

E  
HT

A E R B

D N A K N I L B

O T Y R T E S A E L P

S T L U S E R T S E B R O F

Y R T O T E U Q I N H C E T T S E B E H T

tnirpezissihdaarotelbaebtonyamuoy

E  
HT

A E R B

D N A K N I L B

O T Y R T E S A E L P

S T L U S E R T S E B R O F

Y R T O T E U Q I N H C E T T S E B E H T

tnirpezissihdaarotelbaebtonyamuoy

E  
HT

A E R B

D N A K N I L B

O T Y R T E S A E L P

S T L U S E R T S E B R O F

Y R T O T E U Q I N H C E T T S E B E H T

tnirpezissihdaarotelbaebtonyamuoy

E  
HT

A E R B

D N A K N I L B

O T Y R T E S A E L P

S T L U S E R T S E B R O F

Y R T O T E U Q I N H C E T T S E B E H T

tnirpezissihdaarotelbaebtonyamuoy

# Croisez les yeux pour

éclaircir ce texte. Pointez un stylo à mi-chemin entre vos yeux et la page. Fixez la pointe, notez les points noirs ci-dessus. En voyez-vous quatre? Approchez ou éloignez le stylo pour en voir trois. Pour apprendre à voir trois points sans stylo fixez le point du centre et portez le stylo lentement vers votre nez. Est-ce plus clair en vous croisant les yeux?

# Croisez les yeux pour

éclaircir ce texte. Pointez un stylo à mi-chemin entre vos yeux et la page. Fixez la pointe, notez les points noirs ci-dessus. En voyez-vous quatre? Approchez ou éloignez le stylo pour en voir trois. Pour apprendre à voir trois points sans stylo fixez le point du centre et portez le stylo lentement vers votre nez. Est-ce plus clair en vous croisant les yeux?

# Croisez les yeux pour

éclaircir ce texte. Pointez un stylo à mi-chemin entre vos yeux et la page. Fixez la pointe, notez les points noirs ci-dessus. En voyez-vous quatre? Approchez ou éloignez le stylo pour en voir trois. Pour apprendre à voir trois points sans stylo fixez le point du centre et portez le stylo lentement vers votre nez. Est-ce plus clair en vous croisant les yeux?

# Croisez les yeux pour

éclaircir ce texte. Pointez un stylo à mi-chemin entre vos yeux et la page. Fixez la pointe, notez les points noirs ci-dessus. En voyez-vous quatre? Approchez ou éloignez le stylo pour en voir trois. Pour apprendre à voir trois points sans stylo fixez le point du centre et portez le stylo lentement vers votre nez. Est-ce plus clair en vous croisant les yeux?

Si vous ne pouvez lire ce texte, ne forcez pas car plus vous forcez moins vous verrez clairement. Le secret d'une meilleure vision est la relaxation. Trop de tension dans les muscles des yeux empêche la circulation et rend la vision inflexible et moins sensible. Pour éclaircir ce texte croisez les yeux comme ci-haut. Pouvez-vous voir le texte au travers des deux points tout en croisant les yeux? Pouvez-vous lire le texte?

Si vous ne pouvez lire ce texte, ne forcez pas car plus vous forcez moins vous verrez clairement. Le secret d'une meilleure vision est la relaxation. Trop de tension dans les muscles des yeux empêche la circulation et rend la vision inflexible et moins sensible. Pour éclaircir ce texte croisez les yeux comme ci-haut. Pouvez-vous voir le texte au travers des deux points tout en croisant les yeux? Pouvez-vous lire le texte?

Si vous ne pouvez lire ce texte, ne forcez pas car plus vous forcez moins vous verrez clairement. Le secret d'une meilleure vision est la relaxation. Trop de tension dans les muscles des yeux empêche la circulation et rend la vision inflexible et moins sensible. Pour éclaircir ce texte croisez les yeux comme ci-haut. Pouvez-vous voir le texte au travers des deux points tout en croisant les yeux? Pouvez-vous lire le texte?

Si vous ne pouvez lire ce texte, ne forcez pas car plus vous forcez moins vous verrez clairement. Le secret d'une meilleure vision est la relaxation. Trop de tension dans les muscles des yeux empêche la circulation et rend la vision inflexible et moins sensible. Pour éclaircir ce texte croisez les yeux comme ci-haut. Pouvez-vous voir le texte au travers des deux points tout en croisant les yeux? Pouvez-vous lire le texte?

On peut superposer ces huit p a r a graphes de sept graphes en convergeant à différentes distances. Pour plus de convergence tenez le stylo plus près de vos yeux. Devez-vous croiser plus pour mieux voir? Notez la profondeur dans les paragraphes du centre en changeant la convergence. Respirez!

On peut superposer ces huit p a r a graphes de sept graphes en convergeant à différentes distances. Pour plus de convergence tenez le stylo plus près de vos yeux. Devez-vous croiser plus pour mieux voir? Notez la profondeur dans les paragraphes du centre en changeant la convergence. Respirez!

On peut superposer ces huit p a r a graphes de sept graphes en convergeant à différentes distances. Pour plus de convergence tenez le stylo plus près de vos yeux. Devez-vous croiser plus pour mieux voir? Notez la profondeur dans les paragraphes du centre en changeant la convergence. Respirez!

On peut superposer ces huit p a r a graphes de sept graphes en convergeant à différentes distances. Pour plus de convergence tenez le stylo plus près de vos yeux. Devez-vous croiser plus pour mieux voir? Notez la profondeur dans les paragraphes du centre en changeant la convergence. Respirez!

Relaxez tout en rendant ce texte plus clair. Prenez le temps d'éclaircir le texte. Si vous voyez des images embrouillées, des lettres fantômes ou des lignes noires ou blanches, ne faites rien. Attendez que l'image s'éclaircisse d'elle-même. Ne forcez pas votre vue. Respirez, clignez et relâchez la tension dans vos pieds, jambes, hanches, estomac, mains, épaules, le cou la mâchoire et les yeux. Respirez normalement. Clignez rapidement puis lentement. Cette nouvelle façon de voir se renforcera et sera plus automatique. Eventuellement, vous verrez clairement sans avoir à converger.

Relaxez tout en rendant ce texte plus clair. Prenez le temps d'éclaircir le texte. Si vous voyez des images embrouillées, des lettres fantômes ou des lignes noires ou blanches, ne faites rien. Attendez que l'image s'éclaircisse d'elle-même. Ne forcez pas votre vue. Respirez, clignez et relâchez la tension dans vos pieds, jambes, hanches, estomac, mains, épaules, le cou la mâchoire et les yeux. Respirez normalement. Clignez rapidement puis lentement. Cette nouvelle façon de voir se renforcera et sera plus automatique. Eventuellement, vous verrez clairement sans avoir à converger.

Relaxez tout en rendant ce texte plus clair. Prenez le temps d'éclaircir le texte. Si vous voyez des images embrouillées, des lettres fantômes ou des lignes noires ou blanches, ne faites rien. Attendez que l'image s'éclaircisse d'elle-même. Ne forcez pas votre vue. Respirez, clignez et relâchez la tension dans vos pieds, jambes, hanches, estomac, mains, épaules, le cou la mâchoire et les yeux. Respirez normalement. Clignez rapidement puis lentement. Cette nouvelle façon de voir se renforcera et sera plus automatique. Eventuellement, vous verrez clairement sans avoir à converger.

Relaxez tout en rendant ce texte plus clair. Prenez le temps d'éclaircir le texte. Si vous voyez des images embrouillées, des lettres fantômes ou des lignes noires ou blanches, ne faites rien. Attendez que l'image s'éclaircisse d'elle-même. Ne forcez pas votre vue. Respirez, clignez et relâchez la tension dans vos pieds, jambes, hanches, estomac, mains, épaules, le cou la mâchoire et les yeux. Respirez normalement. Clignez rapidement puis lentement. Cette nouvelle façon de voir se renforcera et sera plus automatique. Eventuellement, vous verrez clairement sans avoir à converger.