



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

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
- 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.

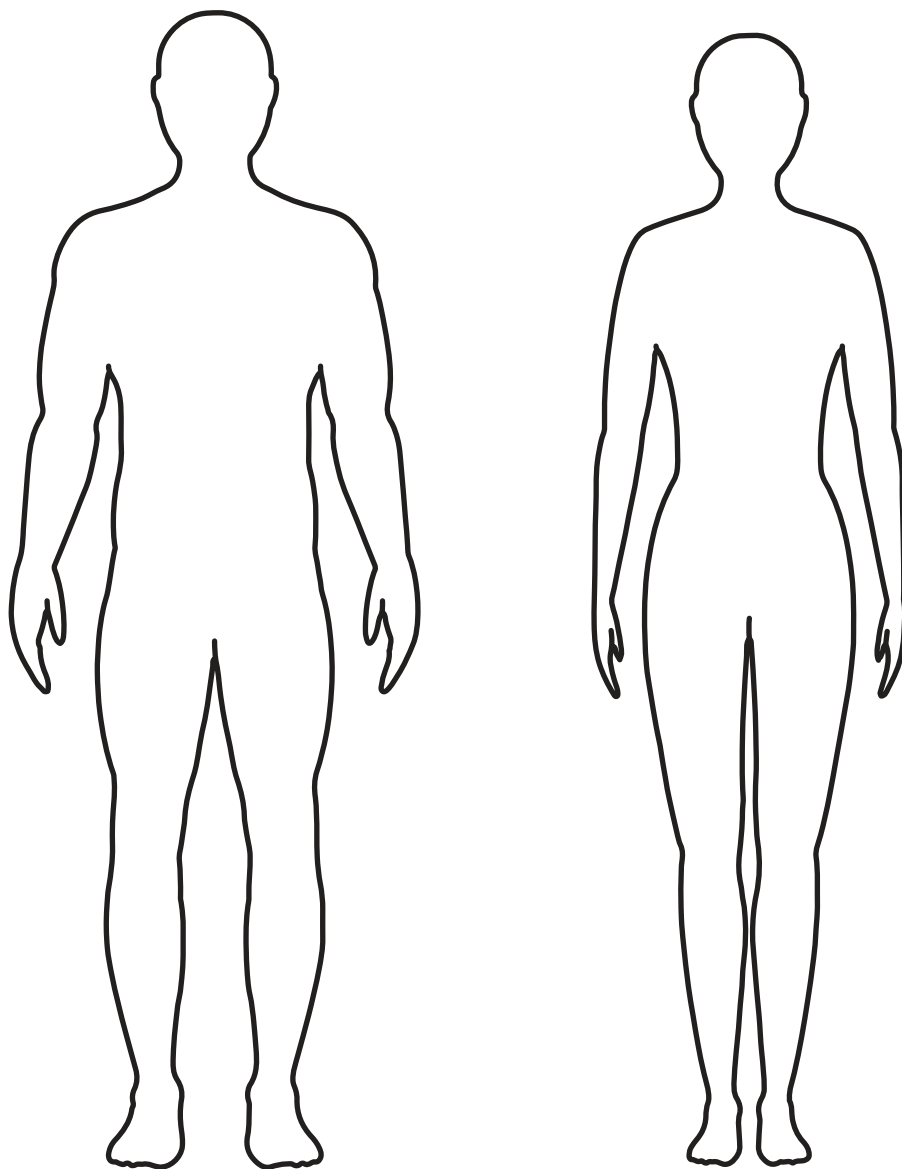
Сделайте шаг назад и обратите внимание на то, что приходит вам в голову, когда вы смотрите на разрисованное тело.

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
- 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
- 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
- Влияние на здоровье письменного эмоционального раскрытия в домашних условиях при фибромиалгии: Рандомизированное - 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)