



Empoderamento através da auto-expressão

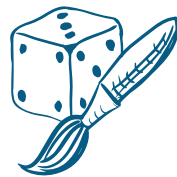
Livro de recursos



Empoderamento
através das
Palavras



Empoderamento
através de
Cores e Imagens



Empoderamento
através de
Jogos

Algumas palavras sobre mim...

O meu nome é Shiri Ben-Arzi.

Sou a criadora do Modelo de Medical Coaching e CEO do MCI (The Medical Coaching Institute).

Sou Mestre em Medical Coaching, Treinadora Mestre em Medical Coaching, Supervisora de Coaching, Mestre Praticante PNL, Mestre Praticante de ACE (Advanced Clearing Energetics), Coach ADD/ADHD, Facilitadora de Workshops e Palestrante Internacional.

Também sou a mãe da Ella, sou uma filha, uma irmã e uma tia.

Vivo com uma doença crónica rara desde 1999, mas se olhar para mim, não apareceria 😊

Sou rebelde, ambientalista, feminista, ativista, escritora, pensadora, sonhadora... Sou muitas coisas, tal como você.

Através deste livro de recursos, gostaria de partilhar as coisas que fiz e usei na minha jornada de aprendizado para auto-expressar tudo o que eu sou.

Algumas palavras sobre este Livro de Recursos...

Este livro de recursos é uma coletânea de informações, ferramentas e técnicas que aprendi, que foram dadas, encontradas e desenvolvidas nos últimos 20 anos com foco na autoexpressão.

Convido você a usar, brincar e experimentar este livro enquanto explora e expande a sua autoexpressão.

Autoexpressão através de palavras

Escrita Intuitiva

1. Escolha um tópico sobre o qual gostaria de criar clareza.
2. Marque um cronómetro/relógio para 40 minutos e comece a escrever tudo (incluindo - TUDO) que venha à mente em relação ao tópico escolhido.
3. Não pare de escrever durante os 40 minutos. Escreva tudo e mais alguma coisa que venha à mente sem apagar, omitir, censurar ou corrigir erros ortográficos/gramaticos – mesmo que o que escreve não pareça estar ligado ao tema.
4. Quando você perceber que os seus pensamentos estão fora do tópico , continue escrevendo o que vier, à medida que redireciona suavemente a sua atenção para o tópico.
5. Se sentir um “apagão” mental – continue a mover a caneta da direita para a esquerda rabiscando. Continue fazendo isso até que o seu foco volte.

* Nota – provavelmente haverá uma experiência de um “apagão” mental de 20 a 30 minutos no processo. Isso passa depois de alguns minutos.

6. Uma vez terminados os 40 minutos, coloque a caneta/lápis de lado e faça uma pausa por 10 minutos.
7. Comece a ler o que escreveu e descubra tudo o que não está ligado à questão ou repetitivo. O objetivo é permanecer com um parágrafo que contenha insights, novas perspetivas e/ou nova clareza sobre o tema.

***Não faça isto mais do que uma vez por dia.

CARTA DE RAIVA

Orientações:

1. Escreva a carta a uma pessoa ou ao gerador específico da raiva (Deus, corpo, universo, mãe, amigo, etc.). Não escreva para si mesmo.
2. Escreva sem qualquer forma de auto-censura. Você pode usar “linguagem imprópria”, use informações sensíveis, use adjetivos muito criativos, etc.
3. Este é um processo de três dias.

LEMBRE-SE

1. Não vai enviar esta carta.
2. O objetivo da carta é libertar a raiva do seu sistema interno.
3. Uma carta de raiva escrita a um ente querido não muda esse amor ou magoa a pessoa de forma alguma. Abre espaço para a restauração libertando a raiva.

Processo:

Dia 1...	Dia 2...	Dia 3...
<ul style="list-style-type: none">• Escreva a tua raiva até sentir que não há mais nada a dizer.• Assine o seu nome na carta.• Dobre-a e guarde-a em algum lugar seguro até amanhã.	<ul style="list-style-type: none">• Saia e leia o que escreveu no dia anterior.• Escreva a raiva que surge• Assine, dobre e guarde-a	<ul style="list-style-type: none">• Saia e leia o que escreveu nos últimos dois dias.• Escreva a raiva que surge• Assine• Destrua-a de 3 diferentes formas, fazendo a 3ª final e definitiva

Blogs e:

Patients Like Me -- <https://www.patientslikeme.com/>

The Mighty – <https://themighty.com/>

Chronic Mom- <https://www.chronicmom.com/>

Páginas do Facebook

- Sick Chicks - <https://www.facebook.com/thesickchicks/>
- Chronic Babe- <https://www.facebook.com/chronicbabe/>
- Chronic Mom- <https://www.facebook.com/ChronicMoms/>
- Smart Patients - <https://www.facebook.com/smartpatientscommunity/>
- Hidden Illnesses, or “But You Don’t LOOK Sick “ -- <https://www.facebook.com/HiddenIllnesses/>
- Nyle DiMarco - <https://www.facebook.com/NyleDiMarco/>
- ZDoggMD - https://www.facebook.com/ZDoggMD/?referrer=video_home
- Chronic illness support. Sister page to the charity 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/>
- Who’s My Doctor?<https://www.facebook.com/whosmydoctor/>
- Patients For A Moment - <https://www.facebook.com/Patients-For-A-Moment-107335179318083/>
- Dave deBronkart - <https://www.facebook.com/epatientdave>

Terapia da Poesia

A terapia da poesia usa poemas e a escrita de poemas para ajudar a lidar e processar aspectos físicos, emocionais e espirituais das experiências de vida.

Você pode usar poemas escritos por você ou outros para ajudar a colocar emoções, pensamentos e experiências em palavras e auto-expressão.

Não se trata de ser poeta, é juntar palavras e expressá-las para si e/ou para os outros.

Como? Simples: conecte-se à sua percepção consciente e comece a juntar as palavras intuitivamente. Gradualmente você encontrará o seu estilo, ritmo e jeito com as palavras.

Livro recomendado sobre terapia da poesia: **Poetic Medicine/ John Fox**

Dois poemas que ressoaram comigo em diferentes períodos lidando com a minha doença:

Totalmente vivo

Eu não vou morrer uma vida não vivida.

Eu não viverei com medo de cair ou pegar fogo.

Eu escolho habitar meus dias para permitir que meu viver me abra, para me deixar com menos medo, mais acessível, para soltar meu coração até que se torne uma asa, uma tocha, uma promessa.

Eu escolho arriscar minha importância; viver para o que veio a mim como semente vai para o próximo como flores e o que veio a mim como flores, continua como fruta.

(Dawna Markova)

Eu te desafio!

EU TE DESAFIO... para provar que é mais do que alguma vez acreditou ser.

ATREVA-SE... para provar que há mais em ti, mais para ti, que há uma dimensão de ti que o mundo ainda não viu.

ATREVA-SE... para abrir as asas, e voar e navegar.

RIR da adversidade e regozijar-se nela.

Saiba que está agora, e sempre será vitorioso em qualquer circunstância.

És maior do que qualquer circunstância que já existiu na tua vida.

(Jack Boland)

Livros Mencionados no Vídeo

- 📖 Illness and the Art of Creative Self-Expression/John Graham-Pole, M.D.
- 📖 When Sleeping Beauty Wakes Up/ Patt Lind-Kyle
- 📖 Hitting The Wall/ Barbara Pate Glacel
- 📖 With The Power of Each Breath/ Susan Browne, Debra Connors e Nanci Stern
- 📖 Don't Give It Away/ Iyanla Vanzant
- 📖 Life Journey/ Issac Meller
- 📖 O cancer foi a minha cura/ Vania Castaneira
- 📖 When Someone You Love Has Cancer

Autoexpressão através da cor e das imagens

Pintura Intuitiva

Escolha cores e materiais de arte que você gosta (desafio-o a escolher aqueles que não tem ideia de como usar ‘corretamente”).

Escolha o que gostaria de pintar.

Conecte-se ao que está presente agora ou a uma experiência ou memória específica sem julgamento ou apego e permita-se expressar-se livre e intuitivamente com as cores e materiais de arte que escolher em tudo o que escolher para pintar.

As regras são que não há regras!

Há, no entanto, algumas dicas:

- Vá com o fluxo e siga o que vier
- Confie no que vier
- Faça pausas e olhe para o seu trabalho
- Ocasionalmente, vire o seu trabalho e continue de um ângulo diferente
- Quebre regras de arte e use o material de arte da forma “errada”
- Escreva na sua pintura ou use o material de arte de forma “errada”
- Integre outras formas de auto-expressão que pratica
- Faça no seu tempo

Pintura da Saúde no Corpo

Há duas abordagens para pintar a saúde no corpo.

1. Abordagem Direta

Aproveite um momento e conecte-se ao que a saúde significa para si e a forma como pretende que se manifeste no seu corpo. Use os princípios da pintura intuitiva e pinte isso nos corpos delineados como se fossem o seu corpo.

2. Abordagem do processo

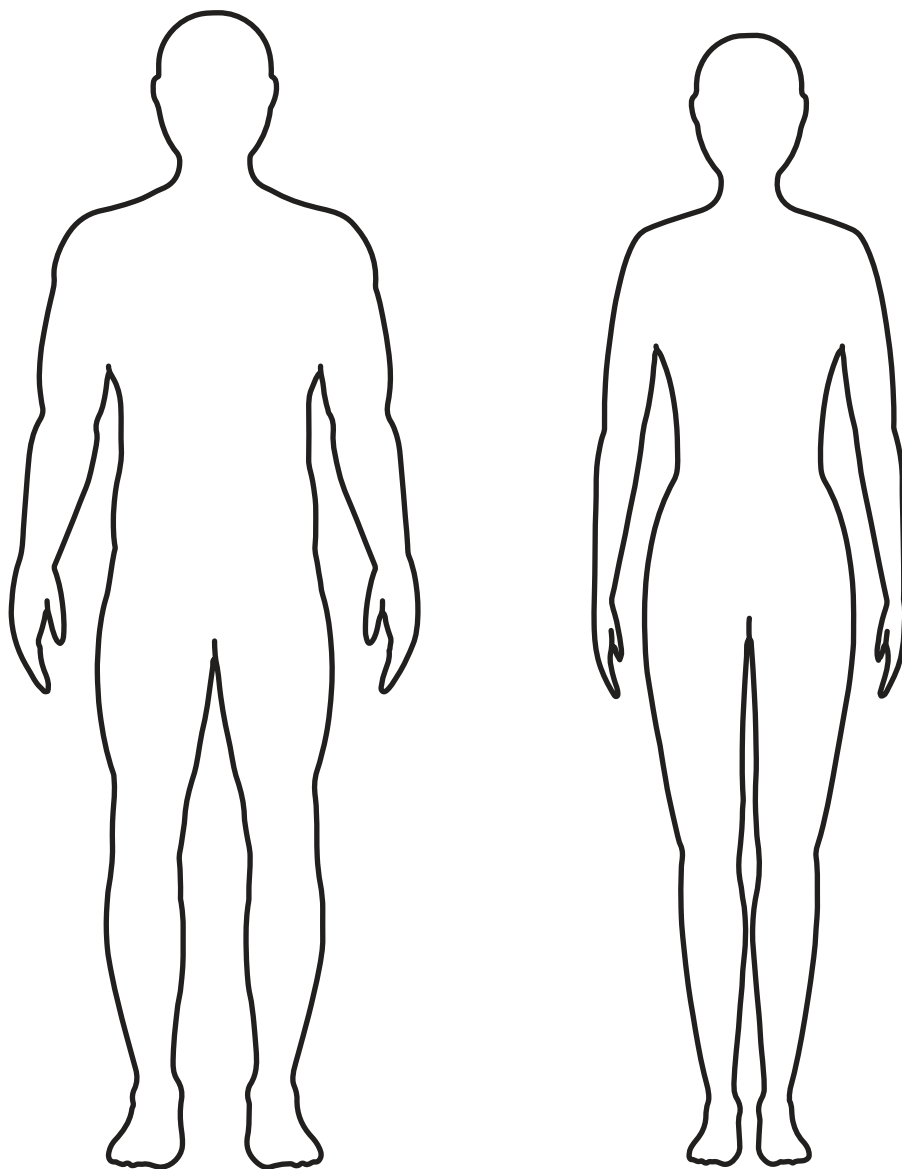
Conecte-se como o seu corpo sente agora. Use os princípios da pintura intuitiva e pinte isso nos corpos delineados como se fossem o seu corpo.

Dê um passo para trás e perceba o que aparece para você quando olha para o corpo pintado.

Feche os olhos e conecte-se à forma como quer que se manifeste no seu corpo agora mesmo. Use os princípios da pintura intuitiva e pinte isso no corpo pintado como se fossem o seu corpo.

Você pode criar o contorno do corpo em tamanho real colocando-o em uma grande folha de papel e desenhando o contorno do seu próprio corpo.

Abaixo, encontrará dois pequenos contornos do corpo.



Colagens

Você precisará: revistas, um par de tesouras, cola para colar de papel e cartão.

Olhe nas revistas e cada vez que encontrar uma imagem ou palavra/s que ressoe - corte-a .

Corte um pedaço de cartão em qualquer forma ou tamanho que pareça adequado.

Cole seus recortes de revista em qualquer ordem ou arranjo que você desejar no cartão.

Sente-se e olhe. O que você vê?

O que surge? (Pensamentos, sentimentos, memories)

Pode fazer a colagem com uma questão específica ou intenção em mente ou simplesmente seguir a sua intuição.

Mandalas - Fazer a sua própria Mandala

Desenhe um círculo grande num pedaço de papel em branco. Este círculo vai te representar.

Você vai preenchê-lo com seis aspetos diferentes de si mesmo: eu físico, eu emocional, eu mental, eu espiritual, você em relações aos outros e, você mesmo no seu ambiente.

Estes seis aspetos podem estar ligados a uma questão específica na sua vida, como a sua saúde, doença ou viagem de restauração ou podem abordar a sua vida em geral.

Lembre-se, não se trata de criar símbolos repetitivos perfeitos, trata-se de expressar autenticamente como experimenta estes aspetos da sua vida neste momento.

Tal como na pintura intuitiva – não há regras.

Efeitos da autoexpressão na saúde e nas condições médicas:

- Effects of Writing About Stressful Experiences - https://www.researchgate.net/publication/13090421_Effects_of_Writing_About_Stressful_Experiences_on_Symptom_Reduction_in_Patients_With_Asthma_or_Rheumatoid_Arthritis
- The Connection Between Art, Healing, and Public Health: A Review of Current Literature - <https://ajph.aphapublications.org/doi/abs/10.2105/AJPH.2008.156497>
- Emotional and physical benefits of expressive writing - https://www.researchgate.net/publication/231337110_Emotional_and_physical_benefits_of_expressive_writing
- Effects of guided written disclosure of stressful experiences on clinic visits and symptoms in frequent clinic attenders - <https://academic.oup.com/fampra/article/19/2/161/490940>
- A lifestyle coat-hanger': a phenomenological study of the meanings of artwork for women coping with chronic illness and disability. Disability and Rehabilitation - <https://bura.brunel.ac.uk/bitstream/2438/2041/1/Lifestyle%20coathanger%20Dis%20Rehab.pdf>
- The Effects of Guided Written Disclosure on Psychological Symptoms Among Parents of Children with Cancer- <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1074840707303843>
- Communicating the complexities of chronic illness through art - <https://www.interliamag.org/articles/elizabeth-jameson/>
- For Whom Does It Work? Moderators of the Effects of Written Emotional Disclosure in a Randomized Trial Among Women With Chronic Pelvic Pain - https://journals.lww.com/psychosomaticmedicine/Abstract/2004/03000/For_Whom_Does_It_Work_Moderators_of_the_Effects.3.aspx
- The health effects of at-home written emotional disclosure in fibromyalgia: A randomized trial -- https://link.springer.com/article/10.1207/s15324796abm3202_11
- Conversations about creativity and chronic illness II: textile artists coping with long-term health problems reflect on the creative process. Creativity Research Journal - <https://bura.brunel.ac.uk/bitstream/2438/2034/1/CRJ2.pdf>

O nosso maior medo não é que sejamos inadequados.

O nosso maior medo é que sejamos poderosos para além da medida.

É a nossa luz, não a nossa escuridão que mais nos assusta.

Perguntamo-nos: quem sou eu para ser brilhante, lindo, talentoso, fabuloso?

Na verdade, quem é você para não ser? És um filho de Deus.

O seu “jogo pequeno” não serve o mundo. Não há nada esclarecido sobre encolher para que outras pessoas não se sintam inseguras ao seu redor.

Estamos todos destinados a brilhar, como as crianças fazem.

Nascemos para manifestar a glória de Deus que está dentro de nós. Não é só em alguns de nós. Está em todos.

E enquanto deixamos a nossa própria luz brilhar, inconscientemente damos permissão a outras pessoas para fazer o mesmo.

À medida que nos libertamos do nosso próprio medo, a nossa presença liberta automaticamente os outros.

(Marianne Williamson)