsi. »
- « Je me choisis. Je me priorise. Je me respecte. »
- « Je rayonne et j'attire ce qui me correspond. »
- « Je m'autorise à prendre soin de moi en priorité. »



+ LES MUSCLES DU BIEN-ÊTRE : LES 4 ÉNERGIES

Chaque matin, tu vas activer ces 4 énergies en te connectant à un souvenir fort où tu les as vécues. Cette connexion — maintenue 17 secondes minimum — efface la frontière entre le cerveau droit et le cerveau gauche. Elle entraîne ton esprit à maintenir une vibration élevée, quelle que soit ta journée.

La joie

Un moment de bonheur pur. Un éclat de rire. Une surprise qui t'a touchée. Un instant de légèreté.

L'enthousiasme

Un projet qui t'emballe. Une idée qui te fais vibrer. Un élan irrésistible vers quelque chose.

La certitude

Un moment où tu savais sans l'ombre d'un doute que tu étais capable. Que c'était juste. Que tu étais à ta place.

La détermination

Un moment où tu as tenu bon malgré la difficulté. Où tu as choisi d'avancer quand tout te poussait à reculer.

LE RITUEL

Du soir

À faire en fin de journée de travail ou au moment du coucher.

C'est un sas de décompression.

Un espace pour poser ce que tu as porté et te reconnecter à toi.

1 La coupure consciente

Un geste qui marque la fin : éteindre l'ordinateur, allumer une bougie. Ce geste dit à ton système nerveux : c'est fini pour aujourd'hui. Tu peux poser les armes.

2 La mini-méditation & ancrage

Quelques minutes de mise en lumière - plus douce, plus lente qu'au matin. Juste pour revenir dans ton corps. Sentir tes pieds sur le sol. Lâcher la journée avec chaque expiration.

3 Tes 3 victoires

Dans ton carnet tu notes 3 choses que tu as faites aujourd'hui et dont tu es fière. Pas les grandes réussites, les petites. Tu as dit non à quelque chose. Tu as pris une pause. Tu as terminé une tâche. Chaque victoire compte.

4 La gratitude du soir

Tu notes ce que tu remercies d'avoir pris le temps de faire aujourd'hui pour toi. Même une micro-chose. Même cinq minutes. Se reconnaître, c'est se nourrir.

5 L'intention pour demain

Une phrase. Une image. Comment tu veux te sentir en te levant demain. Tu la poses et tu t'endors avec elle.

+ MON SUIVI — 30 JOURS

Observer sans juger.

Coche chaque jour où tu as fait ton rituel. Observe sans te juger. Ce tableau n'est pas un outil de culpabilité. C'est un miroir de ta progression.

Rituel	Sem 1	Sem 2	Sem 3	Sem 4
Rituel du matin fait				
Mise en lumière faite				
Gratitude notée				
Mantras dits				
Rituel du soir fait				
3 victoires notées				



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.*

