
Marita G. Schmitz
从受害者到创造力
我的人生
借助宇宙的力量和
肯定语进行自我疗愈

Marita G. Schmitz

走出受害者心态

拥抱创造力

开启我的人生

借助宇宙的力量和积极的自我肯定进行自我疗愈

重新成为自己人生的创造者！

“找回你童年时期失去的那份自爱。”

它在人生的旅途中逐渐消逝，

因为你一直在追求认可和赞赏。

如果你偶然发现了我的书，那么充满爱意的宇宙希望你读一读，让它在你身上发挥神奇的作用——因为世上没有巧合！

I.

我为获得认可和赞赏而奋斗的经历，包括创伤和濒死体验

II.

通过积极的自我暗示和来自上天的帮助进行自我疗愈

什么是肯定句或信念陈述？

我可以在哪里找到它们？

我该如何使用它们？

III.

自恋与操控

被他人伤害会让你产生依赖性，并导致你责怪自己。

IV.

纤维肌痛症与更年期

与此同时，他也是一个叛逆的孩子。

V.

家庭内部的竞争

这不仅仅关乎速度、实力、受欢迎程度，还关乎酷炫程度（难以置信，不是吗？！）。

每个人都想在父母面前赢得最高分，以获得一些认可、赞扬或赞赏。

VI.

学习任务——放手

摆脱受害者心态——**重新成**为自己人生的创造者，借助宇宙的力量和积极的自我肯定疗愈自己。

重新成为自己人生的创造者！

我就是积极肯定有效的最佳例证，

我愿与你分享我的知识和经验。

一切始于我第一次去康复中心……

不，并非始于那里……

那是我终于开始思考自己、我的人生以及我所经历的一切……

……并反思我所收到的建议……

……因为我饱受疼痛和运动障碍的折磨，其中一些症状连医生都无法解释，尤其是一位心理学家告诉我，我把自己的价值建立在工作表现之上，而我有时是可以拒绝的。

我争取认可的过程给我带来了创伤——其中一次创伤直到很久以后才被人们认识到，那是一次濒死体验。

I.

我为获得认可和赞赏而奋斗的经历，包括创伤和濒死体验

我成长在一个大城市，和三个兄弟姐妹生活在一个自恋的家庭里——缺乏爱和同理心。

我从小就患有过敏症。

尽管如此，我仍然是一个开朗、热爱音乐、运动能力强、聪明伶俐的孩子。

我在一家办公室完成了职业培训。

我总是充满好奇心，什么事都需要别人给我解释。

后来，我开始自己阅读相关资料。

我尽心尽力做好每一件事。我很有天赋，但我的兄弟姐妹们却只有嫉妒，这自然而然地阻碍了我。直到最近，我一直认为在办公室工作就是我毕生的事业，我会一直做下去，甚至认为这是我的使命。

但我只是让自己精疲力竭，苦苦寻求认可和赞赏，最终崩溃了。

我大多时候只能拿到临时合同。

有一次我签了正式合同——结果三年后，公司突然被卖给了另一家公司，员工人数也大幅削减。那些最近入职的员工都被解雇了，拿到了遣散费和离职协议。当然，我也是其中之一。

有一份工作，我签了三年合同，第一年结束后，他们告诉我合同不能续签。这甚至影响到了公司里的几位员工，因为我们被错误地安排到了公务员岗位上。所以，他们一开始就不应该雇用我们。

不过，现在他们通知我们，他们犯了个错误，让我们尽快开始找其他工作，他们甚至还给了我们申请中期绩效评估的机会。

一位同事提起了诉讼，甚至还拿到了一份正式的雇佣合同。听到这件事后，我也去找了律师。律师也帮我提起了诉讼。我满怀希望地拼命工作，心想：**“只要我全力以赴，就能保住**这份工作.....”**后来，我感**觉自己好像要感冒了，一边脸颊肿了起来，眼睛也显得小了些，我以为自己着凉了。

但我并没有感冒，脸上的肿胀也没有消退。

于是，我最终还是去看医生了。医生立即安排我做了核磁共振检查，以防万一，因为结果显示是面瘫。

对我和医生来说，这都是无法解释的——**所以才做了核磁共振**。

但他们什么也没查出来。

现在我知道，那是因为压力太大，也因为我为了保住工作拼命工作。

之后，我的医生给我开了促进神经再生的药物，并建议我做针灸。这花了我不少时间，但几周后我终于可以回去上班了。我继续服用药物。

大约一年后**——我申**请了好几份工作，但都被拒绝了**——我仍然没有找到新工作。**

突然，我连续几次发烧**——有**时是感冒，有时是肠胃炎，每次都伴有高烧。

然后，我的一只胳膊完全抬不起来了——我又去看医生。这次，医生在我的上臂**/肩膀**处打了针。

医生让我休息一段时间，因为我已经精疲力竭了。

然后，在下次预约时，我的家庭医生将我的血液样本送去实验室化验。结果显示我感染了**EB病毒**（Epstein-Barr**病毒**），**也就是俗称的腺**热，于是我被无限期地安排了病假。

那段时间，我几乎爬不动楼梯，大部分时间都只能躺着，哪怕做点儿家务活儿都累得筋疲力尽。

五个月后，我终于恢复了健康。

当我回到工作岗位时，原来的职位已经有人接替了，所以我被临时调到另一个岗位工作了几个月。

我也很喜欢那份工作，但我已经申请了几个国内的职位，希望能在临时合同到期后立即入职。

在上一份工作中，发生了一些事情。我又签了一份临时合同——这次是顶替休产假的原先员工。当然，我比平时更加努力，因为我的目标

依然是争取一份正式合同。我心想：“担任这个职位的人有可能根本不会回来。”

周末我突然感到头晕目眩，恶心反胃，一只胳膊都抬不起来，只好去医院检查。

在那里，医生诊断我患有高血压。当时我才30岁。

医生检查了我的病因。由于没有发现任何器质性病变，他怀疑我只是遗传了父母的高血压病史。

我在医院住了一周，调整了用药。

现在我知道，高血压的出现完全是因为我给自己施加了太多压力，也让别人给我施加了太多压力。

我时不时会呼吸急促、脸涨得通红、呼吸急促。有一次，一位同事甚至带我去看医生。但医生仍然只是诊断我患有高血压。他说这只是高血压，让我放松，症状就会消失。

我服用降压药已经两三年了。

没人能解释这一切。

然而，今天我知道，那些肯定都是轻微的哮喘发作。

但我成功地将雇佣合同延长了一年，因为我同意换一份每周只需工作**25小**时的工作。

不幸的是，我也意识到自己无法在这个岗位上待超过一年，因为之前的员工即将回归，这让我又陷入了忙碌的工作状态。

从那以后，我反复出现轻微和严重的流感样感染。

我一直在思考和担忧——**尤其是我近年来**经常因病或疲惫而缺勤——**有**时还伴有呼吸困难和高血压。

我还能获得续约，甚至转正吗？但前景并不乐观，因为公司在现有员工退休后就出现了职位空缺。而且他们说只想招收自己的实习生。他们说，这就是他们的目标。