



# Расширение возможностей через Самовыражение

## Справочник Ресурсов



Самовыражение  
через  
**Слова**



Самовыражение  
через  
**Цвета и Образы**



Самовыражение  
через  
**Игру**

## Несколько слов обо мне...

Меня зовут Шири Бен-Арци.

Я являюсь создателем модели Медицинского Коучинга и управляющим директором Института Медицинского коучинга MCI (The Medical Coaching Institute).

Я - Мастер Медицинского Коучинга, Мастер-тренер по Медицинскому Коучингу, супервизор, мастер-практик НЛП, мастер-практик Продвинутых энергетик очищения (Advanced Clearing Energetics), коуч по СДВГ, фасилитатор и международный лектор.

Я также мама Эллы, дочь, сестра и тетя. Я живу с редким хроническим заболеванием с 1999 года, но если посмотреть на меня, то этого не будет видно 😊.

Я бунтарка, защитница природы, феминистка, активистка, писательница, мыслительница, мечтательница... Я являюсь много кем, как и вы.

В этом справочнике ресурсов я хочу поделиться тем, что я делала и использовала в своем личном путешествии в намерении научиться выражать все, что есть во мне.

## Несколько слов об этом Справочнике Ресурсов...

В этой справочнике собрана информация, инструменты и техники, которые я узнала, получила, нашла и разработала за последние 20 лет, будучи сфокусированной на самовыражении.

Я приглашаю вас использовать, играть и экспериментировать с этим справочником, исследуя и расширяя ваши способы самовыражения.

# Самовыражение Через Слова

## Интуитивное письмо

1. Выберите тему, по которой вы хотели бы получить для себя ясность.
2. Установите таймер/секундомер на 40 минут и начните писать всё (прямо ВСЁ), что приходит на ум по выбранной теме.
3. Не прекращайте писать в течение всех 40 минут. Пишите все, что приходит в голову, не удаляя, не пропуская, не цензурируя, не исправляя орфографические и грамматические ошибки - даже если то, что вы пишете, кажется, что уже не имеет отношения к теме.
4. Когда вы заметите, что ваши мысли отклонились от темы, продолжайте писать всё, что приходит в голову, аккуратно возвращая свое внимание к теме.
5. Если у вас случится “отключка мозга” - продолжайте водить ручкой вправо-влево, делая каракулевые движения. Продолжайте делать это до тех пор, пока ваше внимание не вернется.  
\* Примечание - вероятно, через 20-30 минут после начала процесса у вас возникнет ощущение ментальной “отключки”. Оно проходит через несколько минут.
6. По истечении 40 минут отложите ручку/карандаш и сделайте 10-минутный перерыв.
7. Начните читать то, что вы написали, и вычеркните всё, что не связано с проблемой, или повторяется. Цель - оставить один абзац, который содержит инсайты, новый взгляд и/или новую ясность по теме.

\*\*\* Делайте это не чаще одного раза в день.

## ПИСЬМО ГНЕВА

### Ключевые указания:

1. Напишите письмо человеку или конкретному источнику гнева (Богу, телу, Вселенной, матери, другу и т. д.). Не пишите его себе.
2. Пишите без какой-либо самоцензуры. Вы можете использовать «ругательства», «бить ниже пояса», использовать конфиденциальную информацию, использовать очень креативные прилагательные и т.д.
3. Это трехдневный процесс.

### ПОМНИТЕ

1. Вы не отправляете это письмо.
2. Цель письма - выпустить гнев из вашей внутренней системы.
3. Письмо с гневом, написанное любимому человеку, не меняет эту любовь и не причиняет ему вреда. Оно освобождает место для исцеления, высвобождая гнев.

### Процесс:

День 1	День 2	День 3
<ul style="list-style-type: none"><li>• Пишите про свой гнев до тех пор, пока не почувствуете, что вам больше нечего сказать.</li><li>• Подпишите письмо своим именем</li><li>• Сложите его и уберите в безопасное место до завтра</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Достаньте письмо и прочитайте то, что вы написали накануне</li><li>• Напишите про гнев, который возникает ещё</li><li>• Подпишите, сложите и уберите</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Достаньте и прочитайте то, что вы написали за последние 2 дня.</li><li>• Напишите про гнев, который и ещё возникает</li><li>• Подпишите письмо</li><li>• Уничтожьте его тремя разными способами, сделав третий последним и окончательным</li></ul>

## **Блоги и:**

Пациенты, как я (Patients Like Me)- <https://www.patientslikeme.com/>

Могучий (The Mighty) - <https://themighty.com/>

Хроническая мама (Chronic Mom) - <https://www.chronicmom.com/>

## **Facebook Pages**

- Заболевшие девчонки (Sick Chicks) - <https://www.facebook.com/thesickchicks/>
- Хронический ребенок (Chronic Babe) - <https://www.facebook.com/chronicbabe/>
- Хроническая мама (Chronic Mom) - <https://www.facebook.com/ChronicMoms/>
- Умные пациенты (Smart Patients) <https://www.facebook.com/smartpatientscommunity/>
- Скрытые заболевания, или «Почему ты не выглядишь больным» (Hidden Illnesses, or «But You Don't LOOK Sick») - <https://www.facebook.com/HiddenIllnesses/>
- Найл ДиМарко (Nyle DiMarco) - <https://www.facebook.com/NyleDiMarco/>
- ZDoggMD - [https://www.facebook.com/ZDoggMD/?referrer=video\\_home](https://www.facebook.com/ZDoggMD/?referrer=video_home)
- Поддержка хронических заболеваний (Chronic illness support. Sister page to the charity cisfa uk -) <https://www.facebook.com/chronicallyJo/>
- Харнаам Каур (Harnaam Kaur) - <https://www.facebook.com/thebeardeddame/>
- Друзья в Боли (RSD/CRPS Friends In Pain) - <https://www.facebook.com/RSDCRPSFriendsinPain/>
- Зона Зоны (Zona's Zone) - <https://www.facebook.com/Zonas.Zone/>
- Хлоя Темтчин (Chloe Temtchine) - <https://www.facebook.com/chloetemtchine/>
- Коалиция Заботливый Голос (Caring Voice Coalition), Inc. - <https://www.facebook.com/CaringVoiceCoalition/>
- Кто мой доктор? (Who's My Doctor?) <https://www.facebook.com/whosmydoctor/>
- Пациенты на минутку (Patients For A Moment) - <https://www.facebook.com/Patients-For-A-Moment-107335179318083/>
- Дейв деБронкарт (Dave deBronkart) - <https://www.facebook.com/epatientdave>

## Поэтическая Терапия

Поэтическая терапия использует стихи и стихосложение, чтобы помочь разобраться и переработать физические, эмоциональные и духовные аспекты жизненного опыта.

Вы можете использовать стихи, написанные вами или другими людьми, чтобы помочь выразить эмоции, мысли и переживания в словах и самовыражении.

Дело не в том, чтобы быть поэтом, а в том, чтобы собрать слова и высказать их себе и/или другим.

Как? Просто: подключитесь к своему сознательному восприятию и начните интуитивно складывать слова. Постепенно вы найдете свой стиль, ритм и способ работы со словами.

Рекомендуемая книга по поэтической терапии: **Поэтическая медицина / Джон Фокс (Poetic Medicine/ John Fox)**

Два стихотворения, которые нашли отклик во мне в разные периоды преодоления моей болезни:

**Полностью живой**

Я не умру с непрожитой жизнью.  
Я не буду жить в страхе  
падения или пожара.  
Я выбираю проживать свои дни,  
позволяя жизни открыть меня,  
чтобы мне было менее страшно,  
Я стала более доступной,  
и мое сердце раскрепостилось.  
пока оно не станет крылом,  
факелом, обещанием.  
Я выбираю рискнуть своей  
значимостью;  
жить так, чтобы то, что пришло ко мне  
как семя  
вырастало в цветок  
а то, что пришло ко мне как  
цветок,  
превращалось в плод.

*(Давна Маркова - Dawna Markova)*

**Я бросаю вызов осмелиться!**

Я бросаю вызов...  
доказать, что вы больше.  
чем вы когда-либо считали себя.  
СМЕЮ...  
доказать, что в вас есть нечто большее,  
большее для вас,  
что есть такое измерение вас  
которое мир еще не видел.  
СМЕЮ...  
Расправить ваши крылья,  
Чтобы парить и плыть.  
СМЕЯТЬСЯ в лицо невзгодам  
и радоваться им.  
ЗНАЙТЕ, что вы сейчас,  
и всегда будете,  
победителями над любыми  
обстоятельствами.  
Вы больше  
чем любое обстоятельство  
которые когда-либо было в вашей  
жизни.

*(Джек Боланд - Jack Boland)*

## **Книги, упомянутые в видео**

- 📖 Болезнь и искусство творческого самовыражения/ Джон Грэм-Пол, доктор медицины.  
(Illness and the Art of Creative Self-Expression/ John Graham-Pole, M.D.)
- 📖 Когда спящая красавица просыпается/ Патт Линд-Кайл (When Sleeping Beauty Wakes Up/  
Patt Lind-Kyle)
- 📖 Ударяясь об Стену/ Барбара Пэйт Глэкл (Hitting The Wall/ Barbara Pate Glacel)
- 📖 С силой каждого вдоха / Сюзан Браун, Дебра Коннорс и Нэнси Стерн (With The Power Of  
Each Breath/ Susan Browne, Debra Connors and Nanci Stern)
- 📖 Не отдавай его / Айанла Ванзант (Don't Give It Away/ Iyanla Vanzant)
- 📖 Жизненный путь / Иссак Меллер (Life Journey/ Issac Meller)
- 📖 Рак был моим лекарством / Вания Кастанейра (O Cancer Foi Minha Cura/ Vania Castaneira)
- 📖 Когда кто-то, кого вы любите, болен раком (When Someone You Love Has Cancer)



# Самовыражение через цвета и образы

## Интуитивное рисование

Выберите цвета и художественные принадлежности, которые вам нравятся (смею предложить именно те, которые вы совершенно не знаете, как использовать «правильно»).

Выберите то, о чем бы вы хотели порисовать.

Подключитесь к тому, что присутствует сейчас, или к конкретному опыту или воспоминанию без суждений и привязанностей и позвольте себе свободно и интуитивно выразить себя с помощью выбранных вами красок и художественных принадлежностей на том, на чем вы решили рисовать.

Правила заключаются в том, что нет никаких правил!

Однако есть несколько советов:

- Следуйте потоку и тому, что приходит в голову
- Доверяйте всему, что приходит в голову
- Делайте перерывы и смотрите на свою работу
- Время от времени переворачивайте свою работу и продолжайте с другого ракурса
- Нарушайте правила рисования и используйте художественные принадлежности “неправильным” способом
- Пишите на своих картинах или используйте художественные принадлежности “неправильным” образом
- Интегрируйте другие формы самовыражения, которые вы практикуете
- Не торопитесь

## Рисуем (воплощаем) здоровье в ваше тело

Существует два подхода к рисованию здоровья в тело.

### 1. **Прямой подход**

Уделите минутку и соединитесь с тем, что означает здоровье для вас и то, как вы хотите, чтобы оно проявилось в вашем теле. Используя принципы интуитивной живописи, нарисуйте это на изображении тела так, как если бы это было ваше тело.

### 2. **Процессный подход**

Соединитесь с тем, что чувствует ваше тело прямо сейчас. Используйте принципы интуитивного рисования и нарисуйте это на изображении контура тела так, как если бы это было ваше тело.

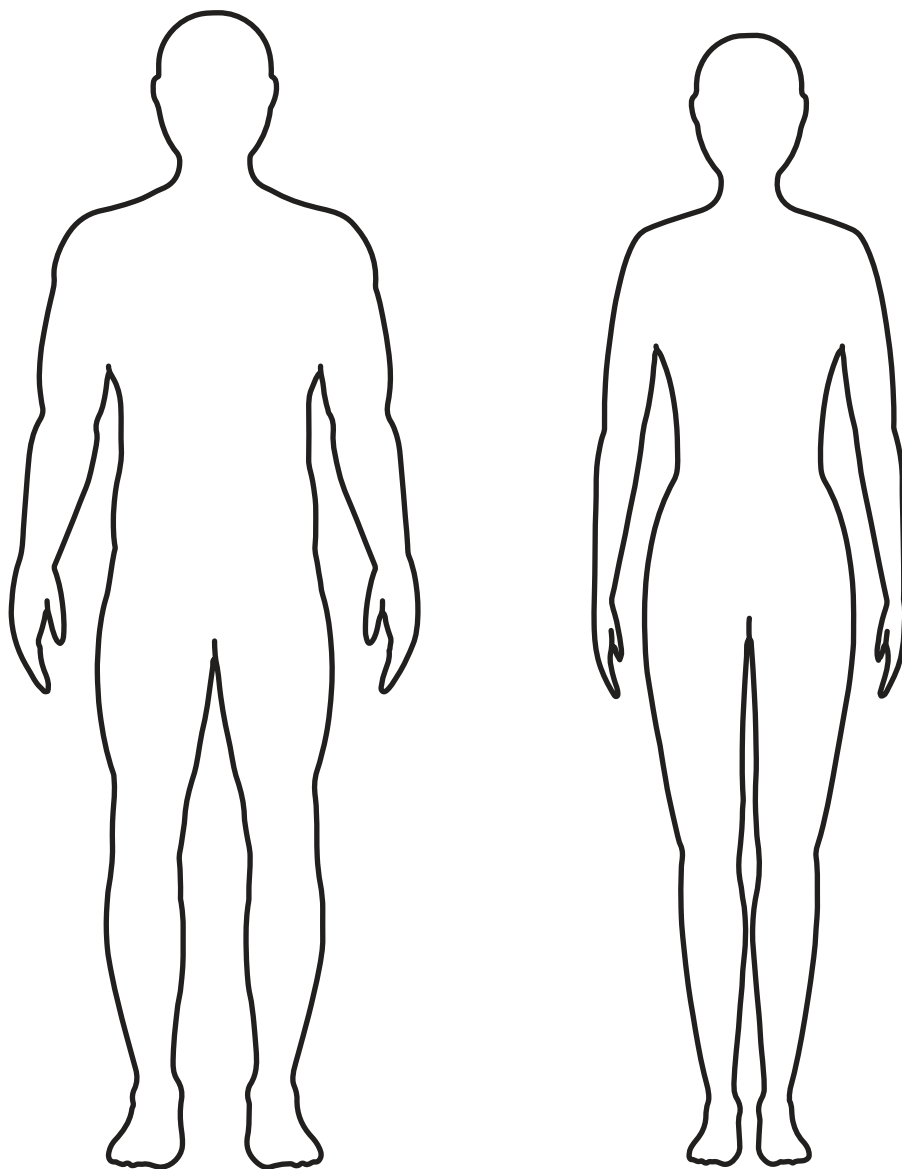
Сделайте шаг назад и обратите внимание на то, что приходит вам в голову, когда вы смотрите на разрисованное тело.

Закройте глаза и соединитесь с тем, как вы хотите, чтобы это проявилось в вашем теле прямо сейчас.

Используйте принципы интуитивного рисования и нарисуйте это на изображении контура тела так, как если бы это было ваше тело.

Вы можете создать контур тела в полный рост, расстелив большой лист бумаги и нарисовав контур собственного тела.

Ниже вы найдете два небольших изображения тела.



## **Коллажи**

Вам понадобятся: журналы, ножницы, клей для наклеивания бумаги и картон.

Просмотрите журналы и каждый раз, когда вы встретите изображение или слово/слова, которые вызывают у вас отклик, вырежьте их.

Вырежьте кусок картона любой формы или размера, который вам кажется подходящим.

Наклейте вырезки из журналов на картон в любом удобном для вас порядке.

Сядьте и посмотрите. Что вы видите?

Что приходит в голову? (мысли, чувства, воспоминания).

Вы можете сделать коллаж, имея в виду какую-то конкретную проблему или намерение, или просто следовать своей интуиции.

## **Мандалы - создание собственной мандалы**

Нарисуйте большой круг на чистом листе бумаги. Этот круг будет представлять вас.

Вы заполните его шестью различными аспектами себя: физическим “я”, эмоциональным “я”, ментальным “я”, духовным “я”, “я” в отношениях с другими людьми и “я” в вашей среде/окружении.

Эти шесть аспектов могут быть связаны с конкретной проблемой в вашей жизни, например со здоровьем, болезнью или исцелением, или же они могут касаться вашей жизни в целом.

Помните, что речь идет не о создании идеальных повторяющихся символов, а об аутентичном выражении того, как вы ощущаете эти аспекты своей жизни в данный момент.

Как и в случае с интуитивной живописью - здесь нет правил.

## **Влияние самовыражения на состояние здоровья и клиническую ситуацию:**

- Влияние практик письма о стрессовых переживаниях - [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)
- Связь между искусством, целительством и общественным здравоохранением: обзор современной литературы - <https://ajph.aphapublications.org/doi/abs/10.2105/AJPH.2008.156497>
- Эмоциональные и физические преимущества экспрессивного письма - [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)
- Влияние письменного раскрытия стрессовых переживаний под руководством врача на количество посещений клиники и симптомы у часто посещающих клинику - <https://academic.oup.com/fampra/article/19/2/161/490940>
- ‘Вешалка для одежды образа жизни’: феноменологическое исследование значения создания искусства женщинами, справляющимися с хроническими заболеваниями и инвалидностью. Инвалидность и Реабилитация – <https://bura.brunel.ac.uk/bitstream/2438/2041/1/Lifestyle%20coathanger%20Dis%20Rehab.pdf>
- Влияние письменного раскрытия информации на психологические симптомы среди родителей детей, больных раком - <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1074840707303843>
- Передача информации о сложностях хронических заболеваний с помощью искусства - <https://www.interaliomag.org/articles/elizabeth-jameson/>
- Для кого это работает? Модераторы влияния письменного эмоционального раскрытия в рандомизированном исследовании среди женщин с хронической тазовой болью - [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)
- Влияние на здоровье письменного эмоционального раскрытия в домашних условиях при фибромиалгии: Рандомизированное - [https://link.springer.com/article/10.1207/s15324796abm3202\\_11](https://link.springer.com/article/10.1207/s15324796abm3202_11)
- Беседы о креативности и хронических заболеваниях II: художники по текстилю, справляющиеся с длительными проблемами со здоровьем, размышляют о творческом процессе. Журнал исследований творчества - <https://bura.brunel.ac.uk/bitstream/2438/2034/1/CRJ2.pdf>

*Наш глубочайший страх не в том, что мы неполноценны.*

*Наш глубочайший страх в том, что мы боимся показаться слишком могущественными.*

*Именно наш свет, а не наша тьма больше всего пугают нас.*

*Мы спрашиваем себя - кто я такой, чтобы быть выдающимся, великолепным, талантливым и потрясающим?*

*А действительно, почему бы тебе и не быть таким!*

*Ты – дитя Бога. Твое самоуничижение не нужно миру.*

*В стремлении казаться маленьким, чтобы люди вокруг*

*Вдруг не почувствовали себя некомфортно, нет ничего просветленного.*

*Мы все рождены, чтобы сиять, как это делают дети.*

*Мы рождены, чтобы проявить величие Бога, который внутри нас.*

*И это величие есть не только в некоторых из нас, оно наполняет каждого.*

*И когда мы позволяем сиять своему собственному свету,*

*Мы неосознанно даем другим людям возможность делать то же самое.*

*Освободившись от наших собственных страхов, мы одним своим присутствием освобождаем от страха других.*

*(Марианна Уильямсон - Marianne Williamson)*