
Marita G. Schmitz
De la victimizare
la putere creativă
- a vieții mele
Autovindecare cu ajutorul
universului și afirmațiilor

Marita G. Schmitz

Din victimizare

în puterea creativă a vieții mele

Autovindecare cu ajutorul universului și afirmațiilor

Devino din nou creatorul propriei tale vieți!

„Redescoperă iubirea de sine pe care ai pierdut-o în copilărie.”

A fost pierdută pe parcurs,

pentru că te luptai doar pentru recunoaștere și apreciere.

Dacă ai dat peste cartea mea, atunci universul iubitor vrea să o citești și să o lași să-și facă magia asupra ta - pentru că nu există coincidențe!

I.

Lupta mea pentru recunoaștere și apreciere, inclusiv traume și experiențe aproape de moarte

II.

Autovindecare cu afirmații și ajutor divin 🤞

CE sunt afirmațiile sau declarațiile de credință?

DE UNDE le pot obține?

CUM le folosesc?

III.

Narcisism și manipulare

Cum te poate face dependent faptul de a fi rănit de alții și te poate face să te învinovățești.

IV.

Fibromialgia se întâlnește cu menopauza

Și, în același timp, un copil rebel

V.

Competiție în cadrul familiei

Nu era vorba doar de a fi cel mai rapid, cel mai bun, cel mai popular, ci și cel mai bolnav (incredibil, nu-i așa?!).

Toată lumea își dorea să acumuleze cât mai multe puncte la părinți pentru a primi puțină recunoaștere, laudă sau apreciere.

VI.

Sarcină de învățare – A renunța

Din victimizare – să redevin creatorul propriei mele vieți și să mă vindec cu ajutorul universului și al afirmațiilor.

Devino din nou creatorul propriei tale vieți!

Sunt dovada vie că afirmațiile funcționează și vreau să împărtășesc cunoștințele și experiențele mele cu tine.

A început când am vizitat prima dată o clinică de reabilitare...

Nu, nu a început acolo...

Atunci am început în sfârșit să mă gândesc la mine, la viața mea și la ceea ce trăisem...

...și să reflectez asupra sfaturilor pe care le primisem...

...din cauza numeroaselor mele dureri și tulburări de mișcare, uneori inexplicabile, și mai ales pentru că un psiholog mi-a spus că mă definesc prin realizările mele și că mi se permite să spun uneori „nu”.

Lupta mea pentru recunoaștere mi-a provocat traume - una dintre ele pe care am recunoscut-o mult mai târziu ca o experiență aproape de moarte.

I.

Lupta mea pentru recunoaștere și apreciere, inclusiv traume și experiențe aproape de moarte

Am crescut într-un oraș mare cu trei frați, într-o familie narcisistă – fără dragoste sau empatie.

Am avut alergii încă din copilărie.

În ciuda acestui fapt, am fost un copil vesel, muzical, atletic și inteligent.

Mi-am terminat studiile profesionale într-un birou.

Am fost mereu curios și mi se explica totul.

Mai târziu, citeam singur despre lucruri.

Am dat tot ce aveam mai bun în tot ceea ce făceam. Eram foarte talentat, dar frații mei mă făceau doar gelos, ceea ce, firește, mă ținea pe loc. Până de curând, credeam că lucrul într-un birou era munca vieții mele, că pur și simplu voi face asta toată viața sau că era chiar chemarea mea.

Dar pur și simplu m-am epuizat și m-am luptat pentru recunoaștere și apreciere până când, în cele din urmă, am cedat.

Mai presus de toate, mi s-a oferit în mare parte doar șansa unui contract temporar.

Odată ce am avut un contract de muncă permanent – apoi, brusc, după trei ani, compania a fost vândută unei alte firme, iar personalul a fost redus drastic. Cei care începuseră să lucreze acolo cel mai recent au fost concediați cu plăți compensatorii și un acord de concediere. Bineînțeles, și eu eram unul dintre ei.

La un alt loc de muncă, aveam un contract pe trei ani și, după doar un an, mi s-a spus că acesta nu poate fi reînnoit. Acest lucru a afectat de fapt mai mulți angajați ai companiei, deoarece am fost plasați din greșeală în posturi rezervate funcționarilor publici. Prin urmare, nu ar fi trebuit să ne angajeze de la bun început.

Apoi ne-au informat că au făcut o greșeală și că ar trebui să începem să aplicăm în altă parte în timp util. Chiar ne-au oferit să solicităm o recomandare provizorie.

Ulterior, un coleg a intentat un proces și a primit chiar și un contract de muncă permanent. După ce am auzit acest lucru, am consultat și un avocat. El a intentat apoi un proces în numele meu. Plin de speranță, m-am împins la limită la noul meu loc de muncă. Sigur, m-am gândit, dacă dau tot ce am mai bun, voi putea rămâne... Apoi am simțit că răcesc și, din moment ce un obraz s-a umflat și ochiul de deasupra lui părea mai mic, am crezut că am răcit.

Dar nu am răcit și nici umflarea feței nu a dispărut.

Așa că am mers în cele din urmă la medic. Mi-a cerut un RMN ca măsură de precauție, pentru că s-a dovedit a fi paralizie facială (paralizie facială).

Pentru mine și medici, acest lucru a fost inexplicabil - de unde și RMN-ul.

Dar nu au găsit nimic.

Astăzi știu că a fost din cauza stresului și pentru că m-am forțat atât de mult să-mi păstrez locul de muncă.

Medicul meu mi-a prescris apoi medicamente pentru regenerarea nervilor și acupunctură. A durat destul de mult timp - dar după câteva săptămâni, am putut să mă întorc la muncă. Am putut continua medicația.

Cam un an mai târziu - aplicasem pentru alte câteva locuri de muncă și primisem multe refuzuri - încă nu găsisem un nou loc de muncă.

Dintr-o dată, am făcut mai multe infecții febrile la rând – uneori o răceală, alteori gastroenterită și de fiecare dată cu febră mare.

Apoi, o dată nu am putut ridica brațul deloc – înapoi la medic. Am primit injecții în partea superioară a brațului/umărului.

Mi s-a spus să mă odihnesc o vreme pentru că eram complet epuizată.

Apoi, la următoarea mea programare, medicul meu de familie a trimis o probă de sânge la laborator. A fost diagnosticat cu EBV (virusul Epstein-Barr), cunoscut și sub numele de febră glandulară, și am fost pus în concediu medical pe termen nelimitat.

În acest timp, abia puteam urca scările, petreceam mult timp întinsă și eram complet epuizată chiar și după cele mai mici treburi casnice.

După cinci luni, eram în sfârșit din nou în formă.

Când m-am întors la locul de muncă, postul fusese ocupat, așa că am fost reatribuită temporar într-un alt post în ultimele luni.

Și mie îmi plăcuse munca de acolo – dar aplicasem deja pentru mai multe posturi acasă imediat după încheierea contractului meu temporar.

Apoi s-au întâmplat câteva lucruri la ultimul meu loc de muncă. Și acolo am avut un contract temporar – de data aceasta pe durata concediului parental al titularului postului. Și – bineînțeles – m-am forțat din nou mai mult decât era necesar, pentru că obiectivul meu era, încă o dată, să obțin în sfârșit un contract permanent. Mi-am

imaginat că titularul postului s-ar putea să nici nu se mai întoarcă.

Am amețit brusc în weekend, am fost copleșit de grețuri severe și nu puteam ridica un braț, așa că a trebuit să merg la spital pentru un control.

Acolo mi-au pus diagnosticul de hipertensiune arterială. Aveam doar 30 de ani pe atunci.

Medicul a căutat cauza. Și, din moment ce nu s-a găsit nimic organic, a bănuit că pur și simplu am moștenit-o de la părinții mei, care amândoi aveau hipertensiune arterială.

A trebuit să stau în spital o săptămână pentru a-mi ajusta medicația.

Astăzi știu că hipertensiunea arterială s-a dezvoltat doar pentru că mi-am pus presiune și am permis altora să mă preseze.

Din când în când, îmi lipsea respirația, mă înroșeam și hiperventilam. Odată, un coleg m-a dus chiar la medic. Dar medicul mi-a pus din nou diagnosticul de hipertensiune arterială. Mi-a spus că este doar hipertensiune arterială, că ar trebui să mă relaxez și apoi va dispărea.

Dar deja luam medicamentele pentru tensiune arterială în mod regulat de doi sau trei ani.

Nimeni nu a avut nicio explicație pentru asta.

Astăzi, însă, știu că toate acestea trebuie să fi fost atacuri minore de astm.

Dar am reușit să-mi obțin prelungirea contractului de muncă cu un an, deoarece am fost de acord să trec la un post cu doar 25 de ore pe săptămână.

Din păcate, a fost clar și atunci că nu puteam rămâne în acest post mai mult de un an, deoarece angajatul anterior urma să se întoarcă, ceea ce m-a trimis din nou într-o frenezie a dependenței de muncă.

De atunci, am avut episoade recurente de infecții minore și majore asemănătoare gripei.

Îmi făcusem multe griji - mai ales pentru că în ultimii ani avusesem un număr deosebit de mare de absențe din cauza bolii și a epuizării - uneori însoțite de dificultăți de respirație și hipertensiune arterială.

Voi mai primi o prelungire a contractului sau chiar un contract permanent? Dar perspectivele nu erau foarte bune, deoarece compania lăsa deja posturi vacante atunci când angajații se pensionau. Și spuneau că vor doar să-și angajeze ucenicii. Acesta era scopul lor, spuneau ei.