Marita G. Schmitz

Hors de la victimisation et dans le pouvoir créateur de ma vie



Auto-guérison avec de l'aide de l'univers et des affirmations

Marita G. Schmitz

Hors de la victimisation

et dans

le pouvoir créateur

de ma vie

Auto-guérison avec de l'aide ☝

de l'univers et des affirmations

Redevenez le créateur de votre vie !

"Retrouvez l'amour-propre que vous avez perdu
quand
vous étiez enfant"

En chemin, elle est tombée quelque part au bord du chemin,
parce que vous vous êtes battu uniquement pour la reconnaissance et l'appréciation.

Si vous êtes tombé sur mon livre, alors le cher univers veut,
que vous le lisiez et que vous le laissiez agir sur vous
- car il n'y a pas de coïncidences !

I.

Ma lutte pour la reconnaissance et l'appréciation, y compris les traumatismes et les expériences de mort imminente

II.

Auto-guérison avec des affirmations et l'aide d'en haut ☝

QUE sont les affirmations ou les croyances ?

OÙ puis-je les obtenir ?

COMMENT les utiliser ?

III.

Narcissisme et manipulation

Comment le fait d'être blessé par les autres peut vous rendre dépendant et vous amener à vous culpabiliser également.

IV.

La fibromyalgie rencontre la ménopause

Et en même temps un enfant rebelle

V.

Compétition au sein de la famille

Il ne s’agissait pas seulement d’être le plus rapide, le meilleur, le plus populaire, mais aussi le plus malade (incroyable, non ?!).

En tout, chacun voulait marquer des points auprès des parents afin de recevoir un peu de reconnaissance, d'éloge ou d'appréciation.

VI.

Tâche d’apprentissage – lâcher prise

Ne plus être une victime, redevenir le créateur de ma vie et me guérir avec l'aide de l'univers et des affirmations.

Redevenez le créateur de votre vie !

Je suis le meilleur exemple que les affirmations fonctionnent,

et j'aimerais partager mes connaissances et mes expériences avec vous.

Tout a commencé lorsque j'ai visité une clinique de réadaptation pour la première fois...

Non, ça n'a pas commencé là...

Puis j'ai enfin commencé à penser à moi, à ma vie et à ce que j'avais vécu...

et j'ai réfléchi aux conseils qu'on m'a donnés en cours de route

... à cause de mes nombreuses douleurs et troubles du mouvement, dont certains étaient inexplicables pour les médecins, et surtout parce qu'un psychologue m'a dit que je me définirais par la performance et que j'avais parfois le droit de dire « non ».

Mon combat pour la reconnaissance m'a apporté des traumatismes, dont l'un n'a été reconnu que longtemps après comme une expérience de mort imminente.

I.

Ma lutte pour la reconnaissance et l'appréciation, y compris les traumatismes et les expériences de mort imminente

J'ai grandi comme un enfant de la ville avec trois frères et sœurs dans une famille narcissique – sans amour ni empathie.

Je connais les allergies depuis que je suis enfant.

J'étais encore une enfant joyeuse, musicale, sportive et brillante.

J'ai fait ma formation au bureau.

J'étais aussi toujours curieux et on m'expliquait tout.

Plus tard, j'ai lu les choses moi-même.

J'ai fait de mon mieux dans tout. J'étais très talentueux et je n'étais jaloux que de la part de mes frères et sœurs, ce qui bien sûr m'a ralenti. Jusqu'à récemment, je pensais que travailler dans un bureau était le travail de ma vie et que je le ferais toute ma vie, ou que c'était même ma vocation.

Mais je me suis simplement épuisé et je me suis battu pour être reconnu et apprécié jusqu'à ce que je m'effondre à un moment donné.

Surtout, je n’ai eu la plupart du temps que la chance d’avoir un contrat de travail temporaire.

Une fois, j'ai eu un contrat de travail à durée indéterminée. Au bout de 3 ans, l'entreprise a été vendue à quelqu'un d'autre et le personnel a été considérablement réduit. Et ceux qui avaient récemment commencé à travailler dans cette entreprise ont été libérés avec une indemnité de départ et un accord de licenciement. Bien sûr, j'étais l'un d'entre eux.

À un moment donné, j'avais un contrat de 3 ans et on m'a dit après la première année que le contrat ne pouvait pas être prolongé. Cela a même touché plusieurs employés de l'entreprise parce qu'eux ou nous nous sommes assis accidentellement sur des sièges de fonctionnaires. Ils n'auraient donc pas dû nous embaucher en premier lieu.

Mais maintenant, ils nous ont fait savoir qu'ils avaient commis une erreur et que nous pouvions nous préparer à temps pour postuler ailleurs et nous ont demandé de demander un certificat provisoire.

Un collègue a alors porté plainte et a même obtenu un contrat de travail à durée indéterminée. Après avoir entendu cela, je suis également allé voir un avocat. Il a ensuite intenté une action en justice en mon nom - et j'étais plein d'espoir et je me suis vraiment épuisé pendant mon temps de travail. Bien sûr, je pensais

Encore une fois, si je fais de mon mieux, je pourrai rester...

Ensuite, j'ai eu le sentiment que j'avais attrapé un rhume et, à mesure qu'une joue devenait plus grosse et que l'œil au-dessus devenait plus petit, je pensais avoir attrapé un courant d'air.

Mais il ne s’agissait pas d’un rhume et le gonflement de mon visage ne voulait pas non plus disparaître.

Alors je suis allé chez le médecin avec ça. Il a ensuite fait une IRM par mesure de sécurité, car il s’est avéré qu’il s’agissait d’une paralysie faciale.

Pour moi et les médecins, c'était inexplicable – d'où l'IRM.

Mais ils n'ont rien trouvé.

Aujourd'hui, je sais que c'était à cause du stress et parce que j'avais travaillé si dur pour sauver mon emploi.

Mon médecin m'a ensuite donné des médicaments pour la régénération nerveuse et l'acupuncture. Cela a pris du temps, mais j'ai pu retourner au travail après quelques semaines. Le traitement pourrait toujours être poursuivi.

Environ un an plus tard – j’avais postulé à plusieurs reprises pour d’autres emplois et reçu de nombreux refus – je n’avais toujours aucune perspective de trouver un nouvel emploi.

Soudain, j'ai eu des infections fébriles plusieurs fois de suite - parfois avec une grippe froide, parfois avec une grippe gastro-intestinale et à chaque fois avec une forte fièvre.

Puis un bras ne voulait plus se lever – je suis retourné chez le médecin. Ensuite, j’ai reçu des injections dans le haut du bras/l’épaule.

J'ai dû me reposer un moment car j'étais vraiment épuisé.

Puis, lors de la visite suivante, mon médecin de famille a envoyé un échantillon de sang au laboratoire. Le virus EBV Eppstein-Barr ou fièvre glandulaire de Pfeiffer a été diagnostiqué ici et j'ai d'abord été mis en arrêt maladie pour une durée indéterminée.

Pendant ce temps, je pouvais à peine monter les escaliers, je m'allongeais beaucoup et j'étais complètement épuisée même après la plus petite corvée.

Après 5 mois, j'étais enfin de nouveau en forme.

Quand j'ai repris mon travail, celui-ci était désormais pourvu, j'ai donc été transféré à un autre emploi ces derniers mois.

J'ai aussi aimé y travailler - mais j'avais déjà postulé pour plusieurs postes dans mon ancienne ville natale immédiatement après l'expiration de mon contrat temporaire.

Certaines choses se sont produites lors de mon dernier emploi. Ici aussi, j'avais un contrat temporaire, cette fois pour la durée du congé parental du titulaire du poste. Et - bien sûr, j'ai encore essayé plus fort ici - plus que nécessaire - parce que mon objectif était encore une fois - d'enfin obtenir à nouveau un contrat à durée indéterminée. Il se pourrait que le titulaire du poste ne revienne pas du tout, me suis-je dit.

Au cours du week-end, je me suis senti soudainement étourdi et extrêmement nauséeux, et je ne pouvais plus lever le bras, j'ai donc dû aller à l'hôpital pour un contrôle.

Ensuite, une hypertension artérielle a été diagnostiquée. Je n'avais alors que 30 ans.

Le médecin en a cherché les raisons. Et comme rien ne pouvait être diagnostiqué de manière organique, il a supposé que j'avais simplement hérité de cette maladie de mes parents, qui souffraient tous deux d'hypertension.

J'ai dû rester à l'hôpital pendant une semaine pour ajuster mes médicaments.

Aujourd'hui, je sais que l'hypertension artérielle est survenue uniquement parce que je me suis mis la pression et que j'ai laissé la pression extérieure s'exercer sur moi.

De temps en temps, je ne pouvais plus respirer, je devenais rouge et hyperventilé - un jour, un collègue de travail m'a même emmené chez le médecin. Mais le médecin vient de diagnostiquer à nouveau une hypertension. Ils ont dit que c'était juste de l'hypertension artérielle, que je devais me détendre et que tout irait bien.

Je prenais régulièrement mes médicaments contre l'hypertension depuis 2-3 ans.

Encore une fois, personne n'a eu d'explications à cela.

Aujourd’hui, cependant, je sais qu’il s’agissait probablement de crises d’asthme mineures.

Mais j’ai effectivement réussi à faire prolonger mon contrat de travail d’un an car j’ai accepté d’évoluer vers un poste de seulement 25 heures.

Malheureusement, il était encore une fois clair que je ne pouvais pas rester à ce poste plus d'un an car la personne qui occupait le poste reviendrait ensuite, ce qui me rendait à nouveau fou de travail.

Depuis, j’ai eu à maintes reprises des infections grippales mineures et majeures.

J'avais beaucoup de pensées et d'inquiétudes - surtout parce que j'ai eu beaucoup d'absences ces dernières années pour cause de maladie et d'épuisement - parfois accompagnées d'essoufflement et d'hypertension.

Aurais-je quand même droit à une prolongation de contrat ou même à un CDI ? Mais les perspectives n'étaient pas particulièrement bonnes, car les postes dans l'entreprise où les titulaires partaient à la retraite n'étaient plus pourvus. Et on disait qu'ils voulaient uniquement embaucher leurs stagiaires. Alors ils ont dit que c’était le but.

Cependant, après avoir à nouveau espéré que mon contrat serait prolongé pour un autre emploi dans l'entreprise, j'ai fait un effort particulier car mon patron m'a demandé à plusieurs reprises si je voulais