

## Mein Sehoptimierungsplan

Mein Ziel:

Mein positiver Glaubenssatz:

	Sehfitness für jeden Tag	Meine Übungen	Wann führe ich die Übungen aus?	Wo führe ich die Übungen aus?
Lockerungsübungen	Energielevel erhöhen			
	Wellness für die Augen			
	Locker bleiben			
Sehübungen	Augen beweglich halten			
	Flexibel in allen Bereichen			
	Blickwinkel erweitern			
	Gehirnjogging für die Augen			