



**Access Bars® to zestaw 32 punktów na głowie, które, kiedy się ich delikatnie dotyka, stymulują pozytywną zmianę w mózgu i defragmentują elektromagnetyczne komponenty stresu, myśli i emocji.**

Ta delikatna, nieinwazyjna technika działa na blokady fizyczne i mentalne zapisane w ciele i przynosi większą lekkość we wszystkich obszarach życia.

Sesja Bars trwa 60-90 minut i można ją wykonać jednorazowo, raz w miesiącu, raz w tygodniu lub codziennie.

Na całym świecie stosuje się ją w biznesie, w szkołach, a nawet w więzieniach, aby utorować drogę poprawie zdrowia i dobrostanu.

Efekty Access Bars zostały zweryfikowane naukowo, są unikatowe dla każdej osoby, a nawet kolejne sesje różnią się między sobą u poszczególnych ludzi. Osoby otrzymujące BARS mówią, że sesje przynoszą następujące zmiany:

- Poprawa zdrowia fizycznego
- Większa klarowność myśli i zmniejszenie stresu
- Wzmocniona motywacja i łatwiejsza komunikacja
- Znaczący wzrost uczucia radości, szczęścia, wdzięczności, życzliwości i pokoju
- Głębsza relaksacja i pozytywny

wpływ na migreny i bezsenność

- Poprawa zdrowia psychicznego: zmniejszenie objawów depresji, ataków paniki, ADD, ADHD i OCD

- Większa świadomość intuicyjna

Pierwsza sesja Access Bars w wykonaniu Gary'ego Douglasa odbyła się ponad 30 lat temu. Od tego czasu metoda ta rozprzestrzeniła się do 173 krajów i teraz na całym świecie działa ponad 10.000 wyszkolonych facylitatorów Access Bars! Więcej informacji znajdziesz na [www.accessconsciousness.com/bars](http://www.accessconsciousness.com/bars)

**Dowiedz się więcej na: [www.accessconsciousness.com/bars](http://www.accessconsciousness.com/bars)**

Globalny koordynator Access Bars: [emilyrussell@accessconsciousness.com](mailto:emilyrussell@accessconsciousness.com)

Kontakt dla mediów: [Justine@mckellmedia.com](mailto:Justine@mckellmedia.com)

**SPOŁECZNOŚCI:**



@accessconscious



@accessconsciousness



@accessconsciousness

#AccessBars

#AccessConsciousness



## FAKTY O ACCESS BARS®

### CZYM JEST ACCESS BARS?

Access Bars to 32 punkty na głowie (przypominające punkty meridianowe) które, po ich aktywacji, mogą wspierać redukcję stresu i traumy zapisanych w całym ciele i zwiększyć pozytywne nastawienie do życia.

### KIEDY METODĘ ZASTOSOWANO PO RAZ PIERWSZY?

Pierwszą sesję przeprowadził ponad 30 lat temu założyciel Access Consciousness, Gary Douglas.

### JAK TO DZIAŁA?

Pod delikatnym dotykiem punkty Bars stymulują pozytywną odpowiedź neurologiczną u otrzymującego. Wydaje się, że wpływa ona na naturalną zdolność ciała do samoleczenia i ułatwia zmiany psychologiczne wymagane do poprawy ogólnego dobrostanu.

### JAK WYGLĄDA SESJA?

Sesja zwykle trwa 60-90 minut i przypomina delikatny masaż głowy.



### CZY METODA ZOSTAŁA POTWIERDZONA NAUKOWO?

W listopadzie 2017 dr nauk medycznych, Terrie Hope, CFMW, opublikowała artykuł w Dzienniku Psychologii Energetycznej: Teoria, badania i terapia, opisujący sposób, w jaki wyniki jednej 90-minutowej sesji Access Bars wskazują na znaczące zmniejszenie stanów depresji i lęków.

Inne badania przeprowadzono w 2015. Poprowadził je wiodący neurobiolog, dr Jeffrey L. Fannin; u 60 uczestników zaobserwował pozytywny efekt neurologiczny podobny do tego, którego doświadcza się podczas zaawansowanej medytacji – i natychmiast opublikował wyniki.

### CZY TO MOŻE ZAKŁÓCIĆ MOJE MEDITACJE LUB INNE PRAKTYKI UZDRAWIAJĄCE?

Większość ludzi odkrywa, że Access Bars wzmacnia efekty ich praktyk medytacyjnych, a całe życie staje się medytacją. Oprócz tego Access Bars poprawia możliwości i siłę innych modalności uzdrawiających.

### JAKĄ POPULARNOŚCIĄ SIĘ TO CIESZY?

Metoda ta jest obecnie praktykowana w 173 krajach przez ponad 10.000 wyszkolonych facylitatorów. Co roku setki tysięcy ludzi na całym świecie cieszą się efektami sesji Bars.