
Marita G. Schmitz
Nga viktimizimi
në fuqinë krijuese
- e jetës sime
Vetë-shërim me ndihmën e universit dhe afirmimeve

Marita G. Schmitz

Nga viktimizimi

në fuqinë krijuese
të jetës sime

Vetë-shërim me ndihmën e ☝
universit dhe afirmimeve

Bëhu përsëri krijuesi i jetës tënde!

"Rigjet dashurinë për veten që e humbe si fëmijë"

Ajo humbi diku gjatë rrugës, sepse po luftoje vetëm për njohje dhe vlerësim.

Nëse e keni hasur librin tim, atëherë universi i dashur dëshiron që ta lexoni dhe ta lini të bëjë magjinë e tij mbi ju - sepse nuk ka rastësi!

I.

Lufta ime për njohje dhe vlerësim, duke përfshirë traumat dhe përvojat pranë vdekjes

II.

Vetëshërim me afirmime dhe ndihmë nga lart 🙏

Çfarë janë pohimet ose deklaratat e besimit?

Ku mund t'i gjej?

Si t'i përdor?

III.

Narcizmi dhe manipulimi

Si lëndimi nga të tjerët mund t'ju bëjë të varur dhe t'ju çojë drejt fajësimit të vetes.

IV.

Fibromialgjia takon menopauzën

Dhe në të njëjtën kohë, një fëmijë sfidues

V.

Konkurrenca brenda familjes

Nuk kishte të bënte vetëm me të qenit më i shpejti, më i miri, më popullori, por edhe më i sëmuri (e pabesueshme, apo jo?!).

Të gjithë donin të shënonin sa më shumë pikë me prindërit për të marrë pak njohje, lëvdata ose vlerësim.

VI.

Detyrë mësimore – Lënia e lirë

Të çlirohem nga viktimizimi – të bëhem përsëri krijuesi i jetës sime dhe të shëroj veten me ndihmën e universit dhe afirmacioneve.

Të bëhem përsëri krijuesi i jetës tënde!

Unë jam provë e gjallë se afirmacionet funksionojnë,

dhe dua të ndaj njohuritë dhe përvojat e mia me ju.

Filloi kur vizitova për herë të parë një klinikë rehabilitimi...

Jo, nuk filloi aty...

Atëherë më në fund fillova të mendoja për veten, jetën time dhe atë që kisha kaluar...

...dhe të reflektoja mbi këshillat që më ishin dhënë...

... për shkak të dhimbjeve dhe çrregullimeve të mia të shumta në lëvizje, disa prej të cilave ishin të pashpjegueshme për mjekët, dhe veçanërisht sepse një psikolog më tha se e përcaktoja veten përmes performancës dhe se ndonjëherë më lejohej të thoja "jo".

Lufta ime për njohje më solli trauma - njëra prej të cilave u njoh vetëm shumë kohë më vonë si një përvojë pranë vdekjes.

I.

Lufta ime për njohje dhe vlerësim deri në trauma dhe përvojë pranë vdekjes

U rrita në një qytet të madh me tre vëllezër e motra në një familje narciste – pa dashuri apo empati.

Kam pasur alergji që nga fëmijëria.

Pavarësisht kësaj, isha një fëmijë i gëzuar, muzikal, atletik dhe i zgjuar.

E përfundova trajnimin tim profesional në një zyrë.

Gjithashtu isha gjithmonë kurioz dhe më shpjeguan gjithçka.

Më vonë, lexoja vetë për gjërat.

Dhashë më të mirën time në çdo gjë që bëja. Isha shumë i talentuar, por e vetmja gjë që merrja nga vëllezërit e motrat e mia ishte xhelozia, e cila natyrisht më pengonte. Deri vonë, mendoja se puna në një zyrë ishte puna e jetës sime, se thjesht do ta bëja gjithë jetën time, ose edhe se ishte thirrja ime.

Por thjesht e lodha veten dhe luftova për njohje dhe vlerësim derisa përfundimisht u prisha.

Gjithashtu, kryesisht pata mundësinë vetëm për një kontratë të përkohshme.

Kisha një kontratë të përhershme një herë - pastaj papritmas, pas tre vitesh, kompania iu shit një firme tjetër dhe stafi u reduktua në mënyrë drastike. Dhe ata që kishin filluar të punonin atje më së fundmi u pushuan nga puna me pagesë për ndërprerjen e kontratës dhe një marrëveshje për ndërprerjen e kontratës. Sigurisht, unë isha një prej tyre.

Në një punë, kisha një kontratë trevjeçare dhe pas vitit të parë më thanë se nuk mund të rinovohej. Kjo ndikoi te disa punonjës në kompani sepse gabimisht u vendosëm në pozicione të rezervuara për nëpunësit civilë. Pra, nuk duhej të na kishin punësuar që në fillim.

Megjithatë, më pas na informuan se kishin bërë një gabim dhe se duhej të fillonim të aplikonim diku tjetër në kohën e duhur. Madje ofruan të na lejonin të kërkonim një shqyrtim të përkohshëm të performancës.

Një koleg më pas ngriti një padi dhe madje mori një kontratë të përhershme. Pasi dëgjova për këtë, u konsultova edhe me një avokat. Ai më pas ngriti një padi në emrin tim. Dhe unë, plot shpresë, e shtyva veten deri në limit gjatë kohës sime në atë punë. Sigurisht, mendova, "Nëse jap më të mirën time, do të jem në gjendje të qëndroj..."

Pastaj ndjeva sikur po më zinte një ftohje, dhe meqenëse njëra faqe më ishte fryrë dhe

syri sipër saj dukej më i vogël, mendova se kisha marrë të ftohtë.

Por nuk u ftova, as ënjtja në fytyrë nuk më u ul.

Kështu që më në fund shkova te mjeku. Vetëm për siguri, ai urdhëroi një rezonancë magnetike sepse doli të ishte paralizë faciale (paralizë faciale).

Për mua dhe mjekët, kjo ishte e pashpjegueshme - prandaj edhe rezonanca magnetike.

Por ata nuk gjetën asgjë.

Sot e di që ishte stres, dhe sepse e kisha shtyrë veten shumë për të shpëtuar punën time.

Mjeku im më pas më përshkroi ilaçe për rigjenerimin e nervave dhe akupunkturë. Më

duhej goxha kohë, por pas disa javësh munda të kthehesha në punë. Megjithatë, munda të vazhdoja ilaçet.

Rreth një vit më vonë—kisha aplikuar për disa vende të tjera pune dhe kisha marrë shumë refuzime—ende nuk kisha gjetur një punë të re.

Papritur, fillova të kisha disa infeksione me ethe radhazi—nganjëherë ftohje, nganjëherë gastroenterit, dhe çdo herë me temperaturë të lartë.

Pastaj njëri krah nuk më ngrihej fare—u ktheva te mjeku. Mora injeksione në pjesën e sipërme të krahut/shpatullës.

Më thanë të pushoja për pak kohë sepse isha plotësisht e rraskapitur.

Pastaj, në takimin tim të radhës, mjeku im i familjes dërgoi një mostër gjaku në laborator. U diagnostikua me EBV (virusi Epstein-Barr),

i njohur edhe si mononukleozë, dhe më lanë në pushim mjekësor për një kohë të pacaktuar.

Gjatë asaj kohe, mezi ngjitesha shkallët, kaloja shumë kohë shtrirë dhe isha plotësisht e rraskapitur edhe pas punëve më të vogla të shtëpisë.

Pas pesë muajsh, më në fund isha përsëri në formë.

Kur u ktheva në punë, pozicioni ishte plotësuar, kështu që u ricaktova përkohësisht në një rol tjetër për disa muajt e fundit.

Edhe unë e shijova atë punë, por kisha aplikuar për disa pozicione në vendin tim menjëherë pas përfundimit të kontratës sime të përkohshme.

Në punën time të fundit, ndodhën disa gjëra. Edhe atje kisha një kontratë të përkohshme - këtë herë për kohëzgjatjen e lejes prindërore

të punonjësit aktual. Dhe - sigurisht - e shtyva veten më shumë seç duhej sepse qëllimi im ishte, edhe një herë, të merrja më në fund një kontratë të përhershme. Mendova se punonjësi aktual mund të mos kthehej fare.

Papritmas më erdhi mendja gjatë fundjavës, më pushtoi një të përzierë e fortë dhe nuk mund ta ngrija dot njërin krah, kështu që më duhej të shkoja në spital për një ekzaminim.

Atje më diagnostikuan me tension të lartë të gjakut. Isha vetëm 30 vjeç në atë kohë.

Mjeku kërkoi shkakun. Dhe meqenëse nuk mund të gjendej asgjë organike, ai dyshoi se e kisha trashëguar thjesht nga prindërit e mi, të cilët të dy kishin tension të lartë të gjakut.

Më duhej të qëndroja në spital për një javë për të rregulluar ilaçet e mia.