



## Gezonde ogen zien perfect Deel 5

1. Welke effecten bemerken Marjolein en Lore door met de VolZicht methode aan de slag te zijn gegaan?

2. Wat zou jij zelf graag wensen voor jouw ogen en zicht?



3. Je bent de afgelopen dagen aan de slag geweest, bent beter voor jouw ogen gaan zorgen. Misschien merk je al effecten, schrijf de effecten hieronder op. Ook effecten die niets met het zien te maken hebben.

4. Hoe nu verder? Het is belangrijk om vervolgstappen te maken. Je hebt nu inzicht gekregen in een aantal belangrijke aspecten voor de ogen, het is een eerste kennismaking. Om echt goed voor de ogen te zorgen en te leren zien met je eigen ogen is er meer nodig. Namelijk:

- Ontspannen leren zien zonder bril
- Afbouwen van de bril
- De ogen voeden met gezonde voeding voor de ogen
- Nieuwe kijkgewoontes aanleren en implementeren in het dagelijkse leven
- Blokkades in het zicht opheffen



Een omschakeling in je manier van leven die je stap voor stap kunt gaan zetten. Misschien lijkt het veel, maar het levert je uiteindelijk heel veel op. Hieronder benoem ik de belangrijkste resultaten.

- Ogen die prettig aanvoelen
- Ogen die er fris uitzien
- Gezonde ogen
- Scherp zicht
- Kleurrijk zicht
- Grotere contrasten en diepte
- Plezier en vreugde in het zien
- Plezier en vreugde in het leven
- Gezond lichaam
- Rust in het hoofd

Wil jij deze veranderingen in jouw ogen en jouw leven.

Trakteer jezelf op een heerlijke ooghelende retraite in Zweden.

Link zweden: <https://volzicht.nl/ogen-retraite-zweden/>

Wil je niet naar Zweden maar wel met de VolZicht methode aan de gang

<https://shop.volzicht.nl/plan-je-gesprek/>

Tot ziens Karin