

Les Access Bars



Créer dans les années 90 par l'américain Gary Douglas, cette méthode consiste à activer 32 points de chaque côté de la tête. Chaque point correspond à une cartographie émotionnelle précise. Access Bars permet d'éliminer les pensées, les jugements, croyances, émotions que nous avons emmagasiné dans notre vie et qui limitent nos actions et notre manière de vivre. Ainsi, Access Bars agit comme le nettoyage des fichiers inutiles d'un ordinateur. Vous pourrez donc ainsi repartir sur de nouvelles bases, ouvrir le champ des possibles et reprendre le contrôle de votre vie.

Voici quelques exemples de domaines où l'on a pu voir des résultats :

- diminution de l'anxiété, du stress (chronique ou en cas de préparation d'examens)
 - diminution des insomnies et amélioration de la qualité du sommeil
 - une plus grande adaptabilité aux changements
 - plus de joie, d'aisance et de légèreté au quotidien
- changements physiques importants (perte de poids, guérisons, etc.)
 - hyperactivité
 - relaxation profonde
- améliorer sa capacité à recevoir et être présent dans sa vie au lieu de toujours faire
 - dissiper certains blocages mentaux, émotionnels, spirituels ou énergétiques qui vous empêchent d'avancer
 - addictions

Et la liste n'est pas finie !!

