



# Ενδυνάμωση μέσω της Αυτοέκφρασης

Περιεχόμενα Βιβλίου



Αυτοέκφραση  
μέσω  
των Λέξεων



Αυτοέκφραση  
μέσω  
Χρωμάτων &  
Εικόνων



Αυτοέκφραση  
μέσω  
του Παιχνιδιού

## Λίγα λόγια για μένα...

Το όνομά μου είναι Shiri Ben Arzi.

Είμαι ο δημιουργός του μοντέλου Medical Coaching και ο Διευθύνων Σύμβουλος του MCI (Ινστιτούτο Medical Coaching).

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

Είμαι επίσης η μαμά της Ella, είμαι κόρη, αδελφή και Θεία.

Ζω με μια σπάνια χρόνια ασθένεια από το 1999, αλλά αν με κοιτάξετε δεν φαίνεται J

## Λίγα λόγια για αυτό το βιβλίο ...

Αυτό το βιβλίο είναι μια συλλογή πληροφοριών, εργαλείων και τεχνικών που έμαθα, μου δόθηκαν, βρήκα και ανέπτυξα τα τελευταία 20 χρόνια επικεντρωμένη στην αυτοέκφραση.

Σας προσκαλώ να χρησιμοποιήσετε, να παίξετε και να πειραματιστείτε με αυτές τις πληροφορίες καθώς εξερευνάτε και διευρύνετε την αυτοέκφρασή σας.

# Αυτοέκφραση μέσω λέξεων

## Διαισθητική γραφή

1. Επιλέξτε ένα θέμα για το οποίο θέλετε να δημιουργήσετε σαφήνεια.
2. Ρυθμίστε ένα χρονόμετρο στα 40 λεπτά και αρχίστε να γράφετε όλα όσα έρχονται στο μυαλό σας σχετικά με το θέμα που έχετε επιλέξει.
3. Μην σταματήσετε να γράφετε για ολόκληρο το 40λεπτο. Γράψτε οτιδήποτε έρχεται στο μυαλό σας χωρίς να διαγράψετε, να παραλείψετε, να λογοκρίνετε ή να διορθώσετε ορθογραφικά / γραμματικά λάθη - ακόμα κι αν αυτό που γράφετε δεν φαίνεται να συνδέεται πλέον με το θέμα.
4. Όταν παρατηρήσετε ότι οι σκέψεις σας είναι εκτός θέματος, συνεχίστε να γράφετε αυτό που έρχεται στο μυαλό σας καθώς εστιάζετε ξανά σιγά σιγά την προσοχή σας στο θέμα.
5. Εάν αντιμετωπίσετε μια διανοητική «συσκότιση»(blackout) - συνεχίστε να μετακινείτε το στυλό από αριστερά προς τα δεξιά όπως όταν γράφετε. Συνεχίστε να το κάνετε αυτό μέχρι να επιστρέψει η εστίασή σας.  
\* Σημείωση - πιθανότατα θα υπάρξει μια εμπειρία ψυχικής «συσκότισης» 20-30 λεπτών στη διαδικασία. Περνάει μετά από λίγα λεπτά.
6. Μόλις τελειώσουν τα 40 λεπτά, αφήστε κάτω το στυλό/μολύβι σας και κάντε ένα διάλειμμα 10 λεπτών .
7. Ξεκινήστε να διαβάζετε τι έχετε γράψει και διαγράψτε όλα όσα δεν σχετίζονται με το ζήτημα ή επαναλαμβάνονται. Ο στόχος είναι να παραμείνετε με μία παράγραφο που περιέχει πληροφορίες, νέες προοπτικές ή / και νέα σαφήνεια σχετικά με το θέμα.

Μην το κάνετε αυτό περισσότερο από μία φορά την ημέρα.

## ΕΠΙΣΤΟΛΗ ΘΥΜΟΥ

### Κατευθυντήριες γραμμές:

1. Γράψτε το γράμμα σε ένα άτομο ή στην συγκεκριμένη πηγή που σας προκαλεί θυμό (Θεός, σώμα, σύμπαν, μητέρα, φίλος κ.λπ.). Μην το γράφετε στον εαυτό σας.
2. Γράψτε χωρίς καμία μορφή αυτολογοκρισίας. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε «κακή γλώσσα», «να χτυπήσετε κάτω από τη ζώνη» να χρησιμοποιήσετε ευαίσθητες πληροφορίες, να χρησιμοποιήσετε πολύ δημιουργικά επίθετα κ.λπ.
3. Πρόκειται για μια τριήμερη διαδικασία.

### ΝΑ ΘΥΜΑΣΘΑΙ

1. Δεν στέλνετε αυτή την επιστολή
2. Ο σκοπός της επιστολής είναι να βγάλετε το θυμό έξω από το εσωτερικό σας σύστημα.
3. Ένα θυμωμένο γράμμα που γράφεται σε ένα αγαπημένο πρόσωπο δεν αλλάζει αυτή την αγάπη ούτε βλάπτει το άτομο με κανέναν τρόπο. Κάνει χώρο για θεραπεία απελευθερώνοντας το θυμό.

### Διαδικασία:

1 <sup>η</sup> Ημέρα	2 <sup>η</sup> Ημέρα	3 <sup>η</sup> Ημέρα
<ul style="list-style-type: none"><li>• Γράψτε το θυμό σας μέχρι να νιώσετε ότι δεν υπάρχει τίποτα περισσότερο να πείτε</li><li>• Υπογράψτε με το όνομά σας σε αυτό</li><li>• Διπλώστε το και αφήστε το κάπου ασφαλές μέχρι την επόμενη ημέρα</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Βγάλτε και διαβάστε τι γράψατε την προηγούμενη μέρα</li><li>• Γράψτε για τον θυμό που σας έρχεται</li><li>• Υπογράψτε, διπλώστε και αφήστε το μακριά</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Βγάλτε και διαβάστε τι γράψατε τις τελευταίες 2 ημέρες.</li><li>• Γράψτε για τον θυμό που σας έρχεται</li><li>• Υπόγραφέ το</li><li>• Καταστρέψτε το με 3 διαφορετικούς τρόπους, κάνοντας τον 3ο τελικό και οριστικό</li></ul>

## **Ιστολόγια και:**

Ασθενείς σαν εμένα(Patients like Me) - <https://www.patientslikeme.com/>

Ο Ισχυρός(The Mighty) – <https://themighty.com/>

Χρόνια μαμά (Chronic Mom)- <https://www.chronicmom.com/>

## **Σελίδες Facebook**

- Άρρωστοι νεοσσοί (Sick Chicks)- <https://www.facebook.com/thesickchicks/>
- Χρόνιο μωρό(Chronic babe) - <https://www.facebook.com/chronicbabe/>
- Χρόνια μαμά(Chronic Mom) - <https://www.facebook.com/ChronicMoms/>
- Έξυπνοι Ασθενείς(Smart Patients) - <https://www.facebook.com/smartpatientscommunity/>
- Κρυφές ασθένειες, ή “Αλλά δεν φαίνεσαι άρρωστος” – ( 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)
- Υποστήριξη χρόνιων ασθενειών. Αδελφή σελίδα στο φιλανθρωπικό ίδρυμα cisfa uk (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/>
- Ποιος είναι ο γιατρός μου; (Who’s My Doctor? ) <https://www.facebook.com/whosmydoctor/>
- Ασθενείς για μια στιγμή (Patients For A Moment )- <https://www.facebook.com/Patients-For-A-Moment-107335179318083/>
- Dave deBronkart - <https://www.facebook.com/epatientdave>

## Θεραπεία με Ποίηση

Η θεραπεία με ποίηση χρησιμοποιεί ποιήματα και συγγραφή ποιημάτων για να βοηθήσει στην αντιμετώπιση και επεξεργασία φυσικών, συναισθηματικών και πνευματικών πτυχών των εμπειριών της ζωής.

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ποιήματα που γράφτηκαν από εσάς ή άλλους για να βοηθήσετε να βάλετε τα συναισθήματα, τις σκέψεις και τις εμπειρίες σε λέξεις και να εκφράσετε τον εαυτό σας.

Δεν έχει να κάνει με το να είσαι ποιητής, είναι να συνθέτεις λέξεις και να τις εκφράζεις στον εαυτό σου ή/και στους άλλους.

Πώς? Απλό: συνδεθείτε με τη συνειδητή σας επίγνωση και αρχίστε να βάζετε διαισθητικά τις λέξεις μαζί. Σταδιακά θα βρείτε το στυλ, το ρυθμό και τον τρόπο σας με τις λέξεις.

Συνιστώμενο βιβλίο για τη θεραπεία ποίησης: **Poetic Medicine / John Fox**

Δύο ποιήματα που είχαν απήχηση σε εμένα σε διαφορετικές περιόδους αντιμετώπισης της ασθένειάς μου:

### **Πλήρως ζωντανός**

Δεν θα πεθάνω μια ζωή που δεν έζησα. Δεν θα ζήσω με τον φόβο να πέσω ή να πάρω φωτιά. Επιλέγω να κατοικήσω τις μέρες μου, να επιτρέψω στα προς το ζην μου να με ανοίξουν, να με κάνουν λιγότερο φοβισμένο, πιο προσιτό, να χαλαρώσω την καρδιά μου μέχρι να γίνει φτερό, φακός, υπόσχεση. Επιλέγω να διακινδυνεύσω τη σημασία μου, να ζήσω έτσι ώστε αυτό που ήρθε σε μένα ως σπόρος στο επόμενο ως άνθος και αυτό που ήρθε σε μένα ένα άνθος, να συνεχιστεί ως καρπός.

(Dawna Markova)

### **Σε προκαλώ!**

ΣΕ ΠΡΟΚΑΛΩ... να αποδείξεις ότι είσε περισσότερο από ότι πίστευες ποτέ ότι είσε.

ΤΟΛΜΗΣΕ... για να αποδείξεις ότι υπάρχουν περισσότερα μέσα σου, περισσότερα για σένα, ότι υπάρχει μια διάσταση σου που ο κόσμος δεν έχει δει ακόμα.

ΤΟΛΜΗΣΕ... να ανοίξεις τα φτερά σου και να πετάξεις και να σαλπάρεις.

ΓΕΛΑΣΕ απέναντι στις αντιξοότητες και να χαρείς με αυτό.

ΓΝΩΡΙΣΕ ότι τώρα, και πάντα θα είσαι, νικητής σε κάθε περίπτωση.

ΕΣΥ είσαι μεγαλύτερος από οποιαδήποτε περίπτωση που υπήρξε ποτέ στη ζωή σου.

(Jack Boland)

## Βιβλία που αναφέρονται στο βίντεο

- 📖 Η ασθένεια και η τέχνη της δημιουργικής αυτοέκφρασης/ John Graham-Pole, MD
- 📖 Όταν ξυπνάει η Ωραία Κοιμωμένη/ Patt Lind-Kyle
- 📖 Χτυπώντας τον τοίχο/ Barbara Pate Glacel
- 📖 Με τη δύναμη κάθε αναπνοής/ Susan Browne, Debra Connors and Nanci Stern
- 📖 Μην το χαρίζεις/ Iyanla Vanzant
- 📖 Ταξίδι ζωής/ Issac Meller
- 📖 Ο καρκίνος ήταν η θεραπεία μου/ Vania Castaneira
- 📖 Όταν κάποιος που αγαπάς έχει καρκίνο



# Αυτοέκφραση μέσω Χρωμάτων και Εικόνων

## Διαισθητική ζωγραφική

Επιλέξτε χρώματα και είδη τέχνης που σας αρέσουν (σας προκαλώ να επιλέξετε αυτά που δεν έχετε ιδέα πώς να χρησιμοποιήσετε «σωστά»).

Επιλέξτε τι θέλετε να ζωγραφίσετε.

Συνδεθείτε με αυτό που υπάρχει τώρα ή με μια συγκεκριμένη εμπειρία ή μνήμη χωρίς κρίση ή προσκόλληση και επιτρέψτε στον εαυτό σας να εκφραστεί ελεύθερα και διαισθητικά με τα χρώματα και τα είδη τέχνης που επιλέγετε σε ό,τι επιλέξετε να ζωγραφίσετε.

Οι κανόνες είναι ότι δεν υπάρχουν κανόνες!

Υπάρχουν, ωστόσο, μερικές συμβουλές:

- Πηγαίνετε με τη ροή και ακολουθήστε ό,τι προκύψει
- Εμπιστευτείτε ό,τι προκύψει
- Κάντε διαλείμματα και κοιτάξτε τη δουλειά σας
- Περιστασιακά, γυρίστε στην εργασία σας και συνεχίστε από διαφορετική οπτική γωνία
- Σπάστε τους κανόνες τέχνης και χρησιμοποιήστε τα καλλιτεχνικά είδη με «λάθος» τρόπο
- Γράψτε για τη ζωγραφική σας ή χρησιμοποιήστε τις καλλιτεχνικές προμήθειες με τον «λάθος» τρόπο
- Ενσωματώστε άλλες μορφές αυτοέκφρασης που έχετε εξασκήσει
- Πάρτε τον χρόνο σας

## Ζωγραφίζοντας την Υγεία στο Σώμα

Υπάρχουν δύο προσεγγίσεις για να ζωγραφίσετε την υγεία στο σώμα.

### 1. Άμεση προσέγγιση

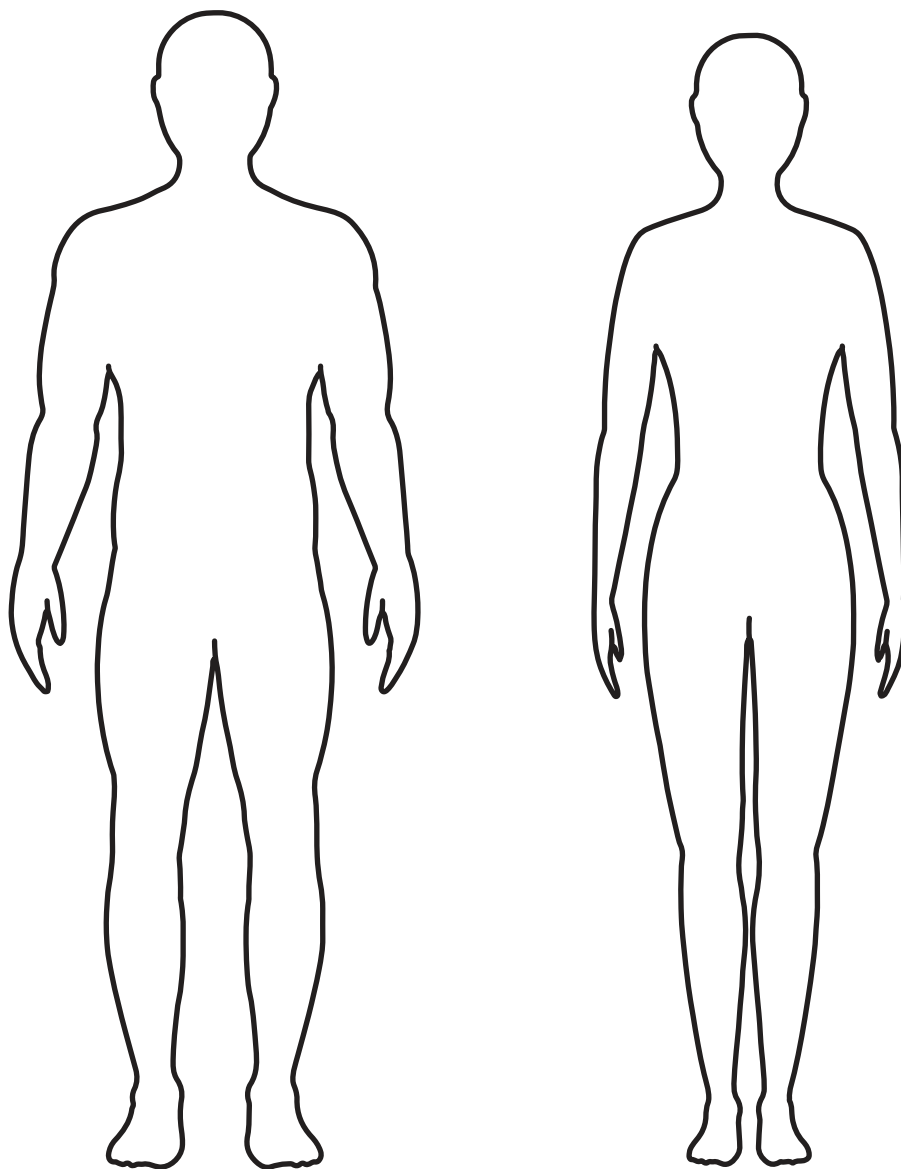
Πάρτε μια στιγμή και συνδεθείτε με το τι σημαίνει υγεία για εσάς και τον τρόπο που θέλετε να εκδηλωθεί στο σώμα σας. Χρησιμοποιήστε τις αρχές της διαισθητικής ζωγραφικής και ζωγραφίστε τα σε ένα περίγραμμα σώματος σαν να ήταν το σώμα σας.

### 2. Προσέγγιση διαδικασίας

Συνδεθείτε με το πώς αισθάνεται το σώμα σας αυτή τη στιγμή. Χρησιμοποιήστε τις αρχές της διαισθητικής ζωγραφικής και ζωγραφίστε τα σε ένα περίγραμμα σώματος σαν να ήταν το σώμα σας. Κάντε ένα βήμα πίσω και παρατηρήστε τι έρχεται για εσάς καθώς κοιτάζετε το ζωγραφισμένο σώμα. Κλείστε τα μάτια σας και συνδεθείτε με τον τρόπο που θέλετε να εκδηλωθεί στο σώμα σας αυτή τη στιγμή. Χρησιμοποιήστε τις αρχές της διαισθητικής ζωγραφικής και ζωγραφίστε το στο περίγραμμα σώματος σαν να ήταν το σώμα σας.

Μπορείτε να δημιουργήσετε ένα περίγραμμα σώματος πλήρους μεγέθους ξαπλώνοντας το σε ένα μεγάλο φύλλο χαρτιού και σχεδιάζοντας το περίγραμμά του.

Παρακάτω θα βρείτε δύο μικρά περιγράμματα σώματος.



## **Κολάζ**

Θα χρειαστείτε: περιοδικά, ψαλίδι, κόλλα για επικόλληση χαρτιού και χαρτόνι.

Κοιτάξτε μέσα από τα περιοδικά και κάθε φορά που συναντάτε μια εικόνα ή μια λέξη που έχει απήχηση σε εσάς- κόψτε την .

Κόψτε ένα κομμάτι χαρτόνι σε οποιοδήποτε σχήμα ή μέγεθος που αισθάνεσθαι σωστό.

Τοποθετήστε τα κομμάτια που έχετε κόψει με οποιαδήποτε σειρά ή διάταξη που σας αρέσει πάνω στο χαρτόνι.

Καθίστε αναπαυτικά και κοιτάξτε. Τι βλέπετε;

Τι προκύπτει; (Σκέψεις, συναισθήματα, μνήμες)

Μπορείτε να φτιάξετε το κολάζ έχοντας κατά νου ένα συγκεκριμένο ζήτημα ή πρόθεση ή απλά να ακολουθήσετε τη διαίσθησή σας.

## **Mandalas- Φτιάχνοντας τη δική σας Μαντάλα**

Σχεδιάστε έναν μεγάλο κύκλο σε ένα κενό κομμάτι χαρτί. Αυτός ο κύκλος θα σας εκπροσωπήσει.

Θα το γεμίσετε με έξι διαφορετικές πτυχές του εαυτού σας: τον φυσικό εαυτό, τον συναισθηματικό εαυτό, τον διανοητικό εαυτό, τον πνευματικό εαυτό, τον εαυτό σας στις σχέσεις σας με τους άλλους και τον εαυτό σας στο περιβάλλον σας.

Αυτές οι έξι πτυχές μπορούν να συνδεθούν με ένα συγκεκριμένο ζήτημα στη ζωή σας, όπως η υγεία, η ασθένεια ή το θεραπευτικό σας ταξίδι ή μπορούν να αντανακλούν τη ζωή σας γενικά.

Θυμηθείτε, δεν πρόκειται για τη δημιουργία τέλειων επαναλαμβανόμενων συμβόλων, αλλά για την αυθεντική έκφραση του τρόπου με τον οποίο βιώνετε αυτές τις πτυχές της ζωής σας αυτή τη στιγμή.

Όπως και με τη διαισθητική ζωγραφική - δεν υπάρχουν κανόνες.

## Επιδράσεις της αυτοέκφρασης στην υγεία και ιατρικές καταστάσεις:

- Επιδράσεις της γραφής για αγχωτικές εμπειρίες - [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)
- Η σύνδεση μεταξύ τέχνης, θεραπείας και δημόσιας υγείας: Μια ανασκόπηση της τρέχουσας λογοτεχνίας - <https://ajph.aphapublications.org/doi/abs/10.2105/AJPH.2008.156497>
- Συναισθηματικά και σωματικά οφέλη της εκφραστικής γραφής - [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)
- Επιδράσεις της καθοδηγούμενης γραπτής αποκάλυψης αγχωτικών εμπειριών στις επισκέψεις στην κλινική και των συμπτωμάτων σε συχνούς παρευρισκόμενους στην κλινική - <https://academic.oup.com/fampra/article/19/2/161/490940>
- «Ένας τρόπος ζωής»: μια φαινομενολογική μελέτη των εννοιών των έργων τέχνης για γυναίκες που αντιμετωπίζουν χρόνιες ασθένειες και αναπηρίες. Αναπηρία και Αποκατάσταση - <https://bura.brunel.ac.uk/bitstream/2438/2041/1/Lifestyle%20coathanger%20Dis%20Rehab.pdf>
- Οι επιπτώσεις της καθοδηγούμενης γραπτής αποκάλυψης στα ψυχολογικά συμπτώματα μεταξύ των γονέων παιδιών με καρκίνο - <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1074840707303843>
- Επικοινωνία της πολυπλοκότητας των χρόνιων ασθενειών μέσω της τέχνης - <https://www.interliamag.org/articles/elizabeth-jameson/>
- Για ποιον λειτουργεί; Συντονιστές των επιπτώσεων της γραπτής συναισθηματικής αποκάλυψης σε μια τυχαιοποιημένη δοκιμή μεταξύ γυναικών με χρόνια πυελικό πόνο - [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)
- Οι επιπτώσεις στην υγεία της γραπτής συναισθηματικής αποκάλυψης στο σπίτι στην ινομυαλγία: Μια τυχαιοποιημένη δοκιμή - [https://link.springer.com/article/10.1207/s15324796abm3202\\_11](https://link.springer.com/article/10.1207/s15324796abm3202_11)
- Συζητήσεις για τη δημιουργικότητα και τις χρόνιες ασθένειες II: οι καλλιτέχνες κλωστοϋφαντουργίας που αντιμετωπίζουν μακροπρόθεσμα προβλήματα υγείας αντικατοπτρίζουν τη δημιουργική διαδικασία. Περιοδικό Έρευνας Δημιουργικότητας - <https://bura.brunel.ac.uk/bitstream/2438/2034/1/CRJ2.pdf>

*Ο βαθύτερος φόβος μας δεν είναι ότι είμαστε ανεπαρκείς.*

*Ο βαθύτερος φόβος μας είναι ότι είμαστε ισχυροί πέρα από κάθε μέτρο.*

*Είναι το φως μας, όχι το σκοτάδι μας που μας τρομάζει περισσότερο.*

*Αναρωτιόμαστε, ποιος είμαι εγώ για να είμαι λαμπρός, πανέμορφος, ταλαντούχος, υπέροχος;*

*Στην πραγματικότητα, ποιος είσαι για να μην είσαι; Είσαι παιδί του Θεού.*

*Το «να το παίζεις μικρός» δεν εξυπηρετεί τον κόσμο. Δεν υπάρχει τίποτα φωτισμένο σχετικά με τη συρρίκνωση, έτσι ώστε οι άλλοι άνθρωποι να μην αισθάνονται ανασφαλείς γύρω σας.*

*Είμαστε όλοι γραφτό να λάμπουμε, όπως κάνουν τα παιδιά.*

*Γεννηθήκαμε για να φανερώσουμε τη δόξα του Θεού που είναι μέσα μας. Δεν είναι μόνο σε κάποιους από εμάς. Είναι σε όλους.*

*Και καθώς αφήνουμε το δικό μας φως να λάμψει, δίνουμε ασυνείδητα σε άλλους ανθρώπους την άδεια να κάνουν το ίδιο.*

*Καθώς απελευθερωνόμαστε από τον δικό μας φόβο, η παρουσία μας απελευθερώνει αυτόματα τους άλλους.*

*(Marianne Williamson)*