

Spis treści

1	Leczmy przyczyny, a nie objawy!	7
I	Trochę teorii	10
2	Patrzeć to jeszcze nie znaczy widzieć, czyli czym jest proces widzenia	12
3	Dlaczego źle widzimy — czyli o przyczynach	18
II	Trochę praktyki	24
4	Więcej światła!	26
5	Focusing, czyli ześrodkowania, albo centralna fiksacja	31
6	Techniki uruchamiające oczy i umysł	34
7	Odpooczynek dla oczu, czyli podwójny relaks	39
8	Ruch i jeszcze raz ruch	50
9	Techniki poprawiające ruchliwość wzroku poprzez pracę wyobraźni	58
10	Krótkowzroczność	62

11 Dalekowzroczność	70
12 Astygmatyzm	75
13 Zez	80
14 Czytanie	83
15 Nie trać oczu przy komputerze	89
16 Leczenie zapalenia spojówek	97
17 Dodatkowe ćwiczenia wzroku przydatne w pracy przy komputerze	102