


# BARRAS DE ACCESS

## Limpendo os arquivos mentais



**Carolina Tannure,**  
Terapeuta integrativa:  
Barras de Access,  
Acupuntura, Reiki,  
Florais e Meditação.

 @caroltannurezen

As Barras de Access são uma ferramenta de acesso à consciência através da qual promove-se uma limpeza dos seus registros armazenados, tais como pensamentos, julgamentos, sentimentos e emoções. Esses registros dão base para uma tela mental pela qual você enxerga o mundo, dando forma e significado ao que você observa e vivencia fora e dentro de si, ou seja, condicionam sua forma de pensar e agir no mundo contribuindo para a repetição de padrões que geram os mesmos resultados em áreas de sua vida como: relacionamento, trabalho, família, saúde, comunicação, visão de si, entre outras.

Você pode fazer uso dessa ferramenta para amenizar dores físicas e/ou emocionais e dissolver bloqueios e memórias traumáticas. ▶

Traumas emocionais, por exemplo, geram bloqueios energéticos que contribuem para o desenvolvimento de diversas doenças, entre elas, quadros crônicos de ansiedade e depressão.

Ao submeter-se a uma sessão de Barras de Access, é como se as suas lentes para ver o mundo fossem limpas possibilitando novas formas de ver a realidade e experimentar o mundo. Dessa maneira, é possível deixar para trás padrões repetitivos, muitas vezes tóxicos, em suas formas de sentir, pensar e agir, sendo possível criar uma novas conexões, relações e oportunidades.

Um exemplo prático é quando se tem uma crença de que não se é bom o suficiente para realizar algo, porque essa informação foi repetida e acabou sendo “implantada” em seu

subconsciente desde a infância. Com as sessões de Barras de Access, você pode abrir mão dessa crença que te limita e fortalecer sua autoestima para alcançar metas mais ousadas na vida. Outro bom exemplo prático é no caso de traumas ou fobias, em que em um dado momento ficou registrado em seu cérebro algo temeroso que é sempre reativado por um gatilho. É possível amenizar ou até mesmo resolver traumas tendo as suas barras corridas regularmente.

Liberando as informações armazenadas relativas às memórias traumáticas, a energia do seu corpo flui de forma mais harmoniosa, bem como sua vida. Isso é possível com sessões regulares de Barras de Access. É uma experiência profundamente relaxante, feita a partir de toques sutis na cabeça e face. “Na pior das hipóteses

você sentirá que recebeu uma ótima massagem, na melhor das hipóteses toda a sua vida pode mudar.” Gary Douglas, fundador da Access Consciousness.

E se você nunca havia ouvido falar em algo potencialmente tão transformador, não se preocupe. Foi desenvolvido recentemente por um psicólogo americano, na década de 90, e os neurocientistas estão realizando pesquisas com resultados surpreendentes: foi constatado que durante uma sessão de Barras há forte atividade na porção do cérebro relativa ao inconsciente, que é responsável pela maior parte do comando da sua vida. Além disso, em estudos com crianças tem se percebido uma melhora significativa no desempenho cognitivo.

Experimente: Abra-se para ser tudo aquilo que você tem potencial para ser. ■