

**Marita G. Schmitz**

**Od oběti**



**k tvůrčí síle  
- mého života**

Sebeuzdravování s pomocí  
‡ vesmíru a afirmací

Marita G. Schmitz

# Od oběti k tvůrčí síle - mého života

Selbstheilung mit Hilfe 🙌  
des Universums und  
Affirmationen

Staňte se znovu tvůrcem  
svého života!

„Znovuobjevte lásku k sobě samému,  
kterou jste ztratili jako dítě.“

Někde na cestě jste ji opustili –

protože jste neustále bojovali o nic  
jiného než o uznání a potvrzení.

Pokud jste narazili na mou knihu, pak  
milující Vesmír chce,

abyste si ji přečetli a nechali ji na vás  
působit – protože náhody neexistují!

## I.

**Můj boj o uznání a ocenění –  
vedoucí k traumatu a zážitku blízké  
smrti**

## II.

**Sebeuzdravování s afirmacemi a  
pomocí shůry ☸**

CO jsou afirmace – neboli přesvědčení?  
KDE je najdu? JAK je mám používat?

## III.

**Narcismus a manipulace:**

Jak vás ubližování druhými může učinit  
závislými – a dokonce vás vést k tomu,  
abyste se za to vinili.

## **IV.**

### **Fibromyalgie se setkává s menopauzou**

A zároveň vzdorovité dítě

## **V.**

### **Rivalita v rodině**

Nešlo jen o to být nejrychlejší, nejlepší nebo nejoblíbenější – šlo také o to být nejnemocnější (neuvěřitelné, že?!).

V každém ohledu chtěl každý u rodičů získat co nejvíce bodů, aby se mu dostalo trochu uznání, pochvaly nebo ocenění.

## **VI.**

### **Učební úkol – Uvolnění**

Vystoupení z role oběti – znovu se stát  
tvůrcem svého života: Moje cesta  
sebeuzdravení s pomocí vesmíru a  
afirmací.

I vy – staňte se znovu tvůrcem svého  
života!

Jsem živoucím důkazem toho, že  
afirmace fungují, a ráda bych se s  
vámi podělila o své znalosti a  
zkušenosti.

---

Všechno to začalo, když jsem poprvé  
navštívila rehabilitační kliniku...

Ne – tam to nezačalo...

Tehdy jsem konečně začala přemýšlet  
o sobě, svém životě a všem, čím jsem  
si prošla...

...a přemýšlet o radách a tipech, které  
mi ostatní na cestě nabídli...

...podnícena mými četnými – a pro  
lékaře někdy nevysvětlitelnými –  
bolestmi a poruchami pohybu; ale  
především proto, že mi psycholog řekl,  
že se definuji výhradně skrze své  
úspěchy a že je v pořádku, když občas  
řeknu „ne“.

---

Můj boj o uznání mi zanechal traumata  
– jedno z nich jsem si uvědomila až  
dlouho poté jako zážitek blízké smrti.

## I.

### **Můj boj o uznání a ocenění – vede k traumatu a zážitku blízké smrti**

Jako městské dítě vyrůstající se třemi sourozenci v narcistické rodině jsem žil bez lásky a empatie.

Od dětství jsem trpěl alergiemi. Přesto jsem byl veselý, muzikální, atletické a bystré dítě. Profesní vzdělání jsem absolvoval v kanceláři. Navíc jsem se vždycky dychtivě učil a na všechno jsem si žádal vysvětlení. Později jsem si věci sám vyhledával a zkoumal.

Do všeho, co jsem dělal, jsem dával maximum. Byl jsem velmi talentovaný, přesto jsem od sourozenců neslyšel nic jiného než žárlivost – což mě samozřejmě brzdilo. Až donedávna jsem si myslel, že práce v kanceláři je mým životním posláním – že ji budu dělat po zbytek života, nebo že je to dokonce mé skutečné poslání. Ale i tam jsem se jen vyčerpával, neustále jsem usiloval o uznání a ocenění, až jsem se nakonec zhroutil. Navíc mi většinou nabízely jen

dočasné pracovní smlouvy. Měl jsem sice jednou smlouvu na dobu neurčitou, ale po třech letech byla firma náhle prodána jiné firmě a počet zaměstnanců se drasticky snížil. Ti, kteří byli naposledy přijati, byli propuštěni s odstupným a dohodou o ukončení pracovního poměru. Já jsem mezi nimi samozřejmě byl.

V jiném zaměstnání jsem měl tříletou smlouvu, ale už po prvním roce mi bylo sděleno, že smlouvu nelze obnovit. To ve skutečnosti ovlivnilo několik zaměstnanců firmy, protože jsme byli neúmyslně najati na pozice určené pro státní zaměstnance. Jinými slovy, neměli nás vůbec najmout.

Poté nám bylo sděleno, že došlo k chybě a že bychom se měli včas připravit na podání žádosti o místo jinde; dokonce nám nabídli, že nám okamžitě poskytnou doporučení z dočasného zaměstnání.

Kolega následně podal žalobu a skutečně se mu podařilo zajistit smlouvu na dobu neurčitou. Když jsem se to dozvěděl, i já jsem se poradil s právníkem. Poté podal žalobu i mým jménem. A já – plný naděje – jsem se během svého působení v této firmě do práce skutečně vrhl a dal jsem do ní absolutně všechno. Jasně, znovu jsem si

pomyslel: když ze sebe vydám maximum, určitě to vyjde – zůstanu...

Pak jsem měl pocit, jako bych se nachladil; a protože mi začala otékat jedna tvář – a oko nad ní se zdálo menší – předpokládal jsem, že jsem byl jen vystaven průvanu.

Nicméně se neobjevila ani nachlazení, ani otok v obličeji nejevil žádné známky ústupu. Nakonec jsem se tedy rozhodl navštívit lékaře. Pro jistotu mi okamžitě nařídil magnetickou rezonanci, protože se ukázalo, že trpím paralýzou obličeje (parézou obličeje).

Pro mě i pro lékaře to bylo nevysvětlitelné – proto magnetická rezonance.

Ale nic nenašli. Dnes vím, že to bylo způsobeno stresem – konkrétně tím, že jsem se v zoufalé snaze zachránit si práci naprosto přetížil.

Lékař mi předepsal léky na podporu regenerace nervů a doporučil akupunkturu. Proces rekonvalescence trval poměrně dlouho, i když jsem se do práce mohl vrátit už po několika týdnech. Léčba léků však pokračovala.

Asi o rok později – poté, co jsem se ucházel o řadu dalších pozic a dostal mnoho odmítnutí – jsem stále neměl žádné nové pracovní vyhlídky na obzoru.

Najednou jsem začal trpět řadou horečnatých infekcí, jednu po druhé – někdy nachlazení podobné chřipce, někdy žaludeční potíže – pokaždé doprovázené vysokou horečkou. Pak jsem v jednu chvíli zjistil, že nedokážu zvednout jednu ruku – takže jsem se musel vrátit k lékaři. Tentokrát jsem dostal injekce do oblasti paže a ramene. Bylo mi doporučeno, abych si chvíli odpočinul, protože jsem byl ve stavu naprostého vyčerpání.

Během mé další návštěvy mi můj rodinný lékař poslal vzorek krve do laboratoře k analýze. Výsledky odhalily přítomnost EBV (virus Epstein-Barrové) – známého také jako mononukleóza nebo infekční mononukleóza – a já byl okamžitě na dobu neurčitou povolán na nemocenskou. Během té doby jsem sotva zvládal vyjít po schodech; většinu času jsem trávil ležením a cítil jsem se naprosto vyčerpaný i po provedení sebemenší domácí práce.

Po pěti měsících jsem se konečně vrátila do práce.

Když jsem se však vrátila na své pracoviště, pozice už byla obsazená, takže na zbývajících měsících jsem byla přeřazena na jinou pozici.

Práce tam mě také bavila – ale už jsem se ucházela o několik pozic ve svém rodném městě s cílem nastoupit ihned po vypršení mé smlouvy na dobu určitou. Pak se na tomto posledním pracovišti stalo několik věcí. I zde jsem měla smlouvu na dobu určitou – tentokrát jsem zastupovala stávající zaměstnankyni, když byla na rodičovské dovolené. A – samozřejmě – jsem se znovu nesmírně snažila – víc, než bylo nutné – protože mým cílem, stejně jako předtím, bylo konečně zajistit si smlouvu na dobu neurčitou. Koneckonců, říkala jsem si, existuje šance, že se stávající zaměstnankyně vůbec nevrátí.

Jeden víkend jsem se najednou cítila omámená; zaplavila mě vlna silné nevolnosti a zjistila jsem, že nedokážu zvednout jednu ruku, takže jsem musela jet na vyšetření do nemocnice.

Tam mi diagnostikovali vysoký krevní tlak. V té době mi bylo teprve 30 let.

Lékař hledal skryté příčiny. Protože nebyly zjištěny žádné fyzické abnormality, vyslovil hypotézu, že jsem tuto poruchu jednoduše zdědil po rodičích, kteří oba trpěli vysokým krevním tlakem.

Musel jsem zůstat v nemocnici týden, aby mi upravili dávkování léků.

Dnes si uvědomuji, že můj vysoký krevní tlak se vyvinul výhradně proto, že jsem na sebe vyvíjel obrovský tlak – a dovolil jsem, aby na mě působil i vnější tlak.

Občas jsem měl potíže s dýcháním, zrudl jsem jako řepa a hyperventiloval. Při jedné příležitosti mě kolega dokonce odvezl k lékaři. Lékař však opět pouze konstatoval, že mám příliš vysoký krevní tlak. Bylo mi řečeno, že to není nic jiného než vysoký krevní tlak – že se jen potřebuji uvolnit a že budu v pořádku.

V té době jsem však už dva nebo tři roky pravidelně bral léky na krevní tlak.

Opět mi nikdo nedokázal tyto příznaky vysvětlit. Dnes však vím, že to musely být mírné astmatické záchvaty.

---

Ve skutečnosti se mi však podařilo prodloužit pracovní smlouvu o jeden rok, protože jsem souhlasil s přechodem na pozici se sníženou pracovní zátěží, pouhých 25 hodin.

Bohužel mi bylo opět jasně řečeno, že v této pozici nebudu moci zůstat déle než rok, protože se měl vrátit stávající zaměstnanec – což mě opět uvrhlo do šílenství workoholismu.

Od té doby trpím opakovanými virovými infekcemi různé závažnosti.

---

Strávil jsem spoustu času starostmi a trápením se kvůli různým věcem – především proto, že jsem v posledních letech zažil neobvykle vysoký počet absencí v práci kvůli nemoci a stavům těžkého vyčerpání – některé z nich byly doprovázeny dušností a vysokým krevním tlakem.

Dostanu nakonec ještě prodloužení smlouvy – nebo dokonce trvalé místo? Vyhlídky na to však nebyly nijak zvlášť vysoké; společnost