
Marita G. Schmitz
Από θύμα
έξω
στη δημιουργική
δύναμη
της ζωής μου
Αυτοίαση με βοήθεια
του σύμπαντος και επιβεβαιώσεις

Marita G. Schmitz

Από θύμα

έξω

στη δημιουργική δύναμη

της ζωής μου

Αυτοίαση με βοήθεια ☝

του σύμπαντος και επιβεβαιώσεις

Γίνε ξανά ο δημιουργός της ζωής σου!

«Βρείτε την αγάπη για τον εαυτό σας που έχασες ως είδος»

Χάθηκε κάπου στην πορεία γιατί απλά παλεύατε για αναγνώριση και εκτίμηση

Αν έχετε συναντήσει το βιβλίο μου, τότε το αγαπημένο σύμπαν θέλει,
που το διαβάζεις και το αφήνεις να δουλεύει πάνω σου - γιατί δεν υπάρχουν συμπτώσεις!

I.

Ο αγώνας μου για αναγνώριση και εκτίμηση, συμπεριλαμβανομένων τραυμάτων και εμπειριών παραλίγο θανάτου

II.

Αυτοθεραπεία με επιβεβαιώσεις και βοήθεια από πάνω

ΤΙ είναι οι επιβεβαιώσεις ή οι πεποιθήσεις;

ΠΟΥ μπορώ να τα πάρω;

ΠΩΣ τα χρησιμοποιώ;

III.

Ναρκισσισμός και χειραγώγηση

Πώς το να πληγωθείς από τους άλλους μπορεί να σε εξαρτήσει και να σε κάνει να κατηγορήσεις και τον εαυτό σου.

IV.

Η ινομυαλγία συναντά την εμμηνόπαυση

Και ταυτόχρονα ένα προκλητικό παιδί

V.

Ανταγωνισμός μέσα στην οικογένεια

Δεν ήταν μόνο να είσαι ο πιο γρήγορος, ο καλύτερος, ο πιο δημοφιλής, αλλά και το να είσαι ο πιο άρρωστος (απίστευτο, σωστά;!).

Σε όλα, όλοι ήθελαν να κερδίσουν βαθμούς με τους γονείς για να λάβουν μια μικρή αναγνώριση, έπαινο ή εκτίμηση.

VI.

Η μαθησιακή εργασία: αφήστε να πάει

Από το να είμαι θύμα - να είμαι ξανά ο δημιουργός της ζωής μου και να θεραπεύω τον εαυτό μου με τη βοήθεια του σύμπαντος και τις επιβεβαιώσεις.

Γίνε ξανά ο δημιουργός της ζωής σου!

Είμαι το καλύτερο παράδειγμα ότι οι επιβεβαιώσεις λειτουργούν,

και θα ήθελα να μοιραστώ μαζί σας τις γνώσεις και τις εμπειρίες μου.

Ξεκίνησε όταν επισκέφτηκα μια κλινική αποκατάστασης για πρώτη φορά...

Όχι, δεν ξεκίνησε από εκεί...

Μετά άρχισα επιτέλους να σκέφτομαι τον εαυτό μου, τη ζωή μου και όσα είχα ζήσει...

...και άρχισα να σκέφτομαι τις συμβουλές που μου έδωσαν...

... λόγω των πολλών μου πόνων και των κινητικών διαταραχών, μερικές από τις οποίες ήταν ανεξήγητες

στους γιατρούς, και κυρίως επειδή ένας ψυχολόγος μου είπε ότι θα καθόριζα τον εαυτό μου με βάση την απόδοση και ότι μου επέτρεπαν να λέω «όχι» μερικές φορές.

Ο αγώνας μου για αναγνώριση μου έφερε τραύμα - ένα από τα οποία αναγνωρίστηκε πολύ αργότερα ως μια παρ' ολίγον θανάσιμη εμπειρία.

I.

Ο αγώνας μου για αναγνώριση και εκτίμηση, συμπεριλαμβανομένων τραυμάτων και εμπειριών παραλίγο θανάτου

Μεγάλωσα ως παιδί της πόλης με τρία αδέρφια σε μια ναρκισσιστική οικογένεια - χωρίς αγάπη και ενσυναίσθηση.

Ήξερα για τις αλλεργίες από παιδί.

Ήμουν ακόμα ένα χαρούμενο, μουσικό, σπορ και λαμπερό παιδί.

Έκανα την προπόνησή μου στο γραφείο.

Ήμουν επίσης πάντα περίεργος και μου εξηγούσαν τα πάντα.

Αργότερα διάβασα τα πράγματα μόνος μου.

Έκανα το καλύτερο δυνατό σε όλα. Ήμουν πολύ ταλαντούχος και δεχόμουν μόνο ζήλια από τα αδέρφια μου, κάτι που φυσικά με επιβράδυνε. Μέχρι πρόσφατα, πίστευα ότι η δουλειά σε ένα γραφείο ήταν η δουλειά της ζωής μου και ότι απλώς θα το έκανα σε όλη μου τη ζωή ή ότι ήταν ακόμη και η κλήση μου.

Αλλά απλώς εξάντλησα τον εαυτό μου και πάλεψα για αναγνώριση και εκτίμηση μέχρι που κάποια στιγμή κατέρρευσα.

Πάνω απ 'όλα, είχα ως επί το πλείστον μόνο την ευκαιρία μιας προσωρινής σύμβασης εργασίας.

Κάποτε είχα μόνιμη σύμβαση εργασίας - ξαφνικά μετά από 3 χρόνια η εταιρεία πουλήθηκε σε άλλον και το προσωπικό μειώθηκε δραστικά. Και όσοι είχαν ξεκινήσει πρόσφατα να εργάζονται σε αυτή την εταιρεία αφέθηκαν ελεύθεροι με αποζημίωση απόλυσης και συμφωνία καταγγελίας. Φυσικά, ήμουν ένας από αυτούς.

Σε μια δουλειά είχα 3ετές συμβόλαιο και μετά τον πρώτο χρόνο μου είπαν ότι το συμβόλαιο δεν μπορούσε να επεκταθεί. Αυτό επηρέασε ακόμη και αρκετούς υπαλλήλους στην εταιρεία επειδή κατά λάθος καθίσαμε σε θέσεις δημοσίων υπαλλήλων ή εμείς. Άρα δεν έπρεπε να μας προσλάβουν εξαρχής.

Αλλά τώρα μας ενημέρωσαν ότι είχαν κάνει λάθος και ότι μπορούσαμε να προετοιμαστούμε να υποβάλουμε αίτηση αλλού εγκαίρως και μας ζήτησαν να ζητήσουμε προσωρινό πιστοποιητικό.

Τότε ένας συνάδελφος έκανε μήνυση και μάλιστα έλαβε σύμβαση αορίστου χρόνου. Αφού το άκουσα, πήγα και σε δικηγόρο. Στη συνέχεια υπέβαλε μήνυση για λογαριασμό μου - και ήμουν γεμάτος ελπίδα και πραγματικά εξαντλήθηκα κατά τη διάρκεια της δουλειάς μου. Σίγουρα, σκέφτηκα

Και πάλι, αν κάνω ό,τι καλύτερο μπορώ, θα μπορέσω να μείνω...

Τότε είχα την αίσθηση ότι είχα κρυώσει και καθώς το ένα μάγουλο έγινε πιο παχύ και το μάτι από πάνω του έγινε μικρότερο - νόμιζα ότι είχα πιάσει ένα ρεύμα.

Αλλά δεν αποδείχτηκε ότι ήταν κρυολόγημα, ούτε το πρήξιμο στο πρόσωπό μου ήθελε να φύγει.

Έτσι πήγα στο γιατρό με αυτό. Στη συνέχεια έκανε μαγνητική τομογραφία μόνο και μόνο για να είναι ασφαλής γιατί αποδείχθηκε ότι επρόκειτο για παράλυση προσώπου.

Για μένα και τους γιατρούς αυτό ήταν ανεξήγητο - εξ ου και η μαγνητική τομογραφία.

Αλλά δεν βρήκαν τίποτα.

Σήμερα ξέρω ότι ήταν το άγχος και επειδή είχα δουλέψει τόσο σκληρά για να σώσω τη δουλειά μου.

Ο γιατρός μου μετά μου έδωσε φάρμακα για την αναγέννηση των νεύρων και τον βελονισμό. Αυτό πήρε λίγο χρόνο - αλλά μπόρεσα να επιστρέψω στη δουλειά μετά από μερικές εβδομάδες. Η φαρμακευτική αγωγή θα μπορούσε ακόμα να συνεχιστεί.

Περίπου ένα χρόνο αργότερα - είχα κάνει πολλές φορές αίτηση για άλλες δουλειές και έλαβα πολλές απορρίψεις - δεν είχα ακόμα καμία προοπτική για νέα δουλειά.

Ξαφνικά έπαθα πυρετώδεις λοιμώξεις πολλές φορές στη σειρά - άλλοτε με κρυολόγημα, άλλοτε με γρίπη του γαστρεντερικού και κάθε φορά με υψηλό πυρετό.

Τότε το ένα χέρι δεν σήκωνε πια - επέστρεψα στον γιατρό. Στη συνέχεια έκανα ενέσεις στο άνω μέρος του βραχίονα/ώμο μου.

Έπρεπε να ξεκουραστώ για λίγο γιατί ήμουν πραγματικά εξαντλημένος.

Στη συνέχεια, στην επόμενη επίσκεψη, ο οικογενειακός μου γιατρός έστειλε δείγμα αίματος στο εργαστήριο. Εδώ διαγνώστηκε ο ιός EBV Eppstein-Barr ή ο αδενικός πυρετός Pfeiffer και αρχικά με έβαλαν σε αναρρωτική άδεια για αόριστο χρονικό διάστημα.

Εκείνο το διάστημα μετά βίας μπορούσα να σηκωθώ από τις σκάλες, ξάπλωσα πολύ και ήμουν εντελώς εξουθενωμένη ακόμα και μετά την παραμικρή αγγαρεία.

Μετά από 5 μήνες ήμουν επιτέλους και πάλι fit.

Όταν επέστρεψα στη δουλειά μου, είχε πλέον γεμίσει, οπότε τους τελευταίους μήνες μεταφέρθηκα σε άλλη δουλειά.

Μου άρεσε επίσης να δουλεύω εκεί - αλλά είχα ήδη υποβάλει αίτηση για αρκετές θέσεις στην παλιά μου πόλη για αμέσως μετά τη λήξη της προσωρινής μου σύμβασης.

Μερικά πράγματα συνέβησαν στην τελευταία μου δουλειά. Και εδώ είχα μια προσωρινή σύμβαση - αυτή τη φορά για τη διάρκεια της γονικής άδειας του κατόχου της εργασίας. Και -φυσικά, προσπάθησα και πάλι εδώ -περισσότερο από απαραίτητο- γιατί στόχος μου ήταν και πάλι- να ξαναπάρω επιτέλους μόνιμο

συμβόλαιο. Μπορεί ο κάτοχος της δουλειάς να μην επιστρέψει καθόλου, σκέφτηκα.

Το Σαββατοκύριακο ξαφνικά ένιωσα ζάλη και υπερβολική ναυτία και δεν μπορούσα να σηκώσω άλλο το χέρι μου, οπότε έπρεπε να πάω στο νοσοκομείο για έλεγχο.

Στη συνέχεια διαγνώστηκε υψηλή αρτηριακή πίεση. Ήμουν μόλις 30 ετών τότε.

Ο γιατρός αναζήτησε τους λόγους για αυτό. Και επειδή τίποτα δεν μπορούσε να διαγνωστεί οργανικά, υπέθεσε ότι απλά το είχα κληρονομήσει από τους γονείς μου, που και οι δύο είχαν υπέρταση.

Έπρεπε να μείνω στο νοσοκομείο για μια εβδομάδα για να προσαρμόσω τα φάρμακά μου.

Σήμερα ξέρω ότι η υψηλή αρτηριακή πίεση προέκυψε μόνο επειδή πίεσα τον εαυτό μου και άφησα τον εαυτό μου να πιεστεί από εξωτερικές πηγές.

Κάθε τόσο δεν μπορούσα να αναπνεύσω και κοκκινίζω και υπεραεριζόμουν - κάποτε ένας συνάδελφος με πήγε στον γιατρό. Αλλά ο γιατρός μόλις διέγνωσε υψηλή αρτηριακή πίεση ξανά. Είπαν ότι ήταν απλώς υψηλή αρτηριακή πίεση, ότι έπρεπε να χαλαρώσω και τότε θα ήταν μια χαρά.

Έπαιρνα τακτικά τα φάρμακα για την αρτηριακή πίεση για 2-3 χρόνια.

Και πάλι, κανείς δεν είχε εξηγήσεις για αυτό.

Σήμερα, ωστόσο, ξέρω ότι όλα αυτά πρέπει να ήταν μικρές κρίσεις άσθματος.

Αλλά στην πραγματικότητα κατάφερα να ανανεώσω τη σύμβαση εργασίας μου κατά 1 χρόνο επειδή συμφώνησα να μετακομίσω σε μια θέση μόνο με 25 ώρες.

Δυστυχώς, ήταν και πάλι ξεκάθαρο ότι δεν μπορούσα να μείνω σε αυτή τη δουλειά για περισσότερο από ένα χρόνο, επειδή το άτομο που κατείχε τη δουλειά θα επέστρεφε, κάτι που με έκανε να δουλέψω ξανά τρελή.

Έκτοτε έχω μικρές και μεγάλες λοιμώξεις που μοιάζουν με γρίπη ξανά και ξανά.

Είχα πολλές σκέψεις και ανησυχίες - ειδικά επειδή είχα πολλές απουσίες τα τελευταία χρόνια λόγω ασθένειας και εξάντλησης - μερικές φορές που συνοδεύονταν από δύσπνοια και υψηλή αρτηριακή πίεση.

Θα έπαιρνα ακόμα επέκταση συμβολαίου ή ακόμα και μόνιμη σύμβαση; Αλλά οι προοπτικές αυτού δεν ήταν ιδιαίτερα καλές, επειδή οι θέσεις στην εταιρεία όπου συνταξιοδοτούνταν οι υφιστάμενοι φορείς δεν καλύπτονταν πλέον. Και ειπώθηκε ότι ήθελαν να