

SABINESCHROTT.

Sehstörungen loswerden.
Liberarsi del disturbo visivo.

Fehlsichtigkeit ist wie der Name schon sagt, Ausdruck einer falschen Sichtweise des Betroffenen auf sich selbst, seine Mitmenschen, die Geschehnisse in seiner Umgebung oder die Welt.

Wenn wir in unserem Leben etwas oder jemanden nicht sehen möchten oder aber auch ständig gewisse Situationen mit ansehen müssen, können wir unbewusst unsere Augen davor verschliessen. Dies wirkt sich negativ auf unser Sehvermögen aus und es können sich Fehlsichtigkeiten und auch Augenerkrankungen entwickeln.

Kurzsichtigkeit (Myopie):

Die emotionale Ursache jeder Art von Myopie ist Angst. Diese kann sich unterschiedlich ausdrücken, etwa als Angst vor der Zukunft, davor, nicht mehr genügend Geld zu haben, vor Krankheiten, vor dem Älterwerden, davor, sterben zu müssen, davor, nicht genug zu sein, eine falsche Entscheidung zu treffen oder getroffen zu haben, davor, zu kurz zu kommen usw..

Weitsichtigkeit (Hyperopie):

Hinter der Weitsichtigkeit verbergen sich Aggressionen. Diese äussern sich in Form von Widerstand und Zorn. Der Weitsichtige ist nicht zufrieden, und um sich nicht mit dieser inneren Unruhe beschäftigen zu müssen, wendet er sich der Aussenwelt zu. Er geht hinaus in die Welt und tut seinem Unmut kund. Der Energiestau löst sich in Form von Wutausbrüchen.

Hornhautverkrümmung (Astigmatismus):

Bei der Hornhautverkrümmung handelt es sich um eine verzerrte Sichtweise auf die Welt, auf die Mitmenschen und letztlich auf sich selbst. Die Personen haben in einem oder mehreren Lebensbereichen stark voneinander abweichende Lebensansichten oder Glaubensmuster. Beide erscheinen logisch – widersprechen einander aber so stark, dass die Person zwischen den beiden hin- und hergerissen ist. Sie kann sich nicht für das eine oder andere entscheiden und weiss nicht, was denn nun richtig ist.

Schon nur das Bewusstsein, dass es eine Verbindung zwischen deine Emotionen bzw. Lebensthemen und den Augen gibt, hilft, Sehstörungen zu lösen.

SABINESCHROTT.

Sehstörungen loswerden.
Liberarsi del disturbo visivo.

Stelle dir folgende Fragen:

Was will ich nicht sehen?

Wo will ich nicht hinsehen?

Wo muss ich hinsehen?

Werde ich gesehen?

Übung zur Verbesserung der Sehstörung:

„Schliesse Freundschaft mit dem verschwommenen Sehen!“

Setze dich angenehm hin und lege dir die Spitzen deiner beiden Mittelfinger sanft auf deine beiden Stirnbeinhöcker.

Lasse dir folgende Gedanken durch den Kopf gehen:

„Ich muss überhaupt nichts klar sehen. Ich bin dankbar für das was ich augenblicklich sehen kann. Ich sträube mich nicht mehr gegen die Unschärfe und nehme ihr auch nicht mehr übel dass es sie gibt. Ich erkenne, dass dies mein gegenwärtiges Sehvermögen ist, und akzeptiere es. Ich genieße die Unschärfe. An mir vertrauten Orte finde ich mich zurecht.“



Diplom Optometristin

Bindergasse 32 – 39100 Bozen

Tel.: 0039 347 1625825

office@sabineschrott.com