

## COME LEGGERE QUESTO LIBRO

Caro Lettore,

se hai preso in mano questo libro molto probabilmente vuoi acquisire maggiori informazioni su come funzionano i tuoi occhi e su come farli funzionare ancora meglio. Ti dico subito che per migliorare la vista occorre ampliare la propria visione cioè non fermarsi alle apparenze, alla “meccanica” del vedere, e andare oltre, con la consapevolezza che ciò che vedi non è che la manifestazione ultima di una serie di processi che accadono nell’invisibile. Meravigliosi processi avvengono a vari livelli nel cervello e gli occhi potrebbero essere considerati proprio le “finestre” del cervello, in quanto recettori della luce. Altrettanto meravigliosi processi avvengono oltre la nostra materia visibile, in dimensioni ancora solo in piccola parte conosciute, grazie alla scienza degli ultimi cinquant’anni. La Fisica quantistica, le Neuroscienze, la nuova Biologia, la Psiconeuroendocrinoimmunologia (PNEI), l’Epigenetica ecc. ci hanno svelato dimensioni nuove e ci permettono di espandere la nostra consapevolezza e dare una risposta a questioni che nella visione meccanicistica rimanevano insolute.

Per questo motivo è necessario disegnare il nuovo contesto nel quale ci muoviamo quando scegliamo di porci obiettivi che per la visione meccanicistica erano irraggiungibili. Un numero sempre maggiore di “pionieri”, tra i quali la sottoscritta, sperimenta qualcosa che era considerato impossibile. Per esempio mi era stato insegnato che la miopia poteva soltanto peggiorare, o nel migliore dei casi rimanere quella che era, invece ora abbiamo l’evidenza che può migliorare. D’altra parte nella storia dell’umanità c’è stato un tempo in cui si affermava che la Terra non potesse essere rotonda!

## LA MIA ESPERIENZA

Quando ho iniziato a pensare di dover fare assolutamente qualcosa per la mia vista, ma soprattutto per la mia vita, avevo in entrambi gli occhi una miopia di 5 diottrie e un astigmatismo di  $\frac{1}{2}$  diottria. Avevo, sempre in entrambi gli occhi, una presbiopia di 2 diottrie e un piccolo strabismo all'occhio destro. Dovevo spostarmi con uno zainetto contenente tutti gli occhiali necessari per le varie attività oltre alle lenti a contatto. La mia professione di optometrista prevedeva che utilizzassi strumenti ottici e computer: era una situazione faticosa e stressante.

La mia motivazione al cambiamento era piuttosto elevata e così ho cominciato con alcuni esercizi del metodo Bates. Già con queste tecniche ho avuto decisi miglioramenti, che si sono incrementati rapidamente quando mi sono imbattuta in EFT, che mi ha allargato la mente, facendomi percepire quanto i miei difetti visivi fossero collegati alle mie emozioni.

Da qui in avanti la strada per me è stata in discesa.

In due anni sono migliorata moltissimo. Non posso dire di aver azzerato la miopia: oggi mi servo di occhiali di 3 diottrie in entrambi gli occhi dei quali, per molte attività, posso fare anche a meno. Ho trovato un mio equilibrio e utilizzo i miei occhi in modo rilassato. Quel che è più importante è che, correggendo la mia vista, di pari passo ho migliorato anche la qualità della mia vita a tal punto che, in un preciso momento, ho deciso di fermarmi per fare altro, per approfondire altro, per condividere con altre persone ciò che avevo appreso...

## MA PERCHÉ RELIGHTING?

*Relighting* vuol dire “riaccendere”, e anche “far ripartire”, ed è proprio quello che accade lungo il percorso del metodo che propongo. Si riaccendono la vita, la luce, la vista e riparte l’energia che era bloccata.

L’ho sperimentato di persona. E poi, passo dopo passo, esperienza dopo esperienza, l’hanno sperimentato le persone che mi hanno chiesto aiuto.

Nel Metodo Relighting si integrano elementi essenziali, come il lavoro per il riequilibrio energetico e il lavoro con il corpo, con altri meno necessari ma pur sempre importanti, come l’alimentazione e quindi lo stile di vita.

Tutto il percorso richiede espansione di consapevolezza ed esercizio: tutto si ricompone come in un puzzle per far ripartire la vista, e la vita, di chi si è bloccato.

Il metodo che propongo si basa su studi e ricerche che ho fatto personalmente e si avvale di tecniche ed esercizi tratti da altri metodi o percorsi.

Nel libro accenno ad essi brevemente ma invito chiunque ad approfondirli personalmente, anche tramite i testi riportati in bibliografia.

Buona lettura