



EMPOWERMENT ATTRAVERSO L'ESPRESSIONE DI SÉ

Il libro delle risorse



Espressione di sé
attraverso
le parole



Espressione di sé
attraverso
**i colori e le
immagini**



Espressione di sé
attraverso
il gioco

Qualche parola su di me...

Mi chiamo Shiri Ben-Arzi.

Sono l'ideatrice del Modello di Medical Coaching e il CEO di MCI (The Medical Coaching Institute).

Sono Master Medical Coach, Medical Coaching Master Trainer, Coaching Supervisor, NLP Master Practitioner, ACE (Advanced Clearing Energetics) Master Practitioner, ADD / ADHD Coach, Workshop Facilitator e International Lecturer.

Sono anche la mamma di Ella, una figlia, una sorella e una zia.

Vivo con una rara malattia cronica dal 1999, ma se mi osservi non si direbbe 😊

Sono una ribelle, un'ambientalista, una femminista, un'attivista, una scrittrice, una pensatrice, una sognatrice... Io sono molte cose, proprio come te.

Attraverso questo libro di risorse, vorrei condividere le cose che ho fatto e usato nel mio viaggio di apprendimento per esprimere tutto ciò che sono io.

Qualche parola su questo libro di risorse...

Questo libro di risorse è una raccolta di informazioni, strumenti e tecniche che ho imparato, ho ricevuto, trovato e sviluppato negli ultimi 20 anni incentrato sull'espressione di sé.

Ti invito a usare, giocare e sperimentare questo libro mentre esplori ed espandi la tua espressione.

Espressione di sé attraverso le parole

Scrittura intuitiva

1. Scegli un argomento su cui desideri creare chiarezza.
2. Imposta un timer / cronometro a 40 minuti e inizia a scrivere tutto (incluso - TUTTO) quello che ti viene in mente riguardo all'argomento scelto.
3. Non smettere di scrivere per tutti i 40 minuti. Scrivi qualsiasi cosa ti venga in mente senza eliminare, omettere, censurare o correggere errori di ortografia/grammatica anche se ciò che scrivi non sembra più essere collegato all'argomento.
4. Quando noti che i tuoi pensieri sono andati fuori tema, continua a scrivere ciò che ti viene in mente mentre reindirizzi delicatamente la tua attenzione sull'argomento.
5. Se si verifica un "blackout" mentale, continuare a scarabocchiare muovendo la penna da sinistra a destra. Continua a farlo fino a quando la tua attenzione non ritornerà.
* Nota: probabilmente ci sarà un'esperienza di "blackout" mentale dopo 20-30 minuti dall'inizio del processo. Passa dopo pochi minuti.
6. Una volta terminati i 40 minuti, metti giù la tua penna/matita e fai una pausa di 10 minuti.
7. Inizia a leggere quello che hai scritto e cancella tutto ciò che non è collegato al problema o è ripetitivo. L'obiettivo è quello di rimanere con un paragrafo che contenga approfondimenti, nuove prospettive e/o nuova chiarezza sull'argomento.

***non farlo più di una volta al giorno.

LETTERA DI RABBIA

Linee guida:

1. Scrivi una lettera ad una persona o al generatore della tua rabbia (Dio, il corpo, l'universo, la mamma, un amico, ecc.). Non scrivere a te stesso.
2. Scrivi senza nessuna forma di censura. Puoi usare un linguaggio scurrile, scrivere dettagli molto personali, usare aggettivi creativi, ecc.
3. Questo è un processo che dura tre giorni.

RICORDATI

1. La lettera non viene inviata a nessuno
2. L'obiettivo della lettera è quello di far uscire la rabbia dal tuo sistema interiore.
3. Una lettera di rabbia scritta ad una persona cara non cambia l'amore o ferirà quella persona in alcun modo. Fa spazio alla guarigione liberando la rabbia.

Processo:

Giorno 1—	Giorno 2—	Giorno 3—
<ul style="list-style-type: none">• Scrivi la tua rabbia finché non senti che non c'è nient'altro da dire• Firma la lettera con il tuo nome• Piegala e mettila via in un posto sicuro fino a domani	<ul style="list-style-type: none">• Prendi la tua lettera e leggi quello che hai scritto• Scrivi la rabbia che viene fuori• Firma, piegala e mettila via	<ul style="list-style-type: none">• Prendi la lettera e leggi quello che hai scritto negli ultimi 2 giorni• Scrivi la rabbia che viene fuori• Firmala• Distruggila in 3 modi diversi, rendendo il terzo modo finale e definitivo

Blog e:

Pazienti come me - <https://www.patientslikeme.com/>

Il Potente – <https://themighty.com/>

Mamma cronica - <https://www.chronicmom.com/>

Pagine Facebook

- Pulcini malati - <https://www.facebook.com/thesickchicks/>
- I bambini cronici - <https://www.facebook.com/chronicbabe/>
- Le mamme croniche - <https://www.facebook.com/ChronicMoms/>
- Pazienti intelligenti - <https://www.facebook.com/smartpatientscommunity/>
- Malattie nascoste, o "Ma non sembri malato" - <https://www.facebook.com/HiddenIllnesses/>
- Nyle DiMarco - <https://www.facebook.com/NyleDiMarco/>
- ZDoggMD - https://www.facebook.com/ZDoggMD/?referrer=video_home
- Supporto per malattie croniche. Pagina dell'associazione cisfa uk - <https://www.facebook.com/chronicallyJo/>
- Harnaam Kaur - <https://www.facebook.com/thebeardeddame/>
- RSD/CRPS Friends In Pain - <https://www.facebook.com/RSDCRPSFriendsinPain/>
- Zona's Zone - <https://www.facebook.com/Zonas.Zone/>
- Chloe Temtchine - <https://www.facebook.com/chloetemtchine/>
- Caring Voice Coalition, Inc. - <https://www.facebook.com/CaringVoiceCoalition/>
- Chi è il mio medico? <https://www.facebook.com/whosmydoctor/>
- Pazienti per un momento - <https://www.facebook.com/Patients-For-A-Moment-107335179318083/>
- Dave deBronkart - <https://www.facebook.com/epatientdave>

Poesia Terapia

La poesia terapia utilizza poesie e scrittura di poesie per aiutare ad affrontare ed elaborare gli aspetti fisici, emotivi e spirituali delle esperienze di vita.

Puoi usare poesie scritte da te o da altri per aiutare a tradurre emozioni, pensieri ed esperienze in parole ed esprimersi.

Non si tratta di essere un poeta, ma di mettere insieme delle parole ed esprimerle a sé stessi e/o agli altri.

Come? Semplice: connettiti alla tua consapevolezza e inizia a mettere insieme intuitivamente le parole. A poco a poco troverai il tuo stile, il tuo ritmo e il tuo modo con le parole.

Libro consigliato sulla poesia terapia: **Medicina poetica / John Fox**

Ecco due poesie che hanno risuonato per me in momenti diversi della gestione della mia malattia:

Pienamente viva

Non morirò una vita non vissuta.
Non vivrò nella paura di cadere o
di prendere fuoco.

Scelgo di abitare le mie giornate,
di permettere alla mia vita
di aprirmi, di rendermi meno
spaventata, più accessibile, di
sciogliere il mio cuore fino a farlo
diventare un'ala, una torcia, una
promessa.

Scelgo di rischiare il mio
significato; di vivere in modo che
ciò che è venuto a me come seme
vada al prossimo come fiore e ciò
che è venuto a me come fiore,
continui come frutto.

(Dawna Markova)

Io ti sfido!

TI SFIDO...

a dimostrare che sei più di quanto tu
abbia mai creduto di essere.

OSA...

per dimostrare che c'è di più in te, più
per te, che c'è una dimensione di te
che il mondo non ha ancora visto.

OSA... per spiegare le ali, librarsi e
navigare.

RIDI di fronte alle avversità e gioisci in
esse.

SAI chi sei ora, e lo sarai per sempre,
vittorioso su qualsiasi circostanza.

TU sei più grande di qualsiasi
circostanza che sia mai stata nella tua
vita.

(Jack Boland)

Libri citati nel video

- 📖 La malattia e l'arte dell'espressione creativa / John Graham-Pole, M.D.
- 📖 Quando la bella addormentata si sveglia / Patt Lind-Kyle
- 📖 Colpire il muro / Barbara Pate Glacel
- 📖 Con il potere di ogni respiro / Susan Browne, Debra Connors e Nanci Stern
- 📖 Don't Give It Away / Iyanla Vanzant
- 📖 Life Journey/ Issac Meller
- 📖 O Cancer Foi Minha Cura / Vania Castaneira
- 📖 Quando qualcuno che ami ha il cancro

Espressione di sé attraverso i colori e le immagini

Pittura intuitiva

Scegli i colori e i prodotti per l'arte e la creatività che ti piacciono (ti sfido a scegliere quelli che non sai come usare 'correttamente").

Scegli su cosa vorresti dipingere.

Connettiti a ciò che è presente ora o a un'esperienza o un ricordo specifico senza giudizio o attaccamento; concediti di esprimerti liberamente e intuitivamente con i colori ed i prodotti per l'arte e la creatività che hai scelto su qualsiasi cosa tu scelga di dipingere.

Le regole sono che non ci sono regole!

Ci sono, tuttavia, alcuni suggerimenti:

- Segui il flusso e segui qualsiasi cosa si presenti
- Fidati di qualsiasi cosa si presenti
- Fai delle pause e osserva il tuo lavoro
- Di tanto in tanto, gira il tuo lavoro e continua da una prospettiva diversa
- Infrangi le regole dell'arte e utilizza ciò che hai nel modo "sbagliato"
- Scrivi sul tuo dipinto o usa ciò che hai in modo "sbagliato"
- Integra altre forme di espressione che pratichi
- Prenditi il tempo

Dipingere la salute nel corpo

Ci sono due approcci per dipingere la salute nel corpo.

1. Approccio diretto

Prenditi un momento e connettiti a ciò che la salute significa per te e al modo in cui vuoi che si manifesti nel tuo corpo. Usa i principi della pittura intuitiva e dipingi nelle sagome come se fossero il tuo corpo.

2. Approccio al processo

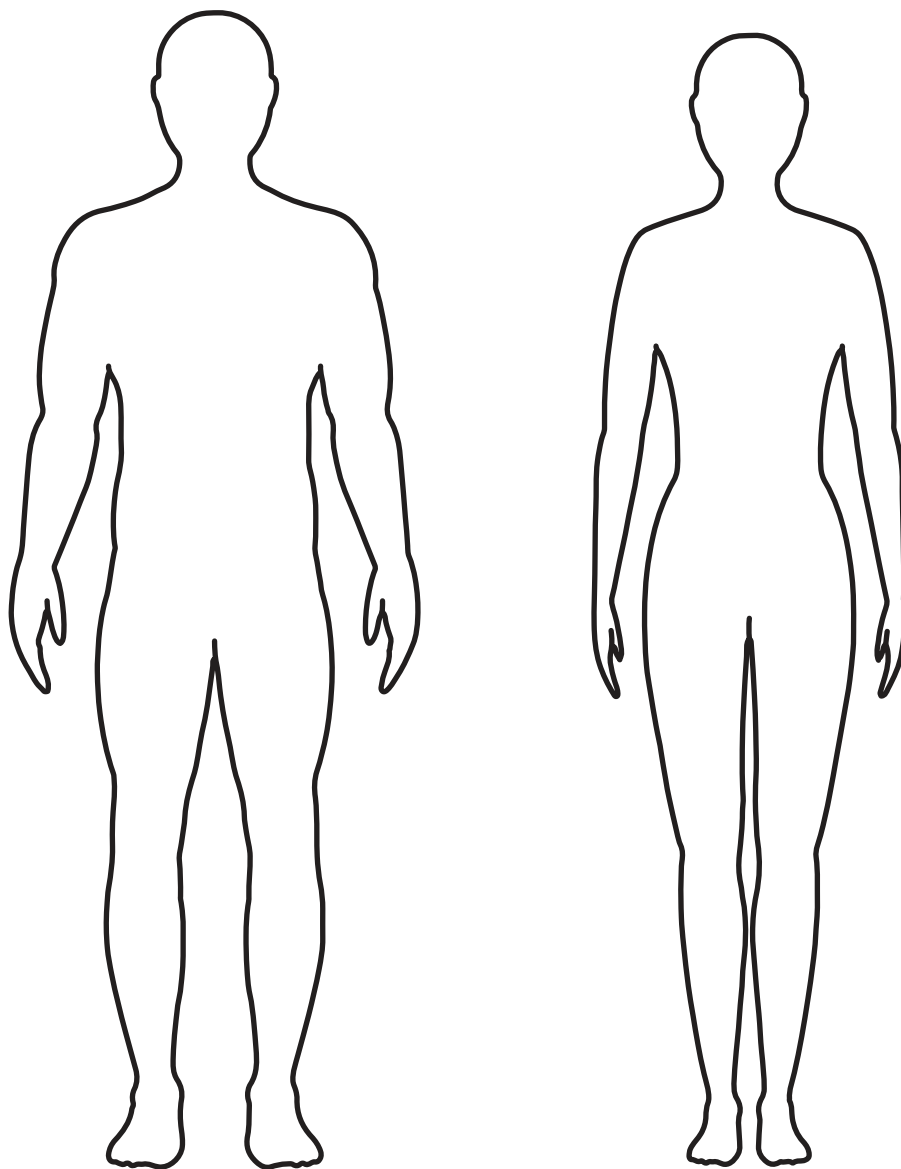
Connettiti a come si sente il tuo corpo in questo momento. Usa i principi della pittura intuitiva e dipingi nelle sagome come se fossero il tuo corpo.

Fai un passo indietro e nota cosa ti viene in mente mentre guardi il corpo dipinto.

Chiudi gli occhi e connettiti al modo in cui vuoi che si manifesti nel tuo corpo in questo momento. Usa i principi della pittura intuitiva e dipingi nel corpo dipinto come se fosse il tuo corpo.

Puoi creare la sagoma del corpo a grandezza naturale sdraiandoti su di un grande foglio di carta e disegnando il contorno del tuo corpo.

Qui troverai due piccole sagome del corpo.



Collage

Avrai bisogno di: riviste, un paio di forbici, colla per incollare carta e cartone.

Sfoglia le riviste e ogni volta che ti imbatti in un'immagine o una parola e che risuona – ritagliala.

Taglia un pezzo di cartone di qualsiasi forma o dimensione che ti sembri giusta.

Incolla sul cartone i ritagli della rivista in qualsiasi ordine o disposizione che ti piaccia.

Siediti e guarda. Cosa vedi?

Cosa ti viene in mente? (Pensieri, sentimenti, emozioni, ricordi)

Puoi creare il collage partendo da un problema o una situazione specifica o semplicemente seguendo il tuo intuito.

Mandala - Crea il tuo Mandala

Disegna un grande cerchio su un foglio bianco. Questo cerchio ti rappresenterà.

Lo riempirai con sei diversi aspetti di te stesso: sé fisico, sé emotivo, sé mentale, sé spirituale, te stesso in relazione agli altri e te stesso nel tuo ambiente.

Questi sei aspetti possono essere collegati a un problema specifico nella tua vita come la tua salute, malattia o viaggio di guarigione o possono affrontare la tua vita in generale.

Ricorda, non si tratta di creare simboli ripetitivi perfetti, si tratta di esprimere autenticamente come vivi questi aspetti della tua vita in questo momento.

Come per la pittura intuitiva, non ci sono regole.

Effetti dell'espressione di sé sulla salute e sulle condizioni mediche:

- Effetti della scrittura su esperienze stressanti - https://www.researchgate.net/publication/13090421_Effects_of_Writing_About_Stressful_Experiences_on_Symptom_Reduction_in_Patients_With_Asthma_or_Rheumatoid_Arthritis
- La connessione tra arte, guarigione e salute pubblica: una revisione della letteratura attuale - <https://ajph.aphapublications.org/doi/abs/10.2105/AJPH.2008.156497>
- Benefici emotivi e fisici della scrittura espressiva - https://www.researchgate.net/publication/231337110_Emotional_and_physical_benefits_of_expressive_writing
- Effetti della divulgazione scritta guidata di esperienze stressanti sulle visite cliniche e sui sintomi nei frequentatori assidui della clinica - <https://academic.oup.com/fampra/article/19/2/161/490940>
- "Un appendiabiti lifestyle": uno studio fenomenologico dei significati delle opere d'arte per le donne che affrontano malattie croniche e disabilità. Disabilità e riabilitazione - <https://bura.brunel.ac.uk/bitstream/2438/2041/1/Lifestyle%20coathanger%20Dis%20Rehab.pdf>
- Gli effetti della divulgazione scritta guidata sui sintomi psicologici tra i genitori di bambini con cancro - <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1074840707303843>
- Comunicare le complessità delle malattie croniche attraverso l'arte - <https://www.interaliomag.org/articles/elizabeth-jameson/>
- Per chi funziona? Moderatori degli effetti della divulgazione emotiva scritta in uno studio randomizzato tra donne con dolore pelvico cronico - https://journals.lww.com/psychosomaticmedicine/Abstract/2004/03000/For_Whom_Does_It_Work_Moderators_of_the_Effects.3.aspx
- Gli effetti sulla salute della divulgazione emotiva scritta a casa nella fibromialgia: uno studio randomizzato - https://link.springer.com/article/10.1207/s15324796abm3202_11
- Conversazioni sulla creatività e le malattie croniche II: gli artisti tessili che affrontano problemi di salute a lungo termine riflettono sul processo creativo. Creativity Research Journal - <https://bura.brunel.ac.uk/bitstream/2438/2034/1/CRJ2.pdf>

La nostra paura più profonda non è quella di essere inadeguati.

La nostra paura più profonda è che siamo potenti oltre misura.

È la nostra luce, non la nostra oscurità che ci spaventa di più.

Ci chiediamo, chi sono io per essere brillante, splendido, talentuoso, favoloso?

In realtà, chi sei tu per non esserlo? Sei un figlio di Dio.

Il tuo "giocare in piccolo" non serve al mondo. Non c'è nulla di illuminato nel rimpicciolirsi in modo che le altre persone non si sentano insicure intorno a te.

Siamo tutti destinati a brillare, come fanno i bambini.

Siamo nati per rendere manifesta la gloria di Dio che è dentro di noi. Non è solo in alcuni di noi; è in tutti.

E mentre lasciamo risplendere la nostra luce, inconsciamente diamo ad altre persone il permesso di fare lo stesso.

Mentre ci liberiamo dalla nostra paura, la nostra presenza libera automaticamente gli altri.

(Marianne Williamson)