

Un Buon Inizio con Alcune Nuove Risoluzioni

Di

EMILY A. MEDER

QUALCUNO recentemente ha evidenziato che “le promesse sono fatte per essere rotte”. Mi domando se lo stesso modo di pensare venga applicato anche alle risoluzioni per il Nuovo Anno. Quanti di noi vi aderiscono coscienziosamente lungo tutto l’anno? Eppure, l’averle fatte è a nostro favore, perché di tanto in tanto durante l’anno esse riprendono vita e noi le rinnoviamo per un’altra settimana, finché le torniamo a dimenticare.

Le risoluzioni, comunque, sono a beneficio di chi le fa — sia se per le proprie finanze, che per il corpo, o per lo spirito. Iniziate subito con il giusto atteggiamento nei confronti dei vostri occhi, e risolvetevi a trattarli con decenza. Non è necessario coccolarli; lasciate loro appena una mezza opportunità ed essi faranno il resto. Risolvetevi a:

1. Non sovraffaticarli mai fissando lo sguardo.
2. Alleviarli dai loro compiti sbattendo costantemente le palpebre. Gli occhi sono come sentinelle; tese quando sono all’opera e devono avere sollievo sistematico.
3. Palmeggiarli frequentemente. Questo è rilassamento per gli occhi così come il gioco è per il soldato. Uno lavora sempre meglio se ha qualche momento per giocare.
4. Dondolare e a vedere gli oggetti muoversi. Questo è un buon esercizio e mantiene gli occhi “in forma”.
5. Leggere il più possibile la stampa piccola. Questo richiede rilassatezza. Non potete leggere molto bene

la stampa fine se vi sforzate. La stampa grande la potete leggere anche se siete sotto sforzo.

Fate che queste cinque regole governino le azioni dei vostri occhi. Esse non sono difficili, e diventano una buona abitudine con la pratica. Dopotutto, gli occhi le apprezzeranno, e la vista perfetta è qualcosa di buono a cui "risolversi".

[TRATTO DA "BETTER EYESIGHT", VOLUME VIII, NUMERO 7, GENNAIO 1924]



p u b b l i c i t à

LA LENTE SOLARE

per Andare alla Sorgente del Rilassamento Mentale



Un opuscolo divulgativo con l'omaggio della Lente Solare, istruzioni per l'uso (italiano/inglese) incluse.
€ 15,-

«Se la luce vi mette a disagio, e se non potete guardare in alto il sole, la Lente Solare vi aiuterà»

[Da "Better Eyesight", giugno 1930]