



De eerste stap naar scherper zien

- Kim van der Hoeven -



De toekomst
voor OGEN

Anders kijken is scherper zien!

Inhoudsopgave

Is dit e-book iets voor jou?	3
Over Kim van der Hoeven	4
Wat er gebeurt als je een bril gaat dragen	6
Oorzaak van wazig zicht	8
De eerste stap naar scherper zien	9
Hoe nu verder?	12

Dit is versie 2016.1 van 'De eerste stap naar scherper zien'.

© 2016 · Kim van der Hoeven · De toekomst voor OGEN. Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, worden opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar worden gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Kim van der Hoeven.

Je kunt dit e-book gratis downloaden op www.detoekomstvoorogen.nl.

Bron coverfoto: Katarzyna BiaÅ,asiewicz © 123RF.com

Is dit e-book iets voor jou?

Herken jij één van onderstaande dingen?

- Je armen zijn te kort om nog te kunnen lezen zonder leesbril
- Je moet steeds je bril op- en afzetten. Opzetten om te lezen en afzetten om in de verte scherp te kunnen zien. Bril op – bril af – bril op – bril af...
- Je bent altijd op zoek naar jouw bril of je hebt overal in huis leesbrillen liggen
- Er zitten vieze vingers op je bril
- Je bent jouw bril vergeten mee te nemen; hij ligt nog thuis. Nu moet je aan anderen vragen om de tekst voor te lezen

Je bent afhankelijk geworden van je leesbril. In allerlei situaties. Dat is toch hartstikke vervelend?! Ik hoor je denken: 'Daar is niets aan te doen. Het hoort erbij. Ik ben de 40 gepasseerd en moet dus aan een leesbril.' Dit hoeft niet zo te zijn!

Of je hebt een bril voor veraf en

- De bril zakt van je neus af of klemt achter je oren
- Er komen regendruppels op, waardoor je niets ziet
- Je bril beslaat als je vanuit de kou een warme ruimte in gaat

En bij contactlenzen:

- Je hebt last van droge en/of geïrriteerde ogen
- Je hebt last van stof of vuiltjes onder je lenzen

Door je bewust te worden van jouw huidige kijkgewoonten en jouw kijkgewoonten te veranderen, kun je voorkomen dat je 'aan de bril of lenzen moet'. Het is zelfs ook mogelijk om weer van jouw bril en lenzen af te komen, als je die nu al gebruikt.

Wat het lezen van dit e-book jou oplevert:

- Je ontdekt wat voor effect het dragen van een bril heeft op jouw ogen
- Je wordt je bewust van spanning in jouw ogen
- Je wordt je bewust van de verkeerde kijkgewoonten die jij mogelijk toepast
- Je zet de eerste stap naar scherper zien

Over Kim van der Hoeven

In het najaar van 2013 hoorde ik voor het eerst dat het mogelijk is om je gezichtsvermogen te verbeteren op een natuurlijke manier. Een vriendin van mij had een artikel gelezen in een tijdschrift en vertelde mij hierover. Ze wist dat ik mijn bril heel vervelend vond en vroeg: "Is dat niks voor jou?". Daar wilde ik meer over weten.

Mijn eigen zicht

Op achtjarige leeftijd kon ik het schoolbord niet goed meer lezen. Dat werd dus een bezoekje aan de oogarts en de opticien. Mijn sterkte werd gemeten op -1,50. Ik had duidelijk een bril nodig voor in de verte. Dat was het begin van mijn leven met bril. Vanaf dat moment is mijn zicht door de jaren heen alleen maar slechter geworden. Ieder jaar kwam er ongeveer een half puntje bij de sterkte. Dan moesten er weer nieuwe glazen of een hele nieuwe bril komen. Toen ik een jaar of 14 was, had ik de sterkte van -3,50 bereikt. Ik ben toen overgestapt op harde contactlenzen. Het was fijn om geen bril meer te dragen, maar de contactlenzen waren niet altijd prettig. Als er een vuiltje onder kwam, deed dat ontzettend veel pijn aan m'n ogen. En ik had vaak last van droge, branderige ogen. Toen ik later voor m'n werk hele dagen achter de computer zat, is mijn zicht nog verder achteruit gegaan. De contactlenzen kon ik niet meer verdragen. M'n ogen waren te droog en raakten regelmatig geïrriteerd. Ik ben weer terug gegaan naar een bril.

Uiteindelijk heb ik de sterkte bereikt van -7,25 inclusief een cilinder. Ik had echt overal mijn bril bij nodig. Om in de verte scherp te kunnen zien, maar ook om een boek te kunnen lezen, want leesafstand was al te ver weg. Zelfs als ik 's nachts naar het toilet moest, zette ik mijn bril op.

Naast dat ik het vervelend vond om een bril te dragen, maakte ik me ook zorgen of mijn zicht nog verder zou verslechteren. En wat dit voor effect zou hebben op mijn leven? Ik had weleens gehoord dat je een groter risico loopt op allerlei oogziekten als je zo'n hoge sterkte hebt. Ik was heel blij om in het artikel te lezen dat het mogelijk is om je sterkte af te bouwen en zelfs helemaal van je bril af te komen.

Toen ik de goede kijkgewoonten ging toepassen, zag ik na een paar dagen direct al resultaat. Ik ging scherper zien. Dit was zo'n geweldige ontdekking voor mij. Ik wist

meteen: ik ga ervoor om helemaal van mijn sterke bril af te komen en ik wil nu alles weten over zien op een natuurlijke manier, zodat ik ook anderen kan helpen.

Zoektocht

Ik begon een zoektocht naar allerlei manieren hoe ik mijn eigen zicht op een natuurlijke manier kon verbeteren. Ik heb een opleiding gevolgd en veel dingen onderzocht, uitgetoetst en toegepast. Er stond alleen niet duidelijk beschreven in welke volgorde je alles het beste kunt toepassen en welk tempo daarbij past. Op mijn pad naar scherper zien, heb ik ontdekt wat wel en niet werkt. Ik heb daarom een stappenplan naar scherper zien ontwikkeld, zodat jij sneller stappen kunt zetten naar een leven zonder bril.

Behaalde resultaten

Inmiddels draag ik zelf al een aantal maanden geen bril meer. Daarnaast ben ik veel minder gevoelig voor zonlicht, ik heb geen last meer van droge ogen en ik sta veel bewuster en meer ontspannen in het leven. Ik ben echt op een andere manier gaan kijken. Dit gun ik iedereen!

Mijn missie

De meeste mensen weten niet dat je kunt leren om op een andere manier te kijken, zodat je weer scherp kunt zien zonder bril. Ik heb besloten om hier iets aan te gaan doen en heb er mijn persoonlijke missie van gemaakt. Ik wil zoveel mogelijk mensen van hun bril af helpen, want ik weet zelf hoe vervelend een bril is.

Kim van der Hoeven

EYE mentor



Wat er gebeurt als je een bril gaat dragen

Helaas is het niet algemeen bekend dat het mogelijk is om je zicht te verbeteren op een natuurlijke manier. Als je met wazig zicht naar de opticien of de oogarts gaat, zullen zij in bijna alle gevallen vertellen dat hier niets aan te doen is. Een bril of contactlenzen dragen (of ingrepen zoals laseren of het plaatsen van een nieuwe lens) is volgens hen de enige oplossing om weer scherp te kunnen zien. Maar het kan dus anders.

Bril niet het juiste medicijn

Als je ziek bent of klachten hebt, wordt er een medicijn voorgeschreven. Het medicijn zorgt er doorgaans voor dat de klachten verminderen of verdwijnen. In het geval van wazig zicht, wordt de bril voorgeschreven als medicijn. Als je het juiste medicijn (de bril speciaal op jouw sterkte) krijgt voorgeschreven, zou je logischerwijs verwachten dat de klachten (het wazige zicht) daardoor zouden moeten verminderen of verdwijnen. Wat er echter gebeurt als je een bril draagt: je ziet weer scherp met je bril op, maar zonder bril zie je nog steeds niet scherp. Sterker nog: in bijna alle gevallen dat mensen aan een bril beginnen, wordt het zicht zonder bril alleen maar steeds slechter.

De bril is een vorm van symptoombestrijding; de oorzaak wordt niet aangepakt. Het dragen van een bril is zelfs één van de oorzaken van wazig zicht. Het is een onnatuurlijke situatie voor je ogen om door een bril te kijken. Het levert spanning op, waardoor het zicht alleen maar verslechtert.

Vicieuze cirkel

Je moet regelmatig terug naar de opticien, omdat jouw zicht, ook met bril, weer minder scherp is geworden. Je ogen worden opgemeten en er worden vaak weer sterkere glazen voorgeschreven. Dit levert meer spanning op, waardoor jouw zicht nog verder verslechtert en je na een tijdje weer een nieuwe bril met sterkere glazen nodig hebt. Je komt in een vicieuze cirkel terecht.

Als je met een leesbril bent begonnen en eenmaal de sterkte van +2.00 of +2.50 hebt bereikt, dan ga je in de verte ook minder scherp zien en wordt er een multifocale bril geadviseerd. Vanaf dat moment draag je dus permanent een bril.

Doorbreek nu de vicieuze cirkel van steeds waziger zicht. En voorkom dat jouw zicht nog verder achteruit gaat.

Je hebt zelf invloed op de kwaliteit van jouw zicht. Kom in actie!

Als je een been breekt, blijf je toch ook niet je hele leven lang met krukken lopen? Dan ga je er toch ook alles aan doen om te revalideren, zodat je weer zonder hulpmiddelen kunt lopen? Best gek toch, dat iedereen het dan zomaar accepteert om een bril te dragen?!

Oorzaak van wazig zicht

Wazig zicht wordt veroorzaakt doordat je oogbol op een bepaalde manier vervormd is. Als je bijziend bent (de veraf-bril), dan is je oogbol te lang, waardoor het brandpunt van de lichtstralen voor het netvlies valt. Als je verziend bent (de leesbril), dan is je oogbol te kort, waardoor het brandpunt van de lichtstralen achter je netvlies valt. Als het brandpunt van lichtstralen voor of achter het netvlies valt, dan ontstaat er wazig zicht.

De vervorming van de oogbol wordt veroorzaakt door chronische spanning op de oogspieren. Als de oogspieren zich weer ontspannen, keert de oogbol terug naar de goede vorm en verbetert je zicht.

Chronische spanning op de oogspieren

De drie belangrijkste oorzaken van chronische spanning op de oogspieren zijn:

- Verkeerde kijkgewoonten toepassen
- Mentale spanning
- Het gebruik van brillen/ contactlenzen

Door je kijkgewoonten te veranderen, kunnen de oogspieren zich weer gaan ontspannen en verbetert het gezichtsvermogen op een natuurlijke manier. Oftewel:

Anders kijken is scherper zien!

Je kunt nu meteen al 'De eerste stap naar scherper zien' zetten. Het volgende hoofdstuk gaat hierover.

De eerste stap naar scherper zien

Oké, nu je weet dat het mogelijk is om je zicht te verbeteren, is het tijd om in actie te komen. In dit e-book deel ik met jou de eerste stap van het stappenplan naar scherper zien. Deze stap is essentieel in het proces naar scherper zien.

De eerste stap naar scherper zien:

Bewustwording van spanning en verkeerde kijkgewoonten

Het is belangrijk om je bewust te worden van de spanning die je voelt en van de manier waarop je nu kijkt. Pas als jij je bewust bent van hoe de situatie nu is, kun je dingen gaan veranderen. Waarschijnlijk heb je er nog nooit bewust op gelet hoe je kijkt en hoe jij jouw ogen gebruikt. Ik wil jou uitnodigen om vanaf nu eens bewust te gaan letten op onderstaande dingen.

Word je bewust van spanning

Ga even op een rustig plekje zitten, met een rechte rug en je voeten plat op de grond. Sluit je ogen. Adem even diep in en langzaam weer uit. Ga nu met je aandacht naar je ogen. Hoe voelen jouw ogen aan? Merk je een vorm van spanning op in en rondom je ogen? Hoe voelt jouw linkeroog aan? En jouw rechteroog? Voelen beide ogen hetzelfde aan of zit er een verschil tussen de één en de ander? Voel je spanning in jouw ogen? Of merk je misschien iets anders op?

Heb je misschien regelmatig last van hoofdpijn en/of nekklachten? De spanning in jouw ogen kan ook doorwerken naar deze gebieden.

Let er eens op in welke situaties je meer spanning ervaart in jouw ogen. Op welke momenten zie jij wazig en wat ging daaraan vooraf? Je kunt bijvoorbeeld tijdens het lezen van hele kleine letters meer spanning ervaren. Of als je leest bij slecht licht. Misschien merk je spanning op tijdens het televisie kijken of computeren? Of als je in een drukke ruimte bent? Merk de spanning op, maar veroordeel het niet. Wees je ervan bewust, maar ga je er niet tegen verzetten.

Staren

Zit jij wel eens voor je uit te staren? Denk je dat je daardoor even helemaal tot rust komt? Dat voelt misschien zo aan voor jouw lichaam en geest. Voor jouw ogen levert het echter veel spanning op.

Staren is één van de verkeerde kijkgewoonten die je beter kunt vermijden. Het is slecht voor de kwaliteit van jouw zicht. Tijdens het staren zet jij je ogen stil, gefixeerd op één bepaald punt. Hierdoor neemt de beweging in jouw ogen af. Ogen zijn van nature gewend om altijd in beweging te zijn. Ze verspringen constant van punt naar punt. Als jij jouw ogen in de 'parkeerstand' zet, dan levert dit veel spanning op, waardoor jouw zicht op den duur verslechtert.

Ga er vanaf nu eens op letten of jij weleens zit te staren. Probeer staren zoveel mogelijk te vermijden. Als je merkt dat je toch zit te staren, sluit jouw ogen dan even om ze weer tot rust te laten komen.

Turen

Je spant je in, knijpt je ogen samen tot kleine spleetjes, fixeert je op wat je wilt zien en stopt met knippen. Op het moment dat je tuurt, zal je het beeld misschien iets scherper zien. Op de lange termijn levert turen echter spanning op en hierdoor zal jouw zicht juist verslechteren. Turen is ook een verkeerde kijkgewoonte, die je beter kunt vermijden.

Doe alles met aandacht

Stel je voor: je zit te eten. Je zit op de bank met jouw bord op schoot. De televisie staat aan en tegelijkertijd check je WhatsApp en Facebook nog even op jouw telefoon. Voordat je het doorhebt is jouw bord leeg. Heb je nu genoten van jouw maaltijd? Waarschijnlijk niet. Je was er niet bij met je aandacht. Als je vaak met je gedachten ergens anders bent, dan draagt dit niet bij aan goed zicht.

Probeer de dingen die je doet met aandacht te doen. Als voorbeeld eten: doe dit bewust en met aandacht. Neem echt even de tijd voor je maaltijden. Dek de tafel en leg jouw telefoon weg. Kijk naar de kleuren van het voedsel, merk de geur op en voel

de structuur op jouw tong. Merk ook het geluid op van het bestek dat het bord raakt. En natuurlijk: hoe smaakt het voedsel dit keer?

Een ander voorbeeld: tanden poetsen. Voel hoe de tandenborstel over je gebit heen gaat en proef en ruik de tandpasta. Blijf met je aandacht bij het tanden poetsen. En maak oogcontact met jezelf in de spiegel.

Ook leuk om uit te proberen: poets je tanden eens met de andere hand dan je gewend bent. Je zult merken dat je meer je aandacht erbij moet houden om dit voor elkaar te krijgen. Het gaat dan niet meer op de automatische piloot.

Door alle dingen die je doet met aandacht te doen, leef je meer in het huidige moment. Steeds als je merkt dat je gedachten afdwalen, ga je met je aandacht weer terug naar waar je mee bezig was.

Hoe nu verder?

Nu je weet wat jij jezelf en jouw ogen aandoet... zou je daar verandering in willen brengen? Je kunt zelf al aan de slag gaan met deze eerste stap naar scherper zien. Maar je hoeft het niet alleen te doen. Ik kan jou helpen bij het veranderen van jouw kijkgewoonten, waardoor je sneller stappen zult maken.

Graag wil ik jou, als lezer van mijn e-book, uitnodigen voor een gratis Scherper Zien Sessie. In deze sessie ontdek je wat scherper zien voor jou zou kunnen betekenen.

Je kunt de sessie aanvragen via deze link: <http://detoekomstvoorogen.nl/gratis-scherper-zien-sessie/>

Ken je mensen die dit e-book misschien ook interessant vinden? Attendeer hen dan op mijn website www.detoekomstvoorogen.nl. Daar kunnen ze het gratis e-book zelf downloaden.

Veel succes en plezier met jouw eerste stap naar scherper zien! En ik hoop je binnenkort te spreken.

Hartelijke groet,

Kim van der Hoeven
EYE mentor



De toekomst
voor OGEN

Anders kijken is scherper zien!

www.detoekomstvoorogen.nl

www.facebook.com/detoekomstvoorogen.nl