

Erwecke Dein Augenbewusstsein!

AUGENKLAR EBOOK



www.augen-klar.de

Rosemarie Simmendinger-Katai



Erwecke Dein Augenbewusstsein!

INHALT DES BUCHES

1. Dunkelheit - Helligkeit - Kontraste

Am Anfang war das Licht.

2. Meine Brille und ich.

Kein bisschen spektakulär, weiß ich doch.....

3. Sehen - was bedeutet das für dich?

Das ist dein Blatt und nun: spiele!

4. Erwecke Dein Augenbewusstsein.

Die Augen in das Leben integrieren und die Beziehung zu deinen Augen entdecken und entwickeln.

5. Lächeln anstatt Sauertopfgesicht.

Mit Lächeln-Tafel.

6. Weg mit Brille und Kontaktlinsen.

Das Sehen neu entdecken.

Brille kommt nicht von brillant...?

7. Die Augen essen mit.

Körperliche Fitness und Beweglichkeit.

8. Fazit des Buches. Dranbleiben.

Was biete ich zu diesem Thema an?

Würden Deine Augen so etwas LIEBEN?

9. Bücher sind wundervolle Quellen.

Dieses Symbol erinnert dich daran, dass du während der entsprechenden Übung auf Sehhilfen verzichten möchtest.

Bitte
oben
ohne

1. Dunkelheit - Helligkeit - Kontraste Am Anfang war das Licht.

Das Licht hat sie hervorgelockt



So viele „wissenschaftliche“ und „belegte“ Tatsachen gibt es! Damit fühle ich mich als Laie überfordert, und faul wie ich bin, gebe ich dir ein paar Aussagen beziehungsweise Gedankenansätze und lasse dich damit machen, was dir gefällt.

Ehrlich! (Ich lasse die Kontrolle los!)

- Das Auge sieht nur bei Licht (Helligkeit).
- Licht kommt von der Sonne.
- Auch der Mond hat sein Leuchten von der Sonne.
- Das Spektrum der Farben. (Hätte ein eigenes Thema verdient).
- Alles ohne Licht erscheint schwarz.
- Schwarz ist keine Farbe.
- Das Sehzentrum befindet sich im hinteren Teil des Schädels.
- Die Augen ermöglichen das Erkennen des Lichts.
- Kaltes Licht – warmes Licht. Eine Sache der Bewertung?
- Das Gehirn ist befähigt, Bilder sichtbar zu machen.
- Individuelle Erfahrungen und Erinnerungen interpretieren das Bild.
- Es gibt Bilder, die uns erfreuen.
- Es gibt Bilder, die uns ängstigen.
- Bei manchen Bildern weigern wir uns, sie zu sehen.
- Vielleicht dient ja eine Sehschwäche dazu, etwas nicht sehen zu müssen?
- Wie viel Blindheit erlauben wir uns, ohne es zu ahnen?
- Auch mit geschlossenen Augen kann ich Bilder „sehen“.

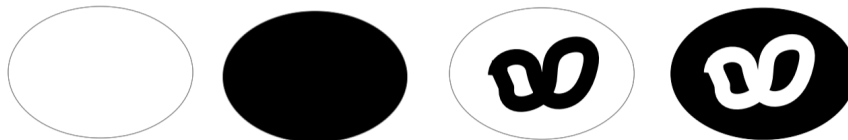
Hier gleich eine Gelegenheit für ein erstes Spiel, welches kaum Zeit benötigt. Es funktioniert sogar im Supermarkt an der Kasse und wird dir die Wartezeit verkürzen, würzen, versüßen.

Bitte
oben
ohne

Schließe deine Augen. Verwandle die Augen in einen Leuchtkörper oder Scheinwerfer. Beleuchte damit dein Sehzentrum im hinteren Teil des Gehirns. Schwenke und leuchte es aus und versorge es mit Licht und Wärme. Spüre die Verbindung zwischen dem Sehzentrum und der Lichtversorgung deiner Augen. Spüre die Lebendigkeit deiner Augen und bedanke dich, dass dies so vortrefflich funktioniert.
(Das war's!)

Wenn du es gemütlich hast, dann lege während dieser Übung deine Handteller über die Augen und nimm dir soviel Zeit wie du möchtest. Es gibt da keine Vorschriften!

Mein Spiel mit Kontrast.



Du glaubst mir doch?

Im 1. weißen Kreis ist eine weiße Brezel abgebildet.

Im 1. schwarzen Kreis entsprechend eine schwarze Brezel.

Das ist im Moment alles, was ich zu „Kontrast“ zu bieten habe.

Etwas, das mich freut und dich ermutigen kann -

- und warum sollte ich damit warten bis zum Schluss?

Während ich mich mit diesem Buch beschäftige, bemerke ich, wie das meine Augen entspannt und ihnen gut tut. Habe ganz ohne Brille gearbeitet und erinnere mich immer wieder an die eine oder andere Übung, die ich im Buch beschreibe.

Das macht Freude!

2. Meine Brille und ich.

Auch vor 50 Jahren war ein Sehtest Voraussetzung, um sich für die Fahrstunden zum Führerschein anzumelden. So wurde bei diesem Test meine Sehschwäche entlarvt. Kurzsichtig! Zwar noch geringfügig - aber doch kurzsichtig! Zwecks Beratung wurde ich aufgefordert, einen Optiker aufzusuchen und mir



eine Brille anpassen zu lassen. Selbstverständlich half dieser mir bei der Suche nach einem für mich besonders vorteilhaft aussehenden Brillengestell und alles hatte seine Ordnung.

Bei der Abholung wurde mir eindringlich ans Herz gelegt, die Brille unbedingt den ganzen Tag über auf der Nase zu behalten und ab sofort ja nicht mehr anders in die Welt hinaus zu blicken.

Meinen inneren Widerstand konnte ich sofort spüren.

„Selbstverständlich“, sagte ich, jedoch hielt ich mich nie an diese Abmachung, da sie für mich nicht logisch war. Tatsächlich gab es über die Jahre ein stetiges Auf und Ab bezüglich meiner Sehkraft.

Es gab Zeiten und Tätigkeiten, da fühlte ich mich mit der Brille sicherer. Zum Beispiel im Beruf (Musikerin in der Oper). Dort trug ich anfangs immer meine Brille und stellte das auch nie in Frage. In den Tiefen des Orchestergrabens herrscht stets künstliches Licht, das Notenmaterial ist oft per Hand geschrieben und

die Blickwinkel ändern sich ständig zwischen Pult und Dirigent. Eine große Herausforderung für die Augen. Nach wenigen Jahren hatte ich aber während und nach der Arbeit regelmäßig Kopfschmerzen und ich spürte auch, dass diese im Augenbereich entstanden waren. Bevor ich zum Augenarzt gehen wollte, beschloss ich zuerst einmal, die Brille ganz wegzulassen. Hier war es eine Herausforderung, mir zu vertrauen in das, was ich erkennen konnte. Damit kam ich dann ca. 30 Jahre lang bis zu meiner Pensionierung sehr gut zurecht. Am Steuer eines Autos benutze ich immer die Brille. Steht ja im Führerschein. Generell kann ich feststellen, die Tagesform war immer und ist auch heute bei mir stets mit entscheidend für gutes entspanntes Sehen.

Was hast du von diesen Ausführungen?

Ich möchte dir Folgendes zum Nachdenken geben: Da sind die Experten, die messen bei dir etwas, **stellen fest**, und empfehlen dir daraufhin, was für die nächsten Wochen - Monate - Jahre richtig für dich sein soll. Dem fügst du dich, dankbar für die unkomplizierte Lösung, du willst ja deinen Führerschein!

Wann sprach jemand zu dir von einer Tagesform? Wer hat dir über Möglichkeiten erzählt, die Augenmuskeln zu trainieren? Oder wie Entspannungstechniken den Augen helfen können und dass Sehen mehr ist als lediglich „Augensache“. Hat dir jemals jemand eine Bücherliste in die Hand gedrückt?

Verständlich! Der Beruf eines Experten besteht darin, dir so schnell wie möglich zu helfen mit dem, was er studiert hat.

Soweit so gut.

Für wen sind diese Informationen?

Zum Beispiel für dich, wenn du dir Gedanken machst über die Zukunft mit deinen Augen, mehr wissen willst und wenig Zeit zum Lesen hast. Möchtest du dich einmal intensiver dir und deinen Augen widmen? Könntest du in Betracht ziehen, dass sich dein Sehvermögen verbessert? Hättest du Lust auf eine Entdeckungsreise im Bereich Sehen? Gleichgültig, welches Problem du mit deinen Augen hast, es wird sich garantiert etwas verändern, wenn du dich wirklich intensiv damit befasst. Selbst ganz ohne Augen-Problem können bei dir Lichter aufgehen! Denn es passiert nicht allein in oder mit den Augen, der gesamte Körper wird einbezogen. Vom Ergebnis könnte dein gesamtes Leben profitieren.

Es sind die Augenöffner, die uns die Augen öffnen. (Kleiner Quatsch von mir.)
Welches ist dein Augenöffner?

Meine Brille und ich.

SEHEN.

WAS BEDEUTET DAS FÜR DICH?



3. Augen, Ohren und Spielereien mit Licht.

Ohne die anderen Sinne auszuschließen, lenke einmal die Aufmerksamkeit besonders auf Hören und Sehen, denn sie sind sehr eng miteinander verbunden. Du weißt das. Sobald du ein Geräusch hörst, sind die Augen schon dabei, in die Richtung zu huschen, von wo es herkommen mag. Und umgekehrt – du erblickst etwas und hältst die Ohren offen für ein dazu passendes Geräusch.



Bitte
oben
ohne

Es könnte vielleicht hilfreich sein, diese Verbindung noch bewusster zu gestalten und dazu biete ich hier wieder eine spielerische Übung an. Hallo! Mag hier jemand vorlesen?

Setze dich bequem hin, schließe die Augen. Deine Ohren bleiben offen wie immer, es ist ihre Art. Und wenn du jetzt mehrmals tief ein- und ausatmest, höre in deinen Körper hinein. Lächle. Nun beginne, deinen ganzen Körper mit Licht zu versorgen. Die Quelle dieses Lichts sind deine Augen. Sie wissen, wie Licht geht. Scanne deinen gesamten Körper mit einem warmen Licht. Erfasse dabei auch den allerkleinsten Schatten. Und erlaube es deinen Ohren, dieses Ereignis mitzuerleben.

Gib dir Zeit dafür. Vielleicht fühlt sich das aufregend an? Das ist okay. Bleibe weiterhin entspannt und behalte das Licht. Und ohne irgend etwas davon wirklich auszuführen - stelle dir vor, wie du die Fußzehen bewegst. Beobachte wie es wäre, wenn sie sich spreizen – und wieder zusammenziehen? Schau hin mit deinem Licht aus der Augenquelle und erlaube dir, ein besonders feines Geräusch wahrzunehmen. Könntest du dir auch sanfte, freundliche Worte vorstellen, wie deren Buchstaben in deinem Körper geformt werden und erklingen – passend zu dem warmen Licht?

Ich bin Licht

Deine Augen beobachten die belebten Worte und deine Ohren lauschen der freundlichen inneren Stimme. Welche Worte möchtest du verwenden?

Vielleicht gefällt dir das hier.

Ich bin Licht und Freude

oder

Danke

oder

Von Tag zu Tag geht es mir besser und besser. (Zitat von Émile Coué) oder eine von dir geschaffene Version?

Wenn du magst, fühle den äußeren Rahmen deines physischen Körpers und lass dieses Licht über dessen Begrenzungen hinaus leuchten. Verweile gerne noch in diesem selbstgemachten Licht, bei dem Klang der Worte.

Vielleicht fühlst du **Dankbarkeit** für deine Augen, deine Ohren, deinen Körper und für dich, denn du hast dir eine andere oder neue Erfahrung gegönnt. Könntest du ein wenig davon in deinen Alltag einladen? Nimm noch ein paar tiefe Atemzüge. Sieh dabei zu und höre hin.

Ich bin Freude

Ein Tipp: Finde während des Tages Gelegenheiten für eine Erinnerung an dieses Licht und die Gemeinschaft von Augen und Ohren. Merke dir die Orte im Kopf, wo du spürst, dass es geschieht.

Es könnte dieses zarte Lächeln auf Dein Gesicht zaubern.



Wow, Du tust es heute schon den ganzen Tag!

Wieviel mehr Lächeln ist noch möglich?

Wie oft hast Du heute schon gelächelt?

Durfte heute schon jemand Dein Lächeln sehen?

Könntest Du auch völlig grundlos lächeln?

Dein Lächeln fühlt sich wie ein
Grinsen an?

Na und?

Könntest Du Dir jetzt - und
wirklich nur ganz kurz - ein-
mal erlauben, ein winzig
bisschen **zu lächeln?**

Zwanghaft lächeln führt auch zum Ziel.

5. Lächeln anstatt Sauertopfgesicht



Bitte
oben
ohne

Von 26 Gesichtsmuskeln werden zwei bis vier Muskeln für ein Lächeln benötigt. Genau so viele für eine düstere Ausstrahlung. Für eine abwechslungsreiche, ausdrucksvolle Mimik acht Muskeln. Zuerst ziehen zwei Lächelmuskeln an der Seite des Kopfes und danach machen die Ringmuskeln ihr Ding um die Augenpartie.

Die Brille lege beiseite.

Mein Vorschlag: probiere die Varianten **grimmig** versus **lächelnd** ein paarmal aus. Beobachte was geschieht.

Probiere auch: Lächle in zwei Etappen und zwar erst soweit, bis du spürst, wie dein Augenlächeln sich zu entfalten beginnt.

Mache auch die Probe mit Grimassen. Sei ein Clown und halte nichts zurück. Entfache ein Feuerwerk mit deinen Gesichtsmuskeln! Wenn du magst, vor einem Spiegel. Vielleicht sind auch Kinder bei dir? Mit ihnen kannst du dich grimassenhaft und ungehemmt austoben. Sogar dein außergewöhnliches Sauertopfgesicht darfst du zur Geltung kommen lassen. Ach ja! Die Zunge möchte natürlich mitspielen!



Und vielleicht könntest du als Zugabe mit den Ohren wackeln? Das Ganze ohne oder mit Geräuschen. Totale hysterische Ausgelassenheit!

Schon fertig? Na gut.

Blinzle ein paarmal wie ein Schmetterling und spüre nach:
Wie fühlst du dich? Laune? Lebendigkeit? Kribbeln?

Wofür soll das gut sein?

Falls du schon einen Unterschied bemerkt hast, ist es offensichtlich.
Mit Lebendigkeit und guter Laune wirst du dich eher dazu motivieren lassen zu üben und am Ball zu bleiben. Zusätzlich wirst du schneller gute Ergebnisse erzielen, denn das Training der Gesichtsmuskeln trainiert noch gleichzeitig die Augenmuskeln.

Sobald du etwas beginnst, finde zuerst dein Lächeln und bleibe dabei. Was, wenn du das für ALLE Tätigkeiten übernimmst?



6. Weg mit Brille und Kontaktlinsen. Das Sehen neu entdecken.

Auch früher haben Menschen Möglichkeiten ausprobiert, Dinge deutlich sehen zu können. Berylle waren Lesesteine, geschliffene Halbedelsteine, die als Leselupe eingesetzt wurden. Irgendwann bot sich das Lorgnon als Sehhilfe an. Danach dauerte es nicht mehr lange, bis endlich der wahre Nutzen für Ohren und Nase erkannt wurde: Sie sind die idealen Stützen für den Rahmen geschliffener Augengläser. Von nun an muss das Ding nur noch attraktiv gemacht werden, also chic aussehen. Juchhu, ein Industriezweig ist geboren! Eine weitere Errungenschaft sind Kontaktlinsen.

Würde diese Katze Kontaktlinsen tragen, wenn sie damit besser aussähe?

Zwei große Vorteile von Brillen und Kontaktlinsen: Die Behelfsattribute sind auf die Bedürfnisse ihrer Träger*innen abgestimmt und beide Hände stehen frei zur Verfügung. Deutliches, klares Sehen ist bisweilen sehr wichtig und ich bin froh darüber, die Vorteile von Sehhilfen nutzen zu können! Das ist super!

Brille kommt
nicht von
brillant...?
Das Entdecker-
Wort ist Beryll!



Gleichzeitig steckt da aber das Dilemma – wir behalten sie aus Gewohnheit, Bequemlichkeit und auf Grund der Empfehlung von Fachleuten ununterbrochen vor Augen. Unmerklich verändert sich deine Art zu sehen.

Der Rahmen wird zu deinem Rahmen, denn die Brille zieht deinen Blick durch ihre Gläser.

Mir gefällt der Spruch, ist meiner.

Könntest du akzeptieren, dass die Brille eine Krücke ist?

Eine Krücke, die wir bereit sind, niemals mehr abzugeben, sondern im Gegenteil: wir gönnen ihr beim nächsten Augenarztbesuch und Termin beim Optiker bereitwillig ein „Upgrade“. Nicht zuletzt, weil die Brille dir plötzlich nicht mehr steht. Es geht nämlich noch hübscher!

Wärst du bereit dazu, täglich einige Stunden diese Krücke beiseite zu legen, um dein Sehen neu zu erleben? Du bestimmst diese Zeiten selbst, denn nur du kannst einschätzen, wo es für dich noch sicher ist, ohne Brille zu sein. Aber dort, wo immer es passt, versuche es einmal **oben ohne** – ganz mutig! Versprochen?

Beispiele:

Bei der Morgentoilette. Während des Frühstücks. Der erste Blick auf die Zeitung – du weißt sowieso ungefähr, was drinsteht. Beim Katze streicheln. Während des Einkaufs. Im Treppenhaus (Warum nicht langsam gehen und am Geländer festhalten?). Im Garten. Im Wald. Plane generell mehr Gelegenheiten dafür ein, auch mit Dingen, die neu für dich sind. Wo wäre es möglich bei der Arbeit? Könntest du in der Pause einen kleinen Spaziergang machen?

Bitte
oben
ohne

**wo
hab'
ich
sie
jetzt
schon
wieder
hingelegt?**



Übe auch am offenen Fenster. Vielleicht mögen deine Kollegen und der Chef dabei mitmachen?
Ah ja – Das bringt dich zum Lächeln!

Bitte
oben
ohne

Zur Vorbereitung empfehle ich.

Stelle ein großes Glas Wasser ohne Kohlensäure bereit, gerne mit etwas Zitronensaft angereichert, und trinke zwischendurch einen Schluck. Wenn du ausreichend Wasser trinkst, kann der Körper auch die Augen besser versorgen. Sie lieben es, in Flüssigkeit zu baden. Bei jedem Schluck könntest du dir noch vorstellen, wie sehr deine Augen es genießen werden, in der für sie idealen Flüssigkeit zu versinken und sich darin zu aalen.

Und fortan mache alle weiteren Übungen ohne dich anzustrengen, mehr als Spiel gestaltet wie Kinder es tun:

Blinzle mehrmals mit schnellen kurzen Bewegungen der Augenlider, so wie ein Schmetterling mit seinen Flügeln flattert. (Nichts spricht dagegen, dies immer wieder im Laufe des Tages zu tun.)

Schaue in die Ferne. Schaue wieder in die Nähe. Schau nach links, nach rechts, nach oben, nach unten. Immer mit sanfter und weicher Bewegung der Augen und völlig frei von Bewertung darüber, was du hier richtig oder falsch machst oder machen könntest.

Bestimmt lächelst du!

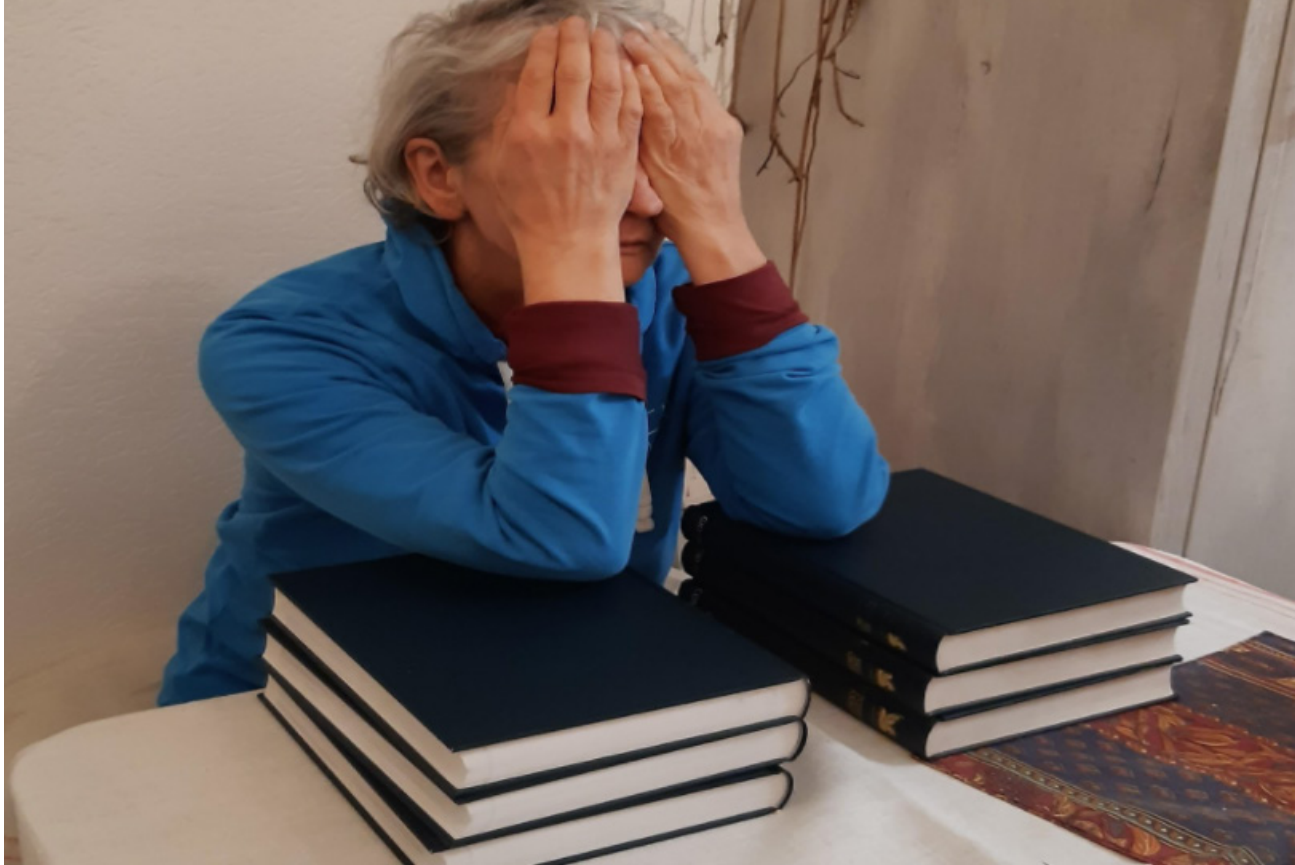
Und erinnerst du dich noch daran, wie die Kinder spielen?

Die nächste Übung heißt **Palmieren**.

Palmieren ist eine sehr bekannte Entspannungshilfe für die Augen: Setze dich bequem aber aufrecht an einen Tisch. Damit das gelingt, lege ein paar dicke Bücher so auf den Tisch, dass du deine Ellenbogen darauf erhöht ablegen kannst. Reibe die Hände aneinander, sie werden dadurch sehr warm und energiegeladen. Jetzt bringe deine „hohlen“ Hände sacht vor die Augen und bedecke sie so, dass zwar noch Platz wäre zum Blinzeln, aber kein Licht durchdringt. Vielleicht kannst du dir noch vorstellen, wie die Augen tiefer und tiefer in ihre Höhlen sinken.

Atme tief aus und ein, spüre die Wärme der Hände und bleibe so eine Weile.

Bitte
oben
ohne



Gönne dir dies, so oft es geht.

(Im Büro nimmst du einfach die... Nein, doch nicht die Radiergummis!)

Und weiter.

Werde aufmerksam.

Und während du das tust, beobachte dich. Deine Augen, deinen Blick, deinen Körper. Wie fühlen sich die Augen an?

Was fühlst du in deinem **Körper**?

Wenn du deine Aufmerksamkeit jetzt auf deine Ohren richtest, nimmst du wahr, wie auch sie beteiligt sind?

Und deine **Kehle**?

Dein **Atem**?

Wie sehr entspannt erlaubst du dir zu sein?

Spürst du, wie sich dein Sehen schon verändert?

Und könntest du davon ein wenig in den Alltag einladen?

Jetzt?

Ich gratuliere dir, das war ein toller Anfang!

7. Die Augen essen mit. Körperliche Fitness und Beweglichkeit.

Auch dir sind wahrscheinlich schon abertausende von Büchern über Ernährung begegnet. So möchte ich hier möglichst kurz und knapp einen Teil meines derzeitigen unvollständigen Halbwissens in den Ring werfen, und es dir zur Verfügung stellen.

Es wird geforscht und geforscht. Sehr gut. Menschen sind von Natur aus neugierig und sie lieben es, ihr Wissen durch genaueste Untersuchungen zu vertiefen. Leider neigen sie dann auch dazu, es zu verfestigen, es als DIE Wahrheit zu verkaufen. Industrie und Organisationen bedienen sich an diesem Wissen, und sind nicht frei von Eigennutz.



So gelangen manche interessanten Erkenntnisse nicht unbedingt an die Öffentlichkeit. Sie werden unterdrückt oder sogar verboten.

Ein Schelm, der Böses dabei denkt...

Jetzt zur Sache.

Die Weisheiten über Wasser, Zucker und leere Kohlenhydrate kann ich uns hier ersparen. Gerne möchte ich aber auf die Vorteile einer bunteren Ernährungsweise hinweisen. Bestimmte Farben stehen für bestimmte Vitamine. Da dürften sich doch die Augen direkt angesprochen fühlen.

Ein **bunter Teller** bedeutet, dass du verschiedene natürliche Farben auf deinem Teller liegen hast. Das erreichst du am einfachsten mit verschiedenen Gemüsesorten. Je nachdem, wie du es besser verträgst, roh zubereitet oder leicht gegart, freundlich gewürzt und gutes Öl dazu. Das wäre der größte Teil der Mahlzeit. Damit der Körper von den Vitaminen und Mineralien profitiert und sie an die richtigen Stellen in die Zellen transportieren kann, fehlt nur noch eine Portion einer eiweißreichen Beilage, und wenigstens teilweise aus pflanzlicher Quelle. Die Muskeln benötigen das Eiweiß zu ihrer Erhaltung.

Und die Augen?

Alle Autopilotfunktionen des Körpers sorgen für sein Überleben. Mit Autopilot ist gemeint, dass deine Organe von selbst funktionieren, ohne dass du steuern musst. Stehen alle Nährstoffe ausreichend zur Verfügung, klappt das in der Regel bestens. Bei einem länger anhaltendem Mangel in der Nahrungsversorgung sieht sich das System gezwungen, auf seine körpereigenen Speicher zuzugreifen. Seine hoffentlich gefüllten Speicher befinden sich in den Muskeln, in den Knochen und auch – in den Augen. Braucht der Körper zum Beispiel mehr Vitamin C für sein Immunsystem, kann er es sich aus den Augen „leihen“. Die Augen sind zu Gunsten anderer Funktionen vernachlässigbar. Wer sorgt für das Auffüllen der Speicher? Du ganz allein!

Weitere Nährstoffe, die die Augen unterstützen, sind unter anderem verschiedene B-Vitamine und Vitamin E. Auch Kalzium ist wichtig für die Augengesundheit. Und ich scheue mich nicht, hier zu erwähnen, dass ich mir regelmäßig gute Nahrungsergänzung gönne.

Und wie essen nun die Augen mit?

Danken oder Beten vor der Mahlzeit kennst du vielleicht schon oder du übst es aus. In eine ähnliche Richtung geht meine Empfehlung.

Bitte
oben
ohne

Da steht er also vor dir, der bunte Teller! Zuerst betrachte ihn einmal ganz bewusst. Nimm die Farben wahr. Einmal die einzelnen Farben und dann die bunte Mischung. Vergewöhne dir das ursprüngliche Aussehen des Gemüses. Stelle dir vor, wie du das Bild durch deine Augen in den Körper hinein ziehst. Genieße den Anblick und vielleicht könntest du zulassen, dass die Augen den Duft mit aufnehmen?



sieh' dich dankbar satt.

Und spüre nach, ist der gesamte Körper beteiligt? Welche Mengen musst du jetzt noch essen? **Spiele damit. Ja! Spiele mit dem Essen, ha!** Und könntest du dir die Zeit lassen, jeden Bissen zu genießen? Bleibe präsent und übe das oft. Vielleicht wird es ja eine Gewohnheit die dich bei dem Gedanken daran lächeln lässt.

Bewegung.

Ja ja, immer das GLEICHE!

Und ich wollte es trotzdem gesagt haben, grins. Was denkst du, wie vermag wohl ein müder schlaffer Körper, ein schlafender Kreislauf, eine steife, körperliche Verfassung, die Augengesundheit unterstützen?

DU KENNST DIE ANTWORT.

Der gesamte Blutkreislauf rauscht an den Augen vorbei und bringt frische Blutkörperchen mit. Da kannst du aktiv beitragen.

Möglichkeiten, die dir vielleicht gefallen:

Bitte
oben
ohne

Knete kräftig deine Ohrläppchen bis sie heiß sind. Und dann zwicke und knete die Fußzehen. Musik an und dazu tanzen wie es dir gefällt. Werde hemmungslos. Schlenkere mit den Armen. Beuge dich in alle Richtungen. Mache komische Bewegungen wie ein Spaßvogel. Schüttle dich. Wirf die Arme in die Luft. Schnipse mit allen Fingern. Schmeiß dich auf den Boden und strample.

Sei freundlich zu dir!

Suche dir etwas, das dir Spaß macht und wähle etwas, wo du auf eine Brille verzichten kannst. Auch Abwechslung kann hilfreich sein. Den folgenden Glaubenssatz „Ich muss dabei bleiben, was ich einmal angefangen habe!“ darfst du für immer ad acta legen

Also los jetzt. Hopp!

8. Fazit des Buches:

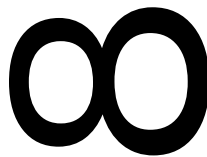
Wie viel des Sehvermögens hat wirklich mit gemessenen Dioptrien zu tun?

Welche möglichen Sichtweisen über Sehkraft werden gewöhnlich nicht betrachtet und beachtet?

Und hier im Text haben sich jetzt doch tatsächlich noch rasch ein paar Achten versteckt! Wie toll!

Schnappen wir uns also eine **8**, legen sie hin und schon ist da, die liegende **8**.

Sie verbindet beide Gehirnhälften, und es darf dir egal sein, wo rechts oder links ist. Damit können wir gleich noch üben.



Bitte
oben
ohne

Das geht so.

Lächeln. Blinzeln. Locker machen. Ein paarmal tief durchatmen und dann während des Übens den Atem zwar ruhig lassen, aber weiterhin beobachten. Verfolge mit den Augen eine gedachte liegende **8**.

Beginnend mit einer kleinen Bewegung und in der Mitte nach oben, an den Seiten nach unten. Die Bewegung bleibt sanft, frei von Druck und Kraft. Und sie kann allmählich größer werden. Und bleibe im Lächeln. Beobachte, wie die Bewegung frei und rund fließen kann oder wo sie eventuell stockt. Sobald es dich anstrengt, mache eine Pause und blinzle leicht.

Lächle.

Entspanne mit Palmieren (Beschreibung Kapitel 6) Ist noch Zeit für ein bis zwei Durchgänge?

Dranbleiben.

Das ist auch der Haken!

Und eine mögliche Lösung gleich dazu: Gemeinsam geht es leichter. Hat dir dieses eBook gefallen? Konnte ich dir schon einen möglichen Weg hin zu besserem Sehen aufzeigen? Wie viel mehr noch möglich ist, möchte ich mit dir gemeinsam erforschen, gemeinsam üben. Es könnte ein Weg werden, dem du Zeit einräumen musst. Auch „kleine“ Veränderungen wollen anerkannt werden, und wer vorzeitig aufgibt, wird scheitern. Das zu wissen ist eine Voraussetzung, um langfristig ein gutes Ergebnis zu erreichen.

Ich habe Lust darauf, dich derart zu begleiten, dass du dranbleibst, deine Fragen stellen kannst und mutig weitergehst. Es könnte ein spannender Weg werden. Ich öffne meine Schatzkiste und wir wühlen darin, um Werkzeuge auszugraben, die zu dir passen und um Abwechslung und Spaß zu haben.

Warum will ich auch Spaß haben?

Weil es mir dann leicht fällt, dich zu unterstützen.

Und wir können das machen wie die Kinder.

Was biete ich zu diesem Thema an?

Würden deine Augen so etwas LIEBEN?

- **Einzel-Coaching**
- **Tagesseminare online**
- **geheime Facebookgruppe zum Austausch**
- **Motivation über WhatsApp oder Telegram**
- **Treffen in Zooms nach Absprache**
- **3-Tages-Seminar live**
- **Zwei spezielle Augenbehandlungen von Access Consciousness®**
- **Beratung, wie du Ernährung für deinen Körper nutzt.**

3-Tages-Seminar: eine intensive Vorbereitung auf eine längere Reise mit deinem Augenbewusstsein. Deutlich erfahrbare Verbesserung der Sehkraft nach den ersten drei Tagen.

Die beiden Augenbehandlungen von Access Consciousness® sind sehr intensiv und wirkungsvoll. Diese kannst du bei mir in einem 6-stündigen Kurs lernen und während des Seminars am Abend mit anderen Teilnehmern austauschen oder dir von jemand geben lassen, der oder die sie kennt.

Indem du Kontakt zu mir aufnimmst, können wir gemeinsam die zu dir passende Vorgehensweise herausfinden.



Kontakt und Fragen?

Telefon: +49 (0)172 8066885
Email: rosemarie@augen-klar.de
www.augen-klar.de

Und was ist sonst noch möglich?



Bücher, die ich besonders gern empfehle.

Ursula Büchler und
Klaus Jürgen Becker

Freude am Durchblick

Besser sehen lernen
Eine systemische Sehtherapie

Lumira

Aktiviere Deine Sehkraft

Den Blick schärfen und ganzheitliches
Sehen lernen

Mirsakarim Norbekov

Eselsweisheit

Der Schlüssel zum Durchblick oder wie Sie
Ihre Brille loswerden

Caroline Ebert

Ganzheitliches Augentraining

Effektive Sehübungen nach der
Bates-Methode

Franziska Krattinger

Machtworte

Was Worte machen können

Paul Scheele

PhotoReading

Eric Franklin

Fit bis in die Körperzellen

Jung und vital mit der
Franklin-Methode

Vera F. Birkenbihl

ALPHA-Buch

Neue Ein-SICHT-en