

LEBEN OHNE BRILLE PRAXISBUCH

MIT DEM AUGENTRAINING ZURÜCK ZUR NATÜRLICHEN SEHKRAFT

Saphi



SAKIRA PHILIPP



Impressum

Leben ohne Brille - Praxisbuch

Mit dem Augentraining zurück zur natürlichen Sehkraft

8. Auflage • 24.04

copyright©1985 by Saphi

Alle Rechte vorbehalten

Claudia Sakira Philipp

Klein Rietz 17 • 15848 Rietz-Neuendorf

+49 3366 5208826

web@sakiraphilipp.com

www.saphi.de

www.drachenspuren.de

www.sakiraphilipp.com

LEBEN OHNE BRILLE

PRAXISBUCH

MIT DEM AUGENTRAINING ZURÜCK ZUR NATÜRLICHEN SEHKRAFT

*Ein Buch für alle,
die ohne Brille
klarer sehen wollen!*



Inhalt



Erwachen	9
Was ist dein Ziel?	9
Wobei unterstützt dich dieses Buch?	9
Was ist dabei eine Herausforderung?	9
Warum ist das wichtig?	10
Wer gewinnt was?	10
Welche Schritte erwarten dich?	10
Was ist dein Gewinn?	11
Was ist meine Botschaft?	11
Wichtiger Hinweis	11
Basics	13
Wegweiser	15
Wie ist das Augentraining aufgebaut?	15
Welche Strategie ist sinnvoll?	15
Übungen zur Entspannung	16
Ü 01 - Blitzentspannung	16
Ü 02 - Bäumchen schüttele dich!	16
Ü 03 - Pferderitt	17
Ü 04 - Körperreise	17
Ü 05 - Geführte Meditationen	18
Ü 06 - Lebenslust	18
Ü 07 - Die 5 Schritte des energetischen Erwachens	18
Ü 08 - Sonnengruß	19
Übungen für Kopf & Gesicht	20
Ü 09 - Palmieren	20
Ü 10 - Berührungen	21
Ü 11 - Augenmassage	21
Ü 12 - Lächeln	21
Übungen für den Nacken	22
Ü 13 - Mach dich locker!	22
Ü 14 - Eule	22
Ü 15 - Nackenmassage	23
Ü 16 - Blinzeln	23



Übungen für die Augen	24
Ü 17 - Augendusche	24
Ü 18 - Unendlichkeit	25
Ü 19 - Augengymnastik	25
Ü 20 - Figuren malen	25
Ü 21 - Sehkraft stärken.....	26
Ü 22 - Herzhaftes Gähnen	26
Ü 23 - Der scharfe Blick	26
Ü 24 - Aus zwei mach drei!	27
Ü 25 - Pause.....	27
Ü 26 - Blick in die Leere	27
Specials	29
Übungen für Computeraugen	31
Ü 27 - Blitzschauen	31
Ü 28 - Formentraining	31
Ü 29 - Zick-Zack.....	32
Übungen für müde Augen.....	33
Ü 30 - Blinzeln.....	33
Ü 31 - Bewusstes Atmen	33
Ü 32 - Bewegung auf der Stelle.....	34
Übungen für trockene Augen	35
Ü 33 - Augen befeuchten	35
Ü 34 - Der starre Blick	36
U 35 - Massage der Meibom-Drüse	36
Ü 36 - Blinzeln mit Kopfrotation	36
Ü 37 - Verwöhnprogramm	36
Ü 38 - Fokus	36
Spezialitäten	37
Ü 39 - Liebesfilme	37
Ü 40 - Kosmetik.....	37
Ü 41 - Ernährung	37
Ü 42 - Yoga.....	37
Augenpflege	38
Ü 43 - Tratak	38
Was ist das Besondere an Tratak?	38
Was brauchst du für Tratak?	39
Wie geht Tratak?	39
Was ist noch wichtig?.....	40

Pranayama.....	41
Was ist Pranayama?.....	41
Wofür ist Pranayama wichtig?.....	42
Woher kommt der Effekt?.....	42
Was bringt Pranayama noch?.....	43
Wie führst du Pranayama am besten durch?.....	43
Wann ist der beste Zeitpunkt für Pranayama?.....	43
Ü 44 - Die vollständige Yoga Atmung.....	44
Schritt 1 - Bauchatmung.....	44
Schritt 2 - Brustraumatemung.....	44
Schritt 3 - Brustkorb- und Schlüsselbeinatemung.....	45
Schritt 4 - Die vollständige Yoga Atmung.....	46
Nicht alles ist für jeden gut!.....	47
Gehirnjogging.....	49
Tierwelt.....	51
Zahlensalat.....	53
Papaquada.....	54
Transformation.....	55
Kachelhopsen.....	56
Online Academy.....	59
Sakira Philipp.....	61
Augenseminare.....	62
Leben ohne Brille - Level 1.....	62
Was ist der Inhalt des Augenseminars?.....	62
Wofür ein Seh- und Augentraining?.....	62
Für wen ist das Seh- und Augentraining?.....	62
Leben ohne Brille - Level 2.....	63
Was ist der Inhalt des Augenseminars?.....	63
Wofür ein Seh- und Augentraining?.....	63
Was sind die Voraussetzungen?.....	63
Wo findest du alles weitere?.....	63
Lichtblicke.....	64
Magic of Mindfulness - Leben im Jetzt.....	64
Kauderwelsch - Gedächtnistraining.....	65
Die wirkliche Macht der Gedanken.....	65





Erwachen



Mit diesem Buch gehen wir gemeinsam auf eine heilsame Reise. Ein Leben mit weniger oder ohne Brille ist das Reiseziel.

Die Augen sind für die meisten Menschen mit das wichtigste Wahrnehmungsorgan. Niemand stellt sich gern ein Leben vor, in dem seine Augen nicht mehr richtig funktionieren. Er könnte das, was ihn umgibt, nicht mehr sehen, einiges im Leben würde anders sein und manches nicht mehr möglich.

Die Umgebung klar und deutlich sehen, ist ein Grundbedürfnis. Schaust du dich einmal um, dann erkennst du das eindeutig. Du nimmst wahr, dass viele eine Brille oder Kontaktlinsen tragen oder mithilfe von medizinischen Eingriffen ihre Sehfähigkeit verbessert haben.

Was ist dein Ziel?

Warum möchtest du dich mehr mit deinen Augen und mit der Sehfähigkeit befassen? Willst du besser sehen oder hast du das eine oder andere Symptom, welches dein Sehen beeinträchtigt? Vielleicht hast du auch von einem Seh- und Augentraining gehört und dich interessiert, wie deine Augen fitter und dein Sehen klarer wird?

Wobei unterstützt dich dieses Buch?

Mit dem Buch bekommst du meine Erfahrungen und mein Wissen, mit dem ich mich von meiner Brille befreien konnte. Es enthält Erkenntnisse aus dem Studium der Literatur und die Essenz aus den Augentrainings namhafter Trainer, an denen ich teilgenommen habe. Erkenntnisse, mit deren Umsetzung du ein Leben lang natürlich besser und anders sehen kannst.

Auch, wenn das Buch Wissen enthält, so ist es dennoch eher ein Praxisbuch, ein Buch zum Trainieren und Üben. Nur durch dein eigenes Engagement in der Umsetzung der Inhalte dieses Buches in Handlungen verbesserst du deine Fähigkeit des Sehens. Das Lesen allein erweitert nur deinen Schatz an Wissen und ist die Voraussetzung für ein zielgerichtetes Handeln. Führst du jeden Tag einige dieser Übungen durch, dann kann sich mit der Zeit deine visuelle Wahrnehmung und deine Art und Weise des Sehens ändern.

Was ist dabei eine Herausforderung?

Beim Lesen dieses Buch wirst du bemerken, dass ein Augentraining vielseitig ist. Warum ist das so? Die Augen sind einerseits ein Teil des Körpers und andererseits ein Teil des Sehsystems. Du wirst besser sehen, wenn du deine Augen im Speziellen und deinen Körper im Allgemeinen die erforderliche Aufmerksamkeit gibst.



Warum ist das wichtig?

Denke einmal an deine Zähne! Bestimmt putzt du dir täglich deine Zähne, gehst regelmäßig zum Zahnarzt und betreibst auch sonstige Prophylaxe. Wie schlimm ist es für dich, wenn du einen Zahn verlierst? Was würde es für dich bedeuten, wenn du die Fähigkeit des Sehens verlieren würdest? Und jetzt, mache dir einmal bewusst, wie viel du für deine Zähne tust und wie viel für deine Augen!

Warum ist das so? Worauf du deine Aufmerksamkeit richtest, ist oft eine Frage der Erziehung oder des Umfeldes, indem du aufwachsen bist. Du lenkst deine Aufmerksamkeit auf Möglichkeiten, die dir als Lösungen glaubhaft gemacht wurden, ohne, dass du diese wirklich hinterfragt hast.

Wer gewinnt was?

Was denkst du, wer hat etwas davon, wenn du regelmäßig zum Zahnarzt gehst? Wer hat etwas davon, wenn du regelmäßig eine neue Brille bekommst? Hauptsächlich natürlich du selbst!

Und, es verdienen Menschen viel Geld an dir, weil sie dir Gesundheit verkaufen, ohne, dass du etwas dafür tust. Das ist echt bequem! Hast du dir schon einmal die Frage gestellt, ob du damit wirklich gesünder bist und wirst?

Wer hätte einen Gewinn davon, wenn du regelmäßig etwas tust, was allgemein deinen Körper und speziell deine Augen auf natürliche Art und Weise gesund halten würde? Die Antwort ist einfach! Niemand außer du selbst hättest etwas davon!

Du hast bereits den ersten Schritt getan und das Buch gekauft. Das bedeutet, dass du selbst tätig sein und mit bewusstem Üben deine Sehfähigkeit verbessern willst, nicht wahr?

Welche Schritte erwarten dich?

Das erste Kapitel enthält Übungen, mit denen du die Basis für ein besseres Sehen erschaffst. Es sind Übungen, die punktuell den Körper trainieren. In einem Körper, der gesund und fit ist, erfüllen auch die Augen ihre Aufgabe besser.

Sind dein Körper, dein Mind und deine Seele im Einklang, dann bist du präsent. Du bist bewusster und nimmst die Umwelt gut wahr. Dein Gehirn verarbeitet die empfangenden Impulse optimal.

Ist das nicht der Fall, dann bist du überfokussiert, rastlos in Bewegung, das Gehirn überfordert und es herrscht Chaos. Als Schutz vor Überforderung wird irgendwann dichtgemacht und dann unterfokussiert. Es kommt nur eine geringere Anzahl von Impulsen in das Gehirn, womit die Umgebung weniger wahrgenommen wird. Auch wird der Körper fester, der Blick bewegungsloser und die Wahrnehmung eingeeengter.

Im zweiten Kapitel sind Übungen, mit denen du den Körper und speziell die Augen entspannst, Stress abbaut und Muskeln trainierst. Gleichzeitig ist es für einzelne Teile der Augen und für das Sehsystems eine Unterstützung, mit der sie ihrer Funktion besser gerecht werden und das, wofür sie da sind, einfacher ausführen können.

Das dritte Kapitel gibt dir Übungen, mit denen du spielerisch die Augen und deinen Fokus trainierst!

Was ist dein Gewinn?

Du nimmst mehr wahr, dein Gehirn bekommt die Impulse, die es braucht und die Bilder werden klarer. Du bist präsenter und nimmst den Augenblick intensiver wahr. Etwas, was sich lohnt und dem Sehen sowie deinem Sein eine neue Qualität gibt.

Was ist meine Botschaft?

Ich freue mich, wenn du mir schreibst, wie sich mit dem Augentraining deine Sehfähigkeit geändert hat. Teile mir die Essenz deines Trainings sowie der Veränderung deiner Sehfähigkeit und Wahrnehmung mit.

Auch, wenn die Veränderungen noch so klein sind, so bringen sie dir andere Gefühle, die sich auch auf näheres und weiteres Umfeld auswirken. Du siehst, dass eine Veränderung im Inneren eine Veränderung im Außen zur Folge hat.

Achte auf die kleinen Veränderungen, die in der Summe deinem Leben als Ganzes eine neue Qualität geben.

Jetzt wünsche ich dir viel Spaß beim Trainieren. Freue dich auf die neuen Erkenntnisse und eine bessere Sehfähigkeit!

In Liebe

The image shows a handwritten signature in black ink that reads "Sakira Philipp". The script is cursive and fluid, with the first letters of "Sakira" and "Philipp" being capitalized and prominent.

Wichtiger Hinweis

Dieses Buch dient Lernzwecken. Alle Angebote in diesem Buch sind sorgfältig und nach bestem Wissen zusammengestellt. Es gibt jedoch keinerlei Versprechen zu deren Wirksamkeit. Der Einsatz erfolgt in eigener Verantwortung! Es ist kein Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung und ist als solche nicht zu benutzen. Bei medizinischem Rat konsultiere einen qualifizierten Arzt.

Ausschließlich zum Zwecke der Lesbarkeit wurde auf eine genderspezifische Schreibweise sowie eine Mehrfachbezeichnung verzichtet- Alle personenbezogene Bezeichnungen sind somit geschlechtsneutral zu verstehen.



Basics

*Entwickelst du täglich ein Bewusstsein dafür,
wer du bist und warum du tust, was du tust,
dann wirst du andere Entscheidungen treffen,
die bessere Resultate bringen.*

Sakira Philipp





Es ist Zeit für Heilung!
Es ist Zeit für Transformation!
Es ist der Beginn
deiner neuen Geschichte!
Es geht tief und dann geht es tiefer!
Stelle alles in Frage,
was du über dich geglaubt hast!
Erlaube dir,
dass du deine Geschichte
von heute an anders erzählst!

Dr. Sophia Ananda

Wegweiser



Betrachtest du deinen Körper, dann gibt es die Augen nicht allein. Die Augen sind Teil des Körpers. Betrachtst du das Sehen, dann ist das zwar ein Vorgang, an dem die Augen beteiligt sind, aber ohne das Gehirn würdest du keine Bilder sehen. Die Funktionsfähigkeit deiner Augen ist eine Basis für ein gutes und klares Sehen. Betrachtst du für den Sehprozess aber nur die Augen, dann ist das auch hier nicht ausreichend.

Wie ist das Augentraining aufgebaut?

Beginnen wir mit dem, was das visuelle Wahrnehmen möglich macht. An erster Stelle sind es die Augen im Speziellen und der Körper im Allgemeinen. In dem ersten Teil dieses Buches bekommst du Übungen, die den Körper stärken, ihn in die Ruhe bringen und optimal mit dem versorgen, was er braucht.

Nur in einem entspannten Kopf sind auch die Augen fit. Das Gesicht und der Nacken sind der Inhalt der darauffolgenden Übungen, bis dann die Augenmuskulatur im Mittelpunkt steht. Hier sind es Übungen, mit denen du die um die Augen befindlichen Muskeln trainierst, fit machst und funktionsfähig hältst.

Am Ende des Buches erwartest dich ein spielerisches Training, mit dem du mit spielerischer Leichtigkeit und Spaß die Funktionalität der Augen weiter verbesserst.

Welche Strategie ist sinnvoll?

Übungen helfen dann, wenn diese bewusst durchgeführt werden! Es reicht nicht, dass du weißt, dass es Augenübungen gibt. Lieber täglich ein paar Übungen als einmal stundenlang und dann lange Zeit nichts.

So wie das Zähneputzen lege dir am Tag eine Zeit fest, in der du deinem Körper und speziell deinen Augen Aufmerksamkeit gibst! Schalte dir eine Erinnerung! Lass dich von nichts davon abbringen! Gerne lies auch die Feedbacks auf meiner Webseite www.saphi.de. Menschen, die dabei geblieben sind, berichten von ihren Erfolgen.

Es ist einfach wunderbar, wenn eine Brille nur noch punktuell erforderlich ist oder gar nicht mehr gebraucht wird. Es ist ein Geschenk, wenn der Körper sich fitter ist, das Sehen einfacher und klarer wird. Häufig ändern oder verschwinden auch andere Symptome, wie zum Beispiel Kopfschmerzen und Verspannungen, die meistens mit einem angestregten Sehen im Zusammenhang stehen.

Los geht es! Lies dir die Übungen je Übungseinheit durch und entscheide dich für die, die dich am meisten ansprechen! Wichtig ist, dass du dich wohlfühlst und Lust auf die Durchführung hast!



Übungen zur Entspannung

Stress, dieses Wort ist in aller Munde. Jeder hat ihn, jeder kennt ihn und jeder lernt ihn im Laufe seines Lebens in verschiedenen Formen und Variationen kennen. Bist du nicht in der inneren Mitte, dann begegnen dir im Alltag viele Stressoren, die dich überfordern und aus dir einen erschöpften Menschen machen.

Mit einem gestressten Körper lässt es sich schlechter leben und die Funktionsfähigkeit der Augen ist eingeschränkt. Daher führe zuerst die Übungen durch, die deinen Körper entspannen. Du wirst merken, dass allein mit der Entspannung des Körpers sich die Sehfähigkeit zum Positiven ändert.

Baue diese Übungen konsequent in deinen Alltag ein! Mache dir bewusst, dass du den Körper für dein Leben brauchst! Er ist der einzige Ort, an dem du täglich leben musst! So wie du mit ihm umgehst, so wird er dir auch dienen!

Deinen Körper hast du mit der Geburt bekommen und gibst ihn ab, wenn du die Erde verlässt. Es gibt keine Umtauschmöglichkeit! Vielleicht gibt es ein paar Ersatzteile, aber nicht alles ist reparabel. Gib dem Körper das, was er braucht! Dann ist er leistungsfähig, du gestaltest dein Leben einfacher, bist glücklich und lebst eher deine Bestimmung!

Ü 01 - Blitzentspannung

Die Übung ist gut für eine Pause am Schreibtisch. Sie ist im Sitzen und im Liegen möglich!

- ◆ Balle die Hände zu Fäusten! Spanne die Arme und Schultern an!
- ◆ Ziehe gleichzeitig die Zehen in Richtung Oberkörper!
- ◆ Spanne die Waden und dann die Oberschenkel an! Kneife die Pobacken zusammen!
- ◆ Bringe die Schulterblätter zueinander! Mache ein Zitronengesicht!
- ◆ Zähle jetzt langsam bis zehn! Halte die Anspannung im ganzen Körper und verstärke diese!
- ◆ Bei 10 lass mit einem Mal alle Anspannung los! Beobachte, wie sich das Loslassen im ganzen Körper ausbreitet!

Ü 02 - Bäumchen schüttele dich!

Diese Übung ist gut, wenn du angespannt bist oder gerade eine Situation erlebt hast, die du als anstrengend empfunden hast.

- ◆ Stelle dich nach Möglichkeit barfuß mit beiden Füßen auf den Boden!
- ◆ Beginne in den Knien zu wippen! Mit der Zeit wird aus dem Wippen ein Schütteln des Körpers.
- ◆ Lass diese Schüttelbewegung auf den ganzen Körper übergehen!
- ◆ Lass diese mal stärker und mal schwächer werden! Folge den Impulsen des Körpers! Lass dich führen von dem, was sich zeigt!
- ◆ Beende die Übung, indem du das Schütteln ausklingen lässt! Bleibe dann für eine Weile still stehen oder liegen! Beobachte, was sich zeigt!

Ü 03 - Pferderitt

Diese Übung lockert auf einfache Art und Weise die Muskulatur an der Wirbelsäule. Sie kräftigt den Schultergürtel als auch die Rücken- und Nackenmuskulatur. Die Durchblutung im gesamten Körper wird mit dieser Übung angeregt.

- ◆ Setze dich auf den Stuhl oder auch im Lotus auf den Boden! Lege die Hände in den Nacken!

Mache folgende Bewegungen erst einmal langsam!

- ◆ Während du einatmest, schiebst du dein Kinn parallel zum Boden so weit nach vorn, wie es geht! Dann bringst du dein Kinn in einem Halbkreis nach oben und streckst dabei deine Wirbelsäule! Unterstütze die Bewegung mit deinen Händen! Achte auf deine natürlichen Grenzen! Bringe dann dein Kinn zum Brustraum!
- ◆ Halte den Atem an und zähle rückwärts von sieben nach eins!
- ◆ Atmest du das nächste Mal aus, dann sinke zusammen und mache mit dem Rücken einen Katzenbuckel. Der Brustraum wird dabei leicht eingedrückt!
- ◆ Starte jetzt die nächste Runde!
- ◆ Mache am Anfang jeweils sieben Hin- und Her-Bewegungen!
- ◆ Beende die Übung, indem du dich mit dem Einatmen ganz nach vorn ziehst! Halte für einen Moment den Atem an! Atme dann vollständig aus! Nimm eine entspannte Sitzposition ein! Spüre nach!

Ü 04 - Körperreise

Vor und nach jedem Augentraining entspanne deinen Körper für einen Moment! Während dieser Ruhepause hat die Entspannung die Möglichkeit, mit der diese sich im ganzen Körper ausbreitet. Die Muskulatur, die Wirbelsäule, die Augen und somit dein ganzer Körper lockern sich. Die aktiven Energien werden optimal im Körper verteilt.

- ◆ Lege dich auf den Rücken! Schließe die Augenlider! Die Arme liegen neben dem Körper. Die Füße fallen locker nach außen. Ziehe das Kinn leicht zur Brust! Damit wird der Nacken gestreckt!
- ◆ Bringe die Aufmerksamkeit zum Atem! Atme bewusst ein und aus! Lass beim Ausatmen alle Anspannung gehen!
- ◆ Wandere in Gedanken durch deinen Körper! Beginne beim Kopf und gehe nach unten zu den Füßen! Nimm einzelne Körperteile wahr! Bleibe mit der Aufmerksamkeit für einen Moment jeweils dort! Entspanne die Stelle des Körpers, bei der du gerade bist, noch einmal ganz bewusst!
- ◆ Bist du bei deinen Füßen angekommen, atmest du noch einmal ganz tief ein und ganz lange langsam aus! Spüre nach!

Je öfter du diese Übungen durchführst, desto leichter und schneller erreicht dein Körper einen entspannten Zustand. Lass dir die Zeit, die du brauchst! Auch Entspannung will gelernt sein!



Online Academy



*Du musst nicht besser sein als andere,
aber heute besser als du gestern warst.*

*Die Online Academy hat all das,
was du dafür brauchst.*

Sakira Philipp



Augenseminare

Leben ohne Brille - Level 1

Der ganzheitliche Weg zur Verbesserung der Sehfähigkeit

Vielleicht merkst du, dass dein Sehen mit der Zeit nicht besser und deine Brille immer stärker wird. Deine Augen brennen von der vielen Arbeit am Bildschirm. Die Augen machen auf sich aufmerksam. Irgendwann ist genug! Würdest du gern wieder ohne Brille klar sehen? Wenn ja, dann erfahre in dem Augenseminar, wie du das mit dem Seh- & Augentraining erreichst.

Was ist der Inhalt des Augenseminars?

Der Kernpunkt jedes Augenseminars ist das Augentraining. Die Augen sind für die meisten Menschen das wichtigste Sinnesorgan. Wir orientieren uns mit ihnen in der Welt und machen uns viele Gedanken, wenn die Fähigkeit des Sehens abnimmt. Wir greifen zur Brille oder suchen nach anderen Möglichkeiten, mit denen wir das Sehvermögen wieder herstellen wollen.

Wofür ein Seh- und Augentraining?

Eine Brille ist eine, aber nicht die beste Lösung. Sie hilft nur kurzzeitig und macht das Symptom erträglicher. Meistens werden die Gläser der Brille schnell stärker.

Mache kurz einen Gedankensprung! Was machst du, damit deine Zähne gesund bleiben? Bestimmt putzt du dir mindestens einmal täglich die Zähne, besuchst regelmäßig den Zahnarzt und betreibst Prophylaxe? Machst du denselben Aufwand auch von klein an mit den Augen, also, bevor sich eine schlechte Sicht oder eine Augenkrankheit einschleicht?

Einen Zahn zu verlieren ist vielleicht nicht gut, aber wenn du wenig oder nichts mehr siehst, wie wäre das für dich? Warum bekommen die Zähne Aufmerksamkeit und nicht auch die Augen?

Was liegt näher, als den Augen die Aufmerksamkeit zu geben, die du auch deinen Zähnen gibst! Trainiere deine Augen und führe all die anderen Übungen durch, die auf natürlichem Weg deine Sehfähigkeit erhalten. Integriere das Seh- & Augentraining in dein Leben! Du wirst bald merken, wie du auf einfache Art und Weise besser und klarer siehst.

Für wen ist das Seh- und Augentraining?

Das Seh- und Augentraining ist eine Möglichkeit für dich, wenn du für eine längere Zeit oder für immer, aktiv etwas für dich, deinen Körper und für deine Gesundheit allgemein tun willst.

Die Termine der Augenseminare findest du auf der Webseite: www.saphi.de

Leben ohne Brille - Level 2

Die Integration von Auge, Gehirn und Körper für eine besserer Sehfähigkeit

Die Anforderungen an das Sehen haben sich in den letzten Jahrzehnten geändert. Das visuelle System der Wahrnehmung wird immer einseitiger genutzt. Viele Menschen klagen über mangelnde Sehfähigkeit und tragen eine Brille.

Meistens wird das ‚Sehen‘ als physiologische Leistungsfähigkeit des Auges verstanden. Es ist zwar die Grundlage der visuellen Aufnahme von Informationen, jedoch ist das Sehen ein Prozess, der überwiegend im Gehirn stattfindet. Leben ohne Brille, das Sehen neu und anders lernen, das ist das Ziel des Augenseminars ‚Leben ohne Brille‘ Level 2.

Was ist der Inhalt des Augenseminars?

Der Kernpunkt ist ein Augen- & Sehtraining. Die Augen werden als das wichtigste Sinnesorgan angesehen. Mithilfe deiner Augen erkennst du die Umgebung, orientierst dich in ihr und bist mit ihr in Verbindung.

Wofür ein Seh- und Augentraining?

Die Augen sind auch ein Organ des Körpers. Der Zustand und die Sehfähigkeit werden vom Körper mit beeinflusst. Daher werden während des Augen- & Sehtrainings einmal die Augen und der Körper gestärkt. Steht der Körper unter Stress und ist nicht im Einklang mit all den anderen Komponenten, dann können natürlich die Augen ihrer Funktion auch nicht vollständig ausüben. Als weiteres ist dein Gehirn am Sehen beteiligt und damit auch deine Glaubenssätze, Emotionen und Gewohnheiten. Sie sind die Filter und bestimmen, was in deinem Gehirn ankommt und was nicht. Willst du gut sehen, dann bedeutet das, dass du deinen Körper, deine Augen und dein Gehirn in der Gesamtheit trainierst. Du wirst schnell merken, dass deine Sehfähigkeit besser wird und dein Sehen eine andere Qualität bekommt.

Was sind die Voraussetzungen?

An dem Augenseminar „Leben ohne Brille“ Level 2 kannst du nur teilnehmen, wenn du das Augenseminar „Leben ohne Brille“ Level 1 absolviert hast.

Wo findest du alles weitere?

Eine ausführliche Beschreibung und die Termine der Augenseminare findest du auf der Webseite www.saphi.de



Lichtblicke

Read, meditate & live your Life!

eBooks? Online Kurse? Meditationen? Hier entlang ...



Magic of Mindfulness - Leben im Jetzt

Die beste Begleitung auf dem Weg von Loslassen, Sein & Werden

Online Kurs von Sakira Philipp



Aufstehen am Morgen, duschen, frühstücken und dann los zur Arbeit! Dort geht der Trott weiter! Jeder Tag läuft wie ein Uhrwerk ab. Das Gehirn ist auf Autopilot geschaltet und du funktionierst einfach. Dir fehlen die Zeit und der Fokus, mit dem du selbst Aufmerksamkeit bekommst. Alles passiert einfach! Die Folgen bleiben nicht aus!

Es gibt Möglichkeiten, mit denen du diese unbewusst ablaufenden Muster stoppen kannst. Möchtest du endlich deine Gefühle bewusst wahrnehmen oder unerwünschte Handlungsimpulse erkennen und transformieren? Dann solltest du den Online Kurs nicht verpassen!

Triff eine Entscheidung! Willst du so weitermachen wie bisher oder endlich mehr vollkommenes Glück, unendlichen Frieden und bedingungslose Liebe in allen Bereichen des Lebens finden? Beantworte den zweiten Teil mit Ja, dann ist der Kurs das Beste für dich!

Während dieses Trainings streifst du Stück für Stück den Mantel ab, der deinen glänzenden inneren Kern versteckt. Mit Teachings, praktischen Übungen und geführten Meditationen gehst du auf eine inspirierende Entdeckungsreise. Du ...

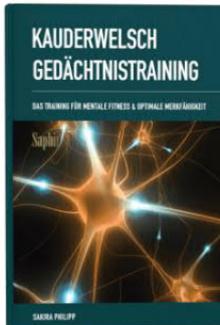
- kommst in Kontakt mit dir selbst und deinem Körper
- stellst deine Essgewohnheiten auf den Prüfstand
- übst, wie du während einer Herausforderung bei dir bleibst
- findest heraus, wer du bist und wie du dein Leben lebst

Du bekommst mehrere Meditationen als MP3 und 10 Module, die ein ausdrucksreiches Workbook mit einer Anleitung enthalten. So lenkst du ortsunabhängig deinen Fokus auf Mindfulness und damit auf deine persönliche Entwicklung! Immer dann, wenn die Zeit optimal ist, gehst du einen Schritt weiter auf dem Weg der spirituellen Erkenntnis!

Kauderwelsch - Gedächtnistraining

Das Training für mentale Fitness & optimale Merkfähigkeit

eBook & Buch von Sakira Philipp



Kennst du die Fähigkeiten deines Gehirns wirklich? Dieses Buch zeigt dir, wozu dein Gehirn in der Lage ist. Es ist in Kauderwelsch geschrieben. Und fordert dich auf eine besondere Art und Weise. Kauderwelsch ist eine Schriftsprache, bei der alle Wörter verwirbelt sind. Mit dem Lesen von Texten in Kauderwelsch trainierst du deinen aktiven Wortschatz und gleichsam deine Rechtschreibung. Ein umfangreicher aktiver Wortschatz ist eine Basis, mit der du schneller lesen kannst, die Bedeutung der Wörter und damit den Inhalt besser erfasst.

Ganz nebenbei erledigt das Gehirn Aufgaben, die es sonst nicht macht. Jede Herausforderung unterstützt die Entwicklung und Gesundheit deines Mindsets. Wissenschaftlich ist nachgewiesen, dass Lernen das Gehirn bis ins hohe Alter fit hält. Mit den Texten in diesem Buch hast du viel Spaß, tust mit spielerischer Leichtigkeit etwas für dich und deine mentalen Fähigkeiten, schaffst eine stabile Basis für mehr Erfolg und Gesundheit.

Die wirkliche Macht der Gedanken

Wie Gedanken das Leben steuern & jeder es in der Hand hat

eBook & Buch von Sakira Philipp



Ist dir bewusst, warum dein Leben so ist, wie es ist? Bist du im Einklang mit deinem Leben, glücklich und zufrieden? Oder spürst du irgendwie, dass du nicht das Leben lebst, welches du leben willst? Du weißt aber auch nicht, wie du den Kompass deines Lebens neu einstellen kannst. Was ist eine Lösung?

Beginne bei deinen Gedanken! Wie das geht, das zeigt dir dieses Buch! Deine Gedanken geben deinem Leben eine Richtung. Sie lassen dich in ein Schneckenhaus zurückziehen oder zuversichtlich nach vorn gehen. Bestimmst du die Gedanken selbst, dann stellst du den Kompass deines Lebens selbst ein. Mithilfe der Gedanken bringst du deinen Fokus auf das, was für dein Leben wichtig ist.

Hole dir mit diesem Buch Ideen und Erfahrungen, mit denen du deine Gedanken neu ausrichtest, das Wesentliche herausfindest, Entscheidungen mit Leichtigkeit triffst und deinen Weg gehst! Worauf wartest du noch?



Bildquellen

Cover Augentraining	fotolia.4107829@darren.baker
Sakira Philipp	sakira.philipp@privat
Cover Macht der Gedanken	shutterstock.333008699@pathoc
Cover Kauderwelsch	fotolia.3471831@scie.pro
Cover Magische Rauh Nächte	shutterstock.2140182211@zolotarevs
Sonnengruß	fotolia.33252541@pikoso.kz
Auge	shutterstock.147789473@alila.medical.media