

Marita G. Schmitz

Ohvriseisust

**loomingulise jõuni
- minu elus**

Enesetervendamine universumi
ja afirmatsioonide abil

Marita G. Schmitz

Ohvri seisundist välja

minu elu loomingu-
lisse
jõusse

Enesetervendamine
universumi ja afirmatsioonide
abiga

Saa taas oma elu loojaks!

"Avasta uuesti enesearmastus,
mille lapsena kaotasid."

See kadus teel ära,
sest sa püüdsid pidevalt
tunnustuse ja hinnangu poole.

Kui oled mu raamatu otsa
sattunud, siis tahab armastav
universum, et sa seda loeksid ja
laseks sel enda peal oma
võlujõudu teha – sest
kokkusattumusi pole olemas!

I.

Minu võitlus tunnustuse ja hindamise nimel, sealhulgas trauma ja surmalähedased kogemused

II.

Enesetervendamine afirmatsioonide ja ülalt tuleva abiga 🙏

Mis on afirmatsioonid või uskumusväited?

Kust ma neid saan?

Kuidas ma neid kasutan?

III.

Nartsissism ja manipuleerimine

Kuidas teiste poolt haiget tegemine võib sind sõltuvaks muuta ja panna sind ka ennast süüdistama..

IV.

Fibromüalgia kohtub menopausiga

Ja samal ajal trotslik laps.

V.

Peresisene konkurents

Asi polnud ainult kiireima, parima ja populaarseima olemises, vaid ka kõige haigemana olemises (uskumatu, kas pole?!).

Kõik tahtsid vanematega koos kõige rohkem punkte koguda, et saada natuke tunnustust, kiitust või tunnustust.

VI.

Õppeülesanne – Lahti laskmine

Ohvriseisundist välja – saades taas
oma elu loojaks ja tervendades ennast
universumi ja afirmatsioonide abil.

Saades taas oma elu loojaks!

Olen elav tõestus, et afirmatsioonid
toimivad,
ja ma tahan oma teadmisi ja kogemusi
teiega jagada.

See algas siis, kui ma esimest korda
võõrutusravikliinikut külastasin...

Ei, see ei alanud sealt...Da fing ich an,
mir endlich Gedanken über mich, mein
Leben und das Erlebte zu machen...

...ja mõeldes saadud nõuannetele...

...minu paljude valude ja liikumishäirete tõttu, millest mõned olid arstidele seletamatud, ja eriti seetõttu, et psühholoog ütles mulle, et defineerin ennast saavutuste kaudu ja et mul on lubatud mõnikord öelda "ei".

Minu võitlus tunnustuse eest põhjustas mulle trauma – ühe neist tundsin ma alles palju hiljem ära surmalähedase kogemusena.

I.

Minu võitlus tunnustuse ja hindamise nimel, sealhulgas trauma ja surmalähedased kogemused

Kasvasin üles suures linnas kolme õe-
vennaga nartsissistlikus peres – ilma
armastuse ja empaatiata.

Mul on olnud allergiaid lapsepõlvest saati.

Vaatamata sellele olin rõõmsameelne,
musikaalne, sportlik ja särav laps.

Lõpetasin oma kutseõppe kontoris.

Olin alati uudishimulik ja mulle selgitati kõike.

Hiljem lugesin ise asjade kohta.

Andsin endast parima kõiges, mida tegin. Olin väga andekas, aga õed-vennad tekitasid minus ainult kadedust, mis loomulikult hoidis mind tagasi. Kuni viimase ajani arvasin, et kontoris töötamine on minu elutöö, et teen seda lihtsalt kogu elu või et see on isegi minu kutsumus.

Aga ma lihtsalt kurnasin end ja võitlesin tunnustuse ja hinnangu eest, kuni lõpuks murdusin.

Ennekõike anti mulle enamasti ainult ajutise lepingu võimalus.

Kunagi oli mul alaline tööleping – siis äkki, kolme aasta pärast, müüdi ettevõtte teisele firmale ja töötajate arv vähenes drastiliselt. Need, kes olid sinna hiljuti tööle asunud, vallandati lahkumishüvitise ja töölepingu lõpetamisega. Loomulikult olin mina üks neist.

Teisel töökohal oli mul kolmeaastane leping ja kõigest aasta pärast öeldi mulle, et

lepingut ei saa pikendada. See mõjutas tegelikult mitut ettevõtte töötajat, sest meid paigutati ekslikult riigiteenistujatele reserveeritud ametikohtadele. Seega poleks nad tohtinud meid üldse tööle võtta.

Seejärel teatasid nad meile, et olid vea teinud ja et peaksime õigeaegselt mujale kandideerima hakkama. Samuti pakkusid nad, et saame taotleda ajutist soovituskirja.

Üks kolleeg kaebas hiljem kohtusse ja sai isegi alalise töölepingu. Pärast seda kuulmist konsulteerisin ka advokaadiga. Seejärel esitas tema ka minu eest hagi. Ja mina, lootust täis, pingutasin oma tööaja jooksul tõesti piirini. Muidugi, mõtlesin ma: "Kui ma lihtsalt annan endast kõik, saan jääda..." Siis tundsin, et mul on külmetus, ja kuna üks põsk paistetas ja silm selle kohal paistis väiksem, arvasin, et olen külmetuse saanud.

Aga ma ei külmetanud ega ka näo turse ei taandunud.

Nii et lõpuks läksin arsti juurde. Seejärel määras ta ettevaatusabinõuna

magnetresonantstomograafia, sest selgus, et tegemist oli näo halvatusega.

Minu ja arstide jaoks oli see seletamatu – seepärast tehtigi magnetresonantstomograafia.

Aga nad ei leidnud midagi.

Täna tean, et see oli stress ja see, et ma pingutasin nii palju, et oma töökohta päästa.

Seejärel kirjutas arst mulle närvide regenerereerimise ravimeid ja nõelravi. See võttis omajagu aega – aga mõne nädala pärast sain tööle tagasi minna. Ravimite võtmist sain siiski jätkata.

Umbes aasta hiljem – olin kandideerinud mitmele teisele töökohale ja saanud palju tagasilükkamisi – polnud ma ikka veel uut tööd leidnud.

Järsku hakkas mul järjest mitu palavikuga infektsiooni tekkima – vahel külmetus, vahel gastroenteriit ja iga kord kõrge palavik.

Siis ei tõstnud üks mu käsi enam üldse üles – tagasi arsti juurde. Sain süste õlavarde/õlga.

Mul öeldi, et peaksin mõnda aega puhkama, sest olin täiesti kurnatud.

Seejärel, järgmisel vastuvõtul, saatis perearst laborisse vereproovi. Diagnoositi EBV (Epsteini-Barri viirus), tundud ka kui mononukleosis, ja mind pandi määramata ajaks haiguslehele.

Sel ajal suutsin vaevu trepist ronida, veetsin palju aega lamades ja olin isegi kõige väiksemate majapidamistöde järel täiesti kurnatud.

Viie kuu pärast olin lõpuks jälle vormis.

Kui ma oma tööle naasin, oli selle täitnud keegi teine, seega määrati mind järgmisteks kuudeks ajutiselt teisele ametikohale.

Mulle meeldis sealne töö ka – aga olin juba mitmele kodumaal asuvale töökohale kandideerinud kohe pärast ajutise lepingu lõppemist.

Umbes aasta hiljem – olin kandideerinud mitmele teisele töökohale ja saanud palju tagasilükkamisi – polnud ma ikka veel uut tööd leidnud.

Järsku hakkas mul järjest mitu palavikuga infektsiooni tekkima – vahel külmetus, vahel gastroenteriit ja iga kord kõrge palavik.

Siis ei tõstnud üks mu käsi enam üldse üles – tagasi arsti juurde. Sain süste õlavarde/õlga.

Mul öeldi, et peaksin mõnda aega puhkama, sest olin täiesti kurnatud.

Seejärel, järgmisel vastuvõtul, saatis perearst laborisse vereproovi. Diagnoositi EBV (Epsteini-Barri viirus), tuntud ka kui mononukleosis, ja mind pandi määramata ajaks haiguslehele.

Sel ajal suutsin vaevu trepist ronida, veetsin palju aega lamades ja olin isegi kõige väiksemate majapidamistöde järel täiesti kurnatud.

Viie kuu pärast olin lõpuks jälle vormis.

Kui ma oma tööle naasin, oli selle täitnud keegi teine, seega määrati mind järgmisteks kuudeks ajutiselt teisele ametikohale.

Mulle meeldis sealne töö ka – aga olin juba mitmele kodumaal asuvale töökohale kandideerinud kohe pärast ajutise lepingu lõppemist.

Olin palju mõelnud ja muretsenud – eriti kuna viimastel aastatel olin haiguse ja kurnatuse tõttu palju töölt puudunud – millega mõnikord kaasnesid õhupuudus ja kõrge vererõhk.

Kas ma saaksin ikka lepingut pikendada või isegi alalise lepingu? Kuid väljavaated polnud eriti head, sest ettevõtte jättis juba ametikohti täitmata, kui ametisolevad töötajad pensionile läksid. Ja nad ütlesid, et tahavad võtta tööle ainult oma praktikante. See oli nende eesmärk, ütlesid nad.

Pärast seda, kui nad andsid mulle uue lootuse lepingu pikendamiseks ettevõtte sees teisel ametikohal, pingutasin ma tõesti, sest mu ülemus küsis minult paar korda, kas ma suudaksin ette kujutada töötamist sellel või teisel ametikohal (see oli suurem ettevõtte).

Need vestlused ja need visioonid andsid mulle taas suurt lootust, nii et ma läksin tagasi täiskiirusele ja töötasin veelgi kõvemini. Jah, ma pingutasin täielikult, et