

Las líneas de la ansiedad

Buscar una
pastilla que
la apague

No parar
de hacer
cosas

Distraerte
de lo que
sientes

Entender
qué la activa

Pedir ayuda
y cambiar
hábitos

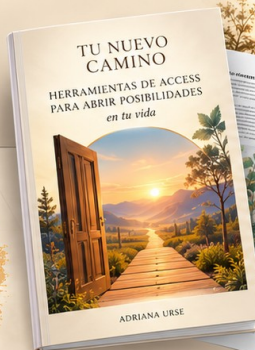
TU NUEVO
CAMINO

ESTOY
si estás pasando por
alguna de esas puertas

DESCARGA TU LIBRITO
DE TRABAJO **GRATUITO**



Herramientas de Access
para salir de la limitación
y abrir nuevas posibilidades.



Incluye:

- ✓ El mantra de Access
- ✓ Preguntas que abren posibilidades
- ✓ Ejercicios prácticos
- ✓ Cómo salir de la limitación
- ✓ Herramientas para tu día a día
- ✓ Espacio de reflexión y escritura



www.adriana-urse.com

CLASES PRESENCIALES Y CONSULTAS
ACCESS BARS® | FACELIFT ENERGÉTICO® | PROCESOS DE CUERPO® | REGISTROS AKÁSHICOS
MONTEVIDEO | SANTIAGO DE CHILE | LIMA | AREQUIPA | Y MÁS CIUDADES EN 2026

Adriana Urse
INFINITO EQUILIBRIO LATINOAMÉRICA
BF | AFF | BPF | MAESTRA DE R.A.

TU NUEVO CAMINO

Herramientas de Access para abrir posibilidades

Un pequeño cuaderno de exploración para cuando sentís que estás pasando una y otra vez por las mismas puertas.

Adriana Urse · Infinito Equilibrio Latinoamérica

www.adriana-urse.com

Antes de empezar

Este librito no está pensado para decirte qué deberías elegir. Está pensado para darte preguntas y herramientas de conciencia que podés probar y observar por vos misma/o.

Si estás atravesando ansiedad intensa, ataques de pánico, ideas de hacerte daño, síntomas físicos importantes o una situación que afecta tu vida cotidiana, buscá apoyo profesional. Estas herramientas pueden acompañar un proceso personal, pero no sustituyen atención médica o psicológica.

**Una pregunta no tiene que darte una respuesta inmediata.
Su función puede ser simplemente abrir espacio donde antes había una
conclusión.**

¿En qué puerta estás hoy?

- 1. Quiero apagar lo que siento** — Busco que desaparezca rápido. Quiero no sentir, no pensar o desconectarme.
- 2. No paro de hacer cosas** — Me mantengo ocupada/o para no escuchar lo que está pasando dentro de mí.
- 3. Me distraigo de lo que siento** — Pantallas, comida, trabajo, compras, conversaciones o cualquier cosa que me saque de ahí.
- 4. Necesito entender qué lo activa** — Analizo, busco causas, explicaciones y patrones. A veces entender ayuda; otras veces sigo atrapada/o en la misma historia.
- 5. Pido ayuda y cambio hábitos** — Empiezo a elegir apoyo, nuevas prácticas y maneras diferentes de relacionarme conmigo.

No hay una puerta “mala”. Cada una puede haber sido una forma de cuidarte con los recursos que tenías. La invitación es a sumar una posibilidad más: preguntar antes de concluir.

Herramienta 1 • El mantra de Access

“Todo en la vida llega a mí con facilidad, gozo y gloria.”

Podés repetirlo como una práctica de presencia. No como una promesa de que nunca habrá dificultades, sino como una invitación a notar cuánto más espacio podés tener frente a lo que aparece.

Probalo durante 7 días

- Al despertar, repetilo 10 veces lentamente.
- Cuando notes tensión, repetilo sin exigir que la sensación desaparezca.
- Al final del día, escribí: “¿Qué fue un poco más fácil hoy de lo que esperaba?”

Espacio para vos

Herramienta 2 • Preguntas que abren posibilidades

En Access, una pregunta se usa para abrir posibilidades, no para forzar una respuesta mental. Hacerla y observá qué aparece: una idea, una sensación de espacio, una elección, una conversación, una oportunidad o simplemente menos rigidez.

¿Qué más es posible aquí que todavía no he considerado?

Lo que noto: _____

¿Qué puedo elegir hoy que cree más espacio para mí?

Lo que noto: _____

¿Esto es mío?

Lo que noto: _____

¿Qué estoy haciendo tan significativo que me impide ver otras posibilidades?

Lo que noto: _____

¿Qué sé de esto que todavía no estoy reconociendo?

Lo que noto: _____

¿Cómo puede mejorar esto?

Lo que noto: _____

¿Qué contribución puede ser mi cuerpo para mí hoy?

Lo que noto: _____

¿Qué elección puedo hacer en los próximos 10 segundos que cambie mi experiencia?

Lo que noto: _____

¿Qué energía, espacio y conciencia puedo ser para recibir con mayor facilidad?

Lo que noto: _____

¿Qué tendría que dejar de concluir para poder percibir algo diferente?

Lo que noto: _____

Herramienta 3 • Elegir de a 10 segundos

Cuando todo parece enorme, elegir “para siempre” puede sentirse imposible. Una práctica simple es volver al presente y preguntarte qué elección podés hacer ahora, sin convertirla en una sentencia sobre el resto de tu vida.

- 1** Detenete un instante y reconocé: “Esto es lo que está presente ahora”.
- 2** Preguntá: “¿Qué puedo elegir en estos 10 segundos?”
- 3** Elegí algo pequeño y concreto: agua, caminar, enviar un mensaje, respirar, pedir apoyo, cambiar de ambiente, decir que no, descansar.
- 4** Diez segundos después, volvé a elegir.

Mini práctica

Ahora mismo estoy notando...

Lo que estoy concluyendo es...

Una pregunta que puedo hacer es...

Una elección de 10 segundos puede ser...

Herramienta 4 • “Interesante punto de vista”

Cuando una idea se siente absolutamente cierta, podés probar repetir mentalmente: “Interesante punto de vista que tengo este punto de vista”. La intención no es negar lo que sentís, sino aflojar la identificación automática con una conclusión.

Ejemplo

Conclusión: “No voy a poder con esto”.

Práctica: “Interesante punto de vista que tengo el punto de vista de que no voy a poder con esto”.

Pregunta después: “¿Qué más es posible aquí?”

El enunciado aclarador

Si ya conocés esta herramienta de Access y te resulta útil, podés usar el enunciado aclarador después de una pregunta o de detectar una carga. No hace falta “entenderlo” mentalmente para usarlo como práctica personal.

Acertado y equivocado, bueno y malo, POD y POC, todas las 100, cortos, chicos, POVAD, creaciones, bases y más allá.

Herramienta 5 • Cambiar respuestas por curiosidad

Elegí una situación que hoy te genere tensión y completá esta página sin buscar hacerlo “bien”.

La situación es...

Lo que estoy sintiendo en el cuerpo es...

La historia que me estoy contando es...

¿Qué parte de esto estoy dando por cierta sin cuestionarla?

¿Qué más es posible aquí?

¿Qué puedo elegir hoy que me dé un 1% más de espacio?

¿A quién puedo pedir apoyo si lo necesito?

¿Y qué son Access Bars® ?

Access Bars® es una práctica corporal de Access Consciousness que utiliza un toque suave en puntos específicos de la cabeza. Muchas personas la eligen como experiencia de relajación, bienestar personal y exploración de nuevas posibilidades. No es un tratamiento médico ni psicológico, y sus afirmaciones de bienestar no sustituyen diagnóstico ni atención profesional.

La clase oficial de Access Bars®

En mis clases aprendés el mapa de los puntos, recibís y das sesiones durante la jornada, y te llevás herramientas para continuar practicando. La clase entrega certificación oficial de Access Consciousness conforme a los requisitos vigentes de la organización.

- Clase de un día
- Práctica presencial: sesiones dadas y recibidas
- Manual oficial actualizado
- Certificación internacional de Access Consciousness
- Sin requisitos previos
- Espacio de seguimiento posterior

También podés comenzar con una consulta individual

Si preferís explorar primero de manera personalizada, en algunas ciudades abro agenda para consultas integrales y sesiones. La disponibilidad depende de cada viaje.

Próximas ciudades • 2026

Estas son las próximas fechas de mi recorrido 2026 actualmente programadas. Para disponibilidad de consultas individuales, escíbime antes de cada ciudad.

MONTEVIDEO • Uruguay

- Access Bars®: sábado 31 de octubre
- Access Bars®: miércoles 4 de noviembre
- Access Bars®: sábado 7 de noviembre
- Facelift Energético de Access®: domingo 8 de noviembre

Consultas individuales: sujetas a agenda y disponibilidad en la ciudad.

SANTIAGO DE CHILE • Chile

- Access Bars®: 14 de noviembre
- Facelift Energético de Access®: 15 de noviembre
- Access Bars®: 17 de noviembre

Consultas individuales: sujetas a agenda y disponibilidad en la ciudad.

PUNTA ARENAS • Chile

- Registros Akáshicos Inicial: 20 de noviembre
- Access Bars®: 21 de noviembre
- Facelift Energético de Access®: 22 de noviembre
- Registros Akáshicos Terapeuta: 23 de noviembre

Consultas individuales: sujetas a agenda y disponibilidad en la ciudad.

LIMA • Perú

- Access Bars®: 28 de noviembre
- Registros Akáshicos Inicial: 29 de noviembre
- Access Bars®: 2 de diciembre
- Facelift Energético de Access®: 5 de diciembre
- Registros Akáshicos Terapeuta: 6 de diciembre

Consultas individuales: sujetas a agenda y disponibilidad en la ciudad.

AREQUIPA • Perú

- Facelift Energético de Access®: 11 de diciembre
- Access Bars®: 12 de diciembre
- Registros Akáshicos: 13 de diciembre

Consultas individuales: sujetas a agenda y disponibilidad en la ciudad.

Sobre mí

Soy Adriana Urse, directora de Infinito Equilibrio Latinoamérica. Desde hace más de 17 años acompaño procesos de formación y consultas en distintos países de Latinoamérica, integrando herramientas de conciencia y bienestar.

Soy facilitadora de Access Bars®, Facelift Energético de Access® y Procesos de Cuerpo de Access®, además de maestra de Registros Akáshicos y terapeuta en distintas disciplinas holísticas.

Si este librito abrió aunque sea una pequeña posibilidad nueva, ya cumplió su propósito.

¿Qué más es posible ahora?

www.adriana-urse.com

Instagram: @infinitoequilibriola