



Ce este Access Bars®? Cercetare & alte informații

Access Bars® reprezintă un set de 32 de puncte de pe cap care, atunci când sunt ușor atinse, stimulează schimbarea pozitivă în creier și defragmentează componentele electro-magnetice ale stresului, gândurilor și emoțiilor. Această tehnică ușoară, non-invazivă ajută atât la eliberarea blocajelor fizice, cât și a celor mentale stocate în corp și conduce la o mai mare destindere în toate aspectele vieții. O sesiune de Access Bars® poate ajuta în următoarele situații:

- O mai mare claritate mentală
- Motivație
- Creștere semnificativă a bucuriei și fericirii
- Relaxare profundă
- Insomnie
- Anxietate și depresie
- Control al sănătății și al greutateii
- Stres și senzație de copleșire
- Migrene
- Atacuri de panică
- OCD (*Obsessive-Compulsive Disorder* - tulburare compulsiv obsesivă)

CERCETARE ȘTIINȚIFICĂ NOUĂ

Cercetarea științifică realizată de Dr. Terrie Hope PhD, DNM, CFMW, publicată în luna noiembrie 2017, în *Journal of Energy Psychology: Theory, Research, and Treatment (Jurnalul de psihologie energetică: Teorie, cercetare și tratament)*, a dezvăluit rezultatele unei sesiuni Access Bars® de 90 de minute, indicând o reducere a severității depresiei și anxietății.

Din rezultatele a patru chestionare științific valide, standardizate și prin măsurarea modelelor undelor cerebrale folosind cartografierea cerebrală, (QEEG), Dr. Hope a descoperit în cadrul studiului său că Access Bars® au redus severitatea simptomelor anxietății cu 84,7% (medie). Participanții au prezentat o reducere a severității simptomelor depresiei cu 82,7% (medie).

Rezultatele măsurătorilor undelor cerebrale de dinainte și de după Access Bars® au arătat o creștere a coerenței cerebrale la toți participanții, indicând o modificare către o stare normală după sesiune. Coerența undelor cerebrale este asociată cu comunicarea dintre regiunile cerebrale. Cercetătorii au descoperit strânsa legătură dintre coerența cerebrală optimă și multe alte elemente, cum ar fi: inteligența, abilitatea de învățare, concentrarea, timpul de reacție și creativitatea.

Reducerea semnificativă a severității anxietății demonstrată în cadrul acestei cercetări sugerează că terapia Access Bars[®] poate să fie eficientă ca tratament împotriva anxietății și depresiei. Dr. Hope planifică o cercetare mai amplă în viitorul apropiat.

Pentru mai multe informații legate de această cercetare și pentru a vizualiza articolul complet publicat în *Journal of Energy Psychology: Theory, Research, and Treatment (Jurnalul de psihologie energetică: Teorie, cercetare și tratament)*, 9(2), 26–38. noiembrie 2017 - doi:10.9769/EPJ.2017.9.2.TH mergeți AICI:
<https://energypsychologyjournal.org/abstracts/abstracts-volume-9-number-2-november-2017/effects-access-bars-anxiety-depression-pilot-study/>

CERCETĂRI SUPLIMENTARE

În cadrul cercetării din 2015, condusă de specialistul în neuroștiință, Dr. Jeffrey Fannin et al, cu 60 de participanți, s-au analizat efectele neurologice ale Access Bars[®]. Prin măsurarea undelor cerebrale ale participanților înainte și după o sesiune de Bars, această cercetare a dezvăluit efecte similare asupra coerenței cerebrale, 85% dintre participanți indicând o creștere a coerenței. În plus, el a descoperit că terapia Access Bars[®] are un efect neurologic pozitiv asupra beneficiarului, similar cu efectele experimentate de meditorii experimentați – și producerea acestor rezultate este imediată.

Varianta oficială a acestei cercetări poate fi consultată AICI:
<https://accessconsciousness.app.box.com/s/i8m1i1fwq7or82j38dzfbfol7cv0aeyj>

Accesați linkul de mai jos pentru a-l viziona pe Dr. Fannin prezentând ce se întâmplă în creier în timpul unei sesiuni Bars: <https://www.youtube.com/watch?v=DgGbFRjqQPk>

MAI MULTE DESPRE ACCESS BARS[®]

O sesiune Bars durează în general între 60 – 90 minute și este un proces, o experiență unică, de care puteți beneficia lunar, săptămânal sau zilnic. **În prezent este folosit în închisori, companii și școli din întreaga lume pentru a favoriza o sănătate mai bună și o stare de bine.** Efectele terapiei Access Bars[®] sunt individuale și diferă de la o sesiune la alta. În plus față de sănătatea fizică îmbunătățită, beneficiarii au raportat o creștere a conștiinței intuitive, mai multă recunoștință, bunăvoință, pace și calm și mai multă ușurință în comunicare.

Prima sesiune Access Bars[®] a fost oferită de Gary Douglas, fondatorul Access Consciousness[®] în urmă cu peste 25 de ani. De atunci terapia a fost extinsă în 173 de țări și numără peste 5 000 de facilitatori autorizați Access Bars[®] în întreaga lume. Pentru a învăța mai multe, accesați www.accessconsciousness.com/bars



ACCESS
CONSCIOUSNESS®
Empowering people to know that they know®