

# Nahsicht Lesekärtchen

14: Ich bin großartig und schaffe alles, was ich will!

12: Meine Augen unterstützen mich dabei, die Schönheit der Welt zu erblicken.

11: Ich lerne jeden Tag besser auf mich und meinen Körper zu achten und gehe liebevoll mit mir um.

10: Ich vermeide Stress jeden Tag etwas besser und schaffe damit die beste Voraussetzung für meine Selbstheilung.

9: Sehen ist ein komplexer Vorgang, der nicht nur die Augen, sondern vor allem zu 90% das Gehirn betrifft.

8: Mit der Verbesserung meiner Sehleistung steigert sich auch automatisch meine Wahrnehmung der Umgebung.

7: Wenn ich mit guter Stimmung übe, hebt sich mein Energieniveau und die Übungen haben mehr Effekt.

6: Regelmässiges Üben aber auch regelmässiges Entspannen sind der Schlüssel zum Erfolg - nicht nur beim Sehtraining.

5: Wow, ich bin schon echt gut, dass ich diese Schrift ohne Brille lesen kann! Zeitungen sind kein Problem mehr für mich. Ich freue mich über meinen Erfolg!

4: Das Ziel ist es, immer kleinere Buchstaben auch bei Kerzenschein lesen zu können. Damit steht einem romantischem Dinner nichts mehr im Weg.

3: Also bitte, wann ist schon etwas mit so kleinen Buchstaben gedruckt! Aber wenn ich das bei gutem Licht lesen kann, dann habe ich noch Reserven, wenn das Licht einmal schlechter ist oder ich müde und abgespannt bin.

## Anleitung

Nimm das Kärtchen und schaue, welchen Absatz du ohne Brille gerade noch lesen kannst. Notiere die Nummer!

Wenn du gar nichts lesen kannst, besorge dir eine Lesebrille, mit der du nur den Absatz 14 lesen kannst, aber nicht mehr.

Übe immer ohne Brille bzw. mit der schwachen Lesebrille! Sobald du Absatz 14 ohne Brille lesen kannst, übe ohne Brille weiter.

Drehe die Karte auf den Kopf und wandere mit den Augen alle weißen Zwischenräume zwischen den Zeilen ab. Von links nach rechts und im nächsten Zwischenraum wieder zurück – bis du bei der Überschrift angekommen bist. Diese Bewegung entspannt die Augen.

Drehe nun die Karte wieder richtig herum und prüfe, welchen Absatz du lesen kannst. Hast du dich verbessert?

Wiederhole die Übung noch ein paar Mal und übe mehrmals täglich.



fokus & vision