



# Empowerment Door Zelfexpressie

Resource boek



Zelfexpressie  
Door  
**Woorden**



Zelfexpressie  
Door  
**Kleuren & Beelden**



Zelfexpressie  
Door  
**Spel**

## **Een paar woorden over mij...**

Mijn naam is Shiri Ben-Arzi.

Ik ben de bedenker van het Medisch Coach-Model en de CEO van MCI (The Medical Coaching Institute).

Ik ben een Master Medical Coach, Medical Coaching Master Trainer, Coaching Supervisor, NLP Master Practitioner, ACE (Advanced Clearing Energetics) Master Practitioner, ADD / ADHD Coach, Workshop Facilitator en International Lecturer.

Ik ben ook de moeder van Ella, ik ben een dochter, een zus en een tante.

Ik leef sinds 1999 met een zeldzame chronische ziekte, maar als je naar mij kijkt, is dat niet te zien :)

Ik ben een rebel, een boomknuffelaar, een feminist, een activist, een schrijver, een denker, een dromer... Ik ben veel dingen, net als jij.

Via dit bronnenboek wil ik graag de dingen delen die ik heb gedaan en gebruikt in mijn reis om te leren om alles wat ik ben uit te drukken.

## **Een paar woorden over dit bronnenboek...**

Dit bronnenboek is een verzameling informatie, hulpmiddelen en technieken die ik in de afgelopen 20 jaar heb geleerd, gegeven, gevonden en ontwikkeld, gericht op zelfexpressie.

Ik nodig je uit om dit boek te gebruiken, ermee te spelen en te experimenteren, terwijl je je zelfexpressie verkent en uitbreidt.

# Zelfexpressie door middel van woorden

## Intuïtief schrijven

1. Kies een onderwerp waar je duidelijkheid over wilt scheppen.
2. Stel een timer/stopwatch in op 40 minuten en begin met het schrijven van alles (inclusief - ALLES) wat in je opkomt met betrekking tot het gekozen onderwerp.
3. Stop gedurende de hele 40 minuten niet met schrijven. Schrijf alles op wat in je opkomt zonder spel-/grammaticafouten te verwijderen, weg te laten, te censureren of te corrigeren – zelfs als wat je schrijft niet meer verbonden lijkt te zijn met het onderwerp.
4. Wanneer je merkt dat je gedachten van het onderwerp zijn afgedwaald, blijf dan schrijven wat er naar boven komt, terwijl je je aandacht voorzichtig op het onderwerp richt.
5. Als je een mentale "black-out" ervaart, blijf dan de pen van rechts naar links krabbelend bewegen. Blijf dat doen totdat je focus terugkeert.  
\* Let op – de kans is groot dat er op 20-30 minuten in het proces zich een mentale "black-out" voordoet. Die gaat na een paar minuten voorbij.
6. Zodra de 40 minuten voorbij zijn, leg je je pen/potlood neer en neem je een pauze van 10 minuten.
7. Begin met lezen wat je hebt opgeschreven en schrap alles wat niet verbonden is met het probleem of wat repetitief is. Het doel is om bij één alinea te blijven die inzichten, nieuwe perspectieven en/of nieuwe duidelijkheid over het onderwerp bevat.

\*\*\* Doe dit niet meer dan één keer per dag.

## WOEDEBRIEF

### Richtlijnen:

1. Schrijf de brief aan een persoon of aan de specifieke persoon of entiteit die je woede veroorzaakt (God, lichaam, universum, moeder, vriend, enz.). Schrijf hem niet aan jezelf.
2. Schrijf zonder enige vorm van zelfcensuur. Je kunt "slechte taal" gebruiken, "onder de gordel" gevoelige informatie gebruiken, zeer creatieve bijvoeglijke naamwoorden gebruiken, enz.
3. Dit is een proces van drie dagen.

### ONTHOUD

1. Je verstuurt deze brief niet.
2. Het doel van de brief is om de woede uit je innerlijke systeem te laten komen.
3. Een woedebrief aan een geliefde verandert die liefde niet en doet de persoon op geen enkele manier pijn. Het maakt ruimte voor genezing door de woede los te laten.

### Proces:

Dag 1—	Dag 2—	Dag 3—
<ul style="list-style-type: none"><li>• Schrijf je woede op totdat je voelt dat er niets meer te zeggen is</li><li>• Onderteken de brief met je naam</li><li>• Vouw de brief op en berg hem ergens veilig op tot morgen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Haal de brief tevoorschijn en lees wat je de dag ervoor hebt geschreven</li><li>• Schrijf de woede op die naar boven komt</li><li>• Onderteken de brief, vouw hem op en berg hem op</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Haal de brief tevoorschijn en lees wat je de afgelopen 2 dagen hebt geschreven</li><li>• Schrijf de woede op die naar boven komt</li><li>• Onderteken de brief</li><li>• Vernietig de brief op 3 verschillende manieren, waarvan de 3<sup>e</sup> volledig en definitief</li></ul>

## **Blogs**

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

De Machtige / The Mighty - <https://themighty.com/>

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

## **Facebook-pagina's**

- 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](https://www.facebook.com/ZDoggMD/?referrer=video_home)
- Chronic illness support. Zusterpagina van het goede doel 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>

## Poëzietherapie

Poëzietherapie maakt gebruik van gedichten en gedichten schrijven om te helpen omgaan met fysieke, emotionele en spirituele aspecten van levenservaringen en deze te verwerken.

Je kunt gedichten gebruiken die door jou of anderen zijn geschreven om emoties, gedachten en ervaringen onder woorden te brengen en zichzelf uit te drukken.

Het gaat niet over 'dichter' te zijn, het gaat over woorden samenvoegen en aan jezelf en/of anderen uiten.

Hoe? Simpel: maak verbinding met je bewustzijn en begin met het intuïtief samenbrengen van woorden. Geleidelijk aan zul je je stijl, ritme en weg vinden met woorden.

Aanbevolen boek over poëzietherapie: **Poetic Medicine/ John Fox**

Twee gedichten die me aanspraken tijdens verschillende periodes van omgaan met mijn ziekte:

### **Volledig levend**

Ik zal geen ongeleefd leven sterven.  
Ik zal niet leven in angst  
om te vallen of in brand te vliegen.  
Ik kies ervoor om mijn dagen te  
bewonen,  
om mijn leven me te laten openen,  
om me minder bang te maken,  
toegankelijker,  
om mijn hart los te maken,  
totdat het een vleugel,  
een fakkel, een belofte wordt.  
Ik kies ervoor om mijn betekenis te  
riskeren;  
om te leven zodat dat wat tot mij kwam  
als zaad  
naar de volgende gaat als bloesem,  
en dat wat tot mij kwam als bloesem,  
doorgaat als vrucht.

(Dawna Markova)

### **Ik daag je uit!**

IK DAAG JE UIT...  
om te bewijzen dat je meer bent  
dan je ooit dacht dat je was.

DURF...  
te bewijzen dat er meer in jou is,  
meer voor jou,  
dat er een dimensie van jou is  
die de wereld nog niet heeft gezien.

DURF...  
je vleugels te spreiden,  
en te zweven en te zeilen.

LACH in het aangezicht van tegenspoed en  
verheug je erin.

WEET dat je nu zegevierend bent over elke  
omstandigheid, en altijd zult zijn.

JIJ bent groter  
dan welke omstandigheid dan ook  
die ooit in je leven is geweest.

(Jack Boland)

## **Boeken die in de video worden genoemd**

-  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 & Nanci Stern
-  Don't Give It Away/ Iyanla Vanzant
-  Life Journey/ Issac Meller
-  O Cancer Foi Minha Cura/ Vania Castaneira
-  When Someone You Love Has Cancer



# Zelfexpressie door middel van kleur & afbeeldingen

## Intuïtief schilderen

Kies kleuren en kunstbenodigdheden die je leuk vindt (ik daag je uit om dat te kiezen waarvan je geen idee hebt hoe je het "goed" moet gebruiken).

Kies waar je op wilt schilderen.

Maak verbinding met wat nu aanwezig is of met een specifieke ervaring of herinnering, zonder oordeel of gehechtheid, en sta jezelf toe om jezelf vrij en intuïtief uit te drukken met de kleuren en benodigdheden die je kiest, waarop je ook kiest om op te schilderen.

De regels zijn dat er geen regels zijn!

Er zijn echter een paar tips:

- Ga met de stroom mee en volg wat er dan ook naar boven komt
- Vertrouw op wat er dan ook naar boven komt
- Neem pauzes en kijk naar je werk
- Draai af en toe je werk om en ga dan verder vanuit een andere hoek
- Breek kunstregels en gebruik kunstbenodigdheden op de "verkeerde" manier
- Schrijf op je schilderij of gebruik benodigdheden op de "verkeerde" manier
- Integreer andere vormen van self-expressie die je beoefent
- Neem de tijd

## Gezondheid het lichaam in schilderen

Er zijn twee benaderingen om gezondheid het lichaam in te schilderen.

### 1. **Directe benadering**

Neem even de tijd en verbind je met wat gezondheid voor jou betekent en de manier waarop je wilt dat het zich in je lichaam manifesteert. Gebruik de principes van het intuïtieve schilderen en schilder dat in de lichaamscontouren alsof ze jouw lichaam zijn.

### 2. **Procesbenadering**

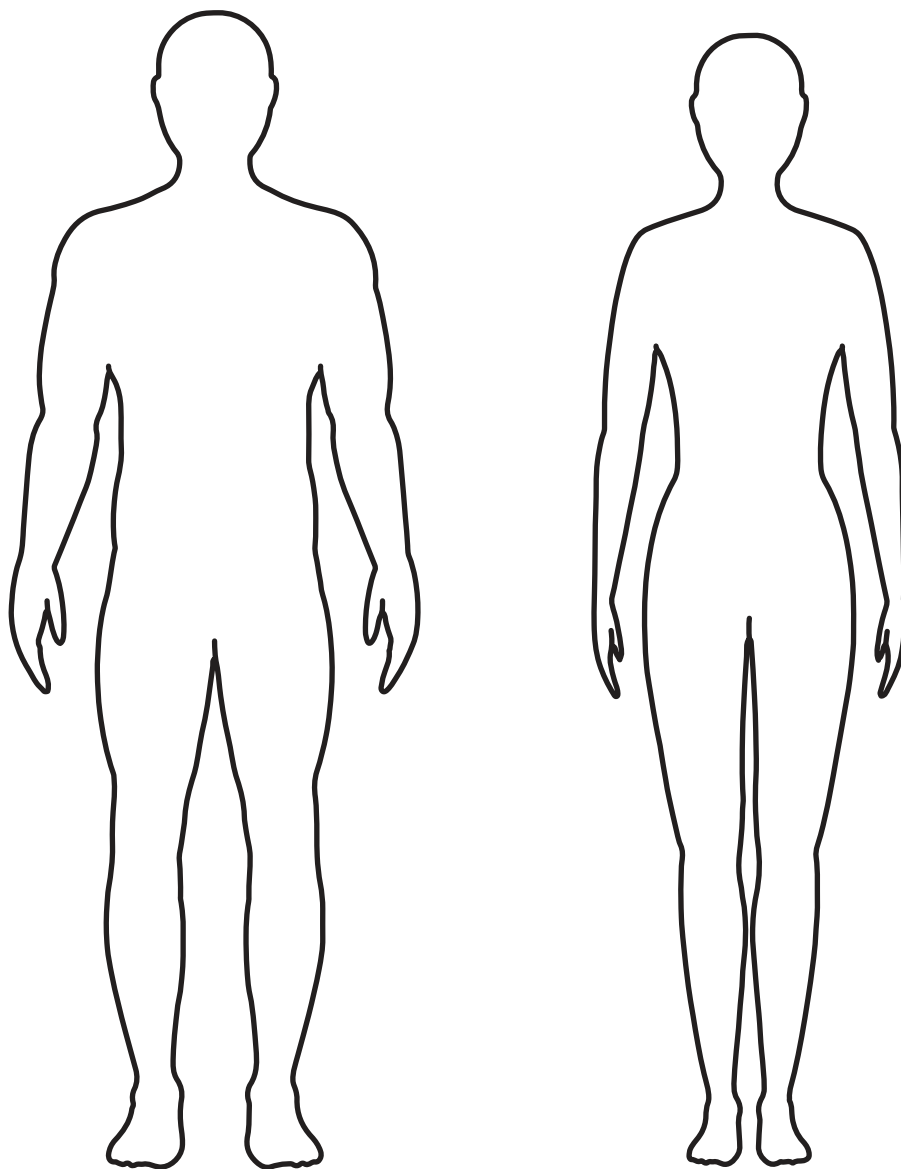
Maak verbinding met hoe je lichaam zich op dit moment voelt. Gebruik de principes van het intuïtieve schilderen en schilder dat in de lichaamscontouren alsof ze jouw lichaam zijn.

Doe een stap terug en merk op wat er voor jou naar boven komt als je naar het geschilderde lichaam kijkt.

Sluit je ogen en maak verbinding met de manier waarop je wilt dat het zich nu in jouw lichaam manifesteert. Gebruik de principes van het intuïtieve schilderen en schilder dat in het geschilderde lichaam alsof het jouw lichaam is.

Je kunt de lichaamscontour op ware grootte maken door op een groot vel papier te gaan liggen en de omtrek van je eigen lichaam te tekenen.

Hieronder vind je twee kleine lichaamscontouren.



## **Collages**

Benodigdheden: tijdschriften, een schaar, lijm voor het plakken van papier en karton.

Kijk door de tijdschriften en elke keer dat je een afbeelding of woord(en) tegenkomt dat resoneert - knip het dan uit.

Knip/snij een stuk karton in de vorm of grootte die goed aanvoelt.

Plak je tijdschriftknipsels in de volgorde of opstelling die je op het karton wilt hebben.

Leun achterover en kijk ernaar. Wat zie je?

Wat komt er naar boven? (gedachten, gevoelens, herinneringen)

Je kunt de collage maken met een specifiek probleem of intentie in gedachten of gewoon je intuïtie volgen.

## **Mandala's - Je eigen Mandala maken**

Teken een grote cirkel op een leeg vel papier. Deze cirkel vertegenwoordigt jou.

Je gaat hem vullen met zes verschillende aspecten van jezelf: fysieke zelf, emotionele zelf, mentale zelf, spirituele zelf, jezelf in relaties met anderen en jezelf in je omgeving.

Deze zes aspecten kunnen worden gekoppeld aan een specifiek probleem in je leven, zoals je gezondheid, ziekte of helingsreis of ze kunnen je leven in het algemeen aanpakken.

Onthoud dat het niet gaat om het creëren van perfecte repetitieve symbolen, maar dat het gaat om het authentiek uitdrukken van hoe je deze aspecten van je leven op dit moment ervaart.

Net als bij het intuïtieve schilderen – zijn er geen regels.

## **Effecten van zelfexpressie op gezondheid en medische aandoeningen:**

- Effecten van het schrijven over stressvolle ervaringen - [https://www.researchgate.net/publication/13090421\\_Effects\\_of\\_Writing\\_About\\_Stressful\\_Experiences\\_on\\_Symptom\\_Reduction\\_in\\_Patients\\_With\\_Asthma\\_or\\_Rheumatoid\\_Arthritis](https://www.researchgate.net/publication/13090421_Effects_of_Writing_About_Stressful_Experiences_on_Symptom_Reduction_in_Patients_With_Asthma_or_Rheumatoid_Arthritis)
- Het verband tussen kunst, genezing en volksgezondheid: een overzicht van de huidige literatuur - <https://ajph.aphapublications.org/doi/abs/10.2105/AJPH.2008.156497>
- Emotionele en fysieke voordelen van expressief schrijven - [https://www.researchgate.net/publication/231337110\\_Emotional\\_and\\_physical\\_benefits\\_of\\_expressive\\_writing](https://www.researchgate.net/publication/231337110_Emotional_and_physical_benefits_of_expressive_writing)
- Effecten van begeleide schriftelijke openbaarmaking van stressvolle ervaringen tijdens kliniekbezoeken en symptomen bij frequente kliniekbezoekers - <https://academic.oup.com/fampra/article/19/2/161/490940>
- 'A lifestyle coat-hanger': een fenomenologische studie naar de betekenissen van kunstwerken voor vrouwen die te maken hebben met chronische ziekten en handicaps. Beperking en revalidatie - <https://bura.brunel.ac.uk/bitstream/2438/2041/1/Lifestyle%20coathanger%20Dis%20Rehab.pdf>
- De effecten van begeleide schriftelijke openbaarmaking van psychologische symptomen bij ouders van kinderen met kanker - <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1074840707303843>
- Communiceren van de complexiteit van chronische ziekten door middel van kunst - <https://www.interaliomag.org/articles/elizabeth-jameson/>
- Voor wie werkt het? Moderators van de effecten van schriftelijke emotionele openbaarmaking in een gerandomiseerde studie bij vrouwen met chronische bekkenpijn - [https://journals.lww.com/psychosomaticmedicine/Abstract/2004/03000/For\\_Whom\\_Does\\_It\\_Work\\_Moderators\\_of\\_the\\_Effects.3.aspx](https://journals.lww.com/psychosomaticmedicine/Abstract/2004/03000/For_Whom_Does_It_Work_Moderators_of_the_Effects.3.aspx)
- De gezondheidseffecten van thuis geschreven emotionele openbaarmaking bij fibromyalgie: een gerandomiseerde studie - [https://link.springer.com/article/10.1207/s15324796abm3202\\_11](https://link.springer.com/article/10.1207/s15324796abm3202_11)
- Gesprekken over creativiteit en chronische ziekte II: textielkunstenaars die omgaan met langdurige gezondheidsproblemen reflecteren op het creatieve proces. Creativity Research Journal - <https://bura.brunel.ac.uk/bitstream/2438/2034/1/CRJ2.pdf>

*Onze diepste angst is niet dat we ontoereikend zijn.*

*Onze diepste angst is dat we onmetelijk krachtig zijn.*

*Het is ons licht, niet onze duisternis die ons het meest beangstigt.*

*We vragen ons af, wie ben ik om briljant, prachtig, getalenteerd, fantastisch te zijn?*

*Eigenlijk, wie ben je om niet te zijn? Je bent een kind van God.*

*Je 'klein tonen' dient de wereld niet. Er is niets verlicht aan krimpen, zodat andere mensen zich niet onzeker bij je zullen voelen.*

*We zijn allemaal bedoeld om te schitteren, zoals kinderen dat doen.*

*We zijn geboren om de heerlijkheid van God die in ons is te manifesteren. Het zit niet alleen in sommigen van ons; het zit in iedereen.*

*En als we ons eigen licht laten schijnen, geven we onbewust andere mensen toestemming om hetzelfde te doen.*

*Als we bevrijd zijn van onze eigen angst, bevrijdt onze aanwezigheid automatisch anderen.*

*(Marianne Williamson)*