1. Крепко зажмурьте глаза на 30 секунд.
2. Медленно посмотрите слева направо и справа налево. Выполняйте несколько раз.
3. Медленно посмотрите слева направо по диагонали и справа налево по диагонали. Повторите несколько раз.
4. Медленно рисуйте глазами цифру восемь несколько раз.
5. Медленно рисуйте глазами большой круг.
6. Смотрите между бровей на протяжении 20 секунд.
7. Смотрите на кончик носа на протяжении 20 секунд.
8. Смотрите вдаль около 20 секунд.
9. Быстро и легко моргайте примерно 30 секунд.
10. Разотрите ладони до тепла и прикройте ими глаза, скрестив пальцы на середине лба, так чтобы не сдавливались глаза и не просачивался свет. Постарайтесь расслабиться и представить что-нибудь приятное. Выполняйте 3 минуты.
11. Слегка массируйте двумя пальцами каждой руки в области бровей от переносицы до висков около 30 секунд.
12. Слегка массируйте двумя пальцами каждой руки в области под глазами примерно 30 секунд
13. Слегка нажмите тремя пальцами каждой руки на верхние веки, через 2 секунды снимите пальцы с век. Повторите 5 раз.
14. Поднимите брови, а после опустите и нахмурьте их. Выполните 10 раз.
15. Поднесите палец к переносице, сфокусируйтесь на нем и медленно отдаляйте палец от глаз, при этом продолжая на нем фокусироваться. Выполните 3 повторения.
16. Поднесите палец к переносице, сфокусируйтесь на нем на 3 секунды и резко переведите взгляд на любой объект вдалеке также на 3 секунды. Выполните 5 повторений.
17. Подойдите к окну и начните рассматривать объекты вблизи и вдали в течении 30 секунд
18. Прикройте рукой левый глаз и продолжайте рассматривать объекты на протяжении 30 секунд.
19. Прикройте рукой правый глаз и продолжайте рассматривать объекты около 30 секунд.
20. Слегка проморгайтесь и отдохните