

Marita G. Schmitz

Uhriudesta luovaan



voimaan – elämässäni

Itseparantaminen maailmankaikkeuden
ja affirmaatioiden avulla

Marita G. Schmitz

Uhriudesta

elämäni luovaan
voimaan

Itseparantumista
maailmankaikkeuden ja
affirmaatioiden avulla

Ryhdy jälleen oman elämäsi
luojaksi!

"Löydä uudelleen itserakkaus, jonka
kadotit lapsena"

Se katosi jonnekin matkan varrella,
koska taistelit vain tunnustuksen yes
arvostuksen puolesta.

Jos olet törmännyt kirjaani, rakastava
maailmankaikkeus haluaa sinun
lukevan sen ja antavan sen tehdä
taikojaan sinuun – koska sattumia ei
ole olemassa!

I.

Kamppailuni tunnustuksen ja arvostuksen saamiseksi, mukaan lukien trauma ja läheltä piti -kokemukset

II.

Itseparantaminen affirmaatioiden ja jumalallisen avun avulla 🙏

MITÄ ovat affirmaatiot tai uskomuslauseet?

MISTÄ voin saada niitä?

MITEN käytän niitä?

III.

Narsismi ja manipulointi

Kuinka muiden satutus voi tehdä sinusta riippuvaisen ja johtaa sinut syyttämään myös itseäsi.

IV.

Fibromyalgia kohtaa vaihdevuodet

Ja samaan aikaan uhmakas lapsi.

V.

Kilpailu perheen sisällä

Kyse ei ollut vain siitä, että piti olla nopein, paras ja suosituin, vaan myös sairain (uskomatonta, eikö olekin?!).

Kaikki halusivat saada eniten pisteitä vanhempien kanssa saadakseen hieman tunnustusta, kiitosta tai arvostusta.

VI.

Oppimistehtävä – Irti päästäminen

Uhriudesta ulos – tulen jälleen oman
elämäni luojaksi ja parannan itseni
maailmankaikkeuden ja
affirmaatioiden avulla.

Tule jälleen oman elämäsi luojaksi!

Olen elävä todiste siitä, että
affirmaatiot toimivat,

ja haluan jakaa tietoni ja kokemukseni
kanssasi.

Se alkoi, kun kävin ensimmäisen
kerran kuntoutuslinikalla...

Ei, se ei alkanut siitä...

Silloin aloin vihdoin miettiä itseäni,
elämäni ja kokemiani asioita...

...ja pohtia saamiani neuvoja...

...monien, joskus selittämättömien,
kipujeni ja liikehäiriöideni vuoksi, ja
erityisesti siksi, että psykologi kertoi
minulle, että määrittelin itseni
saavutusteni perusteella ja että
minulla oli joskus lupa sanoa "ei".

Kamppailuni tunnustuksen saamiseksi
toi minulle trauman – yhden niistä...
erst lange im Nachhinein erkannt als
Nahtoderfahrung.

I.

Kamppailuni tunnustuksen ja arvostuksen saamiseksi, mukaan lukien trauma ja läheltä piti - kokemukset

Kasvoin suurkaupungissa kolmen sisaruksen kanssa narsistisessa perheessä – ilman rakkautta tai empatiaa.

Minulla on ollut allergioita lapsuudesta asti.

Tästä huolimatta olin iloinen, musikaalinen, urheilullinen ja älykäs lapsi.

Suoritin ammatillisen koulutukseni toimistossa.

Olin aina utelias ja minulle selitettiin kaikki.

Myöhemmin luin itse asioista.

Annoin parhaani kaikessa, mitä tein. Olin erittäin lahjakas, mutta sisarukseni tekivät minut vain kateellisiksi, mikä luonnollisesti pidätteli minua. Vielä vähän aikaa sitten ajattelin, että toimistotyö oli elämäntyöni, että tekisin sitä koko elämäni tai että se oli jopa kutsumukseni.

Mutta vain uuvutin itseni ja kamppailin tunnustuksen ja arvostuksen eteen, kunnes lopulta murtuin.

Ennen kaikkea minulle annettiin enimmäkseen vain mahdollisuus määräaikaiseen työsopimukseen.

Kun minulla oli vakituinen työsopimus – sitten yhtäkkiä, kolmen vuoden kuluttua, yritys myytiin toiselle yritykselle ja henkilöstöä vähennettiin rajusti. Viimeksi siellä työskennelleet irtisanottiin irtisanomiskorvauksilla ja

irtisanomissopimuksella. Minä olin tietenkin yksi heistä.

Toisessa työpaikassa minulla oli kolmivuotinen sopimus, ja vain vuoden kuluttua minulle kerrottiin, ettei sopimusta voitu uusia. Tämä vaikutti itse asiassa useisiin yrityksen työntekijöihin, koska meidät oli virheellisesti sijoitettu virkamiehille varattuihin virkoihin. Joten heidän ei olisi pitänyt palkata meitä alun perinkään.

Sitten he ilmoittivat meille tehneensä virheen ja että meidän pitäisi alkaa hakea muualta hyvissä ajoin. He tarjosivat myös mahdollisuutta pyytää väliaikaista suositusta.

Kollega haastoi minut myöhemmin oikeuteen ja sai jopa vakituisen työsopimuksen. Kuultuani tämän konsultoin myös asianajajaa. Hänkin nosti kanteen puolestani. Ja minä, täynnä toivoa, todellakin puskin itseni ääri rajoille työaikani. Toki ajattelin: "Jos vain annan kaikkeni, pystyn pysymään..." Sitten minusta tuntui kuin olisin

flunssassa, ja koska toinen poski turvosi ja silmäni sen yläpuolella näytti pienemmältä, luulin vilustuneeni.

Mutta en flunssautunut, eikä kasvojeni turvotus laskenut.

Joten lopulta menin lääkäriin. Hän määräsi magneettikuvauksen varotoimenpiteenä, koska kyseessä osoittautui kasvohalvaus.

Minulle ja lääkäreille tämä oli selittämätöntä – siksi magneettikuvaus tehtiin.

Mutta he eivät löytäneet mitään.

Nykyään tiedän, että se johtui stressistä ja siitä, että olin puskenut itseäni niin kovasti pelastaakseni työpaikkani.

Lääkäriini määräsi sitten lääkkeitä hermojen uudistamiseen ja akupunktiota. Se kesti melko kauan – mutta muutaman viikon kuluttua pystyin palaamaan töihin. Pystyin kuitenkin jatkamaan lääkitystä.

Noin vuotta myöhemmin – olin hakenut useita muita työpaikkoja ja saanut useita hylkäyksiä – en vieläkään ollut löytänyt uutta työpaikkaa.

Yhtäkkiä aloin saada useita kuumeisia infektioita peräkkäin – joskus flunssan, joskus vatsataudin, ja joka kerta korkean kuumeen kera.

Sitten toinen käsivarteni ei noussut ollenkaan – takaisin lääkäriin. Sain pistoksia olkavarteeni/olkapäähäni.

Minua käskettiin lepäämään hetken, koska olin täysin uupunut.

Sitten seuraavalla käynnilläni perhelääkäriini lähetti verinäytteen laboratorioon. Siinä diagnosoitiin EBV (Epstein-Barr-virus), joka tunnetaan myös nimellä mononukleosi, ja minut määrättiin sairauslomalle toistaiseksi.

Tuon ajan pystyin tuskin kiipeämään portaita, vietin paljon aikaa makuulla ja olin täysin uupunut pienimpienkin kotitöiden jälkeen.

Viiden kuukauden kuluttua olin vihdoin taas kunnossa.

Kun palasin työhöni, sen oli täyttänyt joku muu, joten minut siirrettiin väliaikaisesti toiseen tehtävään seuraaviksi kuukausiksi.

Nautin työstäni sielläkin, mutta olin jo hakenut useita töitä kotimaassani heti määräaikaisen sopimukseni päättymisen jälkeen.

Edellisessä työpaikassani tapahtui muutamia asioita. Minulla oli jälleen määräaikainen sopimus – tällä kertaa nykyisen työntekijän vanhempainloman ajaksi. Ja – tietenkin – puskin itseäni kovemmin kuin oli tarpeen, koska tavoitteenani oli jälleen kerran saada vakituinen sopimus. Arvelin, ettei nykyinen työntekijä ehkä palaisi ollenkaan.

Viikonloppuna minua alkoi yhtäkkiä huimata, minua vaivasi voimakas pahoinvointi, enkä pystynyt nostamaan toista kättäni, joten minun piti mennä sairaalaan tutkimuksiin.

Siellä minulla diagnosoitiin korkea verenpaine. Olin tuolloin vasta 30-vuotias.

Lääkäri etsi syytä. Ja koska mitään orgaanista ei löytynyt, hän epäili, että olin yksinkertaisesti perinyt sen vanhemmiltani, joilla molemmilla oli korkea verenpaine.

Minun piti jäädä sairaalaan viikoksi lääkitykseni säätämiseksi.

Nykyään tiedän, että korkea verenpaine kehittyi vain siksi, että painostin itseäni ja annoin muiden painostaa minua.

Aina silloin tällöin hengästyin, punastuin ja hyperventiloitin. Kerran työtoverini jopa vei minut lääkäriin. Mutta lääkäri diagnosoi taas korkean verenpaineen. Hän sanoi, että se oli vain korkea verenpaine, että minun pitäisi rentoutua, ja sitten se menisi ohi.

Mutta olin jo ottanut verenpainelääkitystäni säännöllisesti kaksi tai kolme vuotta.

Kukaan ei osannut selittää sitä.

Nykyään kuitenkin tiedän, että näiden kaikkien on täytynyt olla lieviä astmakohtauksia.

Mutta onnistuin itse asiassa pidentämään työsopimustani vuodella, koska suostuin