

MARIE ✦ BENSA

Oser être soi. enfin.



Ma maison me ressource-t-elle vraiment ?

Une checklist pour le savoir en 5 minutes.

+ MODE D'EMPLOI

Cochez tout ce qui s'applique à vous.

Sans trop réfléchir. Votre première réaction est souvent la plus juste. Pas besoin de tout cocher pour que ça compte. Chaque case cochée est un signal que votre espace mérite attention.

Comptez le nombre de cases cochées à la fin et reportez-vous aux profils en dernière page.

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.

Mon sommeil & ma récupération

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

- ☐ Je me réveille la nuit sans raison apparente — souvent aux mêmes heures.

- ☐ J'ai des douleurs au réveil (dos, jambes, nuque) qui disparaissent en cours de journée.

- ☐ Je récupère mieux quand je dors ailleurs que chez moi (hôtel, chez des amis...).
- ☐ Le week-end ne suffit plus à récupérer de la semaine.

Mon niveau d'énergie à la maison

- ☐ Je me sens plus épuisée chez moi qu'au travail ou à l'extérieur.

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

- ☐ Je suis plus irritable ou tendue à la maison qu'ailleurs, sans raison claire.

- ☐ J'ai du mal à me poser — je tourne, je zappe, je suis là sans vraiment être là.

- ☐ Je me sens mieux dès que je sors de chez moi.

L'atmosphère de mon espace

- ☐ Certaines pièces me semblent lourdes ou inconfortables sans que je sache l'expliquer.

- ☐ Il y a des endroits dans ma maison que j'évite instinctivement.

- ☐ Les tensions ou les disputes reviennent toujours au même endroit.

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

- ☐ Mes plantes peinent à pousser ou meurent rapidement, ou mes animaux évitent certains coins.

Mes projets & mon élan

- ☐ J'ai du mal à avancer sur ce qui compte vraiment pour moi, même quand j'ai du temps.

- ☐ J'ai l'impression de tourner en rond — je commence, j'arrête, je recommence.

- ☐ Je n'arrive pas à me projeter dans mon avenir depuis chez moi.

- ☐ J'ai l'impression que ma maison ne me ressemble pas, que je n'y suis pas vraiment chez moi.

- ☐ Des schémas se répètent dans ma vie sans que je comprenne pourquoi.

Mon score : _____ / 20

+ VOTRE PROFIL

Ce que votre score révèle.

0 à 4

Votre espace vous soutient globalement bien.

Il n'y a pas de signal d'alarme mais quelques ajustements pourraient encore libérer de l'énergie et affiner votre bien-être au quotidien.

→ Un entretien découverte offert pour explorer ce qui pourrait être optimisé.

5 à 9

Votre espace perturbe probablement votre récupération.

Plusieurs signaux indiquent que votre lieu de vie interfère avec votre énergie sans que vous en ayez forcément conscience. C'est identifiable et traitable.

→ Le Forfait Boost est fait pour vous. Réservez votre entretien découverte offert.

10 et +

Votre maison vous épuise autant que votre quotidien.

Les signaux sont nombreux et cohérents. Votre espace a besoin d'un assainissement sérieux et vous d'un accompagnement qui agit en profondeur.

→ Le Forfait Passage à l'Action ou Nouvelle Page est fait pour vous.



6 cases cochées ou plus?

Votre espace mérite qu'on s'en occupe et c'est tout à fait possible.

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.*

