

КАК УЛУЧШИТЬ ЗРЕНИЕ ?

Ш Б
М Н К
М М Б Ш

Михаил Гребенников

Михаил Валерьевич Гребенников

Как улучшить зрение?

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70165180

SelfPub; 2023

Аннотация

В этой книге я раскрываю тему улучшения зрения вдаль при близорукости с немного необычного ракурса. А именно с точки зрения привычек. Я рассказываю о том, как можно создать в своей жизни такие условия, в которых вам будет легко и интересно улучшать своё зрение и в которых это занятие очень быстро войдёт у вас в привычку. Так же в этой книге я делюсь своими новыми открытиями и наблюдениями в теме улучшения зрения. Данная книга была написана в конце 2020 года.

Содержание

Восстановление зрения вдаль самым простым и естественным способом.	4
КАК НАШЕ ТЕЛО УПРАВЛЯЕТ НАМИ	7
ПРИВЫЧКИ	12
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Михаил Гребенников

Как улучшить зрение?

Восстановление зрения вдаль самым простым и естественным способом.

Для того, чтобы восстановить своё зрение нужно для начала понять по какой причине оно ухудшилось, затем устранить эту причину и только после этого делать действия, которые будут способствовать его восстановлению.

А теперь обо всём по порядку.

Зрение – это динамический процесс, который помогает нам взаимодействовать с миром, реагировать на все его внешние условия и адаптироваться к ним.

На то, что зрение – это именно процесс намекает даже само слово: Зреть = видеть. Зрение = видение. Видение - это процесс. Так же, как и пение – это процесс.

Зрение – это наша основа во взаимодействии с окружающим миром. Через глаза мы получаем более 80% всей информации от внешнего мира. Остальные 20% мы получаем через слух, обоняние и осязание. Именно по этой причине

не зрение – является главным, опорным источником данных для нашего организма, исходя из которых, он адаптируется к внешнему миру. Организм доверяет зрению больше чем всем остальным органам чувств.

Абсолютно утрированный пример:

Если вы находитесь в ужасных условиях, спите на жёстком полу, вокруг мусор, грязь, вонь, но вы не замечаете этого так целыми днями смотрите ролики на ютубе про красивую жизнь

современных звёзд и кайфуете от этого. Делая это, вы неосознанно ассоциируете себя с ними. А наш мозг не отличает воображаемое от действительного, по этой причине он думает, что у вас всё хорошо. В мозг идут зрительные сигналы о том, что жизнь прекрасна и всё красиво. А это значит, что не нужно ничего делать. Можно оставаться жить в помойке. Внешние условия г@вно и это факт, но вы обманываете себя, заглушая негативные сигналы от других органов чувств

позитивным зрительным сигналом. И так всегда.

Дело в том, что **ОСНОВНЫЕ** биологические программы (цели) нашего организма – сделать так, чтобы мы выжили и размножились, при минимальных затратах энергии. И наше тело выделяет нам энергию только на те действия, которые, по его мнению, ведут к выполнению данной

программы. Когда вы начинаете выполнять бесполезные действия, с точки зрения организма, он перестаёт давать вам

нужное количество энергии – именно тогда появляется лень, апатия и нежелание что-либо делать.

КАК НАШЕ ТЕЛО УПРАВЛЯЕТ НАМИ

Для успешного выполнения основных программ у нашего организма есть целая система, которая в течение всей жизни будет стимулировать в нас желание двигаться в направлении их реализации и уберегать нас от действий, которые абсолютно не ведут к ним.

Пример:

Желание зарабатывать много денег, иметь крутую машину и много ресурсов – это проявление программы «выжить». Чем больше у вас ресурсов, тем в большей вы безопасности. У вас будет много денег – значит, будет много еды. А значит, вы не умрёте с голоду и будете жить.

Похоть, желание смотреть на красивых девушек, знакомиться с ними, иметь контакт – это проявление программы «размножится».

Лень, прокрастинация – это проявление программы «жить с минимальными затратами энергии». И это абсолютно нормально! Вся природа живёт по принципу наименьших сопротивлений. Если подбросите мячик – он упадёт на землю по кратчайшей прямолинейной траектории, но никак не по зигзагам.

Система, которая постоянно толкает нас к выполнению

своих исходных программ, называется гормональная система. В нашем теле есть целый набор желез, которые вырабатывают определённые гормоны и нейромедиаторы. Гормоны – это биологически активные вещества, которые при попадании в кровь, вызывают у нас определённые состояния и желания. Нейромедиаторы – это биологически активные вещества, которые передают сигналы между нервными клетками. Совокупность всех гормонов, нейромедиаторов, характер их выработки и их общая средняя концентрация в крови человека, которая стала нормой, называется гормональным фоном. Гормональный фон полностью зависит от внешних условий. Меняются условия жизни человека – меняется и его гормональный фон.

Основные биологически активные вещества, которые ведут нас по жизни – это «дофамин» и «кортизол». Дофамин – это нейромедиатор, который вызывает у нас чувство радости, счастья и вдохновения. Его организм вырабатывает для того, чтобы поощрить нас, когда мы совершаем действия, которые, по его мнению, приближают нас выполнению наших исходных программ (целей).

То есть счастье – это всего лишь побочный результат того, что наш организм поощряет нас за то, что мы движемся в верном направлении к нашим настоящим целям. А радость и позитивные эмоции от занятия любимым делом – это сигналы организма, которые подсказывают нам, что именно этим нам и нужно заниматься для того, что-

бы быть успешным в этой жизни и с лёгкостью выполнить свои исходные программы.

Кортизол – это мобилизирующий стрессовый гормон. Он вырабатывается организмом в ответ на стрессовые ситуации, для того, чтобы мы могли с ними успешно справиться. Самым большим стрессом для организма является то, что мы не выполняем свои исходные программы: «выжить», «размножиться», потратить минимум энергии. Кортизол вырабатывается, когда нашей жизни и здоровью грозит опасность, когда у нас нет возможности размножаться и когда мы тратим очень много энергии абсолютно бесцельно. Организм благодаря кортизолу стимулирует нас к тому, чтобы мы справились со стрессовыми ситуациями и устранили их. Когда вырабатывается кортизол – организм мобилизует все имеющиеся в запасе ресурсы. Он готов отдать всё, для того чтобы выполнить свои главные программы.

Проще говоря, дофамин – это «пряник», которым организм нас поощряет за правильные действия, чтобы мы продолжали их совершать дальше, а кортизол – это «кнул», которым он нас наказывает за неправильные действия и стимулирует к правильным. Благодаря этой системе поддерживается баланс, и мы можем двигаться по жизни в правильном направлении.

Для наиболее эффективного выполнения базовых биологических целей, в каждом человеке на уровне ДНК заложены все необходимые программы. Одна из которых – это стрем-

ление заниматься интересным для себя делом и стремление избегать не интересное. Через интерес наше тело показывает нам то, чем нам реально нужно заниматься в этой жизни, чтобы максимально реализоваться, выполнить свои программы и полностью раскрыть свой потенциал.

Интерес и вдохновение – это результат выработки организмом порции дофамина. Так он поощряет нас за то, что мы делаем то, что должны делать.

Одной из самых больших ошибок людей является выбор своего дела жизни (профессии) исходя из престижности, легкодоступности и возможности больше заработать, а не исходя из того, что больше всего нравится делать. Прикол в том, что это всегда проигрышный вариант.

Гораздо выгоднее выбирать то дело, которое вам больше всего нравится. Вы никогда не проиграете в нём, именно через него в вашу жизнь будет приходить больше всего денег, и именно от него вы будете испытывать максимум удовольствия и нести максимум ценности для других людей.

Не менее проигрышный вариант действий – это пытаться заставлять себя делать то, что вам не нравится, подчиняться чужому мнению. Так вы в прямом смысле убиваете самого себя. Механизм здесь следующий. Если вас кто-то принуждает к делу, которое вам неприятно и это происходит в течение длительного времени (учёба в школе, выполнение неинтересных домашних заданий, неприятная работа) ваш мозг понимает, что вы очень низко ранговая особь. А в природе

действует только один закон – закон силы. Выживает всегда самый сильный. Право размножаться есть только у сильных.

На генетическом уровне у каждого из нас прописана программа: если мы проявляем себя как низко ранговая особь, у нас включается программа на постепенное самоуничтожение. Тело начинает разрушать само себя.

Вывод из всего этого простой: наше тело живёт по природным биологическим законам и с этим нужно считаться. У вас всё в жизни будет хорошо, вы будете успешными, богатыми и реализованными, если сможете показать своему телу, что вы его союзник и что все ваши цели ведут прямой дорогой к выполнению его биологических программ: выживанию и размножению. И наоборот вы будете самым последним неудачником в этой жизни, если будете пытаться идти против своей природы.

ПРИВЫЧКИ

Наше тело всегда голосует за эффективность. Оно щедро поощряет нас каждый раз, когда мы достигаем каких-то целей, при минимальных затратах энергии. Причём, чем меньше мы потрудимся и чем больше сможем в результате получить – тем охотнее наше тело наградит нас гормоном радости – дофамином. А то дело, от которого мы получаем больше радости и удовольствие, гораздо быстрее и проще входит в нашу привычку. И от него уже потом будет трудно отказаться.

Пример: по этой причине, люди, которые однажды смогли за 1 день заработать свою месячную зарплату – больше никогда не захотят работать в прежнем режиме. От большего количества ресурсов за меньшее время их организм никогда не откажется. Организм окрасит действия, которые привели к такому быстрому заработку позитивными эмоциями, чтобы их хотелось совершать всё чаще и чаще и чтобы они быстрее вошли в привычку.

А теперь о том, как устроена и как работает эта система. Для того, чтобы тратить наименьшее количество энергии, у нашего организма есть специальная программа – вводить все регулярно повторяющиеся действия в разряд автоматизмов (привычек). Любое монотонно повторяющееся действие на всех уровнях со временем становится привычкой. Гормо-

нальный фон так же со временем входит в привычку.

У привычки есть два характерных качества: 1) На её формирование нужно время и регулярное повторение (каждый день), то есть формируется она не сразу, а очень постепенно. 2) Если уж она сформировалась, то её будет очень сложно разрушить, практически нереально. Для того, чтобы разрушить старую привычку и создать новую нужно так же длительное время повторять новые действия каждый день, без перерывов.

Гормональную систему поощрения и наказания можно сломать и обхитрить. Если вы привыкли к чему-то одному, то от этого всегда при желании можно отвыкнуть и привыкнуть к чему-то другому. Это касается курения, алкоголя, наркомании, компьютерных игр, обжираловки и т.д.

Для того, чтобы отвыкнуть от разрушающих вас действий, которые вошли в привычку, нужно создать такие условия, в которых выполнение этих действий будет для вас неприятным, невыносимым и неинтересным.

А то действие, к которому вы хотите привыкнуть взамен старого, нужно наоборот сделать максимально приятным и интересным.

Всё, что я рассказал выше, важно понимать, для того, чтобы вы потом смогли понять то, как функционирует зрение, почему оно портится и как можно его восстановить.

Ещё раз, Зрение – это адаптивный процесс. Оно всегда подстраивается под внешние условия. Так же, качество на-

шего текущего зрения – это ещё и привычка. Если у вас долгое время 100% зрение, то организм вводит это в привычку и очень неохотно идёт на какие-либо изменения. Он стремится, во что бы то ни стало, сохранить такое качество зрения, даже если вы будете стараться его испортить. Он будет сопротивляться и сдастся, только если вы будете очень упорно доказывать ему, что отличное зрение вам не нужно.

То же самое, если вы испортили своё зрение вдаль, то через какое-то время (примерно 2-3 месяца), организм введёт его в привычку и теперь его будет очень трудно исправить. Всё, что вошло в привычку защищается нашим организмом и не поддаётся быстрым изменениям. Есть такое понятие, как сила привычки. Чем дольше и чем чаще вы повторяете какое-то одно дело + чем сильнее ваш организм поощряет его выполнение дофамином, тем быстрее оно войдёт в привычку и тем более сильной привычкой оно будет.

Параллельно с этим в нашем зрительном центре происходит один очень интересный процесс. В зоне мозга, которая отвечает за интерпретацию и обработку зрительной информации хранится целый АРХИВ зрительных образов. Это целая библиотека состоящая из миллиардов картинок, которые мы когда либо видели или представляли в своём воображении. Этот архив каждую секунду, пока вы смотрите, пополняется новыми зрительными образами. Внутри архива постоянно происходят обновления – одни образы всегда замещают другие.

Если у человека достаточно давно ухудшилось зрение, и он размыто видит окружающие объекты, то его архив постоянно пополняется размытыми и нечёткими образами, которые постепенно вытесняют прошлые чёткие картинки, которые он когда-то видел. Когда архив полностью заменится на нечёткие образы, человеку уже будет крайне трудно восстанавливать своё зрение.

И тут есть один важный момент. Мы всегда смотрим глазами, а видит уже наш мозг. В глазах не формируется картинка, то, что мы видим на самом деле появляется в мозгу как голограмма. Мозг ленивый, и в целях экономии энергии (на зрительную активность тратится до 25% всей энергии тела) он вместо того, чтобы каждый раз заново протраивать изображения из поступивших в глаза световых сигналов, просто облепливает картинку примерными похожими зрительными образами, которые хранятся в памяти. То, что мы видим в большинстве своём иллюзия, мнимая картинка, достроенная мозгом. Она похожа на реальность, но не до конца отражает её.

И если в мозгу есть только нечёткие образы, то он сможет построить только нечёткие видимые картинки. В этом во многом и заключается основная трудность восстановления зрения. Нужно, несмотря на все трудности постепенно и планомерно пополнять свой архив чёткими образами, стараться как можно чаще достигать состояния правильных проблесков хорошего зрения (благодаря расслабляющим упражне-

ниям и занятию интересным делом) и закреплять их, акцентирую на них своё внимание.

Чем больше и чаще у вас будут возникать проблески в течение каждого дня, тем быстрее мозг привыкнет к чёткости и тем быстрее восстановится зрение. И в дополнение к этому: чем больший будет эмоциональный позитивный отклик на чёткие образы, тем быстрее они войдут в привычку.

Продолжим.

И так, наше текущее качество зрения – это уже привычка. А привычку, как вы уже поняли, можно как сформировать, так и разрушить, для того, чтобы сформировать другую.

Резюмирую: Хорошее зрение = хорошая привычка. Плохое зрение = плохая привычка.

Теперь вопрос в другом: как была сформирована эта самая привычка «плохого зрения»? И как теперь сформировать привычку хорошего зрения на все 100%?

Небольшое отвлечение.

В своём повествовании я буду периодически формулировать примеры правильных вопросов, которые вам нужно задать самому себе, для того чтобы вы смогли более глубоко разобраться в том, что я хочу до вас донести. Собственные размышления в разы повышают эффективность восприятия материала. Учитесь задавать себе правильные вопросы и находить на них ответы.

В мире, где в любом телефоне есть вся необходимая человеку информация, качество нашей жизни зависит только

от качества вопросов, которые мы задаем. Какие вопросы мы задаем, такие ответы и находим. Оскар Хартманн.

А теперь начнём.

Для начала, важно понять, что не бывает плохого зрения, бывает не приспособленное зрение.

Когда мы видим худого человека и понимаем, что он не может легко поднять над головой штангу весом в 100 кг, то мы не говорим о том, что у него плохое, неправильное и болезненное тело, которое нужно срочно лечить, оперировать или выписывать ему костыли. Мы говорим, что он просто не тренирован и его тело пока не приспособлено к тому, чтобы поднимать такие тяжести. В его повседневной жизни ему не нужен такой навык, он обычный офисный работник. НО, если вдруг условия его жизни изменятся и он пойдёт работать на стройку грузчиком, то буквально за полгода его тело окрепнет, приспособится к нагрузкам, а он без труда сможет поднимать над головой вес в 100 кг, а возможно даже и больше.

Со зрением всё тоже самое.

«Плохое зрение вдаль» – это просто результат адаптации вашего зрения к тем условиям, в которых вы его чаще всего используете. Если вы плохо видите вдаль, то это не потому, что у вас плохие, болезненные или неправильные глаза, а потому что вы их используете в таких условиях, в которых вам просто не нужно хорошее зрение вдаль.

Организм, с помощью появления у вас близорукости,

адаптировал ваше зрение под актуальные на текущий момент условия.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.