

# 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

<b>Глава 7. Открой свое внутреннее зрение . . . . .</b>	<b>86</b>
Пробуждение правого полушария . . . . .	86
Угадай свою окраску и расшифруй свои инициалы! . . . . .	95
<b>Глава 8. Верни глазам свободу движения . . . . .</b>	<b>100</b>
Медвежьё покачивания . . . . .	102
Пальцевые повороты . . . . .	103
Большие повороты . . . . .	105
<b>Глава 9. Восстанови центральную фиксацию . . .</b>	<b>108</b>
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
<b>Глава 10. Тренируй свои глаза . . . . .</b>	<b>122</b>
Калланетика для глаз . . . . .	125
Расслабление для глаз . . . . .	129
<b>Глава 11. Новые визуальные навыки . . . . .</b>	<b>137</b>
Автоматическая тренировка глаз . . . . .	142
<b>Глава 12. Книга — тренажер для глаз . . . . .</b>	<b>148</b>
Правила чтения . . . . .	148
О пользе «вредных» привычек . . . . .	156
<b>Глава 13. Блицпрограмма на каждый день . . . . .</b>	<b>162</b>
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
<b>Глава 14. Враги зрения . . . . .</b>	<b>181</b>
Телевизор — «окно в болезнь» . . . . .	181
Компьютер — «радость» со слезами на глазах... . . . .	189
<b>Глава 15. Коррекция зрения у детей . . . . .</b>	<b>196</b>
Сила позитивных установок . . . . .	200
Игры для расслабления глаз . . . . .	202
Игры для укрепления глаз . . . . .	208
Волшебные рассказы для глаз . . . . .	221
<b>Заключение . . . . .</b>	<b>236</b>
<b>Приложение 1. Тренировочные таблицы для восстановления зрения . . . . .</b>	<b>239</b>
Таблица 1. Строчки . . . . .	239
Таблица 2. Лабиринт . . . . .	240
Таблица 3. Мелкий шрифт . . . . .	241
Таблица 4. Слияние . . . . .	242
<b>Приложение 2. Образец дневника . . . . .</b>	<b>243</b>
Дневник коррекции зрения . . . . .	243
Требования к дневнику . . . . .	244
Формула самовнушения для коррекции зрения . . . . .	245
Настрой на улучшение зрения . . . . .	246
Таблица замеров . . . . .	247