

VORWORT

Gehören auch Sie zu den Menschen, deren Augen häufig überanstrengt, trocken, gereizt oder übermäßig lichtempfindlich sind? Benötigen Sie jedes Jahr stärkere Brillengläser? Wollen Sie sich informieren, was Sie selbst tun können, um einer Augenkrankheit vorzubeugen oder sie zu lindern? Oder möchten Sie einfach wissen, wie Sie Ihre Sehkraft stärken können?

Dieses Buch bietet ein umfassendes Selbsthilfeprogramm an, mit dem Sie auf einer ganzheitlichen, d.h. Körper, Geist und Seele ansprechenden Ebene Ihr Sehvermögen erhalten und verbessern können. Da die Augen im Grund ein Teil des Gehirns sind, führen die hier vorgeschlagenen Maßnahmen auch zu einer Verbesserung der Denk- und Konzentrationsfähigkeit, des Gedächtnisses und der Vorstellungskraft. Die Stärkung der Sehkraft und die Erweiterung der Wahrnehmungsfähigkeit erhöhen zudem das seelische Wohlbefinden, denn Lebensfreude stellt sich automatisch ein, wenn man die Lust und die Freude am Sehen wiederentdeckt oder ausbaut und das Leben aus einer möglicherweise neuen Perspektive sieht. Gut sehen heißt auch bewusster sehen – und damit bewusster leben. Es ist eine unabdingbare Voraussetzung dafür, geistig und körperlich fit zu bleiben.

Es ist in jedem Alter möglich, die Sehkraft zu stärken und zu verbessern. Das haben viele, viele Menschen bewiesen, die dieses Programm durchgeführt haben. Der Erfolg hängt mit davon ab, mit welchem Maß an innerer Achtsamkeit, Geduld und Liebe Sie den Empfehlungen dieses Buches folgen, und wie sehr Sie an Ihre eigenen Selbstheilungskräfte und die Heilkraft der Natur glauben.

Wenn Sie durch die hier vorgestellten Maßnahmen und Übungen die richtigen Voraussetzungen für gutes Sehen schaffen, wird die Natur den Rest besorgen.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß und Erfolg!

Astrid Werner
Diplompsychologin & Sehlehrerin
München