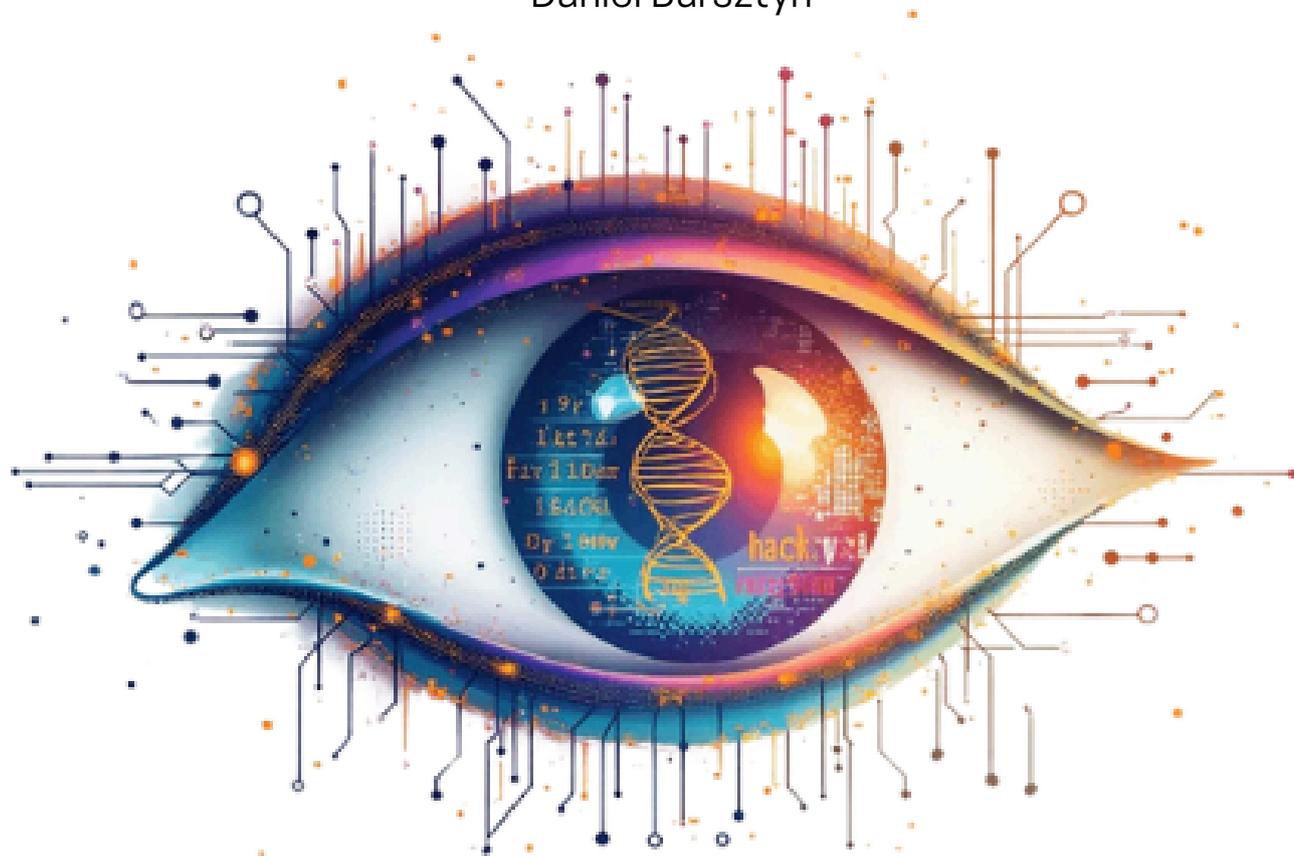


7 PASOS PARA MEJORAR TU VISTA CON EL MÉTODO

Self Hacking

Daniel Bursztyn



Hackea tu visión



Hackea tu visión

"EL CAMINO HACIA UNA VISIÓN CLARA: 7 PASOS PARA LA VISIÓN NATURAL"

Bienvenido a ""El Camino hacia una Visión Clara: 7 Pasos para la Visión Natural"". Esta guía te llevará a través de un emocionante viaje para mejorar tu visión de forma natural. Descubre cómo fortalecer tus ojos y adoptar hábitos saludables para disfrutar de una visión más nítida. ¡Comencemos!



PASO 1:

CREE Y TENGA CERTEZA DE QUE ES POSIBLE

Antes que nada, cree en la posibilidad de mejorar tu visión de forma natural. La mente juega un papel crucial en este proceso. Visualiza tu éxito y mantén una actitud positiva. La creencia en la mejora es el primer paso hacia la visión natural.

Ejercicio práctico: Dedica 5 minutos al día para leer testimonios o estudios sobre mejora visual. Anota 3 afirmaciones positivas como:

"Mi visión mejora cada día"
repítelas diariamente para
reforzar tu creencia.



RECUERDA

Las neurociencias, la epigenética, la física y la mecánica cuántica ya han validado el inmenso poder de tus pensamientos. A través de la repetición, los pensamientos se transforman en creencias, las creencias en hábitos y los hábitos moldean nuestro carácter. Para lograr resultados distintos, debemos abrazar el cambio y hacer las cosas de manera diferente. Todo comienza con desarrollar certeza y establecer una conexión sólida con nuestros propios cuerpos.





PASO 2:

LA RELAJACIÓN ES CLAVE

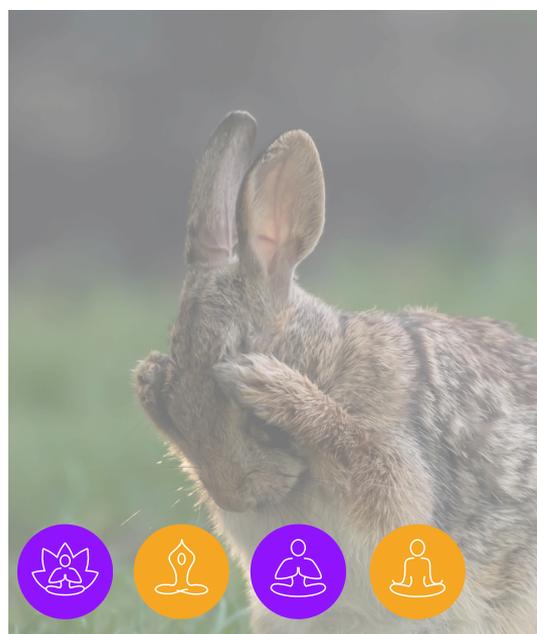
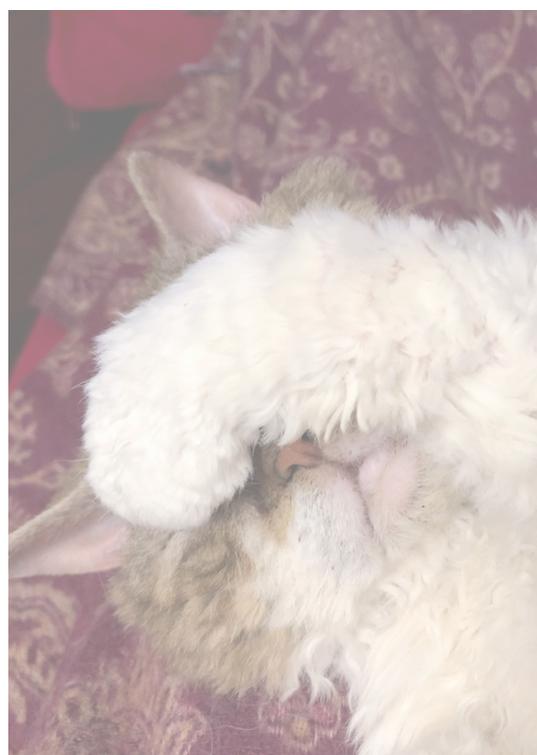
La tensión ocular es una de las principales causas de problemas de visión. Aprende técnicas de relajación como el palming (cubrir tus ojos con las manos calientes sin presionar), parpadeo consciente y ejercicios de respiración profunda. Reducir la tensión en tus ojos es esencial para mejorar tu visión.

Ejercicio práctico: Practica el "palming": frota tus manos hasta que estén calientes, colócalas sobre tus ojos cerrados y respira profundamente. Al mismo tiempo, utiliza técnicas de mindfulness para liberar pensamientos estresantes.



RECUERDA

El palming es una técnica de relajación ocular simple pero poderosa que puede aliviar la tensión, reducir la fatiga visual, promover la relajación general y mejorar la salud de tus ojos.





PASO 3:

JUEGA CON TUS OJOS REALIZA

Realiza ejercicios oculares específicos para fortalecer los músculos oculares y mejorar la coordinación. Algunos ejemplos incluyen el enfoque en objetos cercanos y lejanos, hacer movimientos suaves con los ojos en todas las direcciones y seguir el movimiento de un lápiz con la mirada

Ejercicio práctico: Realiza ejercicios oculares diarios. Por ejemplo, parpadea rápidamente durante 30 segundos, luego mira a la distancia y luego cerca, alternando el enfoque.



RECUERDA 

Jugar con los ojos y realizar ejercicios de movimiento ocular es una práctica importante para mantener la salud visual.

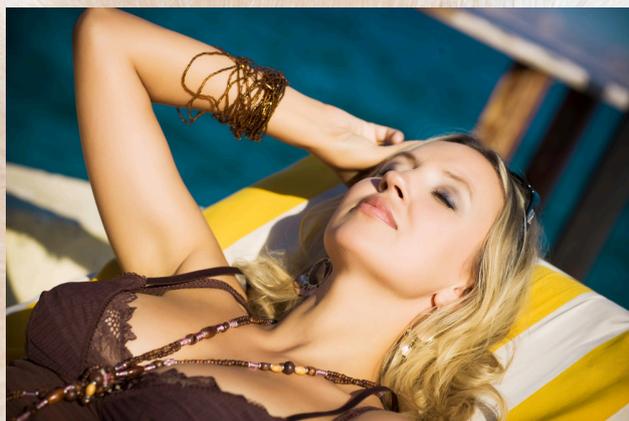




PASO 4: EJERCITA MÚSCULOS QUE NI SABÍAS QUE ESTABAN ALLÍ

El yoga para los ojos y el masaje ocular son excelentes para estimular los músculos oculares y aliviar la tensión. Estos ejercicios pueden ayudar a mejorar la circulación sanguínea y fortalecer los músculos responsables de la visión.

Ejercicio práctico: practica "sunning": cierra los ojos y dirige tu rostro hacia el sol, moviendo la cabeza de lado a lado lentamente. Luego, cambia tu enfoque de un objeto cercano a uno lejano repetidamente.



RECUERDA

Al incorporar ejercicios de yoga ocular en tu rutina diaria, puedes fortalecer tus músculos oculares, aliviar la tensión, mejorar la circulación y mantener una visión cómoda y clara a lo largo del tiempo.





PASO 5: ALIMENTACIÓN CONSCIENTE

Una dieta equilibrada rica en nutrientes es esencial para la salud ocular. Consume alimentos ricos en vitaminas A, C, E, y minerales como el zinc y el magnesio. Incluye alimentos como zanahorias, espinacas, pimientos y pescado rico en ácidos grasos omega-3 en tu dieta

Ejercicio práctico: Investiga y anota 5 alimentos beneficiosos para la salud ocular (como zanahorias, espinacas, pescado azul, etc.) y 5 que debes evitar (alimentos procesados, azúcares refinados, etc.).



RECUERDA

La alimentación saludable no solo beneficia la salud general, sino que también es esencial para mantener una buena visión a lo largo de la vida.





PASO 6: DISFRUTA LA BORROSIDAD

A veces, forzar la vista para ver con claridad puede empeorar la visión. Aprende a relajarte y aceptar la borrosidad ocasional. Esto puede reducir la tensión ocular y permitir que tus ojos descansen.

Ejercicio práctico: Cuando experimentes visión borrosa, toma un momento para cerrar los ojos, respirar profundamente y agradecer a tu cuerpo por el trabajo duro que está haciendo.



RECUERDA

Mantente bien hidratado, ya que la deshidratación puede afectar negativamente la calidad de las lágrimas en tus ojos, lo que puede causar visión borrosa. Beber suficiente agua es esencial para la salud ocular.

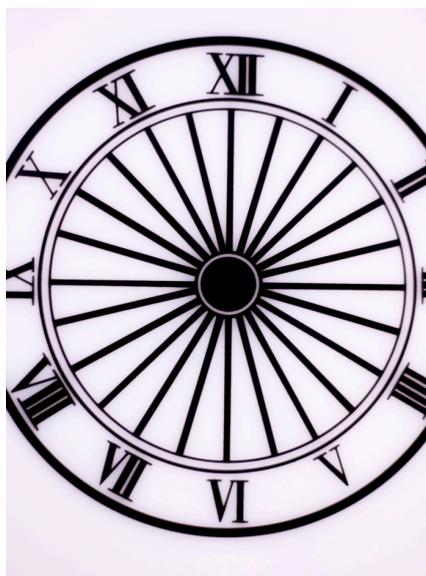




PASO 7: MIDE TU PROGRESO

Lleva un registro de tus avances. Realiza exámenes de vista regulares para evaluar tu visión y ajusta tu enfoque según sea necesario. Esto te ayudará a mantener la motivación y a realizar cambios en tu rutina si es necesario.

Ejercicio práctico: Registra tu progreso semanal con optotipos. Celebra cada mejora, no importa cuán pequeña sea, y date un pequeño premio.



RECUERDA

Llevar un registro de tus avances visuales es una práctica importante para la salud ocular y el bienestar general. Te permite estar al tanto de la salud de tus ojos, detectar problemas temprano, evaluar la efectividad de los tratamientos, mantener la motivación





Hackea tu visión

OPTOTIPOS

Adjunto los optotipos mas usados para que tengas un conocimiento de los avances que tienes con tu visión.

M C T 2/10

B G L Y C 4/10

H D F Z V 5/10

D L V B N C 6/10

A G D U Z B N 8/10

B S D V O X T N 10/10

C F L U N D P H Z 12/10

Esta prueba sirve para verificar su progreso.



Hackea tu visión

OPTOTIPOS

Adjunto los optotipos mas usados para que tengas un conocimiento de los avances que tienes con tu visión.

18 Cuando me amé de verdad - Charles Chaplin

Cuando me amé de verdad comprendí que en cualquier circunstancia, yo estaba en el lugar correcto, en la hora correcta, y en el momento exacto, y entonces, pude relajarme.

16 Hoy sé que eso tiene un nombre... Autoestima
Cuando me amé de verdad, pude percibir que mi angustia, y mi sufrimiento emocional, no es sino una señal de que voy contra mis propias verdades.

14 Hoy sé que eso es... Autenticidad
Cuando me amé de verdad, dejé de desear que mi vida fuera diferente, y comencé a aceptar todo lo que acontece, y que contribuye a mi crecimiento.

12 Hoy eso se llama... Madurez
Cuando me amé de verdad, comencé a percibir que es ofensivo tratar de forzar alguna situación, o persona, sólo para realizar aquello que deseo, aun sabiendo que no es el momento, o la persona no está preparada, inclusive yo mismo.

10 Hoy sé que el nombre de eso es... Respeto
Cuando me amé de verdad, comencé a librar me de todo lo que no fuese saludable: personas, situaciones y cualquier cosa que me empujara hacia abajo. De inicio mi razón llamó a esa actitud egoísta.

8 Hoy se llama... Amor Propio
Cuando me amé de verdad, dejé de temer al tiempo libre y desistí de hacer grandes planes, abandoné los mega-proyectos de futuro. Hoy hago lo que encuentro correcto, lo que me gusta, cuando quiero, y a mi propio ritmo.

7 Hoy sé que eso es... Sencillez y Sencillez
Cuando me amé de verdad, desistí de querver tener siempre la razón, y así erré menos veces. Hoy descubri que eso es... Humildad

6 Cuando me amé de verdad, desistí de quedarme reviviendo el pasado, y preocupándome por el futuro. Hoy me enfoco en el presente, que es donde la vida acontece. Hoy vivo un día a la vez.

5 Y eso se llama... Plenitud
Cuando me amé de verdad, comencé a tener mi corazón, ella tiene una gran y valioso aliado.

4.5 Todo eso es... Saber Vivir
No debemos tener miedo de cuestionarnos, y del caos suelen nacer la mayoría de las estrellas.

4 Cuando me amé de verdad, comencé a aceptar mi circunstancia, y en el momento exacto, y entonces, pude relajarme.

INSTRUCCIONES:

- 0) Retira gafas, lentes y lentillas.
- 1) Identifica el párrafo con letra más pequeña que te resulta cómodo a la distancia de tu codo y márcalo.
- 2) Tapa el ojo derecho con una mano y mira cuál el párrafo con letra más pequeña que te resulta cómodo leer a la distancia de tu codo con el ojo izquierdo y márcalo.
- 3) Tapa el ojo izquierdo con una mano y mira cuál el párrafo con letra más pequeña que te resulta cómodo leer a la distancia de tu codo con el ojo derecho y márcalo.
- 4) Con ambos ojos, el párrafo cómodo durante no más de 1 minuto. (Utiliza la distancia que te parezca mejor).
- 5) Toma los siguientes caracteres más pequeños y pasa sobre las letras sin leer, notando los espacios blancos (mueve ojos y cabeza como si estuvieras leyendo).
- 6) Vuelve al párrafo anterior (1), que aparecerá más claro e intenta leer el siguiente (2).
- 7) Si no progresas con el siguiente párrafo más pequeño, párate y asolea tus ojos unos minutos, y luego haz palmeo (2-3 minutos)
- 8) Repite los pasos (4), (5), y (6) bajando un párrafo cada vez.
- 9) Verifica nuevamente hasta qué párrafo ves con comodidad.

* Si tienes más de -6 de miopía, usa un sólo ojo y luego el otro. Igual si tienes problemas de coordinación entre los ojos.



Hackea tu visión

GUÍA PRACTICA DE MEDITACIÓN Y CONEXIÓN

La meditación es una práctica beneficiosa para conectar contigo mismo, reducir el estrés, mejorar la concentración y promover una sensación de calma y bienestar. A continuación, te presento una guía práctica para la meditación que puedes seguir:



RECUERDA



"La meditación es una habilidad que se desarrolla con la práctica. No hay una forma "correcta" o "incorrecta" de meditar. Lo más importante es dedicar tiempo a esta práctica y ser amable contigo mismo mientras avanzas en tu camino de meditación.

DANIEL BURSZTYN

Creador del método Self-Hacking

ENCUENTRA UN LUGAR TRANQUILO

Busca un espacio donde puedas estar tranquilo y sin distracciones durante unos minutos. Puedes sentarte en una silla cómoda, en el suelo con cojines o adoptar una posición que te resulte cómoda.

POSTURA:

Adopta una postura cómoda y relajada. Siéntate con la espalda recta, pero sin tensión. Coloca tus manos en tu regazo o sobre las rodillas.

RESPIRACIÓN:

Cierra los ojos suavemente y comienza a prestar atención a tu respiración. No intentes cambiarla, simplemente obsérvala tal como es. Siente cómo el aire entra y sale de tu cuerpo.

FOCO:

Elige un punto de enfoque, puede ser tu respiración, una palabra o mantra que repitas en silencio, o una imagen mental relajante. Utiliza este punto de enfoque para mantener tu mente presente y evitar divagar en pensamientos.

ATENCIÓN PLENA:

A medida que meditas, es normal que tu mente se llene de pensamientos. No te preocupes por ello. Cuando notes que tu mente divaga, simplemente reconoce esos pensamientos y suavemente vuelve tu atención a tu punto de enfoque.

DURACIÓN:

Comienza con sesiones cortas, de 5 a 10 minutos, e incrementa gradualmente el tiempo conforme te sientas más cómodo con la práctica.

REGULARIDAD:

Establece una rutina de meditación diaria, preferiblemente a la misma hora. La práctica regular es clave para obtener mayores beneficios.

PACIENCIA:

La meditación requiere paciencia y constancia. No te desanimes si al principio te resulta difícil mantener la concentración. Con el tiempo, notarás mejoras.

TERMINA SUAVEMENTE:

Cuando hayas terminado tu meditación, abre los ojos lentamente y tómate unos minutos para volver a la realidad antes de levantarte.

EXPLORA DIFERENTES TIPOS DE MEDITACIÓN:

Hay muchas formas de meditar, desde la atención plena (mindfulness) hasta la meditación guiada o la meditación enfocada en emociones amorosas (metta). Explora diferentes técnicas para encontrar la que mejor se adapte a ti.

