



ANCA CRISTINA PAL



ACCESS CONSCIOUSNESS
CERTIFIED Facilitator

All of life comes to me with ease, joy and glory!

GHIDUL TĂU

pentru mai multă

UȘURINȚĂ

În viața Ta!



ancapal.com

Copyright 2026, Anca Cristina Pal. Reproducerea, modificarea sau utilizarea în scop comercial a informațiilor din acest ghid nu este permisă. Instrumentele Access Consciousness au fost create de Gary Douglas și Dr. Dain Heer, iar acest ghid este creat cu instrumente Access Consciousness.



ANCA CRISTINA PAL



ACCESS CONSCIOUSNESS
CERTIFIED Facilitator

All of life comes to me with ease, joy and glory!

#1 RECUNOȘȚINȚA

Hai să facem un exercițiu de imaginație:

Cum ar fi dacă te-ai trezi dimineața cu sentimentul de recunoștință pentru viața ta și tot ce te înconjoară?

Cum ar fi dacă, în loc să îți judeci corpul, ai avea recunoștință totală pentru partenerul grozav datorită căruia experimentezi această întrupare?

Chiar acum, citind aceste rânduri, pune-ți palmele pe corp, în orice zonă e ușor și închide ochii. Dă-ți voie să simți palmele cum ating corpul și corpul cum atinge palmele și primește acea energie de contribuție în palmele și corpul tău. Corpule, îți mulțumesc - că ești aici cu mine și mă susții, în pofida judecăților pe care le-am proiectat asupra ta și a tuturor momentelor când te-am ignorat!

Cum ar fi să îi oferi corpului ceea ce are nevoie cu adevărat?

Cum ar fi dacă ți-ai începe ziua cu cel puțin 5 motive pentru care ești recunoscător? Ar crea asta mai mult în viața ta?

Azi sunt recunoscător pentru

.....
.....

Copyright 2026, Anca Cristina Pal. Reproducerea, modificarea sau utilizarea în scop comercial a informațiilor din acest ghid nu este permisă. Instrumentele Access Consciousness au fost create de Gary Douglas și Dr. Dain Heer, iar acest ghid este creat cu instrumente Access Consciousness.



ANCA CRISTINA PAL



ACCESS CONSCIOUSNESS
CERTIFIED Facilitator

All of life comes to me with ease, joy and glory!

#2 Alege UȘURINȚA!

Cum ar fi să ȘTII ce este ADEVĂRAT pentru tine?

Poate nu ți-a spus nimeni, însă tu ești o ființă ENERGETICĂ. Ești CONȘTIENT de energie, chiar dacă nu te-a învățat nimeni cum să o faci.

A simți ușurința sau soliditatea dintr-o energie este ceva ce ai făcut mereu, chiar dacă nu ai acordat atenție acestui lucru.

Atunci când pui o întrebare și energia ce apare este una UȘOARĂ - ai de-a face cu ceva ce este ADEVĂR pentru tine!

Dacă, dimpotrivă, percepi o energie solidă, GREA, ai de-a face cu o MINCIUNĂ...

Pune întrebări în legătură cu orice aspect al vieții tale și dă-ți voie să percepi energia ce apare ca urmare a întrebării.

De exemplu: Dacă aleg acest lucru (relație, job, proiect etc.), cum va fi viața mea peste 5 ani? - dă-ți voie să percepi energia - e ușoară sau grea?

Dacă nu aleg acest lucru, cum va fi viața mea peste 5 ani?

Când urmezi energia UȘOARĂ, viața ta devine mai ușoară!

Copyright 2026, Anca Cristina Pal. Reproducerea, modificarea sau utilizarea în scop comercial a informațiilor din acest ghid nu este permisă. Instrumentele Access Consciousness au fost create de Gary Douglas și Dr. Dain Heer, iar acest ghid este creat cu instrumente Access Consciousness.



ANCA CRISTINA PAL



ACCESS CONSCIOUSNESS
CERTIFIED Facilitator

All of life comes to me with ease, joy and glory!

#3 PUNE O ÎNTREBARE!

A pune întrebări în loc să stai în concluzii este ca și cum ai fi mereu cu piciorul pe accelerație într-un Ferrari pe autostrada posibilităților, în loc să mergi cu frâna trasă.

O întrebare te deschide spre **A PRIMI MAI MULT, A PERCEPE MAI MULT, A DESCOPERI NOI POSIBILITĂȚI!**

Atunci când te oprești într-un răspuns - căutarea ta a luat sfârșit, iar concluzia pe care ai formulat-o te va împiedica să vezi alte posibilități sau orice altceva nu se potrivește cu concluzia ta.

De exemplu: Dacă ai decis că ai relația perfectă - vei pierde din vedere toate modurile în care acea relație nu este perfectă, iar realitatea te va izbi în mod neașteptat.

A privi lucrurile conștient, înseamnă să vezi binele, răul, frumosul și urâtul din ceva, fără să le judeci.

Copyright 2026, Anca Cristina Pal. Reproducerea, modificarea sau utilizarea în scop comercial a informațiilor din acest ghid nu este permisă. Instrumentele Access Consciousness au fost create de Gary Douglas și Dr. Dain Heer, iar acest ghid este creat cu instrumente Access Consciousness.



ANCA CRISTINA PAL



ACCESS CONSCIOUSNESS
CERTIFIED Facilitator

All of life comes to me with ease, joy and glory!

#4 IATĂ CÂTEVA ÎNTREBĂRI CARE VOR DESCHIDE MAI MULTE POSIBILITĂȚI:

*Ce alte alegeri am aici, pe care nu le-am luat în
considerare?*

Cum poate fi mai bine de atât?

Cum pot schimba asta?

Nu este necesar să ai un răspuns la aceste întrebări în acest moment, de fapt, ar fi mai bine să nu ai.

***Dă voie universului să îți aducă conștientizarea posibilităților ce
nu le-ai văzut încă.***

Copyright 2026, Anca Cristina Pal. Reproducerea, modificarea sau utilizarea în scop comercial a informațiilor din acest ghid nu este permisă. Instrumentele Access Consciousness au fost create de Gary Douglas și Dr. Dain Heer, iar acest ghid este creat cu instrumente Access Consciousness.



ANCA CRISTINA PAL



ACCESS CONSCIOUSNESS
CERTIFIED Facilitator

All of life comes to me with ease, joy and glory!

#5 Fără JUDECATĂ

Cum ar fi dacă, începând de azi, ai înceta să mai te mai judeci?

Cum ar fi dacă a fi tu, cu binele, răul, frumosul și urâtul din tine, este exact ceea ce această lume are nevoie?

Când te judeci, oprești tot ceea ce poți crea și primi!

Fiecare judecată creează o limitare și împiedică să apară orice altceva nu se potrivește judecății tale.

Când ai judecata că este ceva în neregulă cu tine, te simți UȘOR sau GREU? Să fie oare pentru că asta este o MINCIUNĂ?

ȘI DACĂ nu este nimic în neregulă cu tine?

Și dacă definițiile pe care le-ai creat despre tine nu sunt adevărate?

Le-ai mai păstra?

Ai fi dispus să descoperi cine ești și ce poți fi dincolo de definițiile, judecățile sau poveștile de limitare pe care le ai despre tine?

Cine sunt EU, dincolo de definițiile, limitările sau judecățile pe care le am despre mine?

Copyright 2026, Anca Cristina Pal. Reproducerea, modificarea sau utilizarea în scop comercial a informațiilor din acest ghid nu este permisă. Instrumentele Access Consciousness au fost create de Gary Douglas și Dr. Dain Heer, iar acest ghid este creat cu instrumente Access Consciousness.



ANCA CRISTINA PAL



ACCESS CONSCIOUSNESS
CERTIFIED Facilitator

All of life comes to me with ease, joy and glory!

#6 EȘTI CONȘTIENT!

Când intri într-o încăpere, poți simți imediat dacă acolo s-a certat cineva mai devreme, deși nu ai fost acolo în acel moment. Însă energia se simte densă și tu o poți percepe.

Uneori, când vrei să suni sau să te întâlnești cu cineva, te cuprinde o stare, de exemplu - furie sau tristețe - și când te întâlnești cu el vezi că el era furios sau trist.

*Suntem **conștienți** de gândurile, sentimentele, emoțiile, judecățile celorlalți - le simțim cu corpul și credem că sunt ale noastre.*

SI DACĂ NU ÎȚI APARȚIN?

TE INVIT LA JOACĂ: TIMP DE 3 ZILE, PENTRU FIECARE GÂND, EMOȚIE SAU SENZAȚIE PE CARE O AI, ÎNTREABĂ:

CUI APARȚINE ASTA?

Dacă vei face asta timp de 3 zile (și nu trebuie să o faci perfect!) vei afla ce înseamnă pentru prima dată să ai capul gol de gânduri!

Copyright 2026, Anca Cristina Pal. Reproducerea, modificarea sau utilizarea în scop comercial a informațiilor din acest ghid nu este permisă. Instrumentele Access Consciousness au fost create de Gary Douglas și Dr. Dain Heer, iar acest ghid este creat cu instrumente Access Consciousness.



ANCA CRISTINA PAL



ACCESS CONSCIOUSNESS
CERTIFIED Facilitator

All of life comes to me with ease, joy and glory!

Îți mulțumesc că ai ales să descarci acest ghid!

*Instrumentele din el nu sunt pentru a le citi o dată și să uiți de ele.
Sunt pentru a fi puse în practică, în viața ta de zi cu zi!*

*Scrie-mi peste 2-3 săptămâni în care ai folosit cât mai multe din
aceste unelte și spune-mi ce s-a schimbat pentru tine!*

Mă găsești pe:

ancapal.com

[Facebook](#)

[Instagram](#)

[TikTok](#)

Copyright 2026, Anca Cristina Pal. Reproducerea, modificarea sau utilizarea în scop comercial a informațiilor din acest ghid nu este permisă. Instrumentele Access Consciousness au fost create de Gary Douglas și Dr. Dain Heer, iar acest ghid este creat cu instrumente Access Consciousness.



ANCA CRISTINA PAL



ACCESS CONSCIOUSNESS
CERTIFIED Facilitator

All of life comes to me with ease, joy and glory!

Vrei să descoperi și mai mult?

Poți participa la principalele cursuri din Access Consciousness:

- [Access Bars](#)
- [Fundația Access Consciousness](#)
- [processe Access pentru corp](#),
- [Facelift Energetic Access](#),
- seminarii pe diverse teme: bazate pe instrumentele Access Consciousness (în diverse aspecte de viață – prosperitate, afaceri, relații, sănătate, etc.

De asemenea, putem lucra în cadrul sesiunilor individuale:

- [facilitare personală](#) – online sau în persoană
- sesiuni energetice [Simfonii](#) – online sau în persoană,
- sesiuni [Access Bars](#)
- sesiuni [processe pentru corp](#),
- sesiuni [abuse hold](#)

Fiecare alegere pe care o faci îți creează viața!
Ce poți alege ACUM?



Copyright 2026, Anca Cristina Pal. Reproducerea, modificarea sau utilizarea în scop comercial a informațiilor din acest ghid nu este permisă. Instrumentele Access Consciousness au fost create de Gary Douglas și Dr. Dain Heer, iar acest ghid este creat cu instrumente Access Consciousness.