

Helend Zien met VolZicht

Natuurlijk beter zien van binnenuit



Karin Hogenboom

Voorwoord – Een uitnodiging om anders te kijken

We leven in een wereld waarin we steeds minder **buiten** zijn.

We brengen onze dagen door achter schermen, in kunstlicht, tussen muren en prikkels.

Onze ogen krijgen nauwelijks nog de kans om te ademen,
om in de verte te kijken, om te rusten in de horizon.

En tegelijk kijken we wél de hele dag – naar woorden, beelden, informatie.

We kijken veel, maar we **zien** weinig.

We zijn het contact met onze natuurlijke manier van kijken kwijtgeraakt.

Wat we vaak vergeten, is dat **zien van binnenuit begint**.

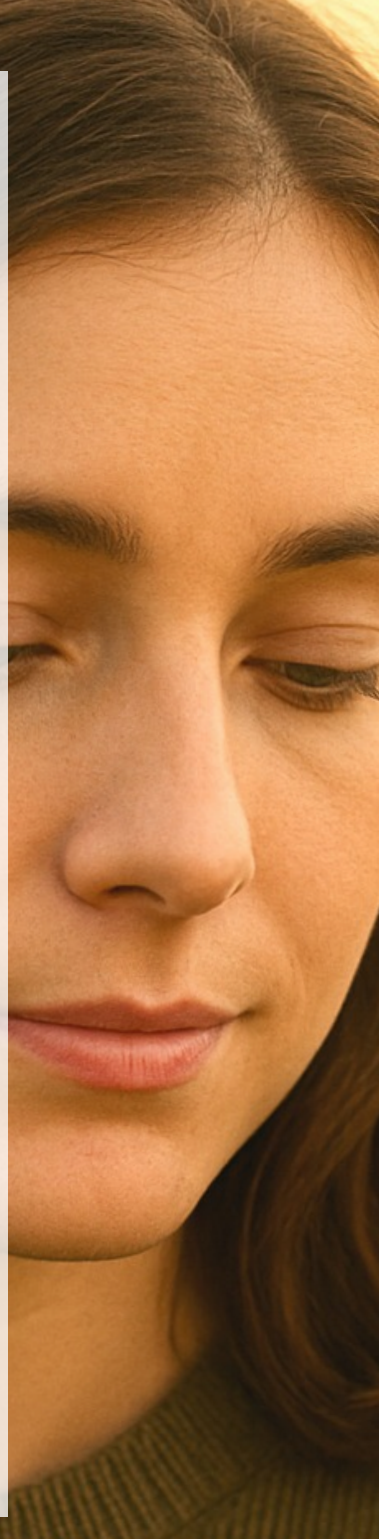
Onze ogen zijn geen losse organen die we moeten corrigeren of controleren, maar boodschappers – spiegels van wat er in ons leeft.

Als we naar ze luisteren, vertellen ze ons waar spanning, vermoeidheid of onbalans aanwezig is.

En als we leren ontspannen, luisteren, vertragen,
dan verandert niet alleen ons zicht, maar ons hele leven.

Dit e-book is een uitnodiging om weer op die natuurlijke manier te leren zien.

Zacht, helder en verbonden – met jezelf, met het licht, met de natuur.



1. Zien van binnenuit

We denken vaak dat beter zien te maken heeft met sterke lenzen of goede ogen.

Maar beter zien gaat niet over doen — het gaat over zijn.

Wanneer we gespannen zijn, trekt onze blik samen. De ogen proberen te focussen, de adem stukt, en we verliezen letterlijk het grotere geheel. Zien is een weerspiegeling van je innerlijke staat.

Veel mensen merken dat hun zicht achteruitgaat als het leven druk is.

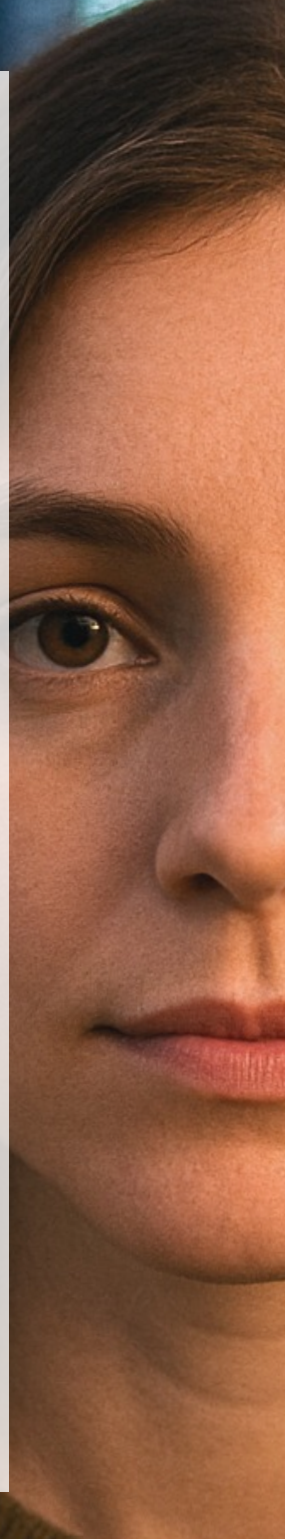
Dat hun ogen wazig worden na uren achter het scherm, of dat ze naar hun bril grijpen uit gewoonte, niet uit noodzaak.

Onze ogen zijn geen doeners, ze zijn ontvangers. Ze zijn gemaakt om licht te ontvangen, om te bewegen, om te rusten in de ruimte en zich te laten voeden door wat er is.

Toch proberen we vaak scherp te zien door inspanning, alsof we het beeld moeten vasthouden of beheersen. Maar juist dan verliezen onze ogen hun natuurlijke ontspanning.

Wanneer we ophouden met doen, en onze ogen weer laten ontvangen, komt er vanzelf helderheid. Zien gebeurt dan moeiteloos — niet door inspanning, maar door overgave.

“Je hoeft je ogen niet te corrigeren – je mag ze leren begrijpen.”



2. Mijn reis

Er was een tijd dat ik dacht dat ik gewoon ‘slechte ogen’ had.

Ik droeg een bril, soms lenzen, en ik accepteerde dat als iets wat nu eenmaal bij mij hoorde.

Net als mijn vermoeidheid, mijn hooikoorts, mijn terugkerende verkoudheden.

Totdat het niet meer ging.

Ik was uitgeput.

Ik sliep slecht, mijn lichaam deed pijn, en ik zat met drie kleine kinderen thuis in de ziektewet.

Het leven voelde zwaar, mijn blik vernauwd, letterlijk én figuurlijk.

Op een dag dacht ik: *Ik laat mijn ogen laseren.*

Ik verlangde naar vrijheid, helderheid, naar mezelf zonder die glazen voor mijn gezicht.

Maar toen las ik het verhaal van een vrouw die na haar laseroperatie drie maanden duizelig op de bank lag.

En ik voelde: *dat kan ik niet meer dragen.*

Precies in dat moment van wanhoop herinnerde ik me een boek dat ik ooit las – over natuurlijk beter zien.

Ik had het destijds niet toegepast, maar nu voelde ik: *dit is mijn weg.*

Ik kwam bij een leraar terecht, deed mijn bril af... en dat was het begin van een reis die alles veranderde.

Niet alleen mijn zicht, maar mijn hele leven.





VolZicht

MOEITeloos KIJKEN ZONDER BRIL OF LENZEN

Vanaf dat moment wilde ik begrijpen **waarom** dit werkte, hoe het lichaam zichzelf kan helen, ook op het niveau van de ogen.

Ik ging in de leer bij verschillende experts op het gebied van natuurlijke ooghealing, lichaamswijsheid, voeding en bewustzijn. Ik volgde opleidingen, retraites, trainingen en paste alles toe.

Eerst bij mezelf, later bij mijn klanten.

Zo ontstond langzaam de **VolZicht, methode**, een samensmelting van ontspanning, voeding, licht en innerlijk werk.

In de loop der jaren begeleidde ik honderden mensen die voelden dat er meer mogelijk is dan een bril, lenzen of operatie.

“Toen mijn ogen ontspanden, ging ik beter slapen.

Ik kreeg weer energie, het leven werd lichter.”



3. De drie sleutels tot natuurlijk beter zien

De weg naar natuurlijk zicht is geen truc of oefenprogramma.

Het is een herinnering, een terugkeer naar wat je ogen van nature al kunnen.

Drie sleutels vormen de basis van herstel:

Sleutel 1 – Ontspanning

Zien is geen actie, het is iets wat vanzelf gebeurt wanneer je in verbinding bent.

Onze ogen functioneren niet los van ons lichaam of onze geest; ze zijn er één mee.

Als je ogen gespannen zijn, werkt dat door in alles: in je ademhaling, in je spieren, in je gedachten.

Spanning in de ogen zet zich voort in het lichaam, in de geest, in je leven.

Hoe hoger de spanning in je zicht, hoe groter vaak ook de spanning die je ervaart.

Wie een hoge sterkte heeft, leeft meestal al langere tijd met veel druk of stress.

Die spanning is niet alleen optisch, ze is emotioneel, lichamelijk en energetisch.

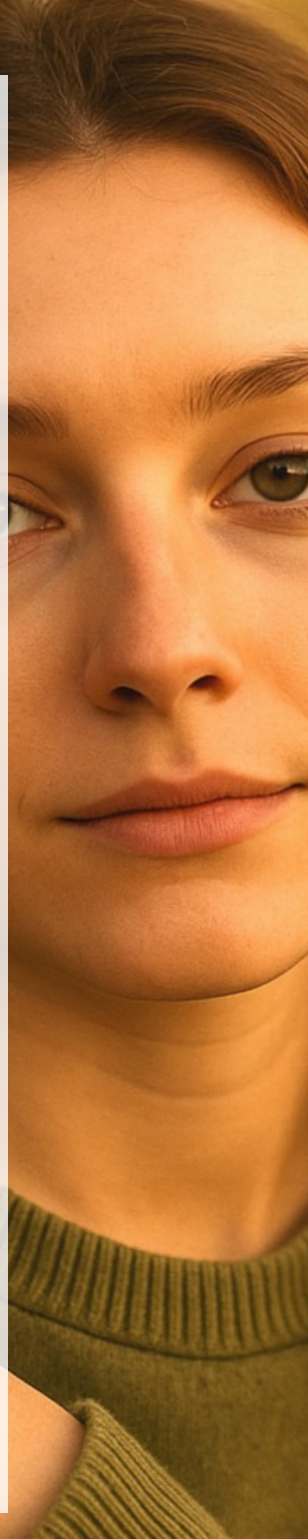
Wanneer je ogen tot rust komen, kan ook jij tot rust komen.

En dat is het begin van werkelijk beter zien.

Reflectie:

Waar houdt jij spanning vast, in je kaken, je nek, je ademhaling?

Merk eens op wat er gebeurt als je zachtjes uitademt en je blik even loslaat.



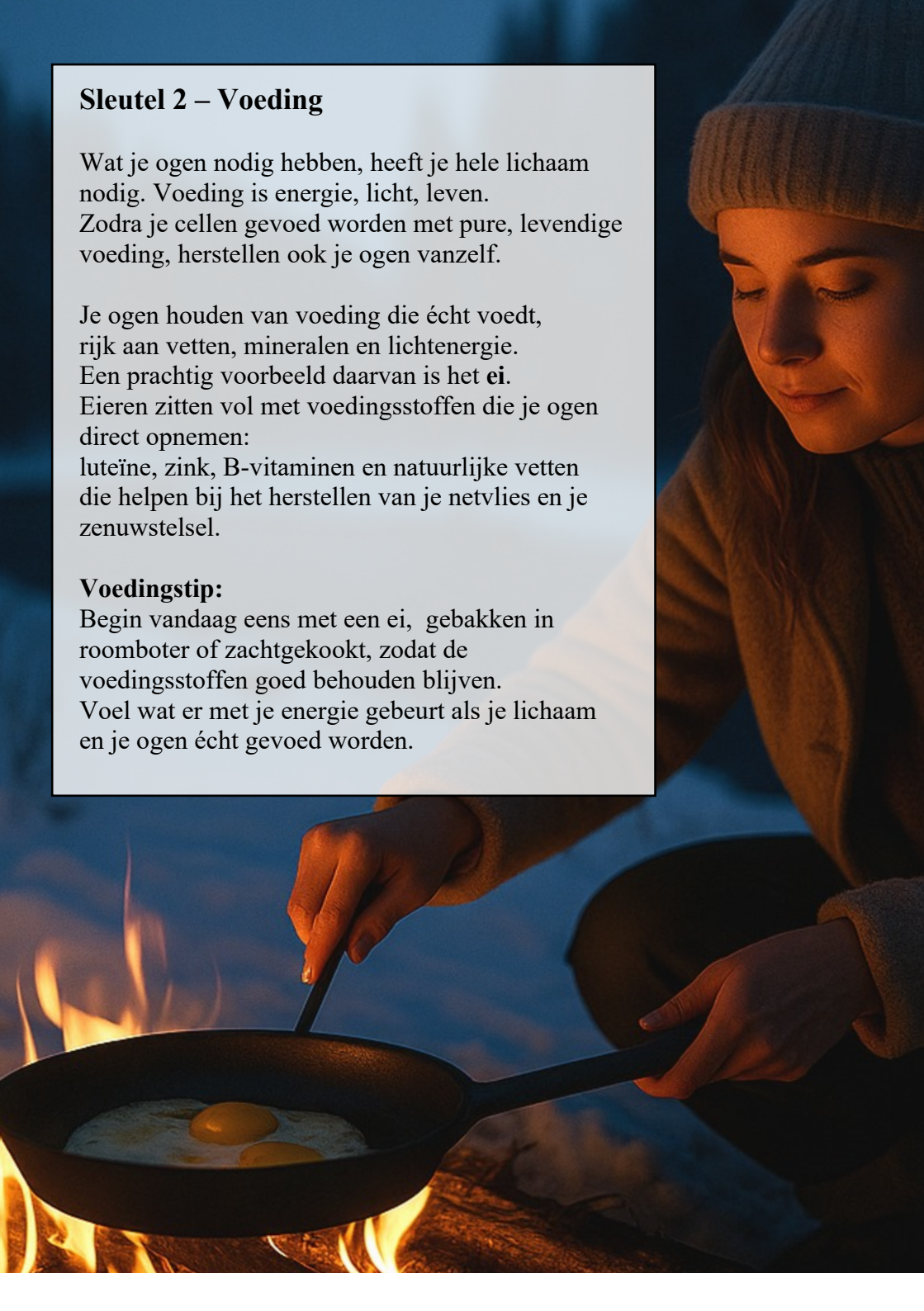
Sleutel 2 – Voeding

Wat je ogen nodig hebben, heeft je hele lichaam nodig. Voeding is energie, licht, leven. Zodra je cellen gevoed worden met pure, levendige voeding, herstellen ook je ogen vanzelf.

Je ogen houden van voeding die écht voedt, rijk aan vetten, mineralen en lichtenergie. Een prachtig voorbeeld daarvan is het ei. Eieren zitten vol met voedingsstoffen die je ogen direct opnemen: luteïne, zink, B-vitamines en natuurlijke vetten die helpen bij het herstellen van je netvlies en je zenuwstelsel.

Voedingstip:

Begin vandaag eens met een ei, gebakken in roomboter of zachtgekookt, zodat de voedingsstoffen goed behouden blijven. Voel wat er met je energie gebeurt als je lichaam en je ogen écht gevoed worden.





Sleutel 3 – Innerlijke heling

Achter spanning schuilt vaak een oude overtuiging.

Gedachten als: *Ik moet scherp blijven. Ik mag niet loslaten. Ik moet het goed zien.* Of die diepgewortelde gedachte: *Ik heb een bril nodig om scherp te kunnen zien.*

Zolang we vanuit die overtuigingen leven, blijft er spanning in de ogen.

We proberen te corrigeren wat juist ontspanning vraagt.

Heling begint op het moment dat je toestaat om te voelen in plaats van te forceren.

Oefening – De wereld door glas

Ga eens bij een raam staan.

Kijk naar buiten, gewoon zoals je dat gewend bent.

Kijk naar de bomen, de lucht, het licht.

Doe dan het raam open.

Voel de lucht die binnenstroomt, de temperatuur, het leven dat naar je toe komt.

Kijk opnieuw, naar dezelfde bomen, dezelfde lucht, hetzelfde licht.

Zie en voel je het verschil?

Er is meer kleur, meer diepte, meer levendigheid.

Het lijkt alsof de wereld dichterbij komt, alsof je ogen opgelucht ademen.

Dat is het verschil tussen zien *door glas* en zien *met openheid*.

En precies zo werkt het met een bril: het lijkt of het beeld helderder wordt, maar glas haalt ook iets weg — het subtiele contact met het leven zelf.

Je ogen verlangen niet naar scherpste, ze verlangen naar verbinding.

Wanneer ze weer echt contact maken met licht, lucht en ruimte, ontstaat vanzelf helderheid.

“Zodra ik zachter word, worden mijn ogen dat ook.”

4. De kracht van de natuur

De natuur herinnert je aan wat al heel is. Wanneer je buiten bent, ontspannen je ogen vanzelf. Je blik wordt breder, dieper, voller van kleur.

Tijdens de retraites in Zweden ervaar ik telkens weer hoe krachtig de natuur is als helende omgeving.

De zuivere lucht, de stilte, het ritme van licht en donker, het brengt ogen, lichaam en geest terug in harmonie.

Een deelnemer, Ludy, verwoordde het prachtig: “Ik werd er gewoon blij van.

De zuivere lucht, de sneeuw, het eten, de oefeningen, alles klopte.

Vanaf die tijd kon ik het thuis ook veel beter integreren.”

De natuur hoeft niets te doen.

Ze is.

En precies dat is ook wat onze ogen verlangen: aanwezigheid, rust, eenvoud.



5. Van inzicht naar transformatie

Wanneer ontspanning, voeding en innerlijke heling samenkomen, verandert niet alleen je zicht, maar je hele zijn.

Je blik wordt opener, je adem dieper, je hart lichter. Mensen vertellen me vaak dat ze zich weer blij voelen, meer zich zelf en dat hun omgeving het ook merkt.

Zoals Linda, die hoorde van haar man:

“Je bent zoveel liever zonder bril.”

Heling van de ogen is nooit alleen fysiek.

Het is een weg van bewustwording.

Van overleven naar leven.

Van scherp willen zien, naar helder durven kijken.



6. Het Diamond,programma: de weg van heling en helderheid

Voor wie dieper wil gaan, is er het **Diamond-programma**: een transformerend traject waarin alles samenkomt, ontspanning, voeding, innerlijke heling en natuur.

Je krijgt persoonlijke één-op-één begeleiding, wekelijkse groepssessies en verschillende live-dagen in Nederland. En als bekroning: de retraite in Zweden, een week van stilte, licht, voeding en verbinding.

Tijdens het traject werk je niet alleen aan je zicht, maar aan je hele energie- en gevoelsbalans. Er wordt gekeken naar voeding die jouw lichaam voedt, naar emotionele patronen die spanning vasthouden, en naar energetische blokkades die herstel in de weg staan.

“Ik kwam om beter te leren zien, maar ik ben vooral beter gaan leven.”

Het Diamond-programma is voor mensen die voelen dat het tijd is om werkelijk te veranderen.

Die bereid zijn om te investeren in hun gezondheid, hun energie, hun innerlijke rust.

VolZicht
MOETELOOS KIJKEN ZONDER BRIL OF LENZEN



**Diamond
Programma**

7. Uitnodiging: Een stap verder

Er zijn elk jaar slechts een beperkt aantal plaatsen voor het Diamond-programma.

Als je voelt dat dit resoneert, dat jouw ogen en jouw lichaam toe zijn aan ruimte en herstel, dan nodig ik je van harte uit voor een persoonlijk gesprek.

Dat gesprek voer je met iemand uit mijn team. Samen kijken we waar jij nu staat en of het programma past bij jouw proces van heling.

Het is geen praktisch adviesgesprek, maar een rustig moment om af te stemmen of dit de juiste stap voor jou is.

“Het is vrijblijvend, maar niet betekenisloos.”

Voel je een *ja*?

Dan is dit gesprek de natuurlijke volgende stap.

<https://volzicht.nl/formulier-voor-gespreksaanvraag/>



Slotwoord: Je ogen weten de weg

Of het nu licht is of donker,
je ogen ademen in beide.
Ze verlangen niet naar scherpte,
maar naar ruimte.

Ruimte om te ontspannen, om te voelen, om te zijn.
Want wanneer jij zachter wordt,
wordt ook je blik zachter.

Je ogen weten de weg.
De natuur wacht op je.

VolZicht – Natuurlijk beter zien van binnenuit