10 lépés a laza és jó közeli látásért:

1. **Legyél tudatában annak, mikor erőlködik a szemed** és minden más tényezőnek, ami homályosítja a látásod így elkezdheted megváltozttni ezt a folyamatot. Hagyd abba a szemüveg viselését vgy átmenetileg viselj gyengébbet illetve soklyukú lencsét. Fogadd el a homályos látásod, sose erőlködj azon, hogy élesen láss.
2. **Lazítsd a szemed tenyerezéssel, napoztatással és masszázzsal.** Csukd be a szemeid amikor fáradtak és tartsd addig csukva amíg pihentnek érzed őket. Pislogj gyakran és könnyedén. A jó testtartás segít csökkenteni a szemizmok feszülését. Képzeld el az élességet a közelpontodban. Engedd, hogy a képzeletedben a sikerról megjelenő képek inspiráljanak téged!
3. **Amikor a szemeid megpihentek kezdd a gyakorlást olyan feltételek között, melyek a legkedvezőbbek számodra ( fény, távolság, méret).** Válassz érdekes szöveget és gondoskodj az optimális tápanyagbevitelről, vitaminokról, nyomelemekről.
4. **Gyakorold, hogy erőlködésmentesen nézel a közelpontodban.** Ehhez használd például a saját tenyered vagy vices, színes tárgyakat. Élvezd, hogy megszámolsz közeli dolgokat. Használd fel a memóriádat és a képzeletedet az apró dolgok nézegetésekor.
5. **Mozgasd a fejed vagy a papírt és lazítsd el a nyakad és a szemizmaidat a mozgással.** Ingázz jobbra-balra, előre-hátra, be-ki a homályos zónádban, hogy a látásod fókusza változzon közben. Figyeld egész nap a mozgást a világban.
6. **Javítsd a központi látásélességedet.**  Gyakorold, hogy egyik betűt (amire nézel) élesebben látod, mint a mellette lévőt, aztán a betű egy részletét. Haladj a nagy betűs nyomtatványtól a kicsi felé és a távolitól a közeli felé. Kerüld a csőlátást, úgy, hogy lazán figyelsz a teljes látóteredre közben.
7. Amikor hagyod, hogy a szemed fénykereső legyen, akkor el tudod képzelni, hogy a betűk belsejében és a körülöttük lévő fehér fehérebbnek fog látszani, mint a hátter. És észre fogsz venni egy fehér körvonalat a betűk körül, ami feketébbnek engedi látszani őket. Itt is haladj a nagyobb betűk felől a kicsik felé és használd a képzelőerődet.
8. **Kövesd a keskeny fehér vonalat** a sorok altt. Engedd, hogy erőlködésmentesen vezesse a figyelmedet a szöveg sorainak az alján. Amikor ezen a fényes fehér vonalon tartod a figyelmed az olvasás erőlködésmentes lesz. Gyakorold a saját optimáis távolságodban a gyors javulás érdekében.
9. **Szeresd a minibetűket!** A minibetűk stimulálják a szem természetes központi beállítását ha nem erőlteted a látást. Kezdd a saját optimális távolságodnál a gyakorlást, a saját optimális tempóddal amennyire csak lehetséges. Aztán csökkentsd a távolságot egyre jobban.
10. **Olvass gyertyafénynél.** Vagy gyakorolj ellazulni a minibetűkkel az orrodtól pár cm-re!