



АКАДЕМИЯ
СОЦИАЛЬНЫХ
ТЕХНОЛОГИЙ

УСПЕШНЫЙ
КЕЙС В НЛП

23 февраля | онлайн

Восстановление зрения с помощью НЛП

Гарифуллин Айрат



Айрат Гарифуллин



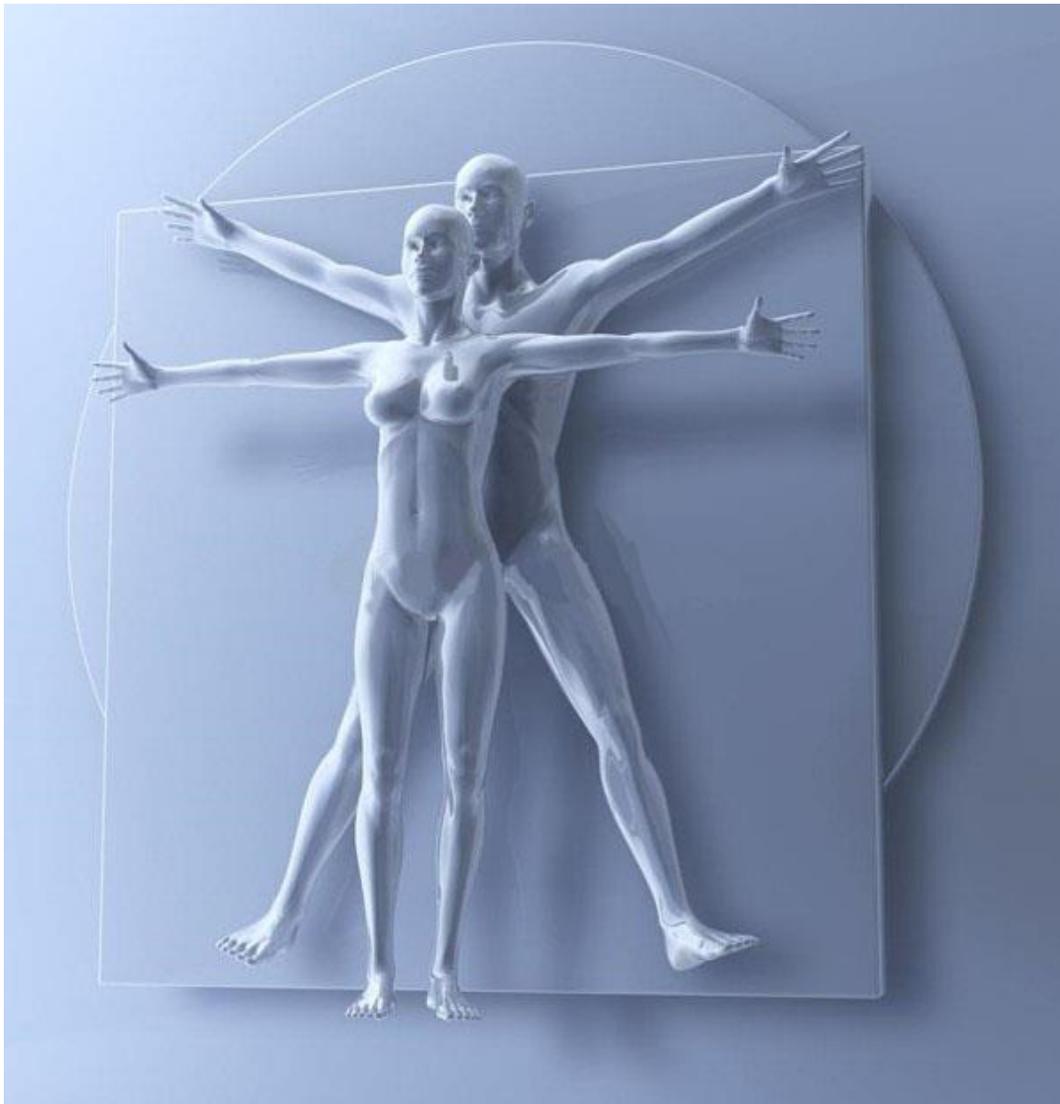
АКАДЕМИЯ
СОЦИАЛЬНЫХ
ТЕХНОЛОГИЙ

УСПЕШНЫЙ
КЕЙС В НЛП

Руководитель тренингового центра
ТАТНЛПЦЕНТР г.Казань, Татарстан
Закончил магистратуру МГТУ «СТАНКИН»
Квалификация «Переводчик в сфере профессиональная коммуникация»
Консультант, тренер и мастер НЛП
опыт практики НЛП более 18 лет
применение гипноза в практике с 2017 г.
С 2011г. занимаюсь организацией тренингов
В 2009г. начал исследование методик
восстановления зрения естественным путем.



«Восстановление зрения с помощью НЛП»



Ключевые темы:

- ❖ Зрение и органы зрения,
- ❖ Причины ухудшения зрения,
- ❖ Работа с причинами ухудшения зрения,
- ❖ Работа с ментальными образами,
- ❖ Тренировка глазодвигательной активности,
- ❖ Тренировка зоркости.

Какова Ваша цель на данный момент по зрению?



Чего я хочу добиться в области моего зрения?

Что я хочу получить в результате мастер-класса?

Какой результат я хочу получить через некоторое время после? Почему это важно для меня?

Как я пойму, что добился желаемого результата?

Что я увижу, услышу, почувствую?

Что мне даст этот результат?

Что изменится в моей жизни?

Статистика ВОЗ за 2025-2026 г. по зрению людей



Во всем мире:

- **8,3 млрд человек** - численность населения планеты на сегодняшний день, из них **более 2,2 миллиарда человек** во всём мире **имеют проблемы со зрением** (прежде всего речь идёт о таких заболеваниях, как близорукость, дальнозоркость, глаукома и катаракта)
- **826 миллионов человек** - возрастная потеря способности видеть в близи
- **более 800 миллионов человек** - имеют серьезные нарушения зрения
- **около 290 миллионов человек** - имеют близорукость, из них **19 миллионов дети до 18 лет**
- **94 млн. человек** - имеют катаракту
- **около 65 миллионов человек** - страдает слепотой

Статистика Минздрава РФ за 2025 г.:



В России:

- **143 миллиона человек, из которых более 21 миллиона человек имеют проблемы со зрением**
- **Близорукость выявлена у 46,17% российской молодежи**
- **11,4 миллиона человек - имеют инвалидность, в том числе и по зрению**
- **1,3 миллиона человек – больные глаукомой**

История развития офтальмологии:



2500г. до н.э. – упоминание о лечении глаз встречаются в папирусах **Древнего Египта**

460-372г. до н.э. – **Гиппократ** описал строение глаза и некоторые его заболевания

129-200гг. до н.э. – **Гален** описал строение глаза и некоторые его заболевания

965-1040г. – **Ибн Аль-Хасайм (Альхазен)** (Арабский мир) «Книга оптика» объяснил природу зрения

980-1037г. – **Авицена (Ибн Сина)** - «Медицинский канон» систематизировал все известные знания о глазных болезнях

1821-1894г. – **Герман фон Гельмгольц** (Германия) изобрел офтальмоскоп (1850), теория аккомодации и трехкомпонентного цветового зрения

1828-1870г. – **Альбрехт фон Грефе** (Германия) основоположник глазной хирургии, предложил первую эффективную операцию по глаукоме, усовершенствовал операцию по удалению катаракты

1818-1889г. – **Франс Корнелис Дондерс** (Нидерланды) создал стройное учение об аномалиях рефракции (близорукости, дальнозоркости) и аккомодации, заложив основы подбора очков

1834-1908г. – **Герман Снеллен** (Нидерланды) 1862 г. предложил таблицу для измерения остроты зрения

1837-1895г. – **Маклаков А.Н.** (Россия) создал тонометр для измерения внутриглазного давления (1884г.)

1860-1931г. – **Уильям Горацио Бейтс** (США) Разработал методику по улучшению зрения с помощью специальных упражнений. Автор книги «Идеальное зрение без очков».

1862-1930г. – **Альвар Гульстранд** (Швеция) создал щелевую лампу (1911г.)

1875-1956г. - **Чирковский В.В.** (г.Ленинград) автор фундаментальной монографии «Трахома»

1875-1956г. – **Филатов В.П.** разработал методы пересадки роговицы и предложил метод тканевой терапии

1906-2001г. – **Гарольд Ридли** (Великобритания) совершил переворот в хирургии катаракты, впервые в 1949г. имплантировав пациенту искусственный хрусталик (интраокулярную линзу).

1927-2000г. – **Федоров С.Н.** хирург, развил и внедрил радиальную кератотомию (насечки в роговице) и создал уникальный научно-технический комплекс «Микрохирургия глаза»

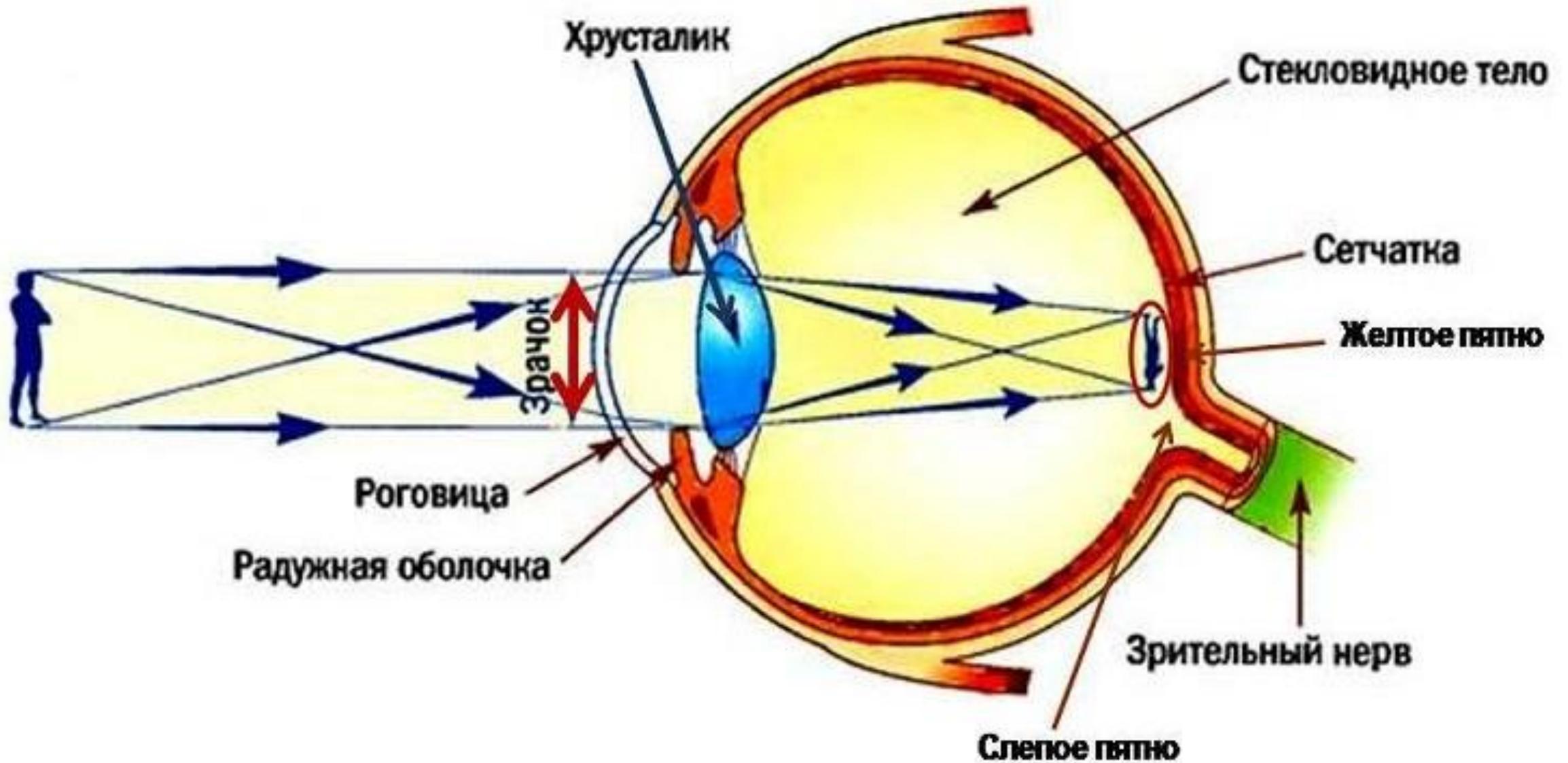
1930-2004г. – **Чарльз Келман** (США) изобрел метод факоэмульсификации (1967г.), позволяющий удалять катаракту через микроразрез с помощью ультразвука.

Зрение человека

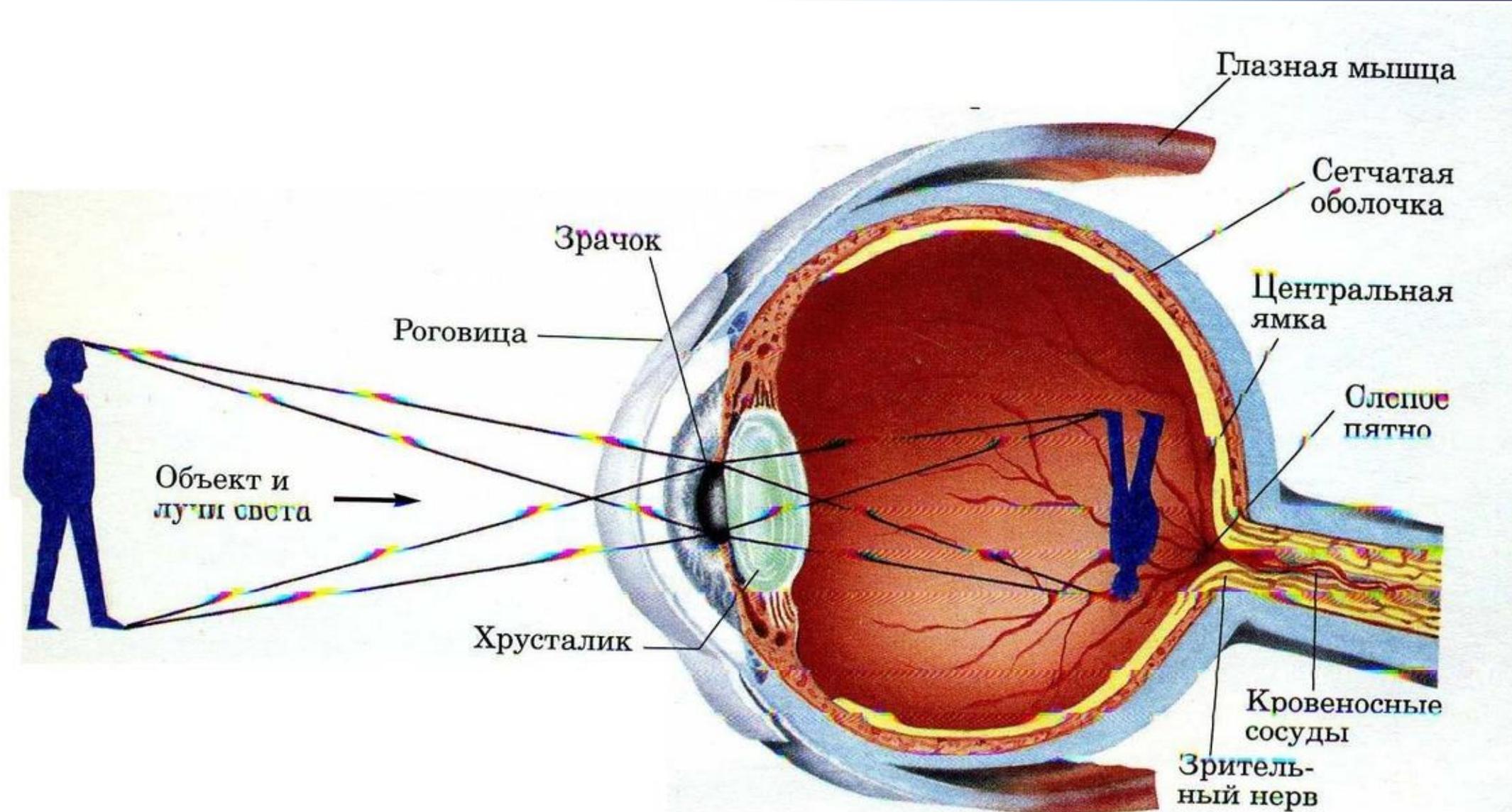


АКАДЕМИЯ
СОЦИАЛЬНЫХ
ТЕХНОЛОГИЙ

УСПЕШНЫЙ
КЕЙС В НЛП



Зрение человека

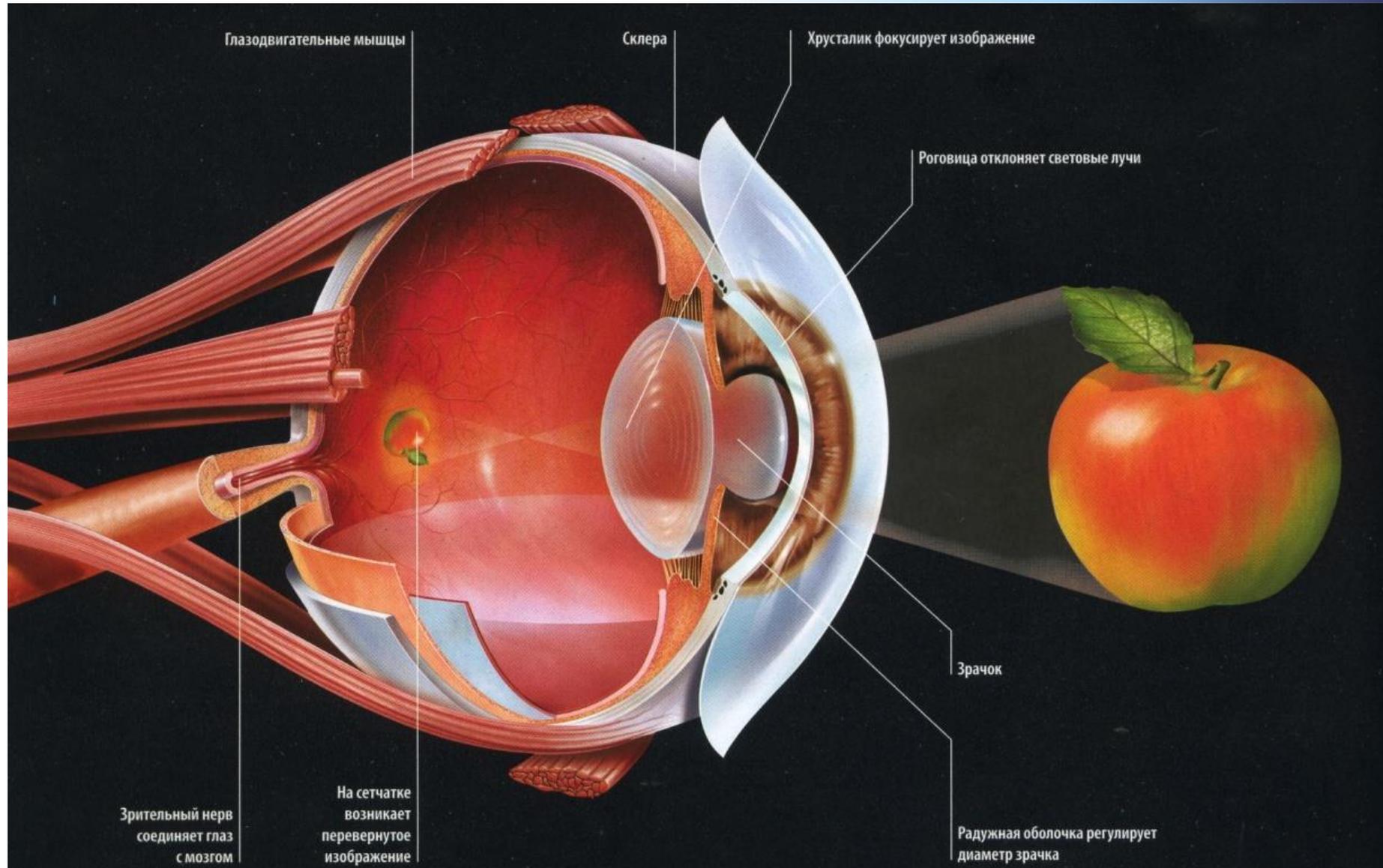


Зрение человека

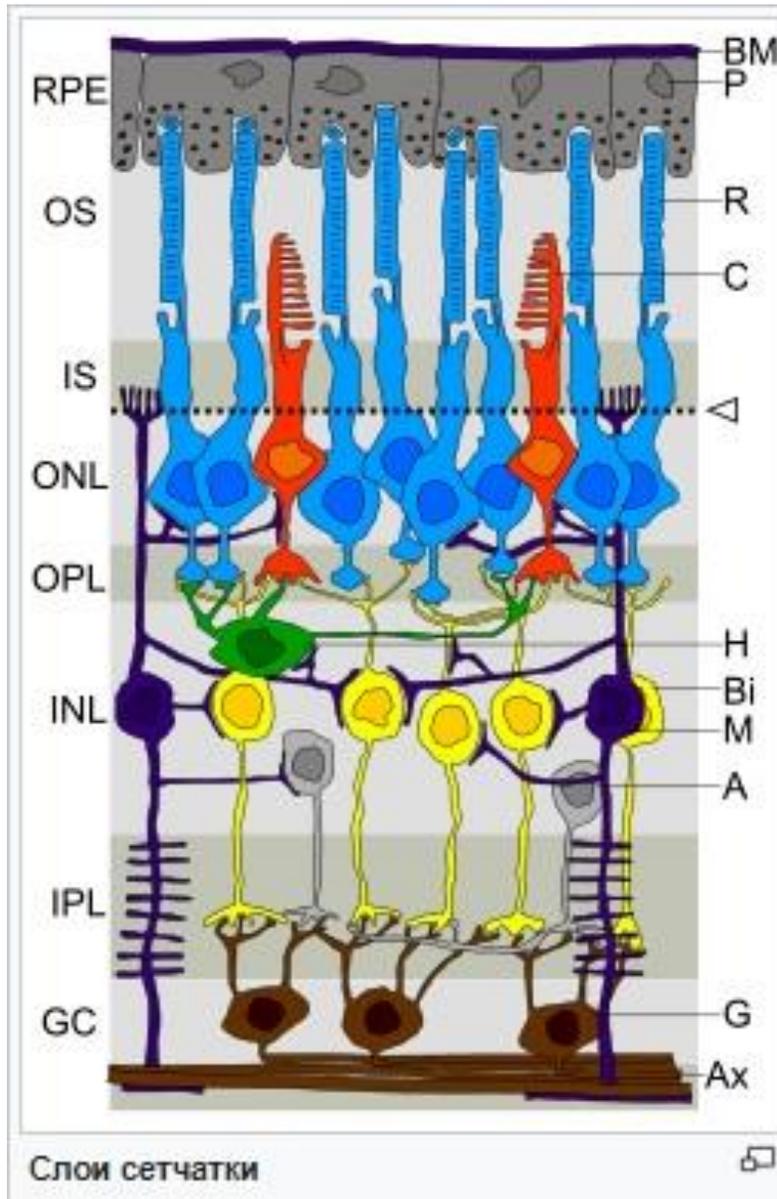


АКАДЕМИЯ
СОЦИАЛЬНЫХ
ТЕХНОЛОГИЙ

УСПЕШНЫЙ
КЕЙС В НЛП



Зрение человека



Слой сетчатки

- RPE — пигментный эпителий сетчатки
- OS — наружный сегмент фоторецепторов
- IS — внутренний сегмент фоторецепторов
- ONL — внешний ядерный слой
- OPL — внешний сплетениевидный слой
- INL — внутренний ядерный слой
- IPL — внутренний сплетениевидный слой
- GC — ганглионарный слой
- BM — мембрана Бруха
- P — пигментные эпителиоциты
- R — палочки
- C — колбочки
- Стрелка и пунктирная линия — внешняя пограничная мембрана
- H — горизонтальные клетки
- B — биполярные клетки
- M — Клетки Мюллера
- A — амакриновые клетки
- G — ганглионарные клетки
- AX — аксоны

Зрительные органы человека



Задняя камера

Стекловидное тело

Радужная оболочка

Сосудистая оболочка

Передняя камера

Жёлтое пятно

Сетчатка

Хрусталик

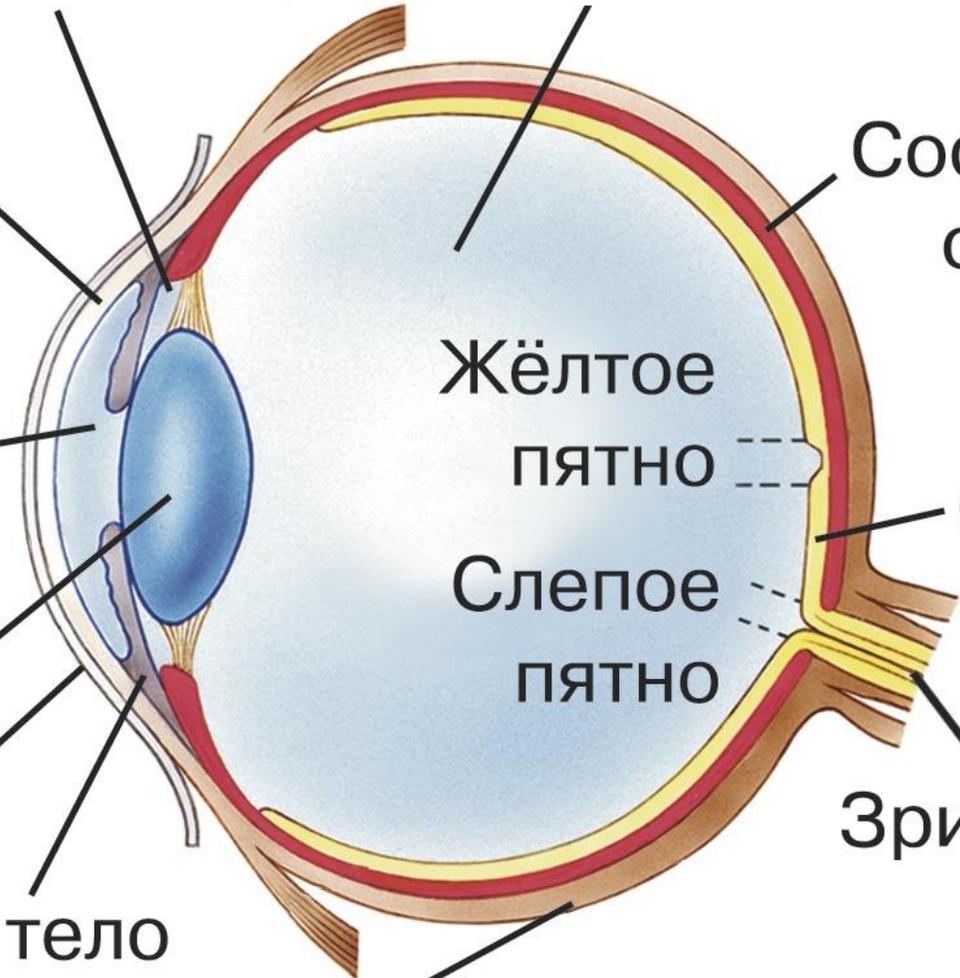
Слепое пятно

Зрительный нерв

Роговица

Ресничное тело

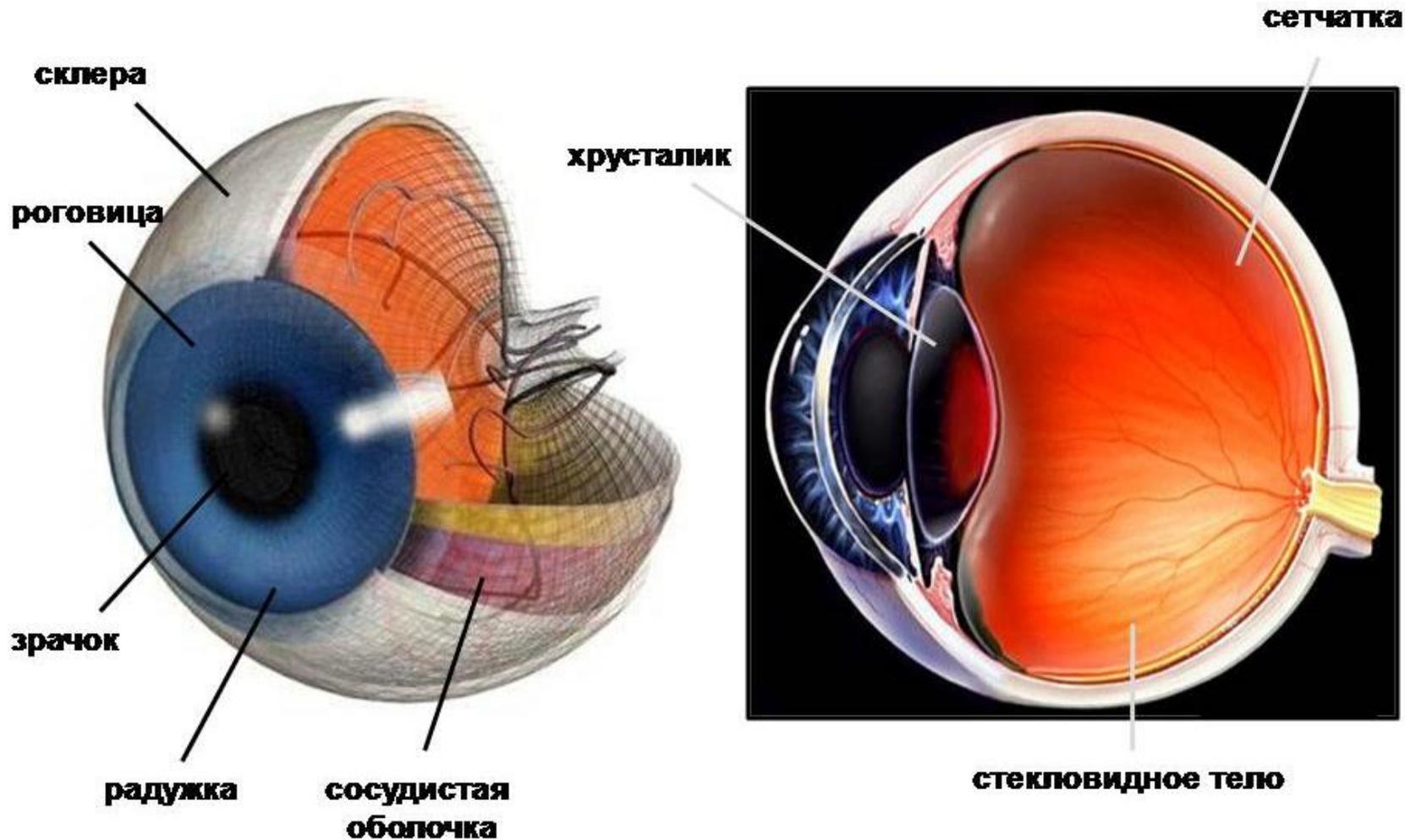
Белочная оболочка (склера)



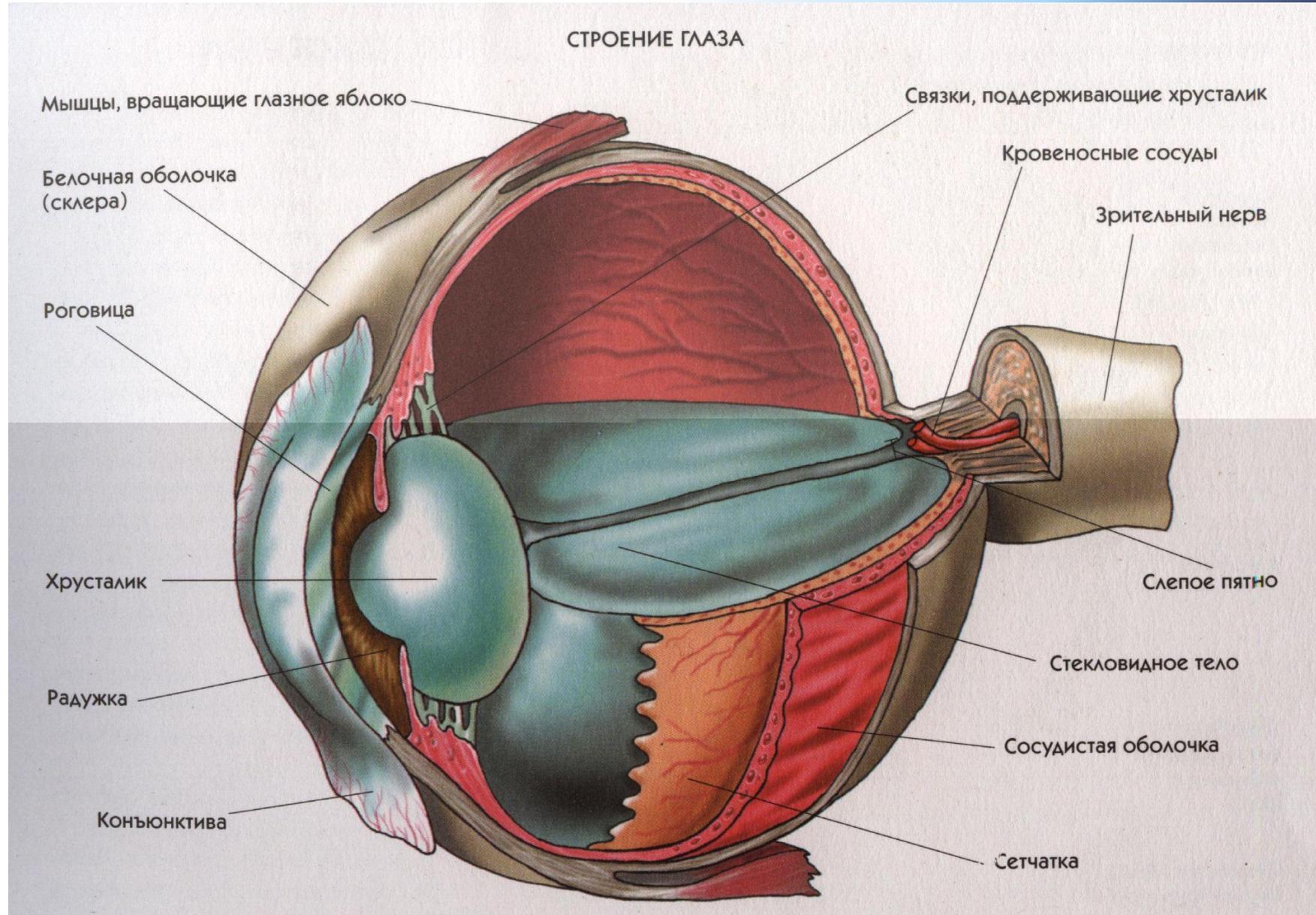
Зрительные органы человека



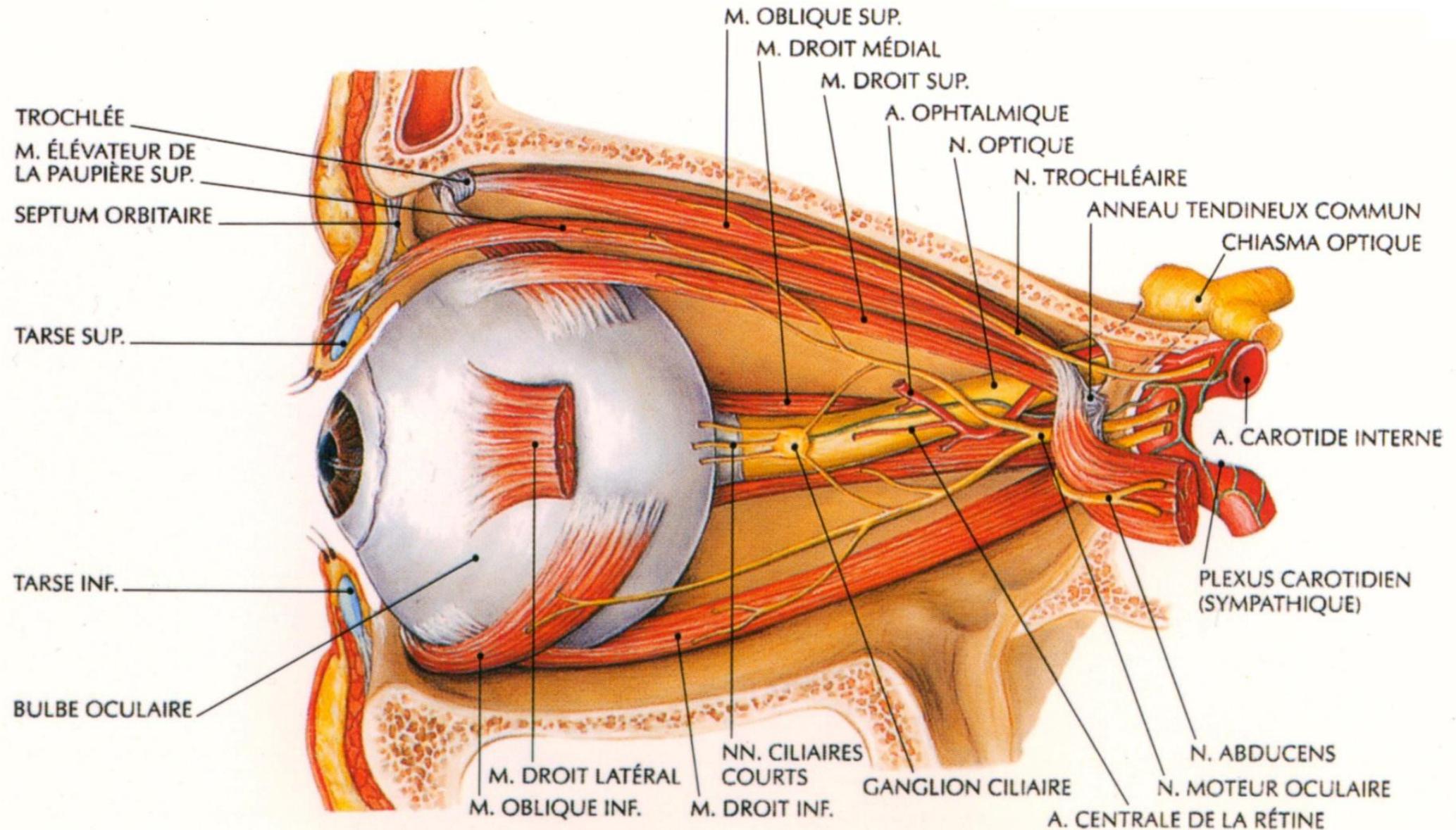
СТРОЕНИЕ ГЛАЗА



Зрительные органы человека



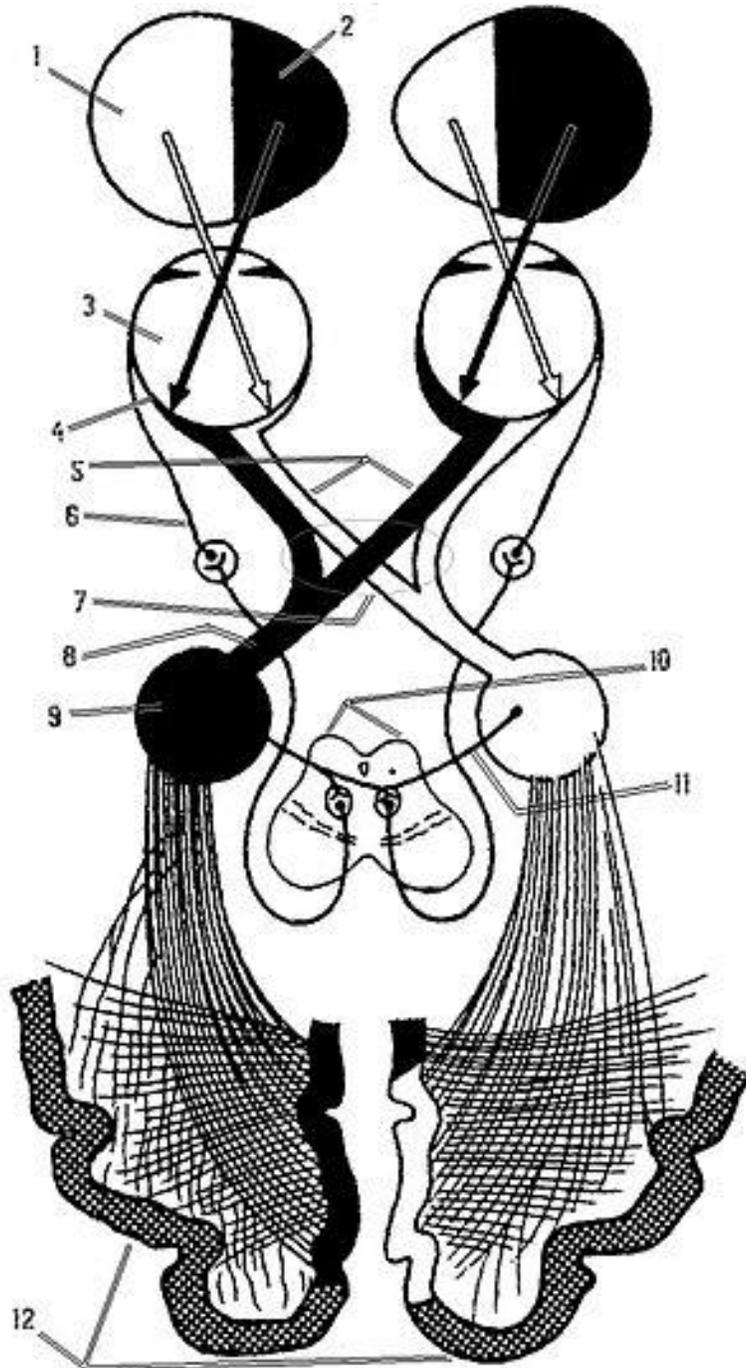
Зрительные органы человека



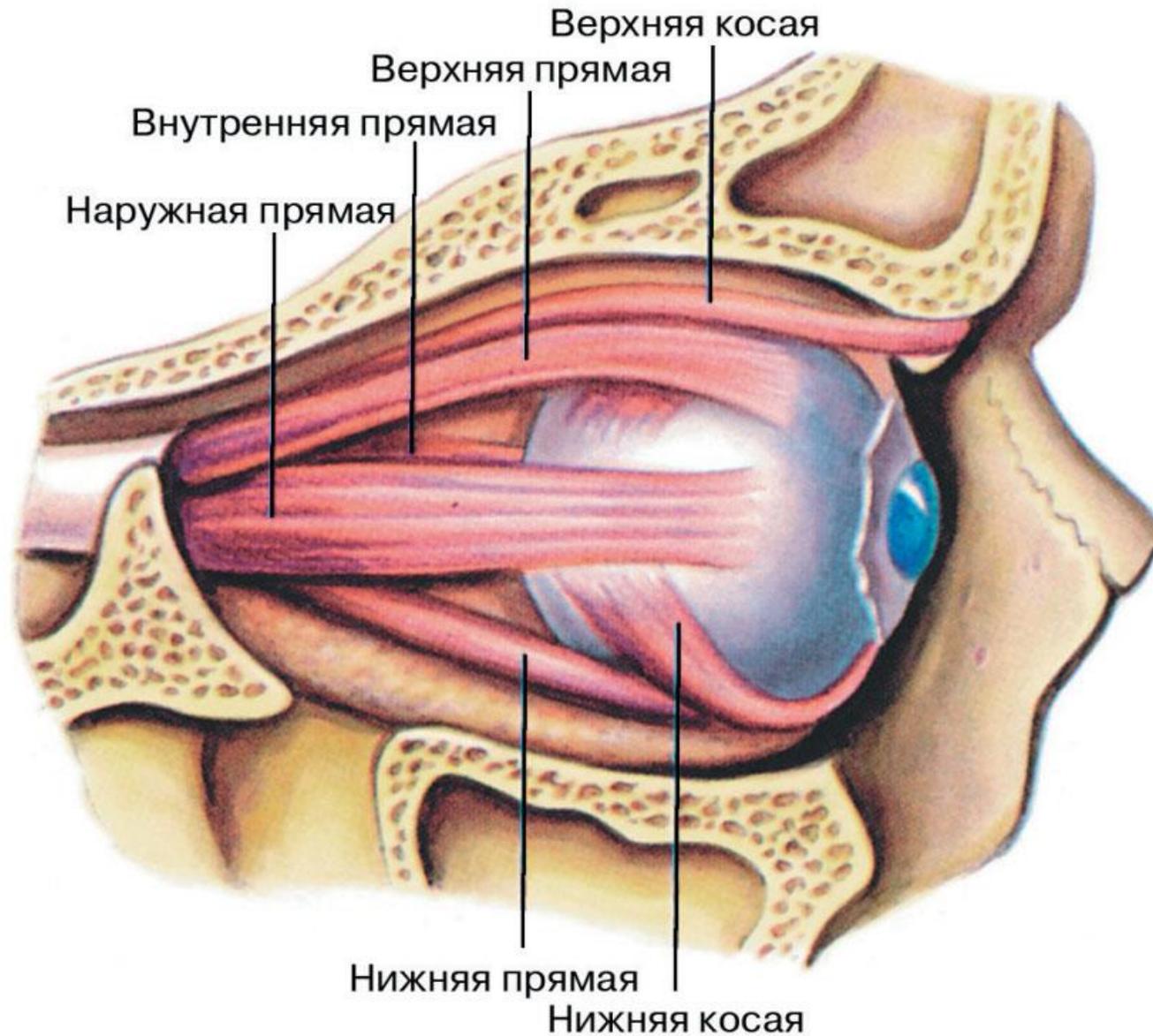
Зрение человека

Проводящие пути зрительного анализатора:

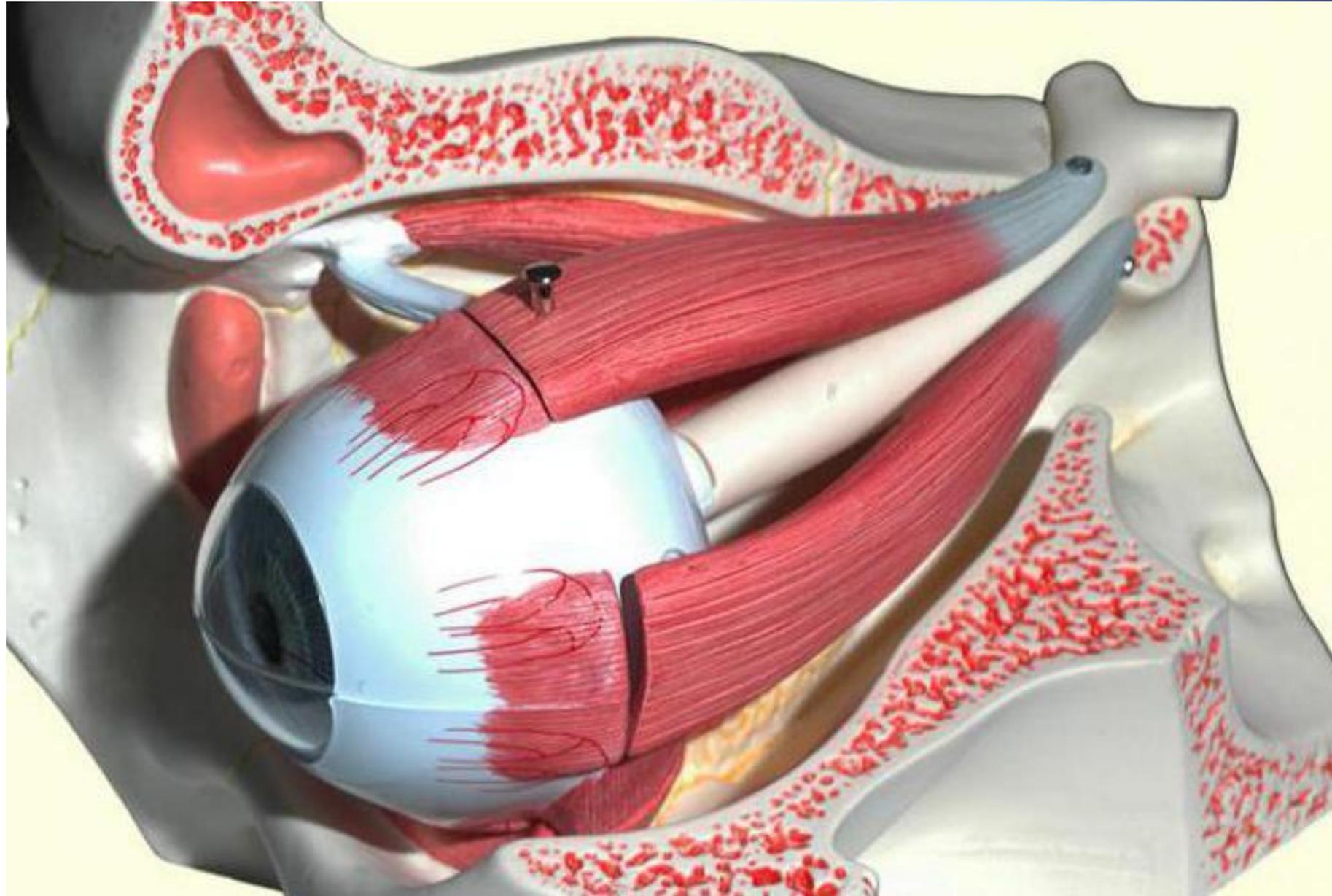
- 1 — Левая половина зрительного поля,
- 2 — Правая половина зрительного поля,
- 3 — Глаз,
- 4 — Сетчатка,
- 5 — Зрительные нервы,
- 6 — Глазодвигательный нерв,
- 7 — Хиазма,
- 8 — Зрительный тракт,
- 9 — Латеральное коленчатое тело,
- 10 — Верхние бугры четверохолмия,
- 11 — Неспецифический зрительный путь,
- 12 — Зрительная кора головного мозга.



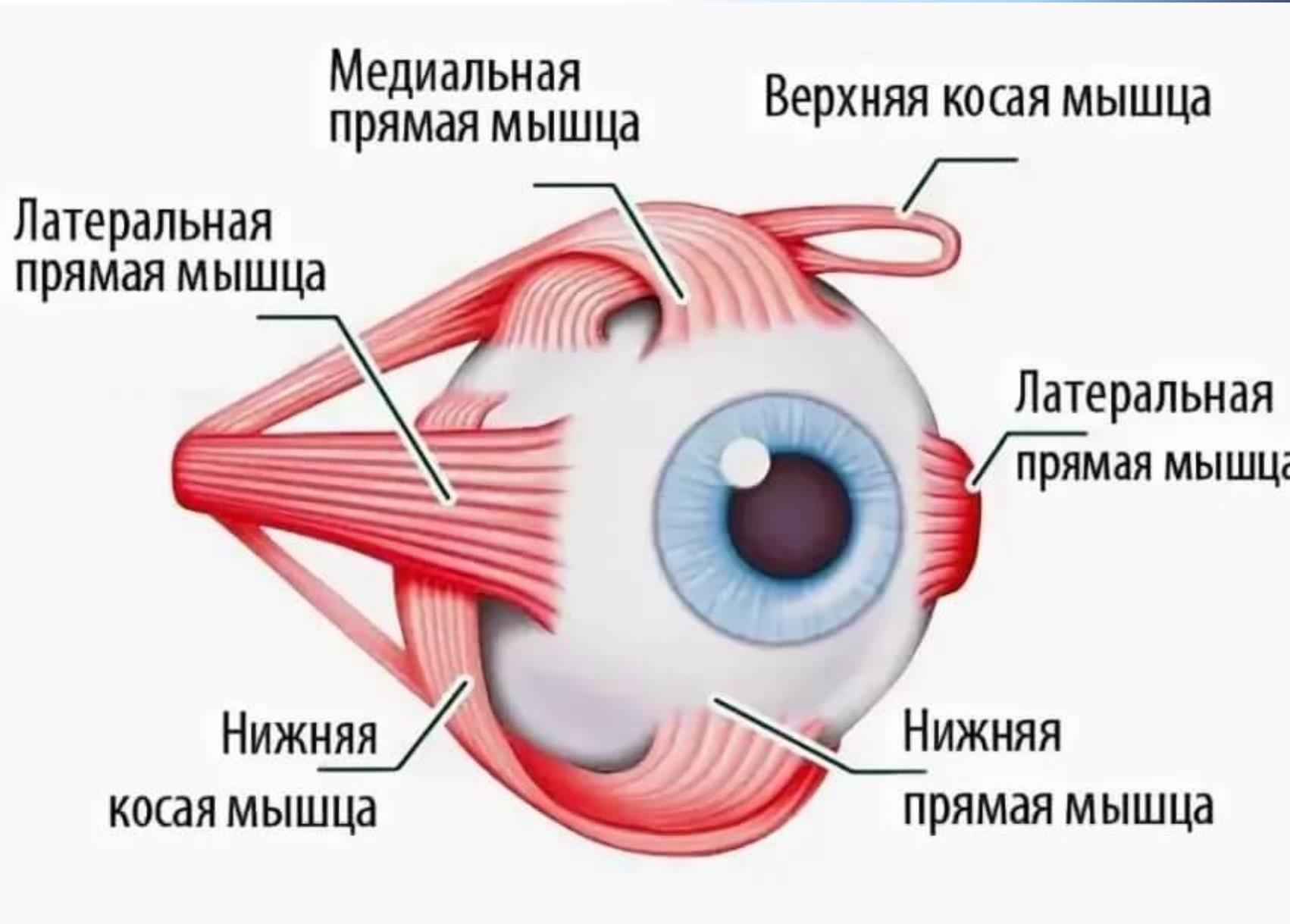
Зрительные органы человека



Зрительные органы человека

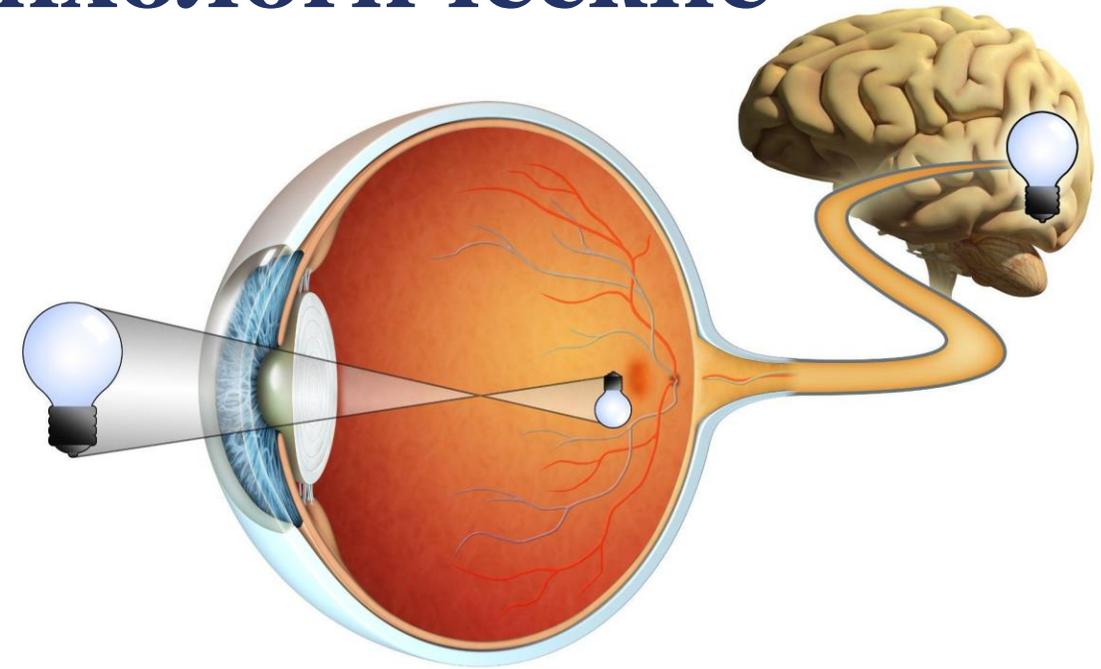
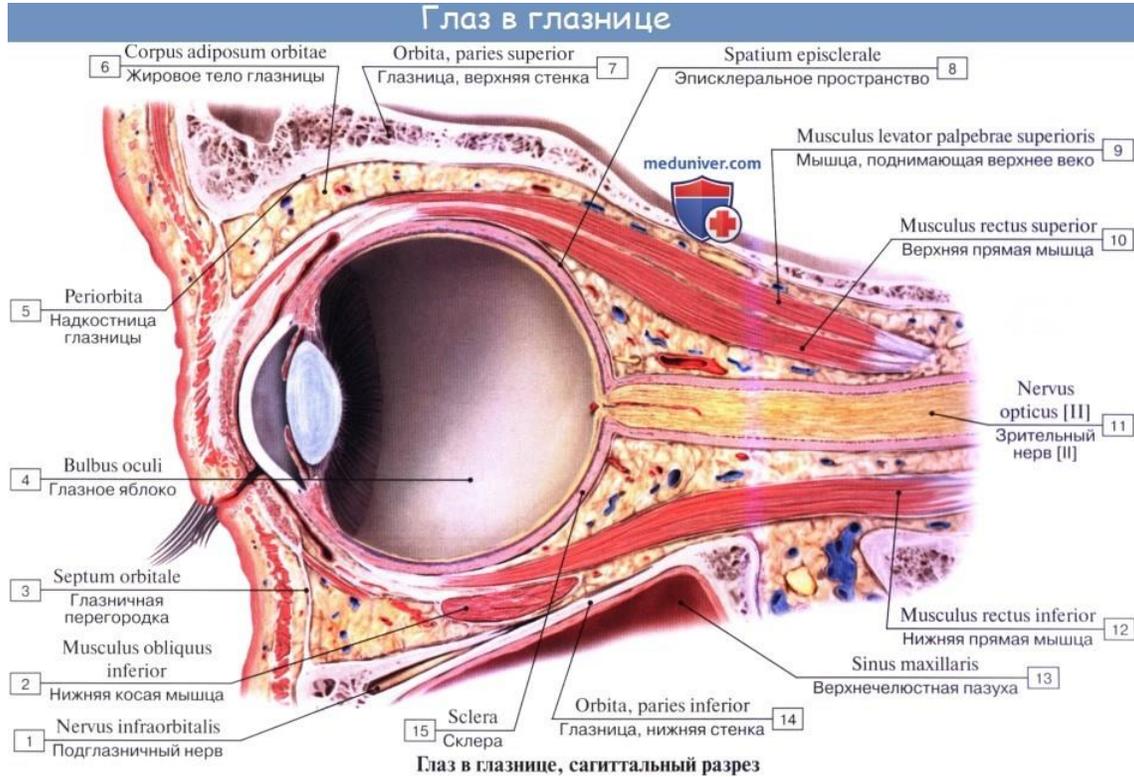


Зрительные органы человека



Физиологические

Психологические

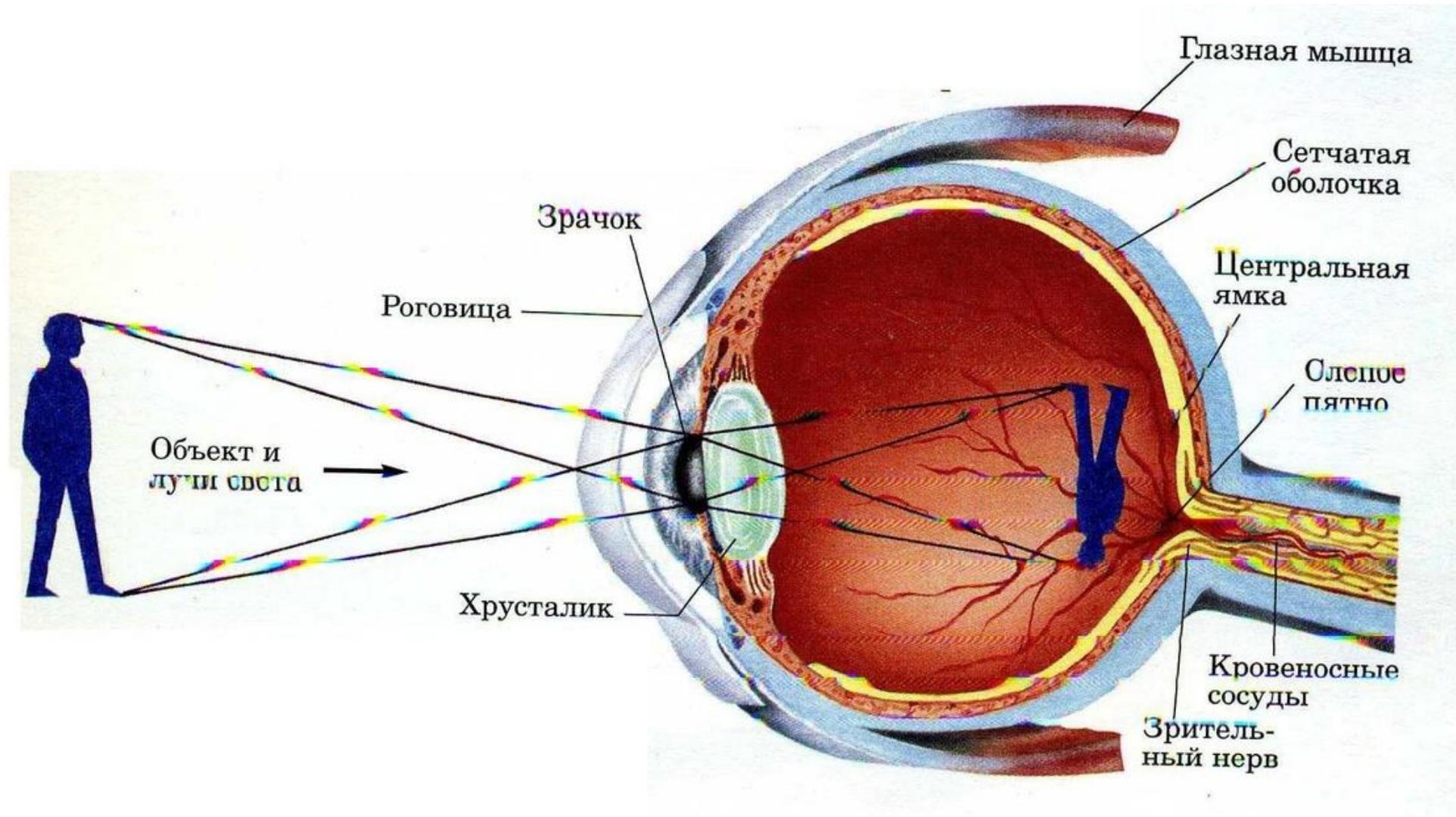


**Состояние здоровья в целом,
Состояние глазных мышц,
Состояние отдельных внутренних органов,
Глазные болезни и расстройства тканей органов зрения,
Различные отклонения от нормы,
Физические напряжения, спазмы
Перенапряжения.**

Ограничивающие установки и убеждения:

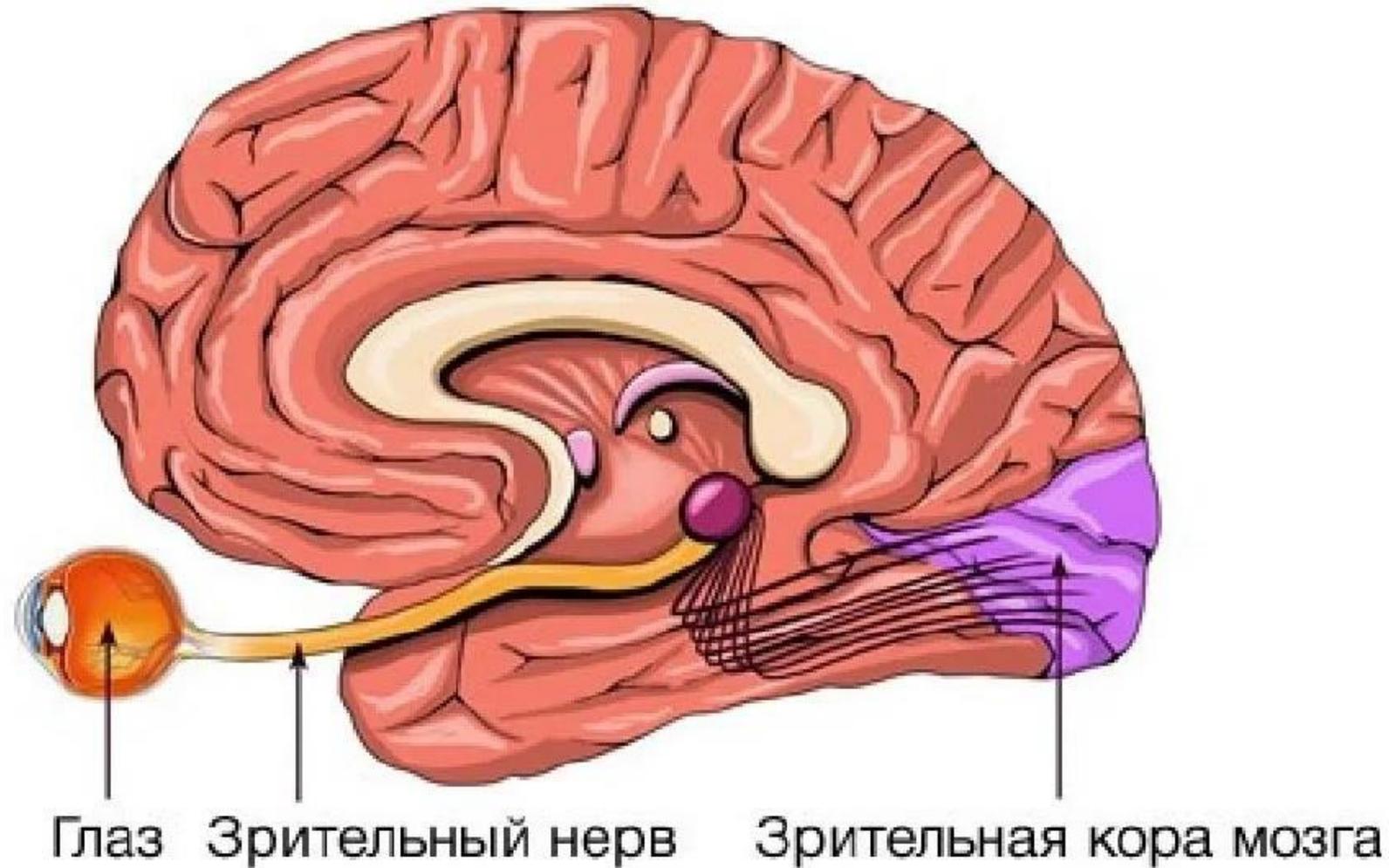
- о самом себе/ о собственной ценности,
- о собственных возможностях,
- о здоровье/о зрении,
- психотравмы/ сильные негативные эмоции/ переживания,
- определенные негативные события/ стрессовые ситуации,
- негативные импринты,
- конфликты: внутренние и внешние,
- страхи/ фобии,
- зависимости/ созависимости,
- вредные привычки и другие.

Причины ухудшения зрения:



Какие причины ухудшения Зрения Вы знаете?

Причины ухудшения зрения:

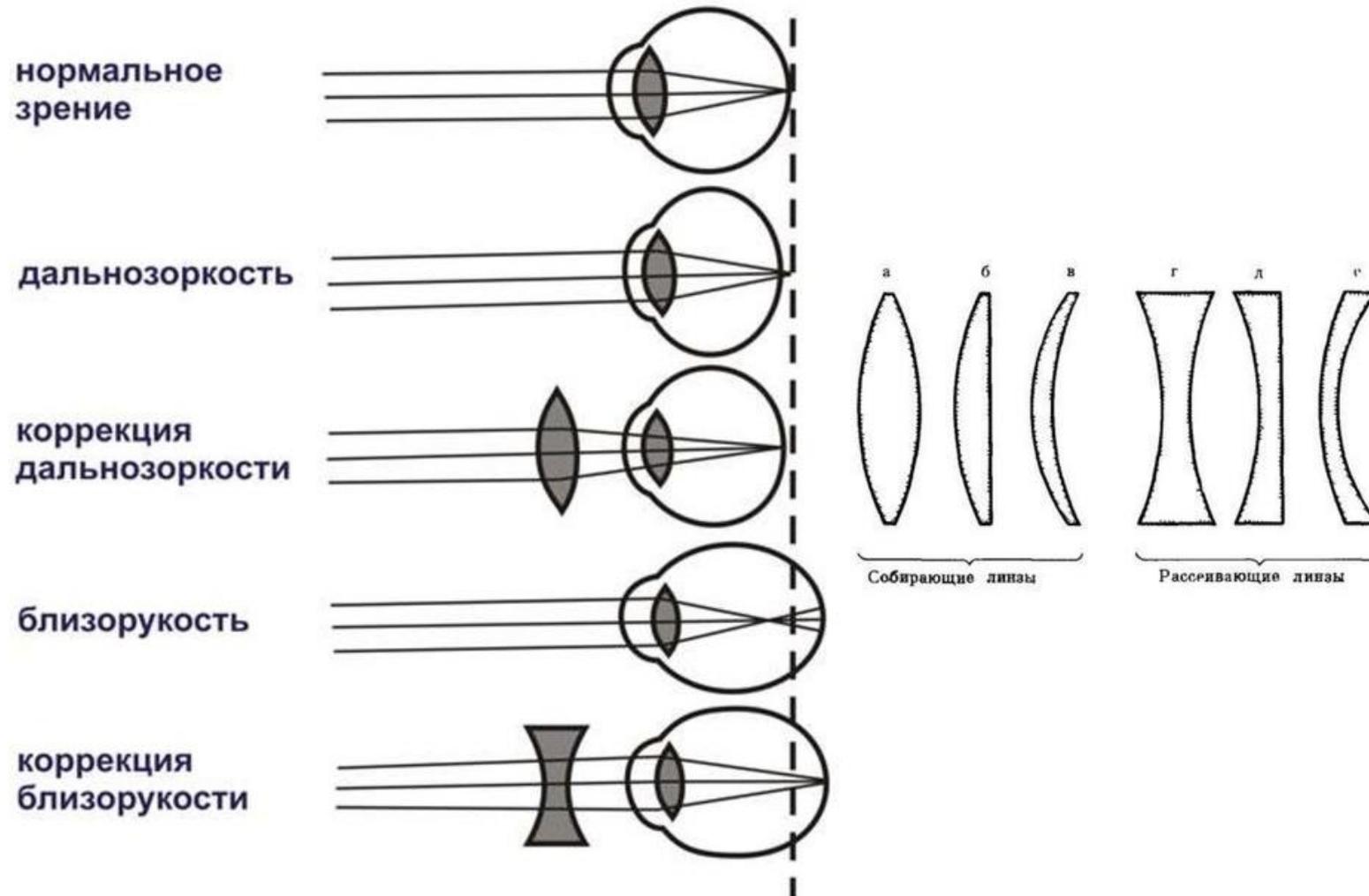


Какие причины ухудшения Зрения Вы знаете?

Причины ухудшения зрения:



Схема рефракции в глазу

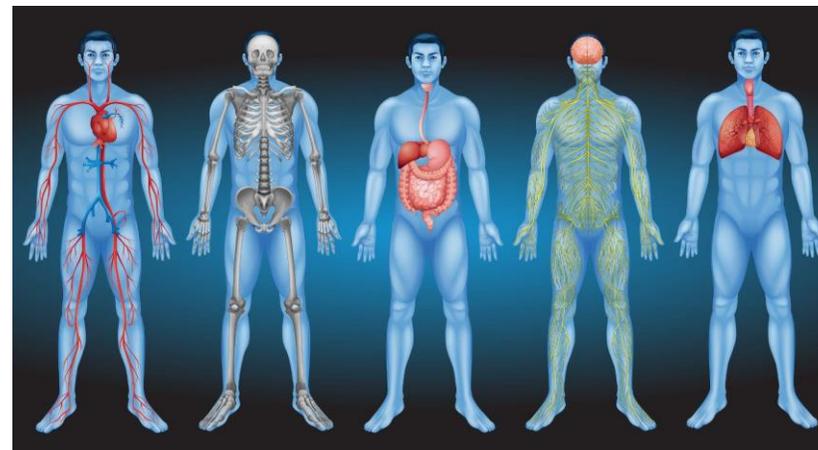
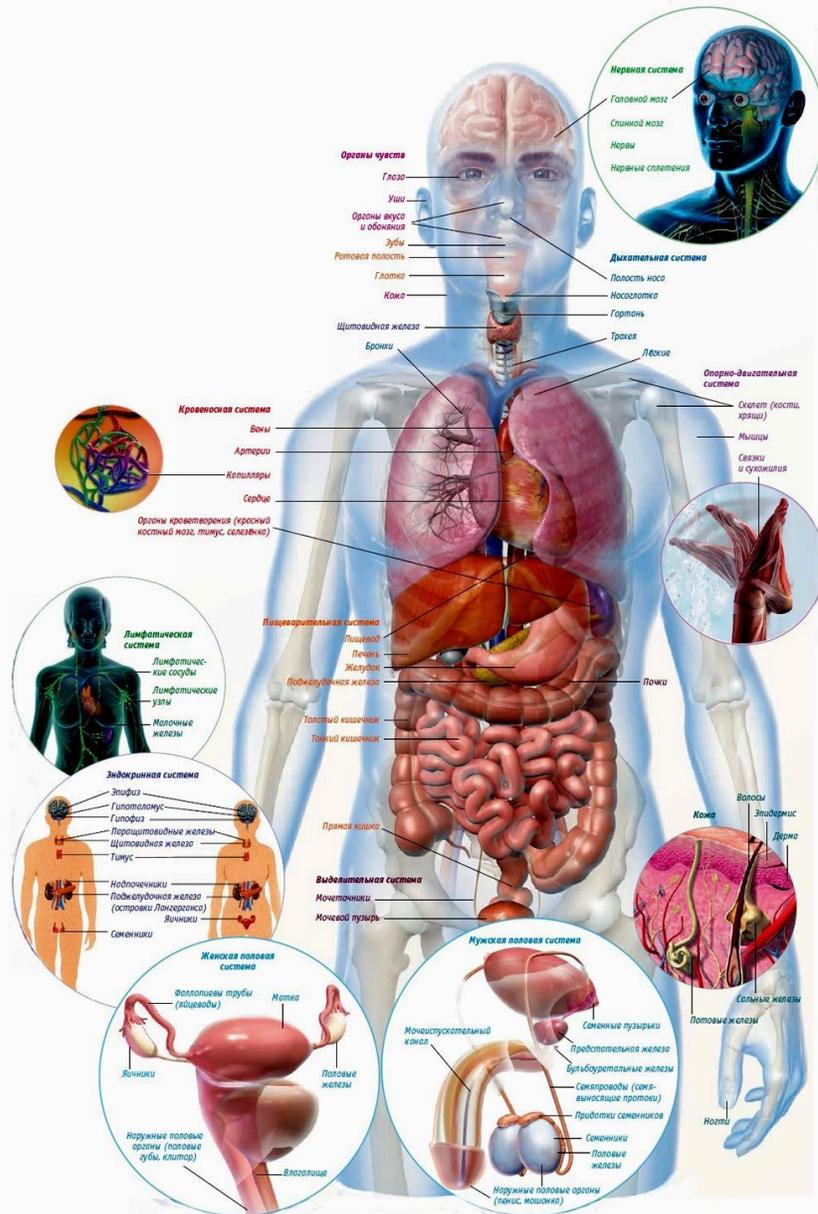


Причины ухудшения зрения:



Проблемы со здоровьем:

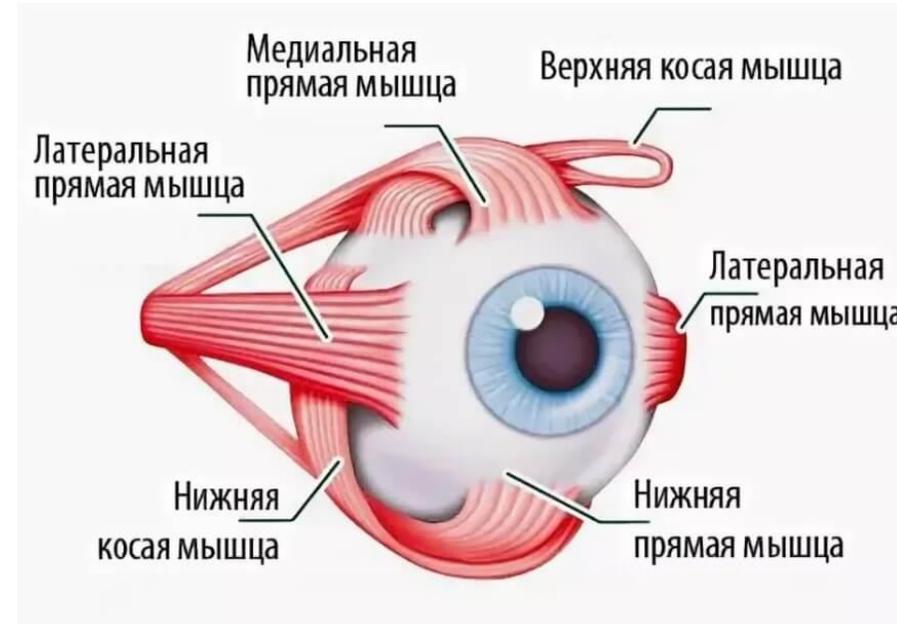
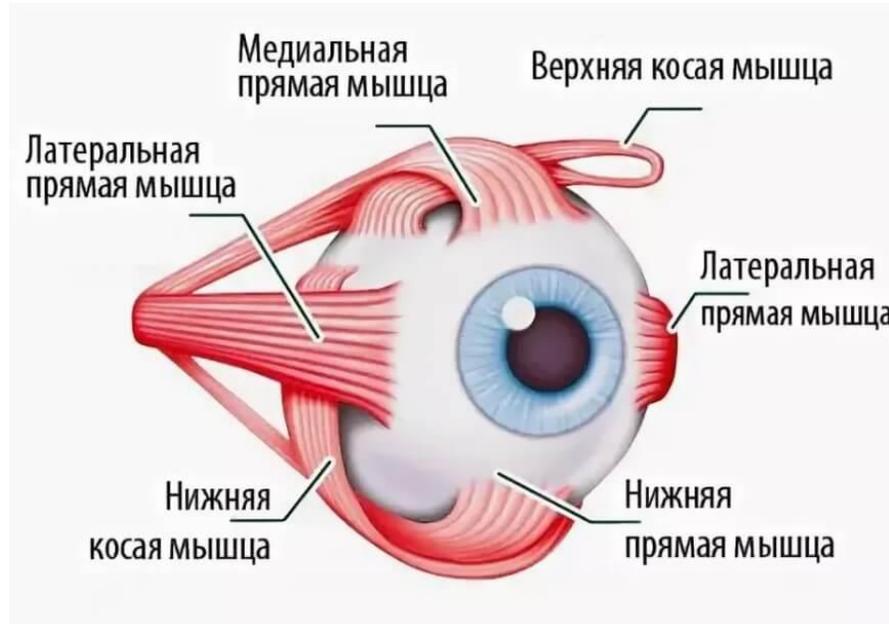
- искривление позвоночника,
- ухудшение кровообращения,
- сухость слизистой глаз,
- болезни,
- неправильное питание,
- зашлакованность организма...



Причины ухудшения зрения:



Отсутствие активности/натренированности глазных мышц



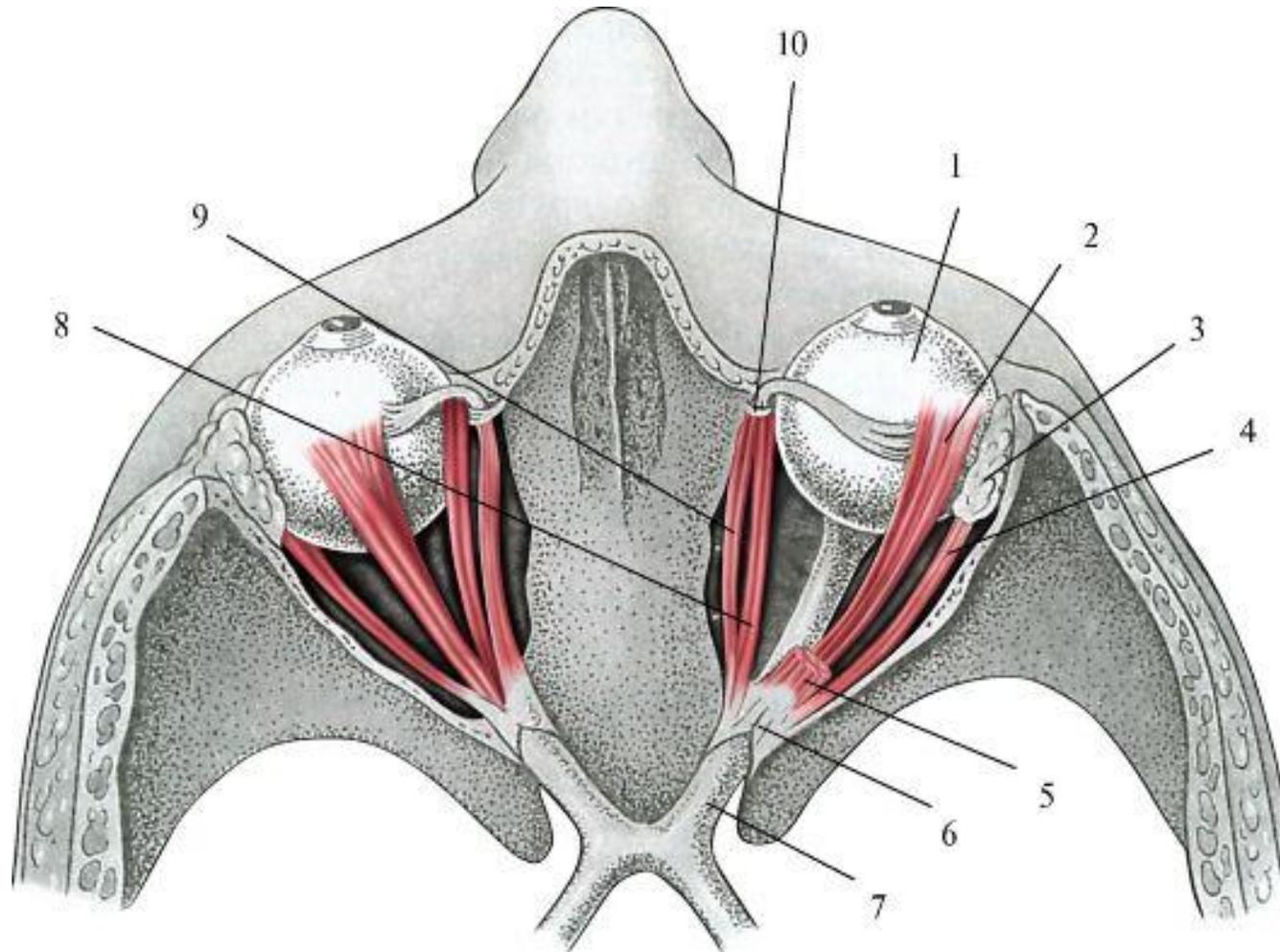
- ❑ Долгая фиксация внимания на чем-то, отсутствие перерывов и пауз,
- ❑ Малоподвижный образ жизни/ малоподвижное состояние в профессиональной деятельности,
- ❑ Отсутствие ежедневной физической активности/ напряженное состояние/ застывание мышечного корсета,
- ❑ Определенные привычки и стереотипы поведения,
- ❑ Мнимые Ценности/ Жесткие Установки/ Ограничивающие Убеждения,
- ❑ Привычка носить очки/ линзы и использование других средств, кроме своих глаз.

Причины ухудшения зрения:

зрения:



Отсутствие активности/натренированности глазных мышц



Причины ухудшения зрения:



Вредные привычки:

- ❑ Ношение очков и линз,
- ❑ Постоянно смотреть на экран монитора/ телефона/ книги,
- ❑ Работа в неблагоприятных для себя условиях (плохое освещение/ дискомфорт),
- ❑ Пребывание в дискомфортном состоянии,
- ❑ Делание какого-то одного дела долгое время, без перерывов,
- ❑ Отсутствие отдыха/ работа без перерывов,
- ❑ Нахождение в постоянном напряженном состоянии,
- ❑ Долгая (напряженная) фиксация на чем-либо,
- ❑ Делание того-чего делать не хочется,
- ❑ Работа без переключения,
- ❑ Постоянная торопливость,
- ❑ Принятие неразумных решений,
- ❑ Постоянное переживание и длительный стресс,
- ❑ Пренебрежение личной гигиеной,
- ❑ Трудоголизм,
- ❑ Игнорирование бессознательных сигналов,
- ❑ Пренебрежение собственным достоинством,
- ❑ Низкая самооценка,
- ❑ Пренебрежение собственным отдыхом.

Причины ухудшения зрения:

БЛИЗОРУКОСТЬ (МИОПИЯ)



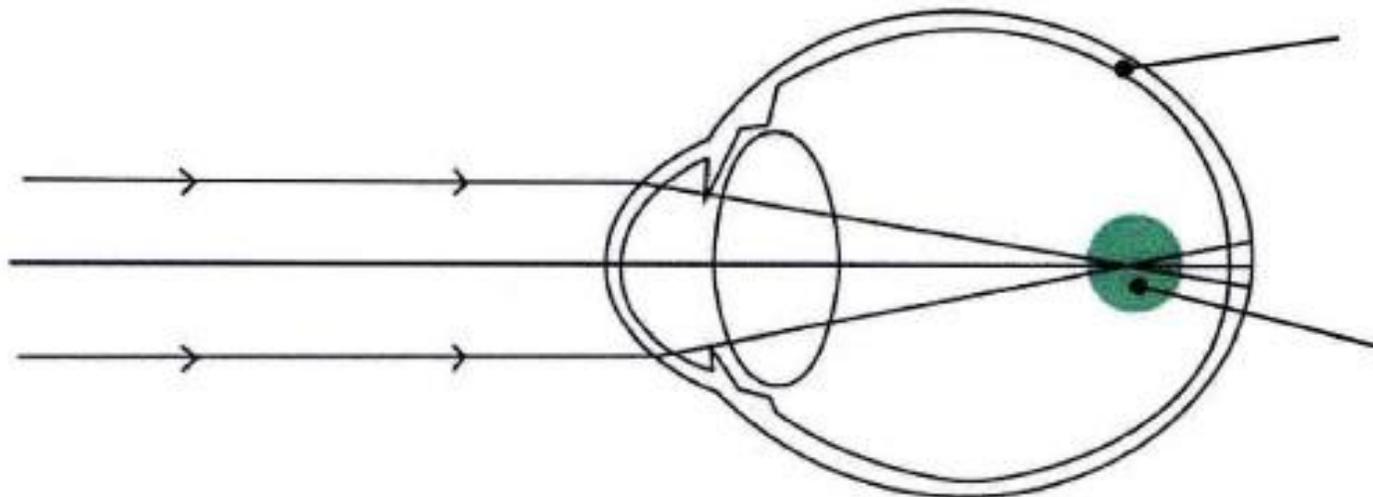
БЛИЗОРУКОСТЬ (МИОПИЯ)

ТМ различает два основных вида близорукости:

- При так называемой осевой близорукости (*myopia axialis*) глазное яблоко имеет более вытянутую форму. Из-за этого фокус оказывается не на сетчатке, а перед ней. > Удаленные предметы видны нечетко > близорукость. (Удлинение глазного яблока на 1 мм приводит к близорукости прим. в 3 диоптрии).
- Вторым, более редким типом близорукости является рефрак-

ционная близорукость (*myopia refractiva*). Роговица и хрусталик преломляют световые лучи слишком сильно, из-за чего оптический фокус также оказывается не на сетчатке, а перед ней > близорукость.

Ниже я описываю три возможных органические изменения при близорукости. Затем я останавливаюсь на конфликтах, лежащих в основе близорукости и на случаях из практики.



Глазное яблоко
слишком вытянуто

изображение фокусируется
перед сетчаткой

Причины ухудшения зрения:

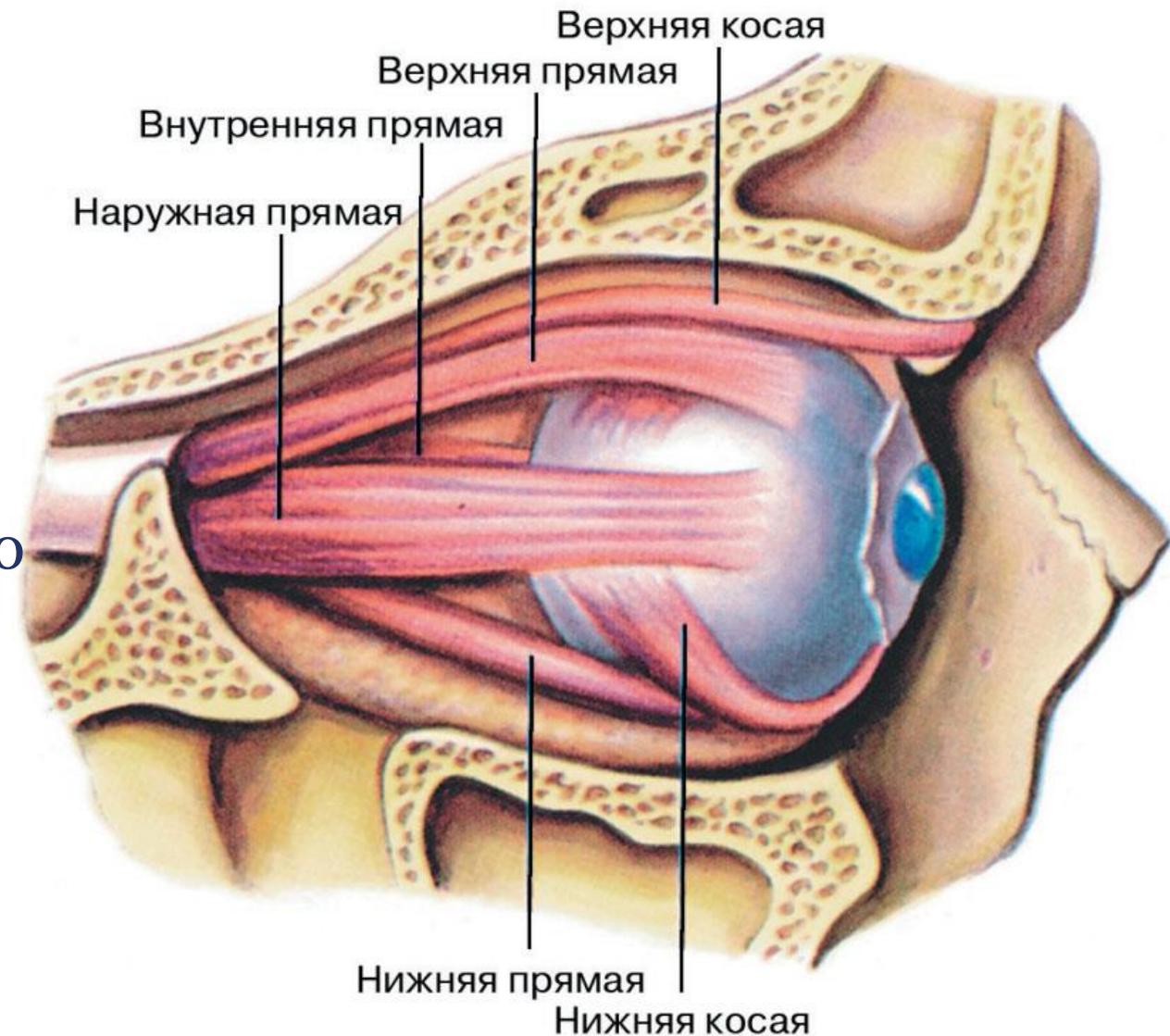


При близорукости:

косые (поперечные) мышцы - сильно напряжены (блок/ зажим).
прямые (продольные) мышцы - ослаблены.

Глазные яблоки находятся постоянно в вытянутом состоянии, из-за чего человек отлично видит - вблизи и плохо видит - вдале.

Задача: надо расслабить косые мышцы и натренировать прямые.



Причины ухудшения зрения:



Миопия. Близорукость

При появлении этого симптома человек испытывал страх вблизи кого-либо, может быть, страх близких людей.

Или: *«Я отказываюсь смотреть вдаль, видеть будущее».*

Часто этим страдают застенчивые люди, которые как будто боятся проявить себя вовне. Или люди, которые ищут решение только сегодняшних проблем. Или близорукие люди могут быть ясновидящими, так как они постоянно смотрят внутрь себя, занимаются самокопанием. Близорукие люди видят решение внутри себя.

У детей в школьном возрасте – *«я хочу все разъяснить, выяснить, уяснить все, что дается в школе».* Ясность дают глаза. Чтобы помочь, такого человека следует вывести из убеждения, что все уяснить, выяснить невозможно, чтобы не вызывать лишнее напряжение глаз. Постоянное напряжение не позволяет хорошо учиться. Ношение очков тоже может быть дополнительным стрессом, потому что возможно обесценивание со стороны одноклассников.

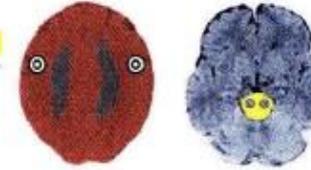
Также – при болезненном грудном вскармливании, когда младенец видит страдание матери вблизи, у него закладывается близорукость.

Причины ухудшения зрения:



ОРБП цилиарной мышцы

ОХ в среднем мозге - топография еще неизвестна



Близорукость, обусловленная цилиарной мышцей

В ТМ цилиарная мышца (m. ciliaris) - это гладкая кольцевая мышца. Однако кажется, что она включает и поперечнополосатые части. Взаимодействие кольцевой мышцы, иннервированной парасимпатически, зонулярных волокон (крепление) и хрусталика: в состоянии покоя хрусталик представляет собой округлый диск, связанный с цилиарной мышцей зонулярными волокнами. При напряжении цилиарной мышцы диаметр цилиарного тела уменьшается > напряжение зонулярных волокон спадает. > Хрусталик принимает форму круглого диска = ближнее зрение. Расслабление цилиарной мышцы, наоборот, приводит к увеличению диаметра > натяжение зонулярных волокон усиливается, хрусталик превращается в плоский диск = дальнее зрение. Таким образом, напряжение цилиарной мышцы обратно пропорционально напряжению хрусталика. Напряженная мышца > расслабленный, округлый хрусталик, расслабленная мышца > напряженный, плоский хрусталик. «Антагонистом» цилиарной мышцы является собственное внутреннее напряжение хрусталика.

Э
К
Т
О

—+

Процесс

Гладкие составляющие – усиление мышечного напряжения в активной фазе. > Улучшение зрения вблизи (= биосмысл) > близорукость, если конфликт затянулся.

Э
Н
Т
О

Поперечнополосатые составляющие:
некроз или паралич в активной фазе.
Восстановление в фазе ремонта. > В конце фазы ремонта или при зависшем ремонте цилиарная мышца укрепляется > близорукость.

+—

Неактивная фаза

Вполне вероятно, что близорукость может развиваться и без конфликта: из-за постоянного приспособления к ближнему зрению (школа, компьютер.).



Цилиарная мышца

Причины ухудшения зрения:



ОРБП наружных глазодвигательных мышц

ОХ в среднем мозге - топография еще неизвестна

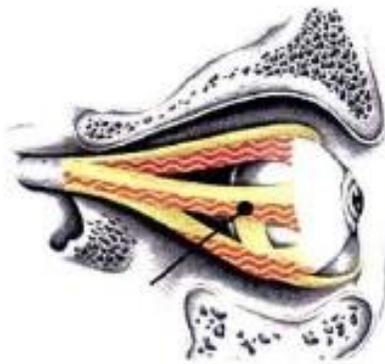


Близорукость из-за косых глазодвигательных мышц

ТМ недооценивает влияние внешних глазодвигательных мышц на остроту зрения. Принято говорить лишь об «аккомодации». Ньюйоркский офтальмолог и создатель упражнений для глаз Бейтс (1860-1931) более сорока лет изучал причины близорукости. Наблюдая на своих студентах различную степень остроты зрения, он обратил внимание на то, что даже у пациентов с удаленным хрусталиком наводят резкость (аккомодируют) достаточно хорошо, что противоречит учебнику.

Его вывод: *«Хрусталик не является ключевым фактором процесса аккомодации!»* Он обнаружил также, что в процессе аккомодации участвуют верхняя и нижняя косые глазодвигательные мышцы. Они образуют кольцо вокруг глазного яблока. При одновременном их сокращении глазное яблоко вытягивается. > Повышение остроты зрения вблизи. При постоянном напряжении этих мышц появляется близорукость.

Д-р Бейтс и другие офтальмологи считают, что постоянная стрессовая установка на зрение вблизи держит в напряжении обе эти мышцы. Организму ничего не остается, как адаптироваться к необходимости аккомодации на короткие расстояния. (Близорукость - адаптационный процесс). «Упражнения для глаз» призваны снять напряжение. Гипотеза Бейтса подтверждается статистикой: процент близоруких тем выше, чем выше степень «цивилизованности» общества. В Японии более 90% молодежи страдает близорукостью (у отсталых народов – крайне редко).



нижняя косая мышца

Причины ухудшения зрения:



ОРБП роговицы

ОХ сенсорика лица невысоко в коре головного мозга



Близорукость, обусловленная истончением роговицы (кератоконус)

При зависшем активном конфликте роговица все более истончается и из-за этого постепенно утрачивает сферическую форму, обретая коническую = кератоконус, - как правило, с астигматизмом и близорукостью. Чем сильнее искривление роговицы, тем сильнее преломление света > близорукость. Этот тип близорукости диагностируется однозначно. Не корректируется очками полностью.

Э
К
Т
О

—+

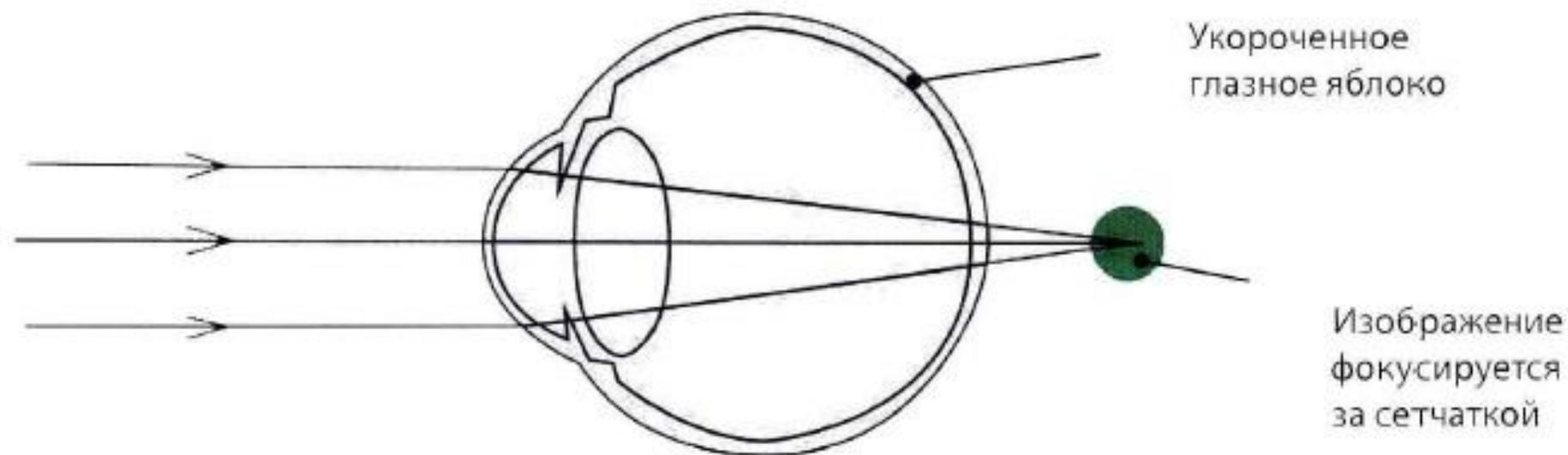
Конфликт	Сильный визуальный конфликт расставания: потеря кого-то из виду.
Фаза	Зависшая фаза активного конфликта.

Близорукость: конфликт, примеры, терапия

Конфликт	<p><u>Вариант 1:</u> Нет ощущения включенности. Нехватка того, кто слишком далеко. Хотелось бы иметь его в радиусе зрения. Визуальные ограничения (скобки). Близорукость создает иллюзорный маленький, здоровый, безопасный мир (= биосмысл).</p>
Конфликт	<p><u>Вариант 2:</u> Нежелание видеть кого-либо или что-либо вдаль, так как это пугает. Вуалирование. Желание видеть рядом то, что дает уверенность и спокойствие. «Я не вижу то, что далеко, поэтому и не боюсь его» (по Одуму).</p>
Тип личности	<p>Интроверты, боязливые, спокойные, замкнутые люди.</p>
Примеры	<ul style="list-style-type: none">☼ Во время 3-недельного пребывания в летнем лагере один мальчик третирует и бьет другого. По окончании каникул у пострадавшего обнаруживается близорукость 1,5 диоптрии (архив Одума).☼ Ребенка отдают в детский сад. Он там плохо себя чувствует и предпочел бы остаться дома с мамой (архив автора).☼ Беременная женщина с нетерпением ждет появления на свет ребенка. К сожалению, она согласилась выйти на работу на полставки через три месяца. = Конфликт, поскольку она предпочла бы остаться в маленьком безопасном мире с ребенком. Еще до рождения ребенка у нее развивается близорукость (архив автора).
Терапия	<p>Выявить конфликт, «рельсы» и убеждения и избавиться от них.</p> <p>Психологическая установка: «Я могу чувствовать себя в безопасности там, снаружи». «Я силен, ведь меня ведет Бог и я верю в себя». Отставить слишком раннюю нагрузку на ближнее зрение и давление на учебу! Больше времени проводить на природе, меньше - с телефоном, компьютером и книгами. Тренировка глаз (см. «Список литературы»). Цветы Баха: осина, губастик и др. Коллоидное золото (приобретение, информация: info@5bn.at). До 1850 года, справедливо опасаясь, что очки снижают остроту зрения, их не выписывали. Целесообразной представляется частичная коррекция зрения с помощью очков, - чтобы оставалось поле для самокоррекции.</p>

Дальнозоркость (гиперметропия)

При дальнозоркости глазное яблоко становится слишком коротким для преломления света. > Оптический фокус оказывается не на сетчатке, а за ней. > Недостаточная резкость вблизи, нормальное зрение вдаль.



Возможные причины

• Дальнозоркость - явление возрастное? Да, если речь о пациентах старше 45 лет. Нет, в случае молодых людей, которые тоже иногда ею страдают.

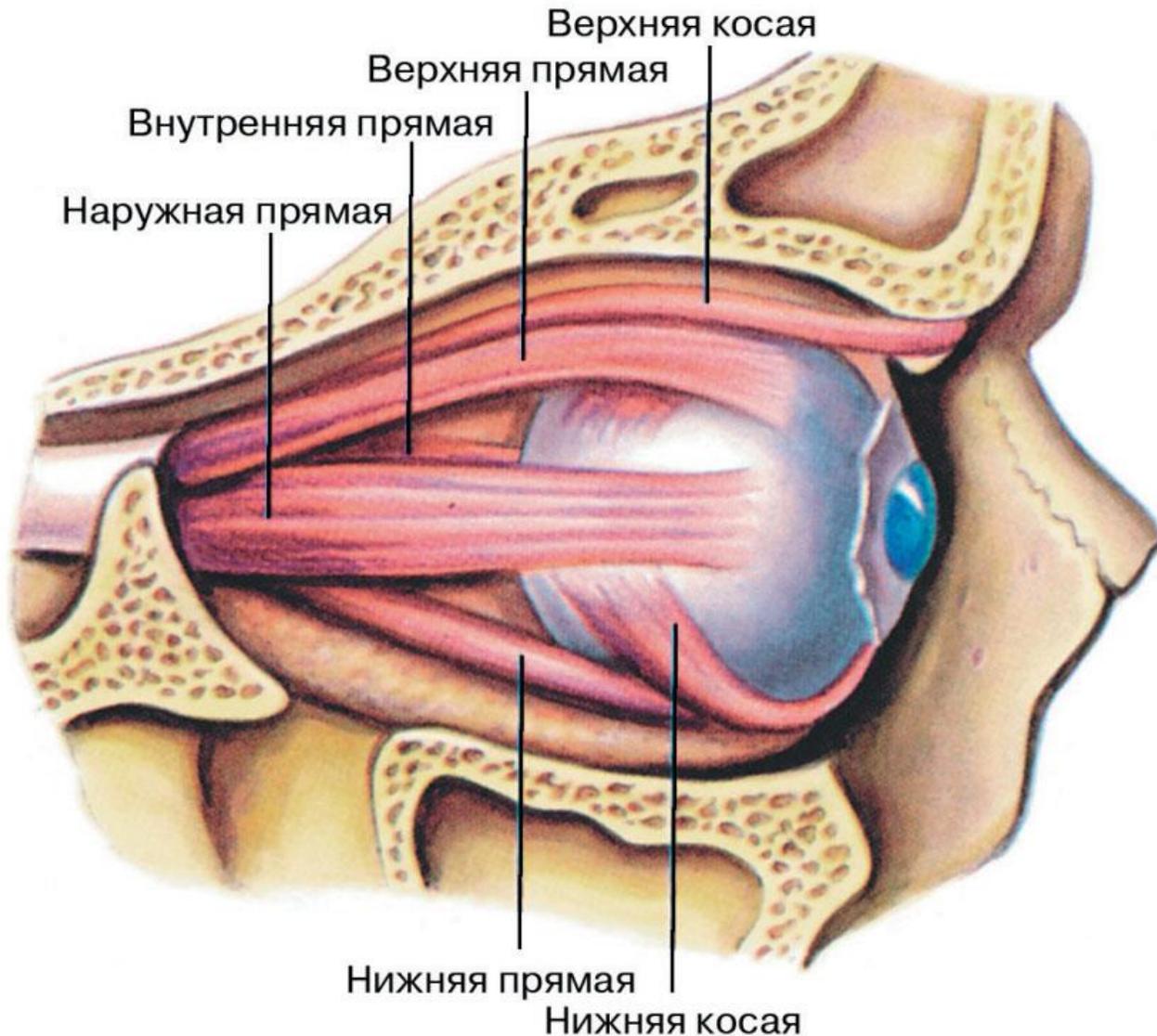
Факт: жесткое ядро хрусталика с возрастом увеличивается, это происходит за счет снижения эластичности, ослабевают мышцы, удерживающие его. Как результат – затрудняется аккомодация.

• ОРБП наружных глазодвигательных мышц: При сокращении

прямых мышц длина глазного яблока уменьшается = происходит настройка на зрение вдаль (стр. 90). В случае конфликта кратковременное напряжение мышц может перейти в перманентное = дальнозоркость.

• ОРБП цилиарной мышцы: Ослабление или паралич цилиарной мышцы вследствие конфликта > напряжение zonularных волокон > натяжение хрусталика > мышца обретает форму плоского диска = дальнозоркость.

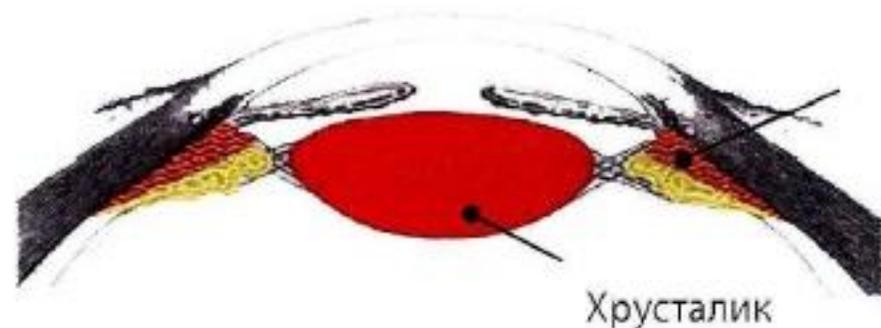
Причины ухудшения зрения:



При дальнозоркости:
косые (поперечные) мышцы - ослаблены,
прямые (продольные) мышцы - сильно напряжены (блок/ зажим).

Глазные яблоки находятся постоянно в сплюснутом состоянии, из-за чего человек плохо видит - вблизи и отлично видит - вдаль.

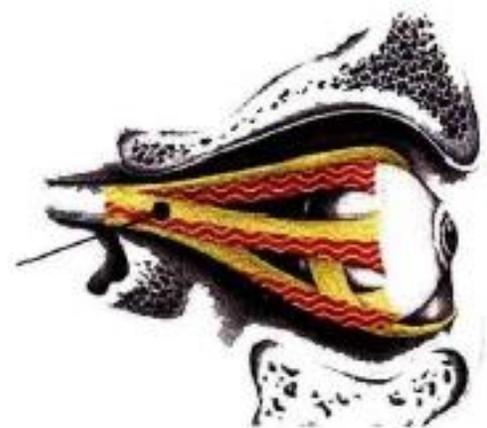
Задача: Необходимо расслабить прямые мышцы глаза и натренировать косые.



Цилиарная мышца

Хрусталик

Прямые глазодвигательные мышцы



Конфликт	По д-ру Одуму: Не мочь увидеть кого-то или что-то, находящееся далеко от меня. Визуальный поиск. «Хочу разглядеть, что там снаружи, поскольку это может быть опасным!»
Пример	☛ <i>Малыш всегда держал свою любимую игрушку при себе. Неожиданно родители ее забирают. За очень короткое время у ребенка развивается дальнозоркость +7 диоптрий. Мальчик ищет и ищет (Одум).</i>
ОРБП	Наружные прямые глазодвигательные мышцы и/или цилиарная мышца.
Биосмысл	Острое зрение вдаль, чтобы лучше разглядеть что-то или кого-то.
Фаза	Зависший активный конфликт.

Тип личности	Как правило, экстравертные, активные, деятельные, «сильные» личности.
Вопросы	Дальнозоркость после 45 лет? (> Искать причину конфликта). Что там, снаружи, пугает меня? Что я ищу вдали? Какие отпечатки лежат в основе этого? (Родители, предки).
Терапия	Выявить и разрешить конфликт, «рельсы», отпечатки и убеждения. Систематические упражнения способствуют снижению степени потери зрения, по крайней мере, стабилизируют его. При этом важна самоотдача, прилежание и выдержка (см. «Список литературы»). Психологическая установка: «До конца жизни я останусь любознательным и гибким!» «Я прощаю!»

Возрастная дальнозоркость (пресбиопия)

ТМ считает пресбиопию (старческую дальнозоркость) частью общего процесса старения. После 45 лет острота зрения вбли-

зи постепенно снижается. Однако бывают и исключения - люди которым и в глубокой старости очки не нужны.

Возможные причины

• ОРБП хрусталика: Потеря эластичности вследствие визуального конфликта расставания или в процессе возрастного затвердения > потеря эластичности затрудняет аккомодацию > (старческая) дальнозоркость (см. также стр. 92).

• ОРБП цилиарной мышцы: Ослабление или паралич цилиарной мышцы вследствие конфликта или возрастных изменений > Хрусталик не может больше сохранять форму круглого диска > (старческая) дальнозоркость.

Конфликт	По д-ру Одуму: Страх перед будущим. Неизвестно, как все сложится («кризис среднего возраста»). Остается все меньше времени до неизбежного конца - у меня было еще столько планов.
Примеры	→ <i>Хватит ли здоровья? Смогу ли обеспечить свою старость?</i> → <i>Насколько надежно мое рабочее место?</i> → <i>Что станет с моим отцом/матерью? Что будет с моими детьми?</i>
ОРБП	Хрусталик и/или цилиарная мышца.
Фаза	Зависший активный конфликт.
Вопросы	У меня конфликт расставания? Я часто беспокоюсь о будущем? Выход на пенсию? Работа? Дети, внуки? В чем я вижу задачу моей жизни? Могу ли я изменить то, что меня беспокоит? Почему же я ломаю над этим голову? Во что я верю? Я доверяюсь?
Терапия	Найти и разрешить конфликт и отпечатки. Психологическая установка: «То, что я могу изменить, я изменяю; то что я не могу изменить, я отпускаю». «Не волнуйся, живи». Посредством тренировок можно существенно снизить уровень старческой дальнозоркости.

Астигматизм, искривление роговицы

При астигматизме фокусная точка лежит не перед сетчаткой (как при близорукости), или за ней (как при дальнозоркости), а образуется две или несколько таких точек, т.н. феномен «пете-

Возможные причины

При астигматизме фокусная точка лежит не перед сетчаткой (как при близорукости), или за ней (как при дальнозоркости), а образуется две или несколько таких точек, т.н. феномен «пете-

ри фокуса». Искривление роговицы - самая распространенная причина астигматизма. Реже встречаются астигматизм хрусталика и сетчатки.

ри фокуса». Искривление роговицы - самая распространенная причина астигматизма. Реже встречаются астигматизм хрусталика и сетчатки.

Конфликт	По д-ру Одуму: Несоответствие внутренне созданного образа (своего или других) реальности. Несовместимость двух противоположных образов.
Примеры	<ul style="list-style-type: none">☉ У мальчика сформирован образ сильного отца. На самом деле тот тяжело болен. Однажды мать берет ребенка с собой в больницу, и сын видит беспомощного отца, подключенного к аппарату искусственного очищения крови (архив д-ра Одума).☉ Отец 5-летнего ребенка стал алкоголиком. Как-то выпивая с друзьями дома, он начал хвастаться гимнастическими способностями сына: «Смотрите, он может стоять на голове, опираясь на водочную рюмку!» Ребенку ужасно не хочется, но он вынужден показать свое искусство, находясь в одной ночной рубашке. Образ отца в сознании ребенка резко отличался от реального (архив автора).
ОРБП	Роговицы и/или наружных глазодвигательных мышц.
Биосмысл	Искаженное восприятие защищает личность от «суровой действительности».
Фаза	Зависший конфликт.
Вопросы	Когда появились симптомы? Первичный конфликт должен был произойти до этого. Диагноз, как правило, ясен после появления первых симптомов > определить, когда началась ОРБП). Какие ожидания не соответствовали действительности? Конфликт еще имеет место? Что могло стать рецидивом? Почему у меня слишком высокие ожидания? Какие отпечатки сформировали меня? (Беременность, роды, родители).
Терапия	Найти конфликт, «рельсы», отпечатки и убеждения и избавиться от них. Психологическая установка: «Я - одно с потоком жизни, - не ожидаю ничего, принимаю все и делаю из этого лучшее». «Бог направляет мой путь». Тренировка глаз может значительно улучшить астигматизм.

Причины ухудшения зрения:



Глобально эти симптомы говорят: **«Я не хочу, чтобы меня видели таким, какой я есть, иначе у меня будут проблемы».**

Второй конфликт. **«Я отрицаю то, что вижу своими глазами».**

Это обобщающие переживания.

“Он стоит у меня над душой” - конфликт страха за спиной - сетчатка, стекловидное тело.

Причины ухудшения зрения:



Астигматизм

Конфликт отпрыска:

«Не хочу быть в контакте с образом своего отца».

Работа с причинами ухудшения зрения

Результат работы по естественному восстановлению зрения в визуальной метафоре



Способы улучшения зрения:



Линзы и очки

Умные очки (меняют фокус линзы)

Ночные линзы (ортокератология)

Двухкомпонентные капли –
альтернатива очкам (сужают зрачки)

Лазерная Коррекция зрения

- хирургическая операция (моментально)

Аппаратная Коррекция зрения

- использование спец. приборов
(физиотерапия)

Естественный путь восстановления зрения

Исследуются и проходят клинические испытания:

Генная терапия для «омоложения» сетчатки (США)

Неинвазивная LED-терапия катаракты (Шотландия) (безоперационное восстановление прозрачности хрусталика на молекулярном уровне)

Стимуляция мозга для возвращения зрения (Испания)

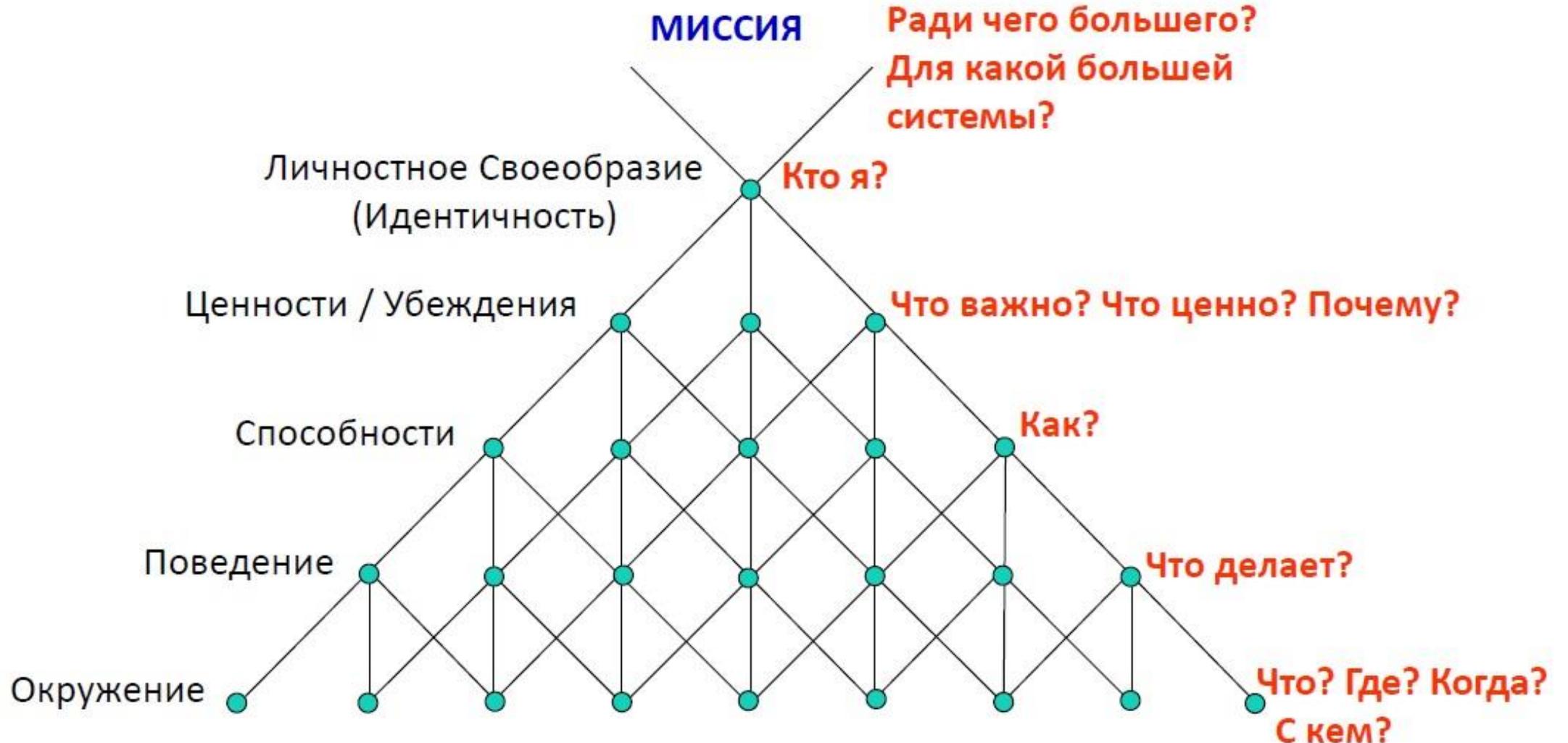
Особенности зрительного восприятия

Из-за большого числа этапов процесса зрительного восприятия его отдельные характеристики рассматриваются с точки зрения разных наук —
оптики (в том числе биофизики),
психологии,
физиологии,
химии (биохимии)

Процесс естественного восстановления зрения

1. Принятие решения о естественном пути восстановления зрения.
2. Осознание текущего психического и физического состояния органов зрения.
3. Переосознание своего образа мышления и жизни,
4. Осознание негативного (ограничивающего) прошлого опыта и травм, трансформация опыта и исцеление травм.
5. Тренировка глазных мышц. Приведение физиологии в отличное состояние.
6. Постепенное и последовательное внедрение в свою жизнь новых привычек для зрения.
7. Подкрепление правильного поведения и закрепление правильных привычек.

Моделирование новой реальности по Пирамиде Роберта Дилтса



Ключевые паттерны восстановления зрения:

Область	Что делать?	Желаемый результат
Причины ухудшения Зрения ->	Найти/ осознать/ исцелить/ трансформировать ->	Психологическое исцеление
Ограничивающие убеждения ->	осознать/ трансформировать ->	Поддерживающие убеждения
Вредные привычки ->	осознать/ трансформировать ->	Встроить полезные привычки
Ослабленные мышцы ->	натренировать ->	Эластичные мышцы глаз
Зжатые (напряженные) мышцы ->	расслабить ->	Расслабленные мышцы глаз
Зоркость глаз ->	тренировать ->	Увеличение зоркости до 100%
Зоны зоркости ->	увеличить ->	Увеличение зоркости до 100%

Способы расслабления глазных мышц

Техники:

- ❖ “Пальминг”,
- ❖ “Соляризация”,
- ❖ “Моргание”,
- ❖ “Движение тепла в глаза”,
- ❖ “Погружение в приятное воспоминание”,
- ❖ “Представление черного”.

Массаж:

- ❖ Активные точки на теле/ на голове/ шейный отдел,
- ❖ Мышцы вокруг глаз.

Гимнастика:

- ❖ Суставная гимнастика (Норбекова М.С.),
- ❖ Дыхательная гимнастика Стрельниковой.

Способы расслабления глазных мышц

Техника “Пальминг”

с научной точки зрения - это «*био-фарез глаз*», это прогревание глаз теплом собственных ладоней.

Когда делать: как только почувствовали усталость, **утомление глаз** — надо все отложить в сторону, потереть руки до тепла и сделать пальминг.

Сколько по времени: **3-5 минут**

Периодичность: чем больше — тем лучше.

Пальминг можно делать и полезно делать всем.



Ключевые факторы, влияющие на успех в процессе естественного восстановления зрения

Психологическая поддержка:

- ❖ Смыслы, цели и позитивные намерения,
- ❖ Позитивные подкрепления малейших результатов и успехов,
- ❖ Повышение самооценки и собственной ценности,
- ❖ Поддерживающие убеждения и ценности,
- ❖ Поддерживающее окружение.



Что у меня сейчас со зрением?



Позитивная функция текущего состояния зрения?



**Вторичные выгоды текущего
состояния зрения?**

**Что дает полезного для тебя
текущее состояние?**

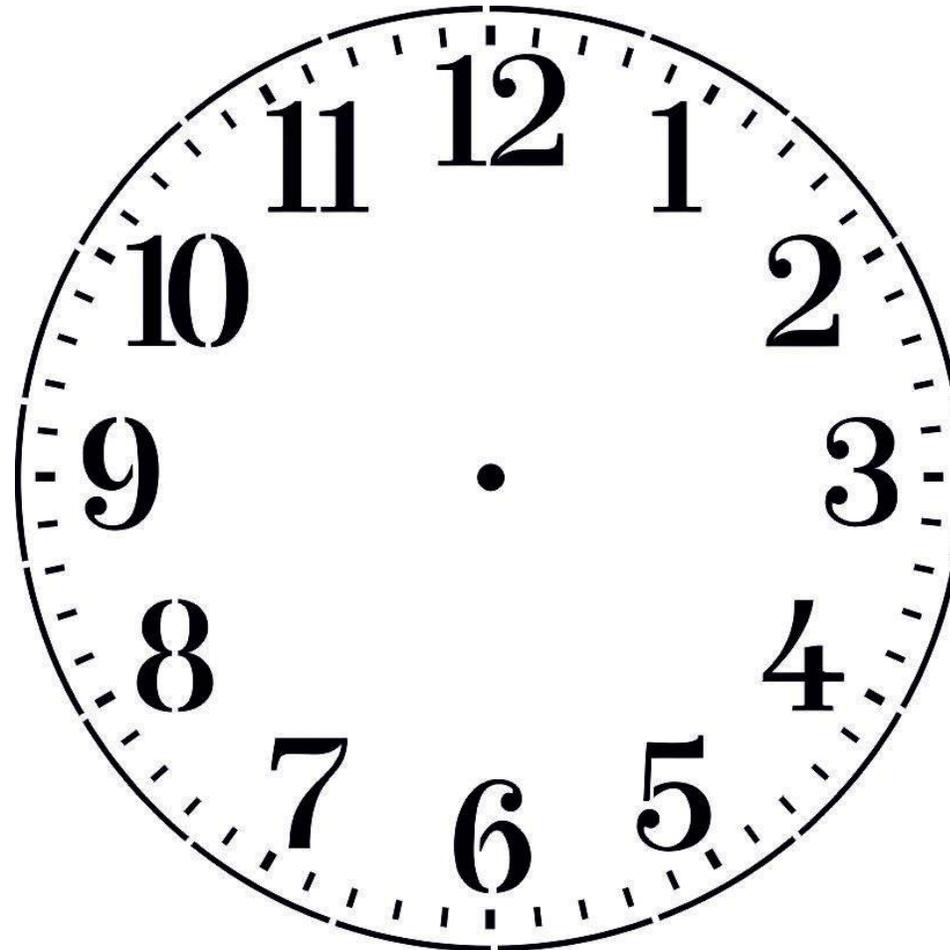
Полезные привычки:

- Смотреть без очков и линз для естественного восстановления зрения,
- Эффективно планировать свое время, делать перерывы,
- Работать в благоприятных для себя условиях (хорошее освещение/ комфортное место),
- Выбирать комфорт для себя,
- Умение переключаться и быть гибким,
- Планировать отдых и развлечения,
- Делать перерывы в работе,
- Сохранять внутренний баланс, спокойствие и комфорт,
- Следовать своему бессознательному,
- Отказываться от того, что не хочется,
- Умение переключать внимание,
- Спокойствие и прислушиваться к себе,
- Принятие разумных решений,
- Соблюдение личной гигиены,
- Достаточное количество отдыха в жизни,
- Замечать бессознательные сигналы, собственные ощущения и отклики тела,
- Ценить и любить себя очень сильно.

Упражнение на расслабление глазных мышц



Упражнение на тренировку глазных мышц





Айрат Гарифуллин

Тел.: +7 (937) 611-46-46
(Telegram)

ayratgarifullin.ru



ТАТНЛПЦЕНТР

Тел.: +7 (917) 904-22-80
(Telegram)

tatnlpcenter.ru



ast-academy.ru