



AF MAIKEN BUCHWALD FOTO: COLOURBOX

Ryd op i dit indre rod

Skyd genvej med Bars

Trænger du til ro i hovedet, fred i sjælen, at få styrket dit selvværd, få mentalt overskud og mere plads til dig selv? Så glem alt om årelang terapi, og brug *Bars*.

Bars er betegnelsen for en splinterny og mistænkelig enkel behandlingsmetode. Men den virker, garanterer coach og Bars-behandler Eva Dalhoff.

– En bars-behandling arbejder med 32 punkter på vores hoved, som, når de bliver berørt, skaber en afslapning i både kroppen og i hovedet. Hvert af de 32 punkter repræsenterer et område i vores liv, f.eks. tristhed, glæde, penge, kontrol osv. Når punkterne berøres, og Bars aktiveres, er det, som om alle bekymringer og fastlåste synspunkter omkring det pågældende område giver slip. Du kan se dit liv fra en ny vinkel og får mulighed for at skabe den forandring, du måske altid har ønsket, men ikke formået at få til at ske, fortæller Eva Dalhoff.

Bars kan sammenlignes med en virus i en computer. Når Bars aktiveres, ødelægges alle de dårlige „programmer“. Gamle beslutninger, fastlåste meninger og negative historier, som man er vokset fra for længst, opløses og forsvinder. Den låste energi på pågældende område bliver sat fri. Man får simpelthen mere energi, mange oplever det som en følelse af større frihed og lethed.

– Filosofien bag Bars er, at når du slipper alt det, du har taget til dig af andres meninger og følelser, så bliver der plads til DIG. Og jo mere du er DIG, jo lettere og sjovere bliver livet.

Som antropolog og coach har Eva Dalhoff gennem 20 år arbejdet med forandringsprocesser hos både børn, unge og voksne. I dag bruger hun Bars i stort set alle sine sessioner.

– Uanset om man vil udvikle sin forretning eller sit ægteskab, er stresset, angst eller afhængig af et eller andet, om det er børn og unge med selvværds- og skoleproblemer eller mennesker med ADHD eller en lignende diagnose ... Det er min erfaring, at de alle har glæde af Bars. Bars gør forandring let og sjov. Vi tror, at alting altid skal være så tungt og svært. Især hvis vi har oplevet svære ting i livet. Det er, som om vi tænker: Jo sværere jeg har haft det, jo sværere skal det være at komme videre. Men det er jo ikke sandt, slutter hun.



Bars til dig og dine

Selv om Bars virker fantastisk i kombination med coaching, så virker teknikkerne også uden. Og at give Bars er så enkelt, at man kan lære at bruge teknikkerne rigtigt på en enkelt dag. Du kan læse mere både om Bars, Eva Dalhoff, hendes behandlinger og kurser på www.culturecoaching.dk

Færdig med selvkritik

Lisbeth, frisør, 55 år:
– Jeg hørte om Bars gennem en veninde. Jeg var blevet skilt nogle år tidligere. Jeg var træt af mit arbejde, og min økonomi så ikke god ud. Jeg følte mig handlings-

lammet og opgivende. Det værste var, at min selvkritik voksede og voksede. Da jeg begyndte med Bars, var det, som om noget i mig åbnede sig. Det lyder underligt, men der blev meget mere stille

inde i mit hoved – som om mit hoved helt af sig selv slappede af. Selvkritikken blev mindre, og jo mindre, den fylder, jo mere plads bliver der til nye muligheder og til at være mig.

Fra USA til Danmark

Den amerikanske healer Gary Douglas opdagede for over 20 år siden, at når han berørte bestemte punkter, skete der positive forandringer i hans klienters liv, som han aldrig havde set før. Klienternes villighed til forandring ændrede sig ganske enkelt. Siden har Bars bredt sig til 25 lande, heriblandt Danmark – og i USA er metoden godkendt som overbygning til og videreudvikling af andre kropssuddannelser.

Støtte til mit barn

Annette, pædagog og ungevejleder, 37 år:

Eva Dalhoff underviser også i Bars. En af de mange, hun har haft på kursus, er Annette: – Jeg så, hvordan min datter Lea på 12 nød at få Bars af Eva. Derfor besluttede jeg, at jeg selv ville lære at give Bars – og at det skulle være nu, inden Lea for alvor blev teenager, mens hun stadig synes, det er dejligt, at jeg

nusser hende. Jeg tænker, at jeg på den måde kan støtte hende i teenage-årene, hvor livet jo kan være forvirrende og svært at finde rundt i. Så nu får Lea ofte Bars af sin mor om aftenen, inden hun skal sove. – Vi nyder det begge to. Jeg oplever det som trygt, at jeg kan hjælpe hende til at få ro, så hun kan mærke sig selv og derfor træffe valg, der er gode for hende, siger Annette.

Stressfri og lettet

Sofie, socialrådgiver, 46 år:
– Jeg opsøgte Eva på grund af stress. Jeg havde længe haft det dårligt, sovet skidt, bekymret mig om alt, mit overskud blev mindre og mindre, og jeg kunne ikke overkomme selv de mindste opgaver. Jeg har tidligere arbejdet med personlig udvikling og gået til mange forskellige behandlinger. Det har hjulpet et stykke tid, men så er det hver gang blevet værre. – Bars-behandlingerne er meget anderledes. Jeg behøver ikke at GØRE noget. Når punkterne på mit hoved bliver rørt, kan jeg ligefrem mærke, hvordan den energi, der ”fastholder” mine negative tanker og gamle mønstre i min krop, løsnes op, og jeg føler en frihed indeni, som jeg aldrig har følt før. Min krop gi’r slip af sig selv, og det er fantastisk. Sofie har til dato fået seks behandlinger. – Og for hver behandling har jeg oplevet at komme endnu mere i kontakt med mig selv og den, jeg virkelig er. Og jo mere, jeg gør det, jo mere skal der til at stresser mig. Min egen forklaring på min stress er, at jeg var kommet til at leve alle andre menneskers liv i stedet for at leve mit eget. Nu er jeg meget mere mig selv og føler mig let og fri.