
Marita G. Schmitz
Van slachtoffer zijn uit
in de creatieve kracht van mijn leven
Zelfgenezing met hulp van het universum en affirmaties

Marita G. Schmitz

Van slachtoffer zijn

uit

in de creatieve kracht

van mijn leven

Zelfgenezing met hulp ☝

van het universum en affirmaties

Word weer de schepper van je leven!

“Vind de zelfliefde die je als kind verloor”

Gaandeweg ben je ergens je zelfliefde kwijtgeraakt
omdat je alleen maar aan het vechten was voor
erkenning en waardering

Als je mijn boek tegenkomt, zegt het universum:
dat je het leest en op je laat inwerken – want toeval
bestaat niet!

**I.**

**Mijn strijd om erkenning en waardering, inclusief trauma en bijna-doodervaring**

**II.**

**Zelfgenezing met affirmaties en hulp van bovenaf**

WAT zijn affirmaties of overtuigingen?

WAAR kan ik ze krijgen?

HOE gebruik ik ze?

**III.**

**Narcisme en manipulatie**

Hoe gekwetst worden door anderen je afhankelijk kan maken en ervoor kan zorgen dat je jezelf ook de schuld geeft.

**IV.**

**Fibromyalgie ontmoet menopauze**

En tegelijkertijd een uitdagend kind

## V.

**Competitie binnen het gezin**

Het ging niet alleen om de snelste, de beste, de populairste te zijn, maar ook om de ziekste te zijn (ongelooflijk, toch?!).

Bij alles wilde iedereen punten scoren bij de ouders om zo een beetje erkenning, lof of waardering te krijgen.

## VI.

**Leeropdracht – loslaten**

Van het slachtoffer zijn, weer de schepper van mijn leven zijn en mezelf genezen met behulp van het universum en affirmaties.

Word weer de schepper van je leven!

Ik ben het beste voorbeeld van hoe affirmaties werken.

Ik wil graag mijn kennis en ervaring met u delen.

---

Het begon toen ik naar de eerste revalidatie ging...

Nee, daar is het niet mee begonnen...

Toen begon ik eindelijk na te denken over mezelf, mijn leven en wat ik had meegemaakt...

...en ik dacht aan de tips die ik kreeg...

... vanwege mijn vele pijnen en bewegingsstoornissen, waarvan sommige onverklaarbaar waren voor de artsen, en vooral omdat een psycholoog me vertelde dat ik mezelf zou

definiëren op basis van prestaties en dat ik soms “nee” mocht zeggen.

---

Mijn gevecht om erkenning bracht mij trauma’s met zich mee waarvan er één pas lang daarna werd herkend als een bijna-doodervaring.

# I.

## Mijn strijd om erkenning en waardering, inclusief trauma en bijna-doodervaring

Ik groeide op als stadskind met drie broers en zussen in een narcistisch gezin - zonder liefde en empathie.

Ik ben al sinds mijn kindertijd op de hoogte van allergieën.

Ik was nog steeds een vrolijk, muzikaal, sportief en slim kind.

Ik heb mijn opleiding op kantoor gedaan.

Ook was ik altijd nieuwsgierig en kreeg ik van alles uitgelegd.

Later heb ik zelf dingen gelezen.

Ik heb in alles mijn best gedaan. Ik was erg getalenteerd en kreeg alleen maar jaloezie van mijn broers en zussen, wat mij natuurlijk afremde. Tot voor kort dacht ik dat werken op kantoor mijn levenswerk was en dat ik het mijn hele leven zou blijven doen, of dat het zelfs mijn roeping was.

Maar ik putte mezelf gewoon uit en vocht voor erkenning en waardering, totdat ik op een gegeven moment instortte.

Bovenal kreeg ik meestal alleen maar de kans op een tijdelijk dienstverband.

Ooit had ik een vast dienstverband. Na 3 jaar werd het bedrijf plotseling verkocht aan iemand anders en werd het personeelsbestand drastisch ingekrompen. En degenen die onlangs bij dit bedrijf waren gaan werken, werden vrijgelaten met een ontslagvergoeding en een beëindigingsovereenkomst. Zeker, ik was een van hen.

Bij één baan had ik een contract van 3 jaar en kreeg na het eerste jaar te horen dat het contract niet verlengd kon worden. Dit had zelfs gevolgen voor meerdere medewerkers in het bedrijf, omdat zij of wij per ongeluk op ambtenarenstoelen zaten. Ze hadden ons dus überhaupt niet moeten inhuren.

Maar nu lieten ze ons weten dat ze een fout hadden gemaakt en dat we ons tijdig konden voorbereiden om elders te solliciteren en vroegen ons een tussentijds certificaat aan te vragen.

Een collega spande vervolgens een rechtszaak aan en kreeg zelfs een vast dienstverband. Toen ik dat hoorde, ben ik ook naar een advocaat gegaan. Vervolgens spande hij namens mij een rechtszaak aan - en ik was vol hoop en putte mezelf echt uit tijdens mijn werk. Zeker, dacht ik

Nogmaals, als ik gewoon mijn uiterste best doe, zal het lukken dat ik kan blijven...

Toen had ik het gevoel dat ik verkouden was en toen één wang groter werd en het oog erboven kleiner werd, dacht ik dat ik tocht had.

Maar het bleek geen verkoudheid te zijn en de zwelling in mijn gezicht wilde ook niet weg.

Dus ben ik ermee naar de dokter gegaan. Vervolgens heeft hij voor de zekerheid een MRI gemaakt, want het bleek een aangezichtsverlamming te zijn.

Voor mij en de artsen was dit onverklaarbaar - vandaar de MRI.

Maar ze vonden niets.

Vandaag weet ik dat het door de stress kwam en omdat ik zo hard had gewerkt om mijn baan te redden.

Mijn arts gaf me toen medicijnen voor zenuwregeneratie en acupunctuur. Dat heeft even geduurd, maar na een paar weken kon ik weer aan het werk. De medicatie kon alsnog worden voortgezet.

Ongeveer een jaar later – ik had meerdere keren op andere banen gesolliciteerd en veel afwijzingen gekregen – had ik nog steeds geen uitzicht op een nieuwe baan.

Plots kreeg ik meerdere keren achter elkaar koortsachtige infecties - soms met verkoudheidsgriep, soms met maag-darmgriep en telkens met hoge koorts.

Toen ging één arm niet meer omhoog - ik ging terug naar de dokter. Vervolgens kreeg ik injecties in mijn bovenarm/schouder.

Ik moest even rusten omdat ik echt uitgeput was.

Bij het volgende bezoek stuurde mijn huisarts een bloedmonster naar het laboratorium. Hier werd het EBV Eppstein-Barr-virus of Pfeiffer-klierkoorts vastgesteld en ik werd aanvankelijk voor onbepaalde tijd met ziekteverlof gestuurd.

Gedurende die tijd kon ik nauwelijks de trap opkomen, lag ik veel en was ik na zelfs het kleinste klusje compleet uitgeput.

Na 5 maanden was ik eindelijk weer fit.

Toen ik weer aan het werk ging, was deze inmiddels gevuld, dus ik werd de afgelopen maanden overgeplaatst naar een andere baan.

Ik vond het ook leuk om daar te werken, maar ik had al gesolliciteerd naar verschillende functies in mijn oude woonplaats, direct nadat mijn tijdelijke contract afliep.

Bij mijn laatste baan zijn er een paar dingen gebeurd. Ook hier had ik een tijdelijk contract, ditmaal voor de duur van het ouderschapsverlof van de functiehouder. En - uiteraard heb ik hier weer harder mijn best gedaan - meer dan nodig - want mijn doel was opnieuw - om eindelijk weer een vast contract te krijgen. Het zou kunnen dat de functiehouder helemaal niet meer terugkomt, dacht ik bij mezelf.

In het weekend voelde ik me plotseling duizelig en extreem misselijk, en ik kon mijn arm niet meer optillen, dus moest ik voor controle naar het ziekenhuis.

Toen werd een hoge bloeddruk vastgesteld. Ik was toen nog maar 30 jaar jong.

De arts zocht naar redenen hiervoor. En omdat niets organisch kon worden gediagnosticeerd, ging hij ervan uit dat ik het eenvoudigweg had geërfd van mijn ouders, die allebei een hoge bloeddruk hadden.

Ik moest een week in het ziekenhuis blijven om mijn medicatie aan te passen.

Tegenwoordig weet ik dat de hoge bloeddruk alleen maar is ontstaan omdat ik mezelf onder druk heb gezet en me door externe bronnen onder druk heb laten zetten.

Zo nu en dan kon ik niet ademen, werd ik rood en hyperventileerde ik – een keer bracht een collega me zelfs naar de dokter. Maar de dokter heeft zojuist opnieuw een hoge bloeddruk vastgesteld. Ze zeiden dat het gewoon een hoge bloeddruk was, dat ik moest ontspannen en dat het dan wel goed zou komen.

Ik slikte mijn bloeddrukmedicatie al 2-3 jaar regelmatig.Erklärungen dafür hatte wieder niemand.

Tegenwoordig weet ik echter dat dit allemaal kleine astma-aanvallen moeten zijn geweest.

---

Maar het is mij uiteindelijk gelukt om mijn arbeidsovereenkomst met 1 jaar te laten verlengen,