

## Из дневников восстановления зрения Валентины К.

(На занятиях Ижевской школы здоровья по коррекции зрения большое внимание уделяется умению радовать глаза красотами окружающего мира. В народе есть такая примета – если Вы на улице подбираете брошенные кем-то бумажки или даже окурки, очищаете окоём, то ваше зрение улучшается. И наоборот, если у вас дома и на улице рядом с вашим домом грязно, не прибрано, темно, то зрение ухудшается. Поэтому слушатели курсов коррекции зрения пишут иногда дневники о красоте окружающего мира и о том, как они сами стремятся к сотворению красоты.

### Как прекрасен этот мир – посмотри

Сегодня я снова посетила мой любимый лес – ходила с палками для скандинавской ходьбы, хотя было и холодновато. Но день был прекрасный, солнечный. Дома я выполняла все упражнения по коррекции зрения, которые надо повторять изо дня в день и даже делала соляризацию (насыщение глаз светом) со свечой и на солнце. И сейчас в солнечной части леса я вспомнила и сделала упражнение «Здравствуй, солнышко!», «Медвежьи топтания» и выполняла «Большие повороты». Прошла 3-4 км, немного устала (автору 81 год!) Зато впечатлений множество от такого богатого снегом леса. Были и люди на лыжах, с которыми я здоровалась и общалась, несмотря на то, что мы не знакомы. На обратном пути уже у домов, где растут яблони, клен, сирень, другие деревья, на которых сохранились семена и плоды, я увидела не обычных воробьёв и голубей, а сказочных птиц – красногрудых снегирей. Какие красавцы – чудо! Как не любить эту зимнюю природу с её сказочным наполнением! Хорошо! Я еще не один раз буду ходить в лес. Придя домой (там сегодня спокойно, Слава Богу!) после обеда и отдыха снова выполняла упражнения и «пальминг» (закрытие разогретыми ладонями глаз) возле свечи, выполняла другие упражнения. Потом писала продолжение настроев Георгия Сытина.

**На следующий день:** Сегодня я пишу отсебятину, то есть не отвечаю на вопросы дневника, а пишу как сочинение, что делала в эти дни и как относилась к коррекции зрения. Зрение стало намного лучше, по крайней мере, я стараюсь даже мелкий шрифт читать без очков и сейчас пишу без очков. Конечно, это немного не так, как в очках, но читать такое письмо можно.

Я сегодня оказалась на повторных занятиях Н.В. по коррекции зрения. Идет повторение того, что я и так знаю и делаю, но есть и новое, что я не знала, вернее, уточнения, как делать упражнения и много научных знаний о зрении. Спасибо! Я с удовольствием повторяла настрои и другие тексты самоутверждения:

« С каждым днем я вижу все лучше и лучше без очков и линз и люблюсь всем добрым и красивым в этом созданном Богом мире. Я вижу, что препятствия даны Богом для того, чтобы мы стали сильнее, больше работали над собой. Я закрепляю это прекрасное состояние письменной речью перед сном. Помогите мне, Господи! Я живу сейчас и буду жить в наилучшем естественном творческом трезвом состоянии. Для закрепления этого прекрасного состояния я буду продолжать занятия по научному плодотворному методу Г.А. Шичко, ежедневно писать самоаналитические дневники. Я радуюсь жизни! Жизнь! Прозрение! Жизнь! Аминь».