**Czym są Access BarsⓇ?**

**Badania i inne informacje**

**Access BarsⓇ** to zespół 32 punktów na głowie, które po lekkim dotknięciu wywołują pozytywne zmiany w mózgu i prowadzą do rozładowania ładunków elektromagnetycznych odpowiadających za stres, myśli i emocje. Ta delikatna, nieinwazyjna technika eliminuje zarówno fizyczne, jak i mentalne blokady w naszym ciele. Pomaga także zyskać większą swobodę we wszystkich sferach życia. Sesja Access BarsⓇ może pomóc w następujących stanach:

* Gonitwa myśli – poprawia klarowność umysłu
* Zniechęcenie – zwiększa motywację
* Przyczynia się do wzrostu radości i poczucia szczęścia
* Przynosi głębsze odprężenie
* Bezsenność
* Stany lękowe i depresja
* Dbałość o zdrowie i kontrola wagi
* Stres i poczucie przytłoczenia
* Migreny
* Ataki paniki
* Zaburzenia obsesyjno-kompulsywne (OCD)

***NOWE WYNIKI BADAŃ NAUKOWYCH***

Wyniki badań naukowych dr Terrie Hope (PhD, DNM, CFMW) opublikowane w *Journal of Energy Psychology*: Teoria, badania i terapie przeprowadzone w listopadzie 2017 r. pokazały, że wyniki jednej 90-minutowej sesji Access BarsⓇ pozwoliły znacznie zredukować intensywność depresji i stanów lękowych.

Na podstawie wyników czterech naukowo zweryfikowanych i znormalizowanych kwestionariuszy oraz pomiarów wzorców fal mózgowych z wykorzystaniem mapowania mózgu (QEEG) dr Hope stwierdziła w swoim badaniu, że sesja Access BarsⓇ przyniosła redukcję intensywności objawów lękowych o 84,7% (średnia). U uczestników odnotowano zmniejszenie intensywności objawów depresji o 82,7% (średnia).

Wyniki pomiarów fal mózgowych przed i po Access BarsⓇ pokazały wzrost spójności aktywności elektrycznej mózgu u wszystkich uczestników, co wskazywałoby na zmianę do stanu normalnego po sesji. Spójność fal mózgowych jest związana z komunikacją pomiędzy różnymi obszarami mózgu, a naukowcy odkryli, że optymalna spójność aktywności elektrycznej mózgu jest skorelowana z wieloma aspektami, a mianowicie inteligencją, zdolnością uczenia się, spostrzegawczością, czasem reakcji i kreatywnością.

Znaczące zmniejszenie intensywności objawów wykazane w tym badaniu sugeruje, że sesje Access BarsⓇ mogą być skuteczne w leczeniu stanów lękowych i depresji. Dr Hope planuje szerzej zakrojone badania w najbliższej przyszłości.

Więcej informacji na temat tych badań i całego artykułu opublikowanego w *Journal of Energy Psychology*: „Teoria, badania i terapia”, 9 (2), str. 26-38, listopad 2017 r. – doi: 10.9769/EPJ.2017.9.2.TH można uzyskać TUTAJ:

https://energypsychologyjournal.org/abstracts/abstracts-volume-9-number-2-november-2017/effects-access-bars-anxiety-depression-pilot-study/

***INNE BADANIA***

Badania przeprowadzone w 2015 r. przez wybitnego neurologa, dr. Jeffreya Fannina i wsp. z 60 uczestnikami zajmowały się neurologicznymi skutkami sesji Access BarsⓇ. W tym badaniu po pomiarze fal mózgowych u pacjentów przed i po sesji Bars wykazano podobny wpływ na spójność aktywności elektrycznej mózgu, przy czym 85% uczestników wykazało wzrost spójności. Ponadto dr Fannin odkrył, że sesja Access BarsⓇ ma pozytywny wpływ neurologiczny na uczestnika, podobny do tego, jakiego doświadczają osoby uprawiające zaawansowane medytacje – przy czym skutek ten osiągany jest błyskawicznie.

Oficjalną białą księgę tego badania można znaleźć TUTAJ: https://accessconsciousness.app.box.com/s/i8m1i1fwq7or82j38dzfbfol7cv0aeyj

Proszę kliknąć poniżej, aby obejrzeć film, w którym dr Fannin pokazuje, co dzieje się w mózgu podczas sesji Bars: https://www.youtube.com/watch?v=DgGbFRjqQPk

***WIĘCEJ O ACCESS BARS*Ⓡ**

Sesja Bars trwa zazwyczaj 60-90 minut i jest to zabieg, któremu można poddawać się raz na miesiąc, raz na tydzień lub codziennie. **Metoda jest obecnie wykorzystywana w więzieniach, przedsiębiorstwach i szkołach na całym świecie i przynosi poprawę zdrowia i samopoczucia.** Skutki sesji Access BarsⓇ są sprawą indywidualną u każdej osoby, a efekty każdej sesji są inne, jednakże oprócz poprawy stanu zdrowia fizycznego, uczestnicy wspominali o wzroście intuicji i świadomości, większym uczuciu wdzięczności, życzliwości, spokoju i wyciszenia oraz łatwiejszym porozumiewaniu się z innymi.

Pierwsza sesja Access BarsⓇ została przeprowadzona przez Gary'ego Douglasa z Access ConsciousnessⓇ ponad 25 lat temu. Od tego czasu metoda została spopularyzowana w 173 krajach i może pochwalić się ponad 5000 trenerów przeszkolonych w prowadzeniu sesji Access BarⓇ na całym świecie. Więcej informacji na stronie [www.accessconsciousness.com/bars](http://www.accessconsciousness.com/bars)



