
Marita G. Schmitz
Van 'n slagoffer wees uit
in die skeppende krag van my lewe
Selfgenesing met hulp van die heelal en bevestigings

Marita G. Schmitz

Van 'n slagoffer wees

uit

in die skeppende krag

van my lewe

Selfgenesing met hulp ☝

van die heelal en
bevestigings

Word weer die skepper van jou lewe!

"Vind die selfliefde wat jy as kind verloor het"

Jy het haar op pad verloor,
want jy het net geveg vir erkenning en waardering.

As jy op my boek afgekom het, dan sê die liewe heelal:
lees dit en laat dit op jou werk – want daar is geen toevallighede nie!

I.

My stryd om erkenning en waardering, insluitend trauma en naby-dood ervarings

II.

Selfgenesing met bevestigings en hulp van bo 🕯

WAT is bevestigings of oortuigings?

WAAR kan ek hulle kry?

HOE gebruik ek hulle?

III.

Narcissisme en manipulasie

Hoe om deur ander seergemaak te word jou afhanklik kan maak en veroorsaak dat jy jouself ook blameer.

IV.

Fibromialgie ontmoet menopouse

En terselfdertyd ’n uitdagende kind

V.

Kompetisie binne die gesin

Dit was nie net daaroor om die vinnigste, die beste, die gewildste te wees nie, maar ook om die siekste te wees (ongelooflik, reg?!).

In alles wou almal saam met hul ouers punte aanteken om erkenning, lof of waardering te ontvang.

VI.

Leertaak – laat gaan

Uit 'n slagoffer wees - om weer die skepper van my lewe te wees en myself te genees met die hulp van die heelal en bevestigings.

Word weer die skepper van jou lewe!

Ek is die beste voorbeeld dat bevestigings werk,

en ek wil graag my kennis en ervarings met jou deel.

Dit het begin toe ek vir die eerste keer 'n rehabilitasiekliniek besoek het...

Nee, dit het nie daar begin nie...

Toe begin ek uiteindelik dink aan myself, my lewe en wat ek ervaar het...

...en ek gedink aan die wenke wat ek langs die pad opgetel het...

... vanweë my baie pyne en bewegingsafwykings, waarvan sommige vir die dokters onverklaarbaar was, en bowenal omdat ’n sielkundige vir my gesê het dat ek myself deur prestasie sal definieer en dat ek soms “nee” mag sê.

My stryd om erkenning het vir my traumas gebring – waarvan een eers lank daarna as ’n byna-dood-ervaring erken is.

I.

My stryd om erkenning en waardering, insluitend trauma en naby-dood ervarings

Ek het as stadskind met drie broers en susters in ’n narcistiese gesin grootgeword – sonder liefde en empatie.

Ek weet van allergieë van kleins af.

Ek was steeds ’n gelukkige, musikale, sportiewe en blink kind.

Ek het my opleiding in die kantoor gedoen.

Ek was ook altyd nuuskierig en het alles vir my laat verduidelik.

Later lees ek self dinge op.

Ek het my bes in alles gedoen. Ek was baie talentvol en het net jaloesie van my broers en susters gekry, wat my natuurlik stadiger gemaak het. Ek het tot onlangs toe gedink om in ’n kantoor te werk is my lewenstaak en dat ek dit net my lewe lank sal doen, of dat dit selfs my roeping is.

Maar ek het myself net uitgeput en geveg vir erkenning en waardering totdat ek een of ander tyd ineengestort het.

Bowenal het ek meestal net die kans op 'n tydelike dienskontrak gekry.

Ek het een keer 'n permanente dienskontrak gehad - skielik na 3 jaar is die maatskappy aan iemand anders verkoop en die personeel is drasties verminder. En diegene wat onlangs in dié maatskappy begin werk het, is met skeidingsloon en 'n beëindigingsooreenkoms vrygelaat. Natuurlik, ek was een van hulle.

By een werk het ek 'n 3-jaar kontrak gehad en is na die eerste jaar meegedeel dat die kontrak nie verleng kan word nie. Dit het selfs verskeie werknemers in die

maatskappy geraak omdat hulle of ons per ongeluk in staatsamptenare gesit het. Hulle moes ons dus nie in die eerste plek gehuur het nie.

Maar nou het hulle ons laat weet dat hulle 'n fout gemaak het en dat ons onsself vroegtydig kon voorberei om elders aansoek te doen en ons gevra om 'n tussentydse sertifikaat aan te vra.

’n Kollega het toe gedagvaar en selfs ’n permanente dienskontrak ontvang. Nadat ek dit gehoor het, het ek ook na 'n prokureur gegaan. Hy het toe ’n regsgeding namens my ingedien – en ek was vol hoop en het myself regtig uitgeput gedurende my tyd by die werk. Natuurlik, het ek gedink

Weereens, as ek net my heel beste doen, sal dit uitwerk dat ek kan bly...

Toe voel ek of ek verkoue gekry het en soos een wang groter word en die oog daarbo kleiner word - het ek gedink ek het 'n trek gekry.

Maar dit was nie 'n verkoue nie, en die swelling op my gesig wou ook nie weggaan nie.

So ek is dokter toe daarmee. Hy het toe 'n MRI gedoen net om aan die veilige kant te wees want dit het geblyk dit was gesigverlamming.

Vir my en die dokters was dit onverklaarbaar – vandaar die MRI.

Maar hulle het niks gekry nie.

Vandag weet ek dat dit die stres was en omdat ek so hard gewerk het om my werk te red.

My dokter het toe vir my medikasie gegee vir senuweeregenerasie en akupunktuur. Dit het 'n rukkie geneem - maar ek kon na 'n paar weke teruggaan werk toe. Die medikasie kon steeds voortgesit word.

Sowat ’n jaar later – ek het verskeie kere vir ander poste aansoek gedoen en baie afkeurings gekry – het ek steeds geen vooruitsig op ’n nuwe werk gehad nie.

Skielik het ek verskeie kere na mekaar koorsinfeksies gekry – soms met koue griep, soms met gastrointestinale griep en elke keer met hoë koors.

Toe lig een arm nie meer nie – ek is terug dokter toe. Toe kry ek inspuitings in my bo-arm/skouer.

Ek moes 'n rukkie rus, want ek was regtig uitgeput.

Toe, met die volgende besoek, het my huisdokter 'n bloedmonster na die laboratorium gestuur. EBV Eppstein-Barr virus of Pfeiffer se klierkoors is hier gediagnoseer en ek is aanvanklik vir 'n onbepaalde tydperk op siekverlof geplaas.

In daardie tyd kon ek skaars die trappe opkom, ek het baie gelê en was heeltemal uitgeput na selfs die kleinste karwei.

Na 5 maande was ek uiteindelik weer fiks.

Toe ek teruggaan na my werk, was dit nou gevul, so ek is vir die laaste paar maande na 'n ander werk oorgeplaas.

Ek het dit ook geniet om daar te werk – maar ek het reeds vir verskeie poste in my ou tuisdorp aansoek gedoen vir onmiddellik nadat my tydelike kontrak verstryk het.

'n Paar dinge het by my laaste werk gebeur. Hier het ek ook ’n tydelike kontrak gehad – dié keer vir die duur van die werkhouer se ouerskapsverlof. En - natuurlik het ek weer harder hier probeer - meer as wat nodig was - want my doelwit was weer - om uiteindelik

weer 'n vaste kontrak te kry. Dit kan wees dat die poshouer glad nie terugkom nie, dink ek by myself.

Oor die naweek het ek skielik duiselig en uiters naar gevoel, en een van my arms kon nie meer gelig word nie, so ek moes hospitaal toe gaan vir 'n ondersoek.

Toe is hoë bloeddruk gediagnoseer. Ek was toe net 30 jaar jonk.

Die dokter het gesoek na redes hiervoor. En omdat niks organies gediagnoseer kon word nie, het hy aangeneem dat ek dit bloot van my ouers geërf het, wat albei hoë bloeddruk gehad het.

Ek moes ’n week in die hospitaal bly om my medikasie aan te pas.

Vandag weet ek dat die hoë bloeddruk net ontstaan het omdat ek druk op myself geplaas het en die druk van buite op my laat plaas het.

Elke nou en dan kon ek nie asemhaal nie en het rooi geword en hiperventileer – een keer het 'n werkskollega my selfs dokter toe

geneem. Maar die dokter het pas weer hoë bloeddruk gediagnoseer. Hulle het gesê dit is net hoë bloeddruk, dat ek moet ontspan en dan sal dit reg wees.

Ek het vir 2-3 jaar gereeld my bloeddrukmedikasie geneem.

Weereens, niemand het enige verduidelikings hiervoor gehad nie.

Vandag weet ek egter dat dit alles geringe asma-aanvalle moes gewees het.

Maar ek het eintlik daarin geslaag om my dienskontrak met 1 jaar verleng te kry omdat ek ingestem het om na 'n pos te skuif met net 25 uur.

Ongelukkig was dit weer duidelik dat ek nie langer as 'n jaar by hierdie werk kon aanbly nie want die persoon wat die pos beklee sou dan terugkom, wat my weer mal gemaak het.

Sedertdien het ek telkens geringe en erge griepagtige infeksies gehad.

Ek het baie gedagtes en bekommernisse gehad – veral omdat ek die afgelope jare baie afwesighede gehad het weens siekte en uitputting – wat soms gepaard gaan met kortasem en hoë bloeddruk.

Sou ek steeds 'n kontrakverlenging of selfs 'n permanente kontrak kry? Maar die vooruitsigte hiervoor was nie besonder goed nie, want poste in die maatskappy waar die posbekleërs aftree, word nie meer gevul nie. En daar is gesê dat hulle net hul leerlinge wou aanneem. Hulle het dus gesê dat dit die doel was.

Nadat ek egter weer hoop gegee is dat my kontrak by 'n ander pos in die maatskappy verleng sou word, het ek 'n spesiale poging aangewend omdat my baas my 'n paar keer gevra het of ek by hierdie of daardie werk wil werk (dit was 'n groter maatskappy)).

Hierdie gesprekke en visioene het my weer groot hoop gegee, sodat ek weer in volle swang gegaan het en nog harder probeer het, ek het selfs agteroor gebuig om op een of ander manier hierdie werk te behou. Eindeloos aangedryf ...