

VERGEET JE BRIL met ooggyoga



In 5 stappen naar helder zicht
met je eigen ogen

ELS D'HOLLANDER



INHOUDSTAFEL

p.3 INLEIDING

p.5 MIJN VERHAAL

p.6 **STAP 1:** Gebruik je bril om ver te zien nooit om dichtbij te lezen.

p.7 **STAP 2:** Weet hoe en wanneer je best een pauze neemt om je ogen te ontspannen.

p.9 **STAP 3:** Werk altijd in een goed natuurlijk verlichte ruimte.

p.11 **STAP 4:** Ga naar buiten en beweeg!

p.12 **STAP 5:** Meet je ogen zelf op en begin te begrijpen wat je ogen nodig hebben.

p.13 HOE GAAT HET NU VERDER?

p.14 ERVARINGEN MET ELS

p.16 SPARREN IN DE FACEBOOKGROEP

INLEIDING

Wat als je je voet zou verstuiken of je been zou breken en je naar de dokter zou gaan en die zou je zeggen:

‘Hier zijn een paar krukken om te lopen want dat komt niet meer goed, hoor, met die voet of dat been. Gebruik vanaf nu altijd deze krukken om te lopen want als je dat niet doet, dan zal je nooit meer kunnen lopen met die voet of dat been en zullen we het - in het slechtste geval - moeten amputeren.’

Juist.

Je zou de dokter voor gek verklaren.

Nochtans is dit wat er gebeurt als je naar een oogarts of optometrist gaat wanneer je in de verte of dichtbij wazig begint te zien en je een bril ‘krijgt’ voorgeschreven.

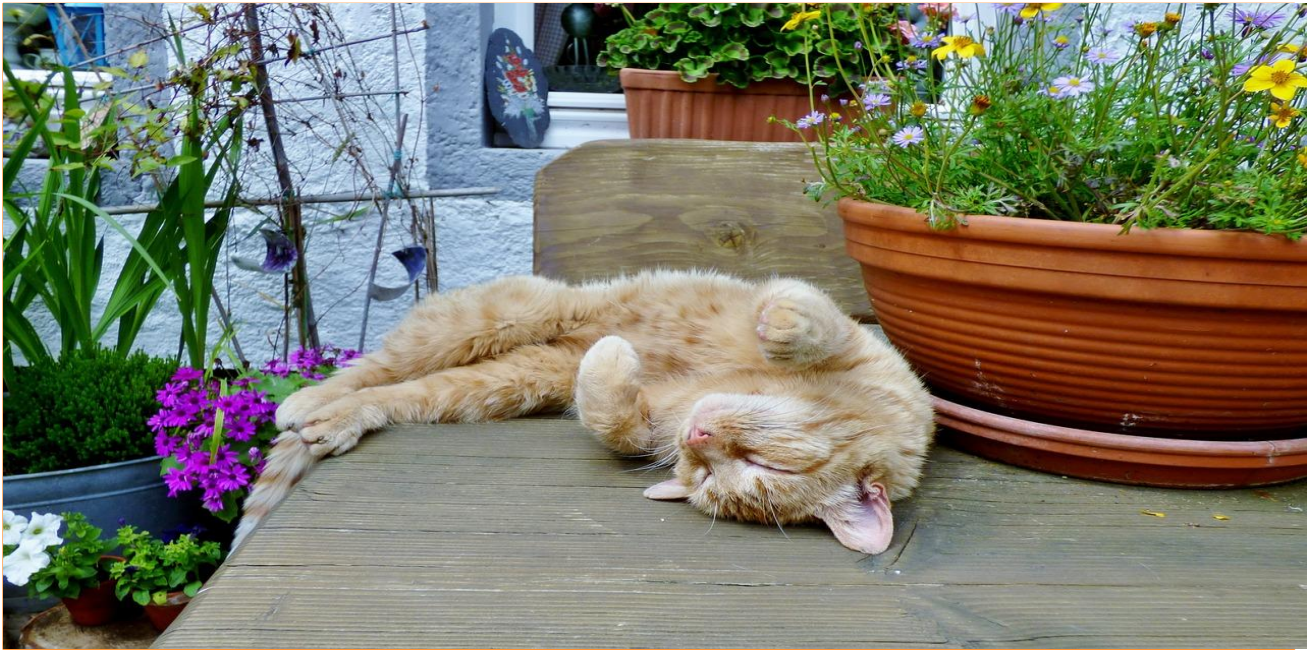
Een bril lost je probleem – wazig zien – dan ook niet echt op. In tegendeel, in vele gevallen wordt het oorspronkelijke probleem – de waas – alleen maar erger en je brilglazen dikker...

Jammer genoeg zit de overtuiging dat je bijziendheid en andere oogproblemen niet kan genezen er heel diep ingebakken, maar wazig zien is net als pijn een symptoom dat wijst naar een dieper liggende oorzaak. Een bril is m.a.w. symptoommanagement.

Dit e-boek nodigt je uit om op een andere manier naar ogen, waas en brillen te gaan kijken. Met de 5 stappen beschreven in dit boek ervaar je onmiddellijk een beter zicht.

Ik wens je heel veel succes op je pad naar helder zicht!

ELS – Eye Love Seeing
www.eyeloveseeing.be



Print dit e-boek uit. Dit is bij het lezen minder vermoeiend voor je ogen.

In dit e-boek werd bijziendheid als uitgangspunt genomen, maar je kan alle 5 stappen aanpassen naar verziendheid, astigmatisme, ouderdomsverziendheid en andere visuele problemen.



HOE RUSTIGER DE GEEST, HOE BETER
HET ZICHT;

- William H. Bates

MIJN VERHAAL

In 1999 hoorde ik voor het eerst over de mogelijkheid om weer te zien zonder bril. In het ecologisch centrum 'La Terre Vivante' in Mens, Frankrijk, kreeg ik het boekje 'Bien voir sans lunettes' van Janet Goodrich in handen. 'Waauhw, mijn ogen kunnen genezen! Fantastisch!', dacht ik. Meteen stak er ook een flinke portie ongeloof de kop op. En ik legde het boekje weer in het rek.

Hoe de informatie over de 'natuurlijk zien methode' verder naar me toegekomen is, weet ik niet meer. Maar in 2009 ging ik naar een lezing van Thomas Quakenbush hierover. Vanaf dat moment is de bal pas echt goed aan het rollen gegaan. Dat mocht wel, we waren inmiddels een decennium later :)

Natuurlijk zien heeft me sindsdien niet meer losgelaten. Het resultaat? Soms zeggen beelden meer dan woorden...

Toch nieuwsgierig naar meer over ELS? Lees dan [HIER](#) verder.



STAP 1

Gebruik je bril om ver te zien NOOIT om dichtbij te lezen

Je bril is bedoeld om je scherp te laten zien in de verte meer bepaald op een afstand van 6 meter en verder. Als je hem veel en ononderbroken dichtbij gebruikt, creëer je enorme **extra** spanning in je ogen. Het probleem is dat je na een tijd deze spanning niet meer voelt.

Dit is trouwens dé oorzaak van wat men '**progressieve myopie**' noemt. Je weet wel, het verschijnsel dat je brilglazen elk jaar een halve of hele dioptrie dikker worden. Het verkeerd gebruik van een bril creëert m.a.w. bijziendheid!

Actiestap 1

- Als je je scherm of boek scherp kan zien zonder bril, zet hem dan **niet** op. Dit lukt meestal als je minder dan – 2 dioptrieën hebt.
- Als je je scherm of boek niet scherp kan zien zonder bril, kijk dan of je nog een 'oude' bril liggen hebt. Probeer hem 's. Kan je je scherm scherp zien? Kijk ook hoeveel verder dan je scherm je scherp kan zien met deze bril. Idealiter heb je een bril die je scherp laat zien tot aan het scherm en niet verder.

STAP 2

Weet hoe en wanneer je best een pauze neemt om je ogen te ontspannen

Dat je best regelmatig je ogen ontspant als je veel dichtbij werk doet, weet je wellicht al.

Maar wat is regelmatig?

En hoelang neem je dan pauze?

En wat doe je dan het beste?

Actiestap 2

Doe ten eerste **maximum 2 à 3 uur dichtbij werk** 'aan één stuk'.

3 uur is echt de limiet!

Neem dan een langere pauze van minimaal 30 minuten, maar bij voorkeur 1 uur.

Ga tijdens deze 'break' het liefst naar buiten. Beweeg en kijk **bewust** naar objecten in de verte: reclameborden, nummerplaten, verkeersborden,...

Als je tussen het groen kan ontspannen, kijk naar een boom, een koe in de wei, een kabbelend beekje,...

Hou je ten tweede aan de **20-20-20 regel**. Het is te zeggen:

Kijk elke 20 minuten minstens gedurende 20 seconden naar een object dat 20 meter ver staat.

Is dit praktisch gezien niet mogelijk? Geen probleem.

Visualiseer dan elke 20 minuten gedurende minstens 20 seconden je favoriete landschap. Dat heeft net hetzelfde effect!

Installeer tot slot Eyeleo op je pc. Dit is een handige pc applicatie in de gedaante van een luipaardje dat je herinnert om op bepaalde tijdstippen pauze te nemen.

Je kan hem gratis downloaden op www.eyeleo.com. Doen!



Bekijk deze prent aandachtig.

Sluit dan je ogen en droom even weg naar dit prachtige plekje. Probeer je zoveel mogelijk details te herinneren en vergeet niet met je blik over de horizon te glijden terwijl je het onstuimige breken van de golven hoort en de warmte van de zon op je huid voelt.

Een koel briesje speelt met je haar...

Verder heerlijk ontspannen met een geleide visualisatie, meditatie of oogयोगasessie van ELS? Neem dan zeker [HIER](#) een kijkje ;)

“

IMAGINATION IS MORE IMPORTANT THAN
KNOWLEDGE.
KNOWLEDGE IS LIMITED.
IMAGINATION ENCIRCLES THE WORLD.

- Einstein

STAP 3

Werk ALTIJD in een goed natuurlijk verlichte ruimte

Je ogen zijn lichtorganen. De **kwaliteit** van het licht is erg belangrijk voor je ogen net zoals de kwaliteit van de lucht van belang is voor je longen.

Slecht licht = slecht zicht!

Ideaal is werken in een ruimte vol daglicht dankzij grote raampartijen.

Is dat geen optie?

Overweeg in dat geval een full spectrum daglichtlamp in je werkruimte te installeren. Als je deze consequent gebruikt, zal je snel een verschil in je gezichtsvermogen merken.

Trouwens... Je zal niet alleen beter gaan zien, ook de kwaliteit van je slaap zal er op vooruit gaan!

Als je daarnaast veel pc werk doet, krijgen je ogen veel 'pc licht' te verwerken. Dat bevat veel blauw licht en dat is vaak mee de oorzaak van vermoeide ogen en een slechte nachtrust. Het programma f.lux past de helderheid van je scherm aan het daglicht aan en filtert tegen de avond de blauwe tint.

Actiestap 3

- Koop een full spectrum daglichtlamp voor je werkruimte. Daglichtlampen van Falcon Eyes – 'what's in a name ;) - zijn van prima kwaliteit. [HIER](#) lees je er meer over en vind je ook een link naar de shop.
- Installeer f.lux op je pc. Je kan het gratis downloaden op www.justgetflux.com



Lees je graag?
Neem je boek mee naar buiten en
laat je blik om de 2 pagina's even de horizon opzoeken.



YOU'LL SEE IT WHEN YOU BELIEVE IT.

- Wayne Dyer

STAP 4

Ga naar buiten en beweeg!

Zien heeft veel te maken met 'gewoontes'.

Zo hebben bijzienden de gewoonte van veel binnen te zitten, achter hun pc of met hun neus in de boeken, vaak met brilglazen die voor die leesafstand veel te sterk zijn. Maar...

Je ogen worden gelukkig van buitenactiviteiten en avontuur.

Als je weer beter wil gaan zien met je eigen ogen is het belangrijk om de gewoontes die mee aan de basis van de bijziendheid liggen te veranderen.

Actiestap 4

- Weer of geen weer, trek **elke dag** naar buiten
- Doe één of andere buitensport
- Doe iets dat **net** uit je comfortzone ligt



STAP 5

Meet je ogen zelf op en begin te begrijpen wat je ogen nodig hebben

Het is een uitstekend idee om **zelf** je ogen regelmatig te testen met een Snellenkaart en de resultaten bij te houden in een logboekje. Je zal weldra opmerken hoeveel je zicht fluctueert.

Wat je eet, hoe goed of slecht je geslapen hebt, hoeveel stress je ervaart, hoe moe je bent, hoe licht of hoe donker het is, of je blij, boos of verdrietig bent... Het beïnvloedt allemaal je gezichtsscherpte.

Het is volkomen **normaal** dat je zicht gedurende de dag tot 2 dioptrieën verschilt! Ja, dat lees je goed :)

Actiestap 5

- Download [HIER](#) een Snellenkaart en hang ze op een goed verlichte plaats.
- Koop een leuk logboekje en start met het opmeten van je ogen.
- Hou je resultaten bij en noteer onder welke omstandigheden je je ogen testte zoals lichtintensiteit, gemoedstoestand, stressniveau, tijdstip,...
- Merk op wat betere zie gewoontes met je ogen doen.

HOE GAAT HET NU VERDER?

Eerst en vooral 'Proficiat'!

Je hebt de eerste stappen naar helder zicht gezet! Het komt er nu vooral op aan het geleerde te gaan toepassen.

De komende tijd ontvang je per mail nog meer tips en activiteiten om te leren wat je nog meer kan doen om je gezichtsvermogen te herstellen.

Maar....

Wil je dat het wat sneller vooruit gaat of ben je nieuwsgierig naar meer?

ELS –Eye Love Seeing ;) – heeft voor elk wat wils ontwikkeld.

Check [HIER](#) wat er allemaal mogelijk is.

Daarnaast kan je ook gaan grasduinen op het 'you tube' kanaal van ELS – Eye Love Seeing ;) Absoluut de moeite waard. Vergeet je niet te abonneren!

Klik [HIER](#) om naar het 'you tube' kanaal te gaan.



ERVARINGEN MET ELS

Een greep uit de getuigenissen van deelnemers aan ELS activiteiten zowel offline als online:

‘De dag na de oogyogadag heb ik 25 blz. gelezen in een heel moeilijk boek en dat allemaal zonder bril.’ - Anne Vermeir

‘Ik wil je laten weten dat ik de cursus ‘Roadmap naar helder zicht’ als erg fijn ervaar. Het mooie is dat ik ook al iets verschil ervaar. Ik merk dat het wat rustiger wordt voor mijn ogen en zelfs dat ik iets beter zie door mijn bril. Ik vind dat geweldig en een motivatie om door te gaan. Je hebt trouwens een prettige stem om naar te luisteren daarom doe ik de visualisaties ook graag.’ – Hedy Mintjes

‘Vooral het zwaaien heeft bij mij een geweldig positief effect. Na het zwaaien - 5 à 10 minuten - waren de letters moeiteloos en goed leesbaar!’ - Frank van den Berg

‘Met een boek over oogyoga lukte het me niet om er mee aan de slag te gaan en het belandde al gauw in de kast. De oogyoga fundag is een hele praktische dag waarbij het hele plaatje aan bod komt. Niet alleen het fysieke maar ook het emotionele, psychische en het ziel-zijn kwamen aan bod. Voor mij werd het zo duidelijk dat er een verband is tussen al deze zijnstoestanden. Ik heb er ten volle van genoten en heb bruikbare inspiratie opgedaan om er nu echt mee aan de slag te gaan.

Dank je, Els, voor deze ontspannende en heldere dag :)’ – Anne Van Overloop

‘Ik ben naar de oogarts geweest. Een spontane reactie van de oogarts: ‘Je ogen zijn heel gezond.’ De oefeningen die ik van jou geleerd heb, hebben hier zeker toe bijgedragen.

Ik merk dat ik - sinds ik jouw programma volg(de) - nog meer ging leven zonder bril. Bedankt voor de bewustmaking die ik van jou mocht ontvangen.’ – Marleen Lemmens



Heb je vragen?

Wil je je ervaring en inzichten delen?

Wil je als eerste op de hoogte blijven van de laatste nieuwtjes, tips & tricks?

Wil je je kans op succes verhogen door je te omringen met gelijkgestemden?

WORD LID VAN DE gratis BESLOTEN FACEBOOKGROEP

‘VERGEET JE BRIL MET OOGYOGA
Opnieuw leren zien met je eigen ogen.’

[HIER](#) kan je je lidmaatschap aanvragen.

In onze Facebookgroep kan je ook deelnemen aan een 5-delige minireeks ‘oogyoga’ exclusief voor leden van deze groep.



[Ja, ik word lid!](#)



Wil je het natuurlijk zien gedachtengoed mee helpen verspreiden?
Deel dit e-boek dan met personen van wie je vermoedt
dat ze er veel aan kunnen hebben.

Dank je wel!
ELS – Eye Love Seeing ;)



THE BODY HEALS WITH PLAY
THE MIND HEALS WITH LAUGHTER
THE SPIRIT HEALS WITH JOY.

- Unknown