

PENSARE CORRETTAMENTE

«Come un uomo pensa in cuor suo, così egli è», è un detto che è invariabilmente vero per quanto concerne la vista. Quando una persona ricorda o immagina perfettamente un oggetto della vista, la vista è perfetta; quando lo ricorda imperfettamente la vista è imperfetta. L'idea che per fare bene una qualsiasi cosa sia necessario sforsarsi, rovina la vista di molti bambini e adulti; perché ogni pensiero di sforzo nella mente produce un errore di rifrazione nell'occhio. L'idea che gli oggetti grandi siano più facili da vedere rispetto a quelli piccoli risulta nel non riuscire a vedere oggetti piccoli. La paura che la luce danneggerà gli occhi in realtà produce sensibilità alla luce. Dimostrare la verità di queste affermazioni è un grande beneficio.

Ricordate una lettera o altri oggetti perfettamente; e notate che la vista è migliorata e dolore e affaticamento alleviati; ricordate l'oggetto imperfettamente, e notate che la visione è diminuita, mentre dolore e affaticamento potranno essere comparsi o aumentati.

Riposate gli occhi chiudendoli o palmeggiando, e notate che la visione è migliorata, e dolore e disagio alleviati; fissate lo sguardo su una lettera, concentratevi su di essa, fate un tentativo forzoso per vederla, e notate che essa sparisce, e che si produce un sentimento di disagio o dolore.

Notate che una piccola parte di un oggetto grande si vede meglio del resto di esso.

Abituate gli occhi alla luce forte; imparate a guardare il sole; notate che la visione non è diminuita ma migliorata, e che la luce causa sempre minor disagio.

Ricordatevi dei vostri successi (le cose viste perfettamente) e dimenticate i vostri fallimenti (le cose viste imperfettamente); i pazienti che fanno questo guariscono in fretta.