טיפולי אקסס בארס וטיפולים רגשיים בירושלים

ירושלים

טלפון: 072-2285801

מה זה טיפול באקסס בארס?אקסס בארס זו שיטה שהמטרה שלה היא אחת- לשחרר את כל "הבלגן" שיש לנו בראש.

תחשבו על זה רגע: במהלך החיים שלנו אנחנו סופגים מלא דעות, שיפוטים, אמונות ופחדים. כל הדברים האלה "ננעלים" לנו במוח כמו קבצי זבל במחשב שמעמיסים ומאטים הכול. הטיפול עובד על 32 "נקודות קסם" שיש על הראש. כשנוגעים בהן בעדינות, זה כמו ללחוץ על כפתור ה"מחק" ולשחרר את כל המטען החשמלי התקוע של אותן מחשבות ואמונות. זה לא "טיפול פסיכולוגי" שחופר בעבר, אלא דרך קלילה ומהירה פשוט לנקות את הדיסק הקשיח של המוח כדי שנוכל לחשוב בצורה ברורה יותר ולחיות בקלות.למי טיפול באקסס בארס מתאים?הטיפול מתאים כמעט לכל מי שמרגיש לחוץ, עמוס או תקוע בחיים:אנשים שיש להם מיליון מחשבות בראש כל הזמן ולא מצליחים "לכבות" את המוח בלילה (נדודי שינה).מי שמחפש דרך קלה ונוחה להתמודד עם מתח וחרדה.הורים וילדים שמתמודדים עם קשיי קשב וריכוז או עומס רגשי.כל מי שמחפש שינוי בחיים- למשל בתחום הכסף, זוגיות או יצירתיות- אבל מרגיש שמשהו פשוט עוצר אותו.מי שרוצה שקט פנימי אמיתי בלי ללכת למדיטציה של שעות.לחץ /לחצי לרשימת מטפלים באקסס בארס בירושליםאיך עושים טיפול אקסס בארס?זה פשוט וכיף! אתם שוכבים על הגב על מיטת טיפולים, בבגדים מלאים ונוחים. המטפל יניח את קצות האצבעות שלו בעדינות על 32 הנקודות שעל הראש שלכם, אחת אחרי השנייה. זה מרגיש כמו מגע רך ומפנק, ובמהלך הטיפול, שנמשך בדרך כלל בין שעה לשעה וחצי, הרבה אנשים נרדמים או נכנסים למצב של רוגע עמוק מאוד. המטרה היא שתקבלו את הטיפול בנוחות ובשקט, בזמן שהאנרגיה

בראש שלכם משתחררת, בלי שתצטרכו "לחפור" או לדבר על הבעיות שלכם.היתרונות הכי חשובים של הטיפולאחרי טיפול אקסס בארס אנשים מדווחים על תחושות חזקות של שינוי, והיתרונות העיקריים הם:שקט בראש: ה"רעש" הבלתי פוסק של המחשבות פשוט נרגע.רוגע ושלווה: פחות מתח ופחות חרדות, תחושה של קלילות כללית בחיים.שינה טובה: אנשים ישנים עמוק יותר ומתעוררים עם יותר אנרגיה.יותר מקום לבחור: כשהמגבלות הישנות משתחררות, פתאום יש בהירות ואפשר לבחור בחיים בקלות, בלי שדברים ישנים יעצרו אתכם.השיטה נחשבת לדרך מעולה לניקוי רגשי וטיפול בחרדות לחץ /לחצי לרשימת מטפלים באקסס בארס בירושלים

לפרטים מלאים ויצירת קשר