
Marita G. Schmitz
Daripada menjadi mangsa
ke dalam kuasa kreatif hidup saya
Penyembuhan diri dengan bantuan alam semesta dan penegasan

Marita G. Schmitz

Daripada menjadi mangsa

ke dalam kuasa kreatif

hidup saya

Penyembuhan diri dengan bantuan ☝

alam semesta dan penegasan

Menjadi pencipta kehidupan anda sendiri semula!

"Temui semula cinta diri yang anda hilang semasa kecil"

Dia tertinggal di suatu tempat di sepanjang jalan,
kerana anda hanya berjuang untuk pengiktirafan dan penghargaan.

Jika anda telah menjumpai buku saya, maka alam semesta yang penyayang mahu anda membacanya dan biarkan ia memberi kesan ajaib kepada anda - kerana tidak ada kebetulan!

I.

Perjuangan saya untuk pengiktirafan dan penghargaan, termasuk trauma dan pengalaman hampir mati

II.

Penyembuhan diri dengan peneguhan dan bantuan dari atas ☝

Apakah pengesahan atau pernyataan kepercayaan?

Di mana saya boleh mendapatkannya?

Bagaimanakah saya menggunakannya?

III.

Narsisisme dan manipulasi

Bagaimana disakiti oleh orang lain boleh membuat anda bergantung dan membawa anda untuk menyalahkan diri sendiri juga.

IV.

Fibromyalgia bertemu menopause

Dan pada masa yang sama, kanak-kanak yang membangkang.

V.

Persaingan dalam keluarga

La bukan sahaja tentang menjadi yang terpantas, terbaik, paling popular, tetapi juga yang paling sakit (tidak boleh dipercayai, bukan?!).

Semua orang ingin mendapatkan mata terbanyak bersama ibu bapa untuk mendapatkan sedikit pengiktirafan, pujian atau penghargaan.

VI.

Tugas pembelajaran - Melepaskan

Bebaskan diri daripada menjadi mangsa – jadilah pencipta hidup saya semula dan sembuhkan diri saya dengan bantuan alam semesta dan ikrar.

Menjadi pencipta kehidupan anda sendiri semula!

Saya adalah contoh terbaik bahawa ikrar berfungsi,

dan saya ingin berkongsi pengetahuan dan pengalaman saya dengan anda.

Ia bermula apabila saya mula-mula melawat klinik pemulihan...

Tidak, bukan dari situ ia bermula...

Ketika itulah saya akhirnya mula berfikir tentang diri saya, hidup saya, dan apa yang saya alami...

…dan untuk merenung nasihat yang saya berikan…

…kerana banyak kesakitan dan gangguan pergerakan saya, beberapa daripadanya tidak dapat diterangkan oleh doktor, dan terutamanya kerana ahli psikologi memberitahu saya bahawa saya menentukan diri saya berdasarkan pencapaian saya dan saya dibenarkan untuk berkata "tidak" kadang-kadang.

Perjuangan saya untuk mendapatkan pengiktirafan menyebabkan saya trauma—satu daripadanya hanya saya kenali kemudian sebagai pengalaman hampir mati.

I.

Perjuangan saya untuk pengiktirafan dan penghargaan

sehingga trauma dan pengalaman hampir mati

Saya dibesarkan di bandar besar dengan tiga adik beradik dalam keluarga narsis - tanpa kasih sayang atau empati.

Saya mempunyai alahan sejak kecil.

Walaupun begitu, saya seorang kanak-kanak yang ceria, muzikal, atletik, dan pintar.

Saya menamatkan latihan vokasional saya di pejabat.

Saya juga sentiasa ingin tahu dan telah menjelaskan segala-galanya kepada saya.

Kemudian, saya akan membaca sendiri tentang perkara itu.

Saya memberikan yang terbaik dalam semua yang saya lakukan. Saya sangat berbakat, tetapi semua yang saya dapat daripada adik-beradik saya adalah cemburu, yang secara semula jadi menghalang saya. Sehingga baru-baru ini, saya fikir bahawa bekerja di pejabat adalah kerja hidup saya, bahawa saya hanya akan melakukannya sepanjang hidup saya, atau bahawa ia adalah panggilan saya.

Tetapi saya hanya meletihkan diri saya dan berjuang untuk pengiktirafan dan penghargaan sehingga saya akhirnya rosak.

Di atas semua, saya kebanyakannya hanya mendapat peluang untuk kontrak sementara.

Saya pernah mempunyai kontrak pekerjaan tetap - kemudian tiba-tiba, selepas tiga tahun, syarikat itu dijual kepada firma lain dan kakitangan telah berkurangan secara

drastik. Mereka yang mula bekerja di sana baru-baru ini telah diberhentikan dengan gaji pemberhentian dan perjanjian penamatan. Sudah tentu, saya adalah salah seorang daripada mereka.

Pada satu pekerjaan, saya mempunyai kontrak selama tiga tahun, dan selepas tahun pertama, saya diberitahu bahawa kontrak itu tidak boleh diperbaharui. Ini menjejaskan beberapa pekerja di syarikat itu kerana kami telah tersilap diletakkan dalam jawatan yang dikhaskan untuk penjawat awam. Jadi, mereka tidak sepatutnya mengupah kami sejak awal.

Bagaimanapun, mereka kemudian memaklumkan kepada kami bahawa mereka telah melakukan kesilapan dan kami harus mula memohon di tempat lain pada masa yang tepat. Mereka juga menawarkan untuk membenarkan kami meminta semakan prestasi sementara.

Seorang rakan sekerja telah memfailkan tuntutan mahkamah dan juga menerima

kontrak pekerjaan tetap. Selepas mendengar tentang perkara ini, saya juga pergi ke peguam. Dia kemudian memfailkan saman untuk saya juga. Dan saya, penuh harapan, benar-benar mendorong diri saya ke had semasa saya bekerja. Sudah tentu, saya fikir, "Jika saya hanya memberikan yang terbaik, ia akan berjaya, dan saya akan dapat kekal..." Kemudian saya rasa saya akan diserang selsema, dan memandangkan satu pipi membengkak dan mata saya di atasnya kelihatan lebih kecil, saya fikir saya akan menggigil.

Tapi saya tak demam selsema, bengkak muka pun tak surut.

Jadi saya pergi ke doktor selepas semua. Hanya untuk selamat, dia memesan MRI kerana ia menjadi lumpuh muka (facial paresis).

Bagi saya dan doktor, ini tidak dapat dijelaskan-oleh itu MRI.

Tetapi mereka tidak menemui apa-apa.

Hari ini saya tahu ia adalah tekanan, dan kerana saya telah memaksa diri saya untuk menyelamatkan pekerjaan saya.

Doktor saya kemudiannya memberi ubat untuk penjanaan semula saraf dan akupunktur. Ia mengambil masa yang agak lama—tetapi selepas beberapa minggu, saya dapat kembali bekerja. Saya dapat meneruskan ubat, walaupun.

Kira-kira setahun kemudian—saya telah memohon beberapa pekerjaan lain dan menerima banyak penolakan—saya masih belum menemui pekerjaan baharu.

Tiba-tiba, saya mula mendapat beberapa jangkitan demam berturut-turut—kadang-kadang selsema, kadang-kadang gastroenteritis, dan setiap kali demam panas.

Kemudian saya tidak dapat mengangkat sebelah tangan saya sama sekali-kembali kepada doktor. Kali ini saya mendapat suntikan di bahagian atas lengan/bahu saya.

Saya disuruh berehat sebentar kerana saya benar-benar keletihan.

Kemudian, pada temujanji saya yang seterusnya, doktor keluarga saya menghantar sampel darah ke makmal. Ini mendedahkan saya menghidapi EBV (virus Epstein-Barr), juga dikenali sebagai demam kelenjar, dan saya telah diberi cuti sakit selama-lamanya.

Pada masa itu, saya hampir tidak boleh memanjat tangga, menghabiskan banyak masa berbaring, dan benar-benar letih selepas melakukan kerja yang paling kecil.

Selepas lima bulan, saya akhirnya bangkit semula.

Apabila saya kembali bekerja, jawatan itu telah diisi, jadi saya telah ditugaskan semula buat sementara waktu ke pekerjaan lain untuk beberapa bulan lepas.

Saya juga menikmati pekerjaan itu, tetapi saya telah pun memohon beberapa jawatan

di tanah air sejurus selepas kontrak sementara saya tamat.

Pada pekerjaan terakhir saya, beberapa perkara berlaku. Sekali lagi, saya mempunyai kontrak sementara – kali ini untuk tempoh cuti ibu bapa penyandang. Dan - sudah tentu - saya mendorong diri saya lebih keras daripada yang diperlukan, kerana matlamat saya, sekali lagi, adalah untuk akhirnya mendapat kontrak tetap. Saya fikir penyandang itu mungkin tidak akan kembali sama sekali.

Saya tiba-tiba menjadi pening pada hujung minggu, mengalami loya yang teruk, dan tidak boleh mengangkat sebelah tangan, jadi saya terpaksa pergi ke hospital untuk pemeriksaan.

Di situlah mereka mendiagnosis saya menghidap tekanan darah tinggi. Saya baru berumur 30 tahun ketika itu.

Doktor mencari puncanya. Dan kerana tiada apa-apa organik yang dapat ditemui, dia mengesyaki bahawa saya hanya

mewarisinya daripada ibu bapa saya, yang kedua-duanya mempunyai tekanan darah tinggi.

Saya terpaksa tinggal di hospital selama seminggu untuk menyesuaikan ubat saya.

Hari ini saya tahu bahawa tekanan darah tinggi hanya berkembang kerana saya memberi tekanan kepada diri sendiri dan membenarkan orang lain memberi tekanan kepada saya.

Sesekali saya akan sesak nafas, bertukar merah, dan hiperventilasi. Pernah juga, rakan sekerja membawa saya berjumpa doktor. Tapi doktor baru diagnose darah tinggi semula. Dia berkata ia hanya tekanan darah tinggi, saya perlu berehat, dan kemudian ia akan hilang.

Tetapi saya telah mengambil ubat tekanan darah saya secara tetap selama dua hingga tiga tahun.

Tiada siapa yang mempunyai sebarang penjelasan mengenainya.

Hari ini, bagaimanapun, saya tahu bahawa ini semua mestilah serangan asma ringan.

Tetapi saya sebenarnya berjaya menyambung kontrak pekerjaan selama setahun kerana saya bersetuju untuk bertukar ke jawatan dengan hanya 25 jam seminggu.

Malangnya, pada masa itu juga jelas bahawa saya tidak boleh kekal dalam jawatan ini lebih lama daripada setahun kerana pekerja terdahulu akan kembali, yang sekali lagi menyebabkan saya kegilaan workaholism.

Sejak itu, saya telah mengalami beberapa serangan kecil dan utama selesema.

Saya telah banyak berfikir dan bimbang – terutamanya kerana saya mengalami bilangan ketidakhadiran yang tinggi dalam beberapa tahun kebelakangan ini kerana sakit dan keletihan – kadangkala disertai dengan sesak nafas dan tekanan darah tinggi.

Adakah saya masih akan mendapat lanjutan kontrak, atau kontrak tetap? Tetapi prospeknya tidak begitu baik, kerana syarikat itu telah meninggalkan jawatan kosong apabila penyandangnya bersara. Dan mereka berkata mereka hanya mahu mengambil pelatih mereka. Itulah matlamat mereka, kata mereka.

Selepas mereka memberi saya harapan baru untuk lanjutan kontrak di jawatan yang berbeza dalam syarikat, saya benar-benar memaksa diri saya, kerana bos saya bertanya kepada saya beberapa kali jika saya boleh bayangkan bekerja di jawatan ini atau itu (ia adalah syarikat yang lebih besar).