

Дневник коррекции зрения

1. Фамилия, имя (образ, цвет, эпитеты).
2. Дата и время заполнения дневника.
3. Минимальное, максимальное и оптимальное расстояние от глаз до текста, позволяющее читать (смотрите таблицу замеров).
4. Что вы сделали для организации правильного питания. Что ели в течение дня?
5. Что вы делали для очищения организма от шлаков и токсинов?
6. Какие вы выполняли упражнения для глаз и сколько раз?
7. В каких условиях вы выполняли упражнения?
8. Выполняли ли вы упражнения для расслабления позвоночника и мышц тела?
9. Были ли у вас сегодня какие-либо неприятности, обиды, ссоры, огорчения? Почему это произошло? Как вы поступили, чтобы выйти из этой ситуации? Как могли бы поступить и поступите в будущем?

10. Меняли ли вы расстояние от глаз до текста при чтении, письме и другой работе?

11. Сколько времени ходили: а) без очков, б) в одноглазой повязке или пиратских очках?

12. Что особенно запомнилось и понравилось на занятиях?

13. Оценка дня по пятибалльной системе:

- работа с глазами _____
- самочувствие _____
- питание _____
- обливание _____
- очищение организма _____
- отношение к людям _____

14. Ваши предложения, замечания, вопросы:

15. Ваш план на завтра по улучшению зрения: что я сделаю для себя и для глаз.

16. Ваш настрой на завтрашний день: какими завтра должны быть в идеале мои глаза, я сам(а) и мой день? (Настрой писать в настоящем времени.)

17. Текст самовнушения, написанный левой рукой. (Можно писать его аналогично образцам, представленным на обратной стороне, но лучше придумать свой вариант настроя.)