
Marita G. Schmitz
От жертва до
съзидателна сила
- на моя живот
Самолечение с помощта на Вселената
и утвърждения

Марита Г. Шмиц

Извън положението на жертва

В творческата сила на моя живот

Самолечение с помощта ☝ на Вселената и утвърждения

Станете отново създател на собствения си живот!

„Преоткрийте любовта към себе си, която сте загубили като дете.“

Тя се е изгубила по пътя,

защото постоянно сте се стремели
към признание и оценка.

Ако сте попаднали на моята книга, значи
любящата вселена иска да я прочетете и
да ѝ позволите да извърши магията си
върху вас – защото няма съвпадения!

I.

Моята борба за признание и оценка, включително травми и преживявания близо до смъртта

II.

Самолечение с утвърждения и божествена помощ ☝

КАКВО са утвърждения или твърдения за вярвания?

КЪДЕ мога да ги намеря?

КАК да ги използвам?

III.

Нарцисизъм и манипулация

Как нараняването от други може да ви направи зависими и да ви накара да се самообвинявате.

IV.

Фибромиалгията среща менопаузата

И в същото време, непокорно дете.

V.

Състезание в семейството

Не ставаше въпрос само за това да бъдеш най-бързият, най-добрият, най-популярният, но и най-болният (невероятно, нали?!).

Всеки искаше да спечели най-много точки пред родителите си, за да получи малко признание, похвала или признателност.

VI.

Учебна задача – Пускане

Излизане от ролята на жертва – отново да стана създател на собствения си живот и да се излекувам с помощта на вселената и афирмациите.

Станете отново създател на собствения си живот!

Аз съм живото доказателство, че афирмациите работят,

и искам да споделя моите знания и опит с вас.

Започна, когато за първи път посетих клиника за рехабилитация...

Не, не започна оттам...

Тогава най-накрая започнах да мисля за себе си, за живота си и за това, което бях преживяла...

...и да размишлявам върху съветите, които ми бяха дадени...

...заради многобройните ми, понякога необясними за лекарите, болки и двигателни нарушения, и особено защото един психолог ми каза, че се определям чрез постиженията и че понякога ми е позволено да казвам „не“.

Борбата ми за признание ми причини травма – една от които

разпознах едва много по-късно като преживяване близо до смъртта.

I.

Моята борба за признание и оценка, включително травми и преживявания близо до смъртта

Израснах в голям град с трима братя и сестри в нарцистично семейство – без любов и емпатия.

Имам алергии от детството си.

Въпреки това бях весело, музикално, атлетично и умно дете.

Завърших професионалното си обучение в офис.

Освен това винаги бях любознателна и всичко ми беше обяснявано.

По-късно сама четях неща.

Давах най-доброто от себе си във всичко, което правех. Бях много талантлива, но братята и сестрите ми само ме караха да ревнувам, което естествено ме възпираше. Доскоро си мислех, че работата в офис е делото на живота ми, че просто ще го правя цял живот или дори че това е моето призвание.

Но аз просто се изтощавах там, борейки се за признание и оценка, докато накрая не се сринах.

Почти винаги получавах само възможност за временен договор.

След като имах постоянен договор, след това, три години по-късно, компанията внезапно беше продадена на друга фирма

и персоналът беше драстично намален. Тези, които бяха започнали работа там най-скоро, бяха освободени с обезщетение и споразумение за прекратяване на трудовия договор. Разбира се, аз бях един от тях. На друга работа имах тригодишен договор и само след една година ми казаха, че договорът не може да бъде подновен. Това дори засегна няколко служители в компанията, защото погрешно бяхме поставени на позиции, запазени за държавни служители. Така че, те не е трябвало да ни наемат изобщо.

След това ни информираха, че са допуснали грешка и че трябва да започнем да кандидатстваме другаде своевременно. Дори ни предложиха да поискаме временна препоръка.

Впоследствие колега беше завел дело и дори получи постоянен трудов договор. След като чух това, се консултирах и с адвокат. След това той заведе дело от мое име. И аз, пълен с надежда, наистина се изложих до краен предел по време на престоя си на работа. Разбира се,

помислих си: „Ако просто дам всичко от себе си, ще мога да остана...“ Тогава се почувствах сякаш настивам и тъй като едната буза се поду, а окото ми над нея изглеждаше по-малко, си помислих, че съм се настинал.

Но не настинах, нито подуването на лицето ми спадна.

Така че все пак отидох на лекар. За по-сигурно, той назначи и ЯМР, защото се оказа, че е лицева парализа (фациална пареза).

За мен и лекарите това беше необяснимо – затова и ЯМР.

Но не откриха нищо.

Днес знам, че е било от стреса и защото се бях напъхала толкова много, за да си запазя работата.

След това лекарят ми предписа лекарства за регенерация на нервите и акупунктура. Това отне доста време – но след няколко седмици успях да се върна на работа. Успях да продължа да приемам лекарствата.

Около година по-късно – кандидатствах за няколко други работни места и получих много откази – все още нямах нова работа.

Изведнъж получих няколко трескави инфекции подред – понякога настинка, понякога гастроентерит и всеки път с висока температура.

След това веднъж изобщо не можех да си вдигна ръката – обратно на лекаря. Получих инжекции в горната част на ръката/рамото.

Казаха ми да си почина известно време, защото бях напълно изтощен.

След това, на следващия ми преглед, семейният ми лекар изпрати кръвна проба в лабораторията. Диагностицираха EBV (вирус на Епщайн-Бар), известен още като жлезиста треска, и ме пуснаха в болничен за неопределено време.

През това време едва можех да се качвам по стълбите, прекарвах много време в легнало положение и бях напълно изтощен дори след най-малката домакинска работа.

След пет месеца най-накрая отново бях във форма.

Когато се върнах на работа, позицията беше запълнена, така че бях временно преназначен на друга позиция за последните няколко месеца.

Работата там също ми харесваше, но вече бях кандидатствал за няколко позиции у дома веднага след края на временния ми договор.

След това се случиха няколко неща на последната ми работа. Там също имах временен договор – този път за времето на родителския отпуск на титуляра. И – разбира се – отново се напънах повече от необходимото, защото целта ми беше, отново, най-накрая да получа постоянен договор. Предполагах, че титулярът може изобщо да не се върне.

Изведнъж, през уикенда, ми се зави свят, обзе ме силно гадене и не можех да вдигна едната си ръка, така че трябваше да отида в болницата за преглед.

Тогава ми поставиха диагноза високо кръвно налягане. Бях само на 30 години по това време.

Лекарят потърси причината. И тъй като не можа да открие нищо органично, той заподозря, че просто съм го наследил от родителите си, които и двамата имаха високо кръвно налягане.

Трябваше да остана в болницата една седмица, за да коригират лекарствата си.

Днес знам, че високото кръвно налягане се е развило само защото се натоварвах и позволявах на другите да ме натоварват.

От време на време се задъхвах, зачервявах се и хипервентилирах. Веднъж колега дори ме заведе на лекар. Но лекарят отново диагностицира високо кръвно налягане. Каза, че е просто високо кръвно налягане, че трябва да се отпусна и тогава ще мине.

Вече приемах редовно лекарствата си за кръвно налягане в продължение на две-три години.

Никой нямаше обяснение за това.

Днес обаче знам, че всичко това сигурно са били леки астматични пристъпи.

Но всъщност успях да удължа трудовия си договор с една година, защото се съгласих да премина на позиция само с 25 часа седмично.

За съжаление, тогава стана ясно и че не мога да остана на тази позиция повече от година, защото предишният служител щеше да се върне, което ме хвърли отново в работна треска.

Оттогава имам повтарящи се леки и тежки грипоподобни инфекции.

Много мислех и се тревожех – особено защото през последните години имах много отсъствия поради болести и изтощение – понякога съпроводени със задух и високо кръвно налягане.