

Spis treści

Podziękowania	5
Wstęp	7
Przedmowa do wydania z 1990 roku	9
Przedmowa do wydania z 1985 roku	11
Rozdział 1 Lepszy wzrok bez cudów	13
Rozdział 2 Odkrycia wątpliwego lekarza	22
Rozdział 3 Jak używać oczu	29
Rozdział 4 Jak odnosić korzyść ze światła	36
Rozdział 5 Relaks za pomocą dłoni (palming)	43
Rozdział 6 Kołysz się – i poprawiaj wzrok	49
Rozdział 7 Jak korygować wady wzroku	57
Rozdział 8 Czy można wyleczyć zeza?	69
Rozdział 9 Inne typowe dolegliwości	76
Rozdział 10 Jak poprawić widzenie w trzech wymiarach	86
Rozdział 11 Nowe ciekawe przypadki	101
Rozdział 12 Mądrość Wschodu	109
Rozdział 13 Jak i dlaczego oczy widzą	117
Rozdział 14 Oczy i ciało a psychoterapia	130
Rozdział 15 Techniki dodatkowe	136
Rozdział 16 Oczy starzejące się i stany upośledzające wzrok	145
Dodatek	152