

VolZicht
moeiteloos kijken
zonder bril of lenzen



Gezonde ogen kunnen goed zien!

Karin Hogenboom

VolZicht



Waarom gezonde ogen?

Zien veel meer

Voelen prettig en ontspannen aan

Werken door op je hele gestel: lichaam en geest



Over mij...



30 jaar bril en lenzen gedragen
Dacht dat ik zonder bril niet zag
Vermoeide, droge, vaak jeukende
ogen



Dr. Bates:
**De sleutel tot perfect
zicht is ontspanning**

Over mij...



Beter zien
Meer rust in mijn leven
Ik werd fitter

Wat heb jij nodig om goed te gaan zien

Maak de gezonde ogen overtuigingen eigen

Beperkende overtuigingen over de ogen:

- Zonder bril zie ik niets
- Aan mijn ogen is niets te doen
- Ik heb mijn slechte ogen geërfd
- Ogen zijn als een camera, stuk is stuk
- Ik moet dan heel veel oefenen
- Nu is het niet het moment

Wat heb jij nodig om goed te gaan zien

7 gezonde oog overtuigingen

1. Je staat helemaal achter jezelf en jouw ogen
2. Je gelooft dat jouw ogen goed kunnen leren zien
3. Gezonde ogen kijken vanuit zichzelf
4. Het is makkelijk om goed te zien
5. Zonder bril daagt de ogen uit
6. Nu is het moment om goed te gaan zorgen voor mijn ogen
7. Ik zorg goed voor mijn ogen

Wat heb jij nodig om goed te gaan zien?



1. Maak je gezonde ogen overtuigingen eigen
2. Bril afzetten, lenzen uitdoen
3. Goed zorgen voor je ogen

Goed zorgen voor je ogen

5 dingen die niet goed zijn voor de ogen

1. Een bril of lenzen dragen
2. Naar beeldschermen kijken
3. Suiker eten
4. Kunstlicht
5. Je best doen om te zien

Goed zorgen voor jouw ogen!

- De bril zoveel mogelijk af gaan zetten
- Beeldscherm werk zo veel mogelijk beperken en anders mee omgaan
- Gezond eten
- Zorgen voor voldoende daglicht
- Geef je ogen rust en aandacht

Het geheim van gezonde ogen



Geloof in jouw ogen!

1. Waar twijfel je nog aan?
2. Waar sta je volledig achter?
3. Welke resultaten wil je behalen?
4. Hoe zien en voelen jouw ogen nu!
5. Wat is het jou waard om goed te zien op een natuurlijke manier

Waar twijfel je nog aan?

Gaat dit me wel lukken?
Ik ben hier niet geschikt voor?
Ik merk geen verandering?
Zal dit wel echt werken?
Dit is heel veel gedoe!

Welke resultaten wil je behalen?

Scherpte

Kleur

Diepte

Contrasten

Ruimte

Prettig

Ontspannen

Fris

Vitaal

Hoe zien en voelen jouw ogen nu!

- 1. Hoe wazig zie je?
- 2. Wat is de invloed van het licht?
- 3. Hoe voelen jouw ogen:
 - droog
 - branderig
 - jeukend
 - onaangenaam
 - gespannen
- 4. Hoe zien jouw ogen eruit:
 - Is het wit helder?
 - Is je pupil helder?
 - Zien ze er bloederig uit?
 - Zien ze er dof uit?
 - Zie je vlekken in je ogen?

Het geheim van gezonde ogen

- Geloof in jouw ogen!
- Ogen hebben rust nodig
- Ogen hebben beweging nodig
- Ogen hebben gezonde voeding nodig
- Ogen willen vrij kunnen zien





Citaten van deelnemers:

Ik had altijd last van droge ogen, ben bij veel dokters geweest die me niet konden helpen. Nu breng ik mijn ogen tot rust en voelen ze weer prettig aan.

Klazina

Waar ik blij van wordt is het gevoel meer diepte te zien, dit is erg ontspannen en ruimtelijk. Als ik bij dat gevoel blijf wordt het beeld ook vanzelf scherper.

Michiel

Ik voel me na het programma van de VolZicht methode veel relaxter, meer mezelf en vrolijker. Dat wens ik iedereen toe. Laura



Citaten van deelnemers:

Wat een fijne oefeningen. Fijn voor mijn ogen, hersenen, lijf. Heb al lange tijd veel last van mijn ogen. Sinds het doen van de oefeningen gaat het duidelijk beter en de stijgende lijn is nog steeds gaande. Jasper Merle

Sinds de online training zijn mijn ogen enorm opgeknapt. En, ook leuk, mijn ogen zien er gezonder uit. Ik ben je eeuwig dankbaar voor het delen van jouw informatie over de ogen. Petra Drakenhorst

Wat ga je leren in deze online Training

- Hoe creëer je rust in de ogen, zodat ze beter gaan zien
- Hoe laat je je ogen weer makkelijk bewegen
- Je leert je blikveld te vergroten, wat veel rust en ontspanning geeft in het zien
- Je leert hoe ogen van naturen zien
- Je leert hoe je meer kleur en diepte kan zien
- Je leert hoe je jouw hersenen meer gebruikt zodat je beter gaat zien
- Je leert kleine lettertjes en details zien
- Je leert oefeningen voor het geheugen
- Verbeeldingsoefeningen

Wat ga je leren in deze online Training

- Je leert hoe je gebruik kunt maken van het licht om jouw ogen beter te laten zien
- Je leert hoe je gebruik kunt maken van de duisternis om jouw ogen beter te laten zien
- Je leert je ogen op verschillende manieren te voeden, zodat ze vitaal en sterk worden
- Je leert over diverse hulpmiddelen die je kunt inschakelen om je te helpen te zien zonder bril
- Je leert hoe je goed voor jouw ogen kunt zorgen
- Je leert om met plezier te gaan zien!
- Je leert goed te investeren in jouw ogen, waar je je hele leven profijt van zult hebben

Je kunt nu direct aan de slag!

Op weg naar VolZicht

Wil je goed voor jouw ogen zorgen
Op natuurlijke wijze
Wil je aandacht geven aan jouw ogen
Vind jij goed zien belangrijk
Vind jij de kwaliteit van jouw zicht belangrijk
Wil je plezier in het zien

Op weg naar VolZicht

8 lessen waarin je leert hoe je anders kunt zien, zodat je ogen wel goed gaan zien
8 lessen ondersteunend materiaal. Wat helpt jouw ogen in dit proces
E-book 'Op weg naar VolZicht'
Digitale opzet van een dagboek, zodat je gestructureerd bij houdt wat er verandert in jouw ogen en jouw zicht.
Letterkaart en ander oefenmateriaal die je direct kunt downloaden.

Prijs: 497 euro

Op weg naar VolZicht

8 lessen waarin je leert hoe je anders kunt zien, zodat je ogen wel goed gaan zien

8 lessen ondersteunend materiaal. Wat helpt jouw ogen in dit proces

E-book 'Op weg naar VolZicht'

Digitale opzet van een dagboek, zodat je gestructureerd bij houdt wat er verandert in jouw ogen en jouw zicht.

Letterkaart en ander oefenmateriaal die je direct kunt downloaden.

Deze week met Speciale bonus:

Digitaal Oogontspanningspakket twv 197 euro

Inzichtsessie twv 147 euro



<http://volzicht.nl/op-weg-naar-volzicht/>
info@volzicht.nl