
Marita G. Schmitz
Kurban olmaktan dışarı
yaratıcı güce hayatım
Yardımla kendi kendini iyileştirme
evrenin ve onaylamaların

Marita G. Schmitz

Kurban olmaktan

dışarı

yaratıcı güce

hayatım

Yardımla kendi kendini iyileştirme ☝

evrenin ve onaylamaların

Siz de yeniden hayatınızın yaratıcısı olabilirsiniz!

„Çocukken kaybettiğiniz öz sevgiyi bulun“

Yolda bir yerde yol kenarına düştü,
çünkü sen sadece tanınmak ve takdir edilmek için savaştın.

Eğer kitabıma rastladıysanız, o zaman sevgili evren şunu ister:
onu okumanız ve üzerinizde çalışmasına izin vermeniz - çünkü tesadüf yoktur!.

I.

Travma ve ölüme yakın deneyimler de dahil olmak üzere tanınma ve takdir edilme mücadelem

II.

Onaylamalar ve yukarıdan gelen yardımlarla kendi kendini iyileştirme

Olumlamalar veya inançlar nelerdir?

Bunları NEREDEN alabilirim?

Bunları NASIL kullanırım?

III.

Narsisizm ve manipülasyon

Başkaları tarafından incinmek sizi nasıl bağımlı hale getirebilir ve kendinizi de suçlamanıza neden olabilir.

IV.

Fibromiyalji menopozu vurur

Ve aynı zamanda meydan okuyan bir çocuk

V.

Aile içi rekabet

Bu sadece en hızlı, en iyi, en popüler olmakla ilgili değildi, aynı zamanda en hasta (inanılmaz, değil mi?!) olmakla ilgiliydi.

Her şeyde herkes biraz takdir, övgü veya takdir almak için ebeveynlerden puan kazanmak istiyordu.

VI.

Öğrenme görevi – bırakma

Kurban olmaktan, hayatımın yeniden yaratıcısı olmaktan ve evrenin ve olumlamaların yardımıyla

kendimi iyileştirmekten.

Yeniden hayatınızın yaratıcısı olun!

Onaylamaların işe yaradığının en iyi örneği benim

ve bilgi ve tecrübelerimi sizlerle paylaşmak isterim.

Her şey ilk kez bir rehabilitasyon kliniğini ziyaret ettiğimde başladı...

Hayır, orada başlamadı...

Sonra sonunda kendimi, hayatımı ve yaşadıklarımı düşünmeye başladım...

...ve bana verilen ipuçlarını düşün...

... bazıları doktorlara açıklanamayan birçok ağrım ve hareket bozukluğum nedeniyle ve hepsinden önemlisi, bir psikolog bana kendimi performansıma göre

tanımlayacağımı ve bazen "hayır" dememe izin verildiğini söylediği için.

Tanınma mücadelem bana travmalar getirdi; bunlardan biri ancak çok sonra ölüme yakın bir deneyim olarak fark edildi.

I.

Travma ve ölüme yakın deneyimler de dahil olmak üzere tanınma ve takdir edilme mücadelem

Narsist bir ailede, üç kardeşli, sevgiden ve empatiden yoksun bir şehir çocuğu olarak büyüdüm.

Alerjiyi çocukluğumdan beri bilirim.

Hala mutlu, müzikli, sportif ve zeki bir çocuktum.

Eğitimimi ofiste yaptım.

Ben de her zaman merak ediyordum ve her şeyi bana açıkladım.

Daha sonra bazı şeyleri kendim okudum.

Her konuda elimden gelenin en iyisini yaptım. Çok yetenekliydim ve kardeşlerimden sadece kıskançlık duydum, bu da tabii ki beni yavaşlattı. Yakın zamana kadar ofiste çalışmanın hayatımın işi olduğunu ve bunu hayatım boyunca yapacağımı, hatta bunun benim mesleğim olduğunu sanıyordum.

Ama kendimi tükettim ve bir noktada yıkılana kadar tanınma ve takdir edilmek için savaştım.

Hepsinden önemlisi, genellikle yalnızca geçici bir iş sözleşmesi yapma şansım oluyordu.

Kalıcı bir iş sözleşmem olduğunda, 3 yıl sonra aniden şirket başka birine satıldı ve personel büyük ölçüde azaldı. Bu şirkette yeni çalışmaya başlayanlar ise kıdem tazminatı ve fesih sözleşmesiyle serbest bırakıldı. Elbette ben de onlardan biriydim.

Bir işte 3 yıllık sözleşmem vardı ve ilk yıldan sonra sözleşmenin uzatılamayacağı söylendi. Hatta bu durum şirketteki bazı çalışanları da etkiledi çünkü onlar ya da biz kazara memur koltuklarına oturduk. Yani en başta bizi işe almamalıydılar.

Ama şimdi bize hata yaptıklarını, başka bir yere başvurmak için uygun zamanda hazırlanabileceğimizi söyleyerek geçici belge talep etmemizi istediler.

Daha sonra bir meslektaşım dava açtı ve hatta kalıcı bir iş sözleşmesi bile aldı. Bunu duyduktan sonra ben de avukata gittim. Daha sonra benim adıma dava açtı ve işteyken umut doluydum ve kendimi gerçekten çok yormuştum. Elbette düşündüm

Tekrar ediyorum, eğer elimden gelenin en iyisini yaparsam, kalabilmem mümkün olacak...

Sonra üşüttüğümü hissettim ve bir yanağım şişmanlayıp üstündeki gözüm küçüldüğünde, hava cereyanına yakalandığımı sandım.

Ama ne soğuk algınlığı çıktı, ne de yüzümdeki şişlikler inmek istiyordu.

Ben de onunla doktora gittim. Daha sonra güvenli tarafta olmak için MR çektirdi çünkü bunun yüz felci olduğu ortaya çıktı.

Ben ve doktorlar için bu açıklanamaz bir durumdu; dolayısıyla MR da çekildi.

Ama hiçbir şey bulamadılar.

Bugün bunun stresten kaynaklandığını ve işimi kurtarmak için çok çalışmış olmamdan kaynaklandığını biliyorum.

Doktorum daha sonra bana sinir rejenerasyonu ve akupunktur için ilaç verdi. Bu biraz zaman aldı ama birkaç hafta sonra işime dönebildim. İlaç tedavisine devam edilebilir.

Yaklaşık bir yıl sonra -başka işlere defalarca başvurdum ve birçok kez reddedildim- hâlâ yeni bir iş bulma umudum yoktu.

Aniden art arda birkaç kez ateşli enfeksiyonlara yakalandım; bazen soğuk algınlığıyla, bazen mide-bağırsak gribiyle ve her seferinde yüksek ateşle.

Sonra bir kolum artık kaldırılamadı; tekrar doktora gittim. Daha sonra üst koluma/omuzuma enjeksiyon yapıldı.

Bir süre dinlenmem gerekiyordu çünkü gerçekten yorulmuştum.

Daha sonra bir sonraki ziyaretimde aile doktorum laboratuvara bir kan örneği gönderdi. Burada EBV Eppstein-Barr virüsü veya Pfeiffer'in glandüler ateşi teşhisi konuldu ve başlangıçta süresiz hastalık iznine çıkarıldım.

Bu süre zarfında merdivenleri zar zor çıkabiliyordum, çok fazla yatıyordum ve en küçük işlerden sonra bile tamamen bitkin düşüyordum.

5 ay sonra nihayet yeniden fit oldum.

İşime geri döndüğümde artık dolmuştu, bu yüzden son birkaç aydır başka bir işe transfer oldum.

Orada çalışmaktan da keyif aldım - ancak eski memleketimdeki geçici sözleşmemin süresi dolduktan hemen sonra zaten birkaç pozisyona başvurmuştum.

Son işimde birkaç şey oldu. Burada da geçici bir sözleşmem vardı; bu kez iş sahibinin ebeveynlik izni süresince. Ve tabii ki burada yine daha çok çalıştım - gereğinden fazla - çünkü hedefim yine, sonunda yeniden kalıcı bir sözleşme elde etmekti. İş sahibi hiç geri dönmeyebilir, diye düşündüm kendi kendime.

Hafta sonu aniden başım döndü ve midem bulandı, artık kolumu kaldıramadım, bu yüzden kontrol için hastaneye gitmem gerekti.

Daha sonra yüksek tansiyon teşhisi konuldu. O zamanlar sadece 30 yaşındaydım.

Doktor bunun nedenlerini aradı. Ve hiçbir şey organik olarak teşhis edilemediği için, bunu bana, her ikisi de yüksek tansiyona sahip olan ebeveynlerimden miras aldığımı varsaydı.

İlaçlarımı ayarlamak için bir hafta hastanede kalmak zorunda kaldım.

Bugün yüksek tansiyonun sadece kendime baskı uyguladığım ve dış kaynakların baskısına maruz kalmasına izin verdiğim için ortaya çıktığını biliyorum.

Ara sıra nefes alamıyordum, kızarıyordum ve nefes nefese kalıyordum; hatta bir iş arkadaşım beni doktora bile götürmüştü. Ancak doktor az önce tekrar yüksek tansiyon teşhisi koydu. Sadece yüksek tansiyon olduğunu, rahatlamam gerektiğini, sonra düzeleceğini söylediler.

Tansiyon ilaçlarımı 2-3 yıldır düzenli olarak kullanıyordum.

Yine kimsenin bu konuda bir açıklaması yoktu.

Ancak bugün bunların hepsinin küçük astım krizleri olduğunu biliyorum.

Ama aslında iş sözleşmemi 1 yıl uzatmayı başardım çünkü sadece 25 saatlik bir pozisyona geçmeyi kabul ettim.

Ne yazık ki bu işte bir yıldan fazla kalamayacağım bir kez daha ortaya çıktı çünkü işi tutan kişi daha sonra geri dönecekti ve bu da beni yeniden çılgına çevirmişti.

O zamandan beri tekrar tekrar küçük ve büyük grip benzeri enfeksiyonlar yaşadım.