

Оглавление

Введение	6
Глава 1. Что мы получим взамен наших усилий? . .	13
Глава 2. Хватит жить за стеклом!	21
Насколько вы свободны?	21
Насколько вы мудры?	23
Люби свои глаза!	26
Глава 3. Три вопроса современного интеллигента. .	31
Очки — первый шаг к старости	32
Сила мышления	35
Сила слова написанного	37
Освободитесь от оков!	40
Терапия отвращением	44
Непостоянство рефракции	46
Чем можно заменить очки?	49
Глава 4. Напитай свои глаза	55
Глава 5. Свет — чудодейственный эликсир	63
Долой темные очки	65
Соляризация — исцеление солнцем	68
Цветотерапия для глаз	73
Глава 6. Подари глазам отдых	76
Подготовка к пальмингу	77
Содержание пальминга	80
Подключите воображение	81
Пальминг с эфирными глазами	83

Глава 7. Открой свое внутреннее зрение	86
Пробуждение правого полушария	86
Угадай свою окраску и расшифруй свои инициалы!	95
Глава 8. Верни глазам свободу движения	100
Медвежьё покачивания	102
Пальцевые повороты	103
Большие повороты	105
Глава 9. Восстанови центральную фиксацию . . .	108
Парадоксы центральной фиксации	109
Причины потери способности к фиксации на центре	110
Перемещения для расслабления	112
Игры с мячом	113
Домино для глаз	114
Работа со строчками	115
Работа с таблицами	116
Четыре приема снятия напряжения	120
Глава 10. Тренируй свои глаза	122
Калланетика для глаз	125
Расслабление для глаз	129
Глава 11. Новые визуальные навыки	137
Автоматическая тренировка глаз	142
Глава 12. Книга — тренажер для глаз	148
Правила чтения	148
О пользе «вредных» привычек	156
Глава 13. Блиц-программа на каждый день	162
Упражнения в постели	163

Утренние процедуры	169
Дневные занятия	172
Его величество дневник	173
Техника дневниковых записей	174
Настрой на завтра, записанный правой и левой рукой	175
Правила записи левой рукой	179
Глава 14. Враги зрения	181
Телевизор — «окно в болезнь»	181
Компьютер — «радость» со слезами на глазах... .	189
Глава 15. Ребенок и компьютер.	192
Новый вид наркомании	195
Картина «компьютерной болезни»	198
Если компьютер все-таки куплен... .	200
Глава 16. Зрение и алкоголь	206
Заключение	211
Приложение 1. Тренировочные таблицы	
для восстановления зрения	214
Таблица 1. Строчки	214
Таблица 2. Лабиринт	215
Таблица 3. Мелкий шрифт	216
Таблица 4. Слияние	217
Приложение 2. Образец дневника	218
Дневник коррекции зрения.	218
Требования к дневнику	219
Формула самовнушения для коррекции зрения .	220
Настрой на улучшение зрения	221
Таблица замеров	222