

# Access Bars®

As Barras de Access integram o método Access Consciousness® que inclui um conjunto de ferramentas, técnicas práticas e processos desenhados para facilitar mais consciência e mudança, desenvolvido por Gary Douglas no início dos anos 90. O alvo do Access está refletido no seu *tag*: “Dando Poder às Pessoas a Saberem que Sabem”.

## *O que são as Barras de Access?*

‘As Barras’ é uma técnica que consiste em ativar 32 pontos na cabeça que, uma vez tocados, iniciam a ativação de barras energéticas que permitem que padrões de comportamento, sistemas de crenças, pontos de vista, medos, fobias, etc. que temos repetido, desde a infância ou outras vidas, se comecem a desfazer.

Cada Barra corresponde a uma área da nossa vida (cura, corpo, envelhecimento, alegria, tristeza, comunicação, controle, consciência, criatividade, poder pessoal, sexualidade, dinheiro, etc.) e numa sessão pode libertar **Muitos Anos...** de limitações na área de vida correspondente à Barra específica tocada. As ondas cerebrais abrandam permitindo que a energia estagnada seja libertada e renovada.

**As Barras dizem respeito ao corpo aprender a receber e o verdadeiro receber é permitir ao corpo criar outras escolhas e outras possibilidades.**

## *Quais são os benefícios de ‘correr’ as suas Barras e onde atuam?*

- Estados depressivos, de tristeza e de esgotamento;
- Estados de ansiedade e *stress*;
- Intensidades emocionais enraizadas; como padrões repetidos, controle, atitudes, sistemas de crenças, raiva, frustração e fobias;
- Pontos de vista assumidos e fixos (que podem entorpecer ou incapacitar);
- Falta de Autoconfiança e Autoestima;
- Mente excessivamente ativa;
- Insónia e qualidade do Sono;
- Desbloqueio da criatividade;
- Melhora todo o tipo de relacionamentos (criando espaço para si e para os outros);
- Sexualidade (aceitação do corpo);
- Relação com o dinheiro (mudando crenças e bloqueios);
- Tensão com provas e exames (muito aconselhado a crianças e jovens)
- Qualidade de vida das grávidas (facilita o parto);
- Processo de envelhecimento (crenças e considerações sobre o que significa envelhecer);
- Benéfico em pessoas com TDA e TDAH - Transtorno do défice de Atenção e Hiperactividade; TOC – Transtorno Obsessivo Compulsivo e outros Transtornos comportamentais (este processo tem sido eficaz em crianças e adultos com síndrome de Asperger, Down, etc.);
- Diversão, Paz, Alegria e Facilidade em todos os aspetos da sua vida!