



## QUAL É O SEU POR QUE?

Porque eu estou fazendo este curso? Porque eu estou praticando os exercícios visuais? O que eu realmente quero? Ou, o que a pessoa que eu estou ajudando quer? Ou, o que eu quero para o meu filho?

Coloque esse por que no afirmativo, por exemplo, use: eu quero melhorar minha leitura, ao invés de: eu não quero ter mais dificuldade para ler. Use: eu quero passar no exame de carta de motorista, ao invés de: eu não quero mais reprovar no exame de carta de motorista. Use: eu quero reabilitar meu campo visual, ou eu quero ajudar meu filho á conseguir ver bem com os 2 olhos, ou ajudar minha mãe a voltar a fazer as atividades que ela gosta com facilidade. Pense então qual é o seu por que e escreva abaixo: CAPRICHE. É ele, uma das coisas que não vai deixar você desistir ou desanimar.

**É ISSO QUE VAI FAZER VOCÊ CONTINUAR MESMO QUE A MAIORIA PARE!!**

---

---

---

---

---

---

**Busque e imprima uma imagem que simbolize o seu por que.**

Escolha uma imagem que realmente faça você retomar a sua motivação, imprima e aproveite a moldura com imã que você ganhou de presente e deixe essa foto muito visível em algum local da sua casa. Compartilhe conosco na comunidade do facebook também!! Sempre que você olhar para essa imagem vai se lembrar do quão importante é cuidar dos seus Olhos!!

**Estabeleça objetivos SIMPLES de serem atingidos na busca deste seu por que.**

Ex: Melhorar minha visão de detalhes, tornar meu olho mais lubrificado, descansar meus olhos, aumentar o bem-estar corporal, melhorar meu foco longe, tolerar e ficar bem à luz do sol, piscar melhor, relaxar meus músculos ao redor dos olhos, relaxar meu pescoço, ajudar meu filho à seguir objetos com o olhos.

---

---

---

---

---

---