



Я ВИЖУ!

Реальная история восстановления зрения,
победы над обстоятельствами и исполнения мечты

Артем Сагач

ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ И ФИЛАНТРОП

Быть здоровым. Методики оздоровления
организма от ведущих экспертов

Артём Сагач

**Я вижу. Реальная история
восстановления зрения,
победы над обстоятельствами
и исполнения мечты**

«ЭКСМО»

2026

Сагач А.

Я вижу. Реальная история восстановления зрения, победы над обстоятельствами и исполнения мечты / А. Сагач — «Эксмо», 2026 — (Быть здоровым. Методики оздоровления организма от ведущих экспертов)

ISBN 978-5-04-248382-0

Верните себе зрение без операций и дорогих лекарств. История, которую вы обязаны прочитать, если устали щуриться. Вы держите в руках не скучный медицинский справочник, написанный сухим языком. Перед вами — взрывная, честная и дерзкая история 15-летнего парня, который отказался верить приговору врачей. Вы носите очки? А хотите однажды проснуться и... увидеть мир чётко? Тогда эта книга — для вас. И даже если врачи сказали «бесполезно». Представьте: Вы снимаете очки на ночь, а утром мир снова размыт. Вы щуритесь, чтобы разглядеть номер автобуса. Вы боитесь, что зрение упадет еще сильнее, а следующая пара линз будет толще. Вы устали от очков, которые запотевают, давят на переносицу и ломаются в самый неподходящий момент. Знакомо? Тогда история Артёма Сагача заставит вас улыбнуться и... начать действовать. Почему вам стоит прочесть книгу «Я вижу»? 100% личный опыт. Автор не теоретик, прочитавший умные книжки. Он прошел этот путь сам. Он знает, как больно падать духом и как найти силы подняться. Работающая система. Никакой воды. Только конкретные упражнения, собранные из методик Брегга и Норбекова, переработанные и усиленные автором. Доктор сказал: «Это уникально!» Когда Артем через год пришел к врачу, тот не поверил своим приборам. Вместо приема врач записывал за подростком его методику. Это больше чем зрение. Эта книга о силе духа. Прочитав ее, вы поймете «алгоритм успеха», который работает в спорте, бизнесе и жизни. Не верьте, что очки — это навсегда. Прочитайте историю человека, который смотрел на таблицу Менделеева с последней парты сквозь пелену, а теперь видит мир четко и ярко.

ISBN 978-5-04-248382-0

© Сагач А., 2026

© Эксмо, 2026

Содержание

Здравствуйте!	7
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Артем Сагач Я вижу!

Здравствуйтесь!



«Я вижу!» – закричал я с задней парты, внезапно разглядев самые мелкие буквы на плакате с таблицей Менделеева. Она висела в другом конце кабинета, над доской. Классы химии и физики у нас в школе вообще были большими, добротными, с тремя рядами по десять парт. И именно за десятой партой я сидел в такой знаковый для моей жизни момент.

Тот мартовский день до сих пор вызывает у меня эмоции. Помню солнце – такое яркое, весеннее, – свой класс и тот самый момент прозрения.

Наверняка я тогда не знал историю про Архимеда, который выскочил из ванны с криком: «Эврика!», но ощущения были схожими. Я почувствовал, что переполнен восторгом, ведь я так долго шел к своей цели и наконец не напрягаясь, легко увидел то, что не мог разглядеть до этого, как бы ни щурился. Прежде окружающий мир был для меня размытым. Точно вспомнить, *как именно* я его видел, не могу, но понимаю, что это были лишь нечеткие очертания людей и предметов. И вдруг – идеально четкая таблица (какой и сам Менделеев когда-то увидел ее во сне¹).

За тот возглас учительница вызвала меня к доске, но на вопросы я ответить не смог – мне поставили двойку. Однако я получил гораздо больше, чем от всего курса химии, физики и прочих школьных наук. Я наконец-то понял, что можно *видеть по-другому* – четко, ясно, – и это повлияло на все мои последующие свершения. От счастья мне на самом деле даже хотелось плакать, поэтому та двойка не омрачила мой день – лишь стала еще одним стимулом (но об этом я подробнее расскажу в восьмой главе этой книги).

Зная мою историю самостоятельного восстановления зрения, друзья, родственники и в первую очередь мама неоднократно советовали мне написать книгу. Поделиться личным опытом, который способен помочь другим людям изменить жизнь. Этот день настал, и именно благодаря поддержке близких вы сейчас читаете мою историю. Если эти строки помогут хотя бы одному из тысячи увидеть мелкий шрифт с задней парты – время, потраченное мной и всеми, кто занимался изданием книги, окупится.

Эта книга скорее мотивационная, нежели научная. Я хочу популяризировать опыт восстановления зрения, подтвердив его собственной успешной практикой. Разумеется, я подробно опишу упражнения, которые мне помогли, чтобы вы могли пойти по моим стопам. Помните: хорошо видеть можно и нужно!

А еще мы поговорим о том, как достигать целей, подниматься после поражения и двигаться вперед, несмотря ни на что!

¹ Говорят, что таблица, которую мы все знаем, приснилась Менделееву в завершённом виде, когда он ломал голову над системой упорядочения химических элементов.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.