
Marita G. Schmitz
Från offerroll
till kreativ kraft
- i mitt liv
Självläkning med hjälp av
universum och affirmationer

Marita G. Schmitz

Ut ur offerrollen

in i den kreativa kraften

i mitt liv

Självläkning med hjälp av universum och affirmationer

Bli skaparen av ditt eget liv igen!

"Återupptäck självkärleken du förlorade som barn."

Den gick förlorad längs vägen,

för att du bara kämpade för erkännande och uppskattning.

Om du har stött på min bok, då vill det kärleksfulla universum att du ska läsa den och låta den verka magiskt på dig – för det finns inga tillfälligheter!

I.

Min kamp för erkännande och uppskattning, inklusive trauma och nära-döden-upplevelser

II.

Självläkning med affirmationer och gudomlig hjälp 🕯

VAD är affirmationer eller trosuttalanden?

VAR kan jag få tag på dem?

HUR använder jag dem?

III.

Narcissism och manipulation

Hur att bli sårad av andra kan göra dig beroende och leda till att du skyller på dig själv.

IV.

Fibromyalgi möter klimakteriet

Och samtidigt ett trotsigt barn

V.

Tävling inom familjen

Det handlade inte bara om att vara snabbast, bäst, mest populär, utan också sjukast (otroligt, eller hur?!).

Alla ville få flest poäng hos sina föräldrar för att få lite erkännande, beröm eller uppskattning.

VI.

Lärandeuppgift – Att släppa taget

Ut ur offerrollen – att bli skaparen av mitt eget liv igen och läka mig själv med hjälp av universum och affirmationer.

Bli skaparen av ditt eget liv igen!

Jag är ett levande bevis på att affirmationer fungerar,

och jag vill dela min kunskap och mina erfarenheter med dig.

Allt började när jag besökte en rehabiliteringsklinik för första gången...

Nej, det var inte där det började...

Det var där jag äntligen började tänka på mig själv, mitt liv och vad jag hade upplevt...

...och att reflektera över de råd jag hade fått...

...på grund av mina många, ibland oförklarliga, smärtor och rörelsestörningar, och särskilt för att en psykolog sa till mig att jag definierade mig själv utifrån mina prestationer och att jag fick säga „nej“ ibland.

Min kamp för erkännande gav mig trauman – varav ett först långt efteråt igenkändes som en nära-döden-upplevelse.

I.

Min kamp för erkännande och uppskattning, inklusive trauma och nära-döden-upplevelser

Jag växte upp i en storstad med tre syskon i en narcissistisk familj – utan kärlek eller empati.

Jag har haft allergier sedan barnsben.

Trots detta var jag ett glatt, musikaliskt, atletiskt och smart barn.

Jag genomförde min yrkesutbildning på kontor.

Jag var alltid nyfiken och fick allt förklarat för mig.

Senare läste jag på saker själv.

Jag gav mitt bästa i allt jag gjorde. Jag var väldigt begåvad, men mina syskon gjorde mig bara avundsjuk, vilket naturligtvis höll mig tillbaka. Fram tills nyligen trodde jag att det var mitt livsverk att arbeta på kontor, att

jag helt enkelt skulle göra det hela livet, eller att det ens var mitt kall.

Men jag bara utmattade mig själv och kämpade för erkännande och uppskattning tills jag så småningom bröt ihop.

Framför allt fick jag oftast bara chansen till ett tidsbegränsat kontrakt.

När jag väl hade ett tillsvidareanställningskontrakt – så plötsligt, efter tre år, såldes företaget till ett annat företag och personalstyrkan minskades drastiskt. De som hade börjat arbeta där senast fick sparken med avgångsvederlag och ett uppsägningsavtal. Självklart var jag en av dem.

På ett annat jobb hade jag ett treårigt kontrakt, och efter bara ett år fick jag veta att kontraktet inte kunde förnyas. Detta påverkade faktiskt flera anställda på företaget eftersom vi av misstag placerades i tjänster reserverade för statstjänstemän. Så

de borde inte ha anställt oss från första början.

Nu har de dock informerat oss □icks de gjort ett misstag och att vi bör börja söka någon annanstans i god tid, och de har till och med erbjudit oss möjligheten att begära ett interimistiskt utvecklingssamtal.

En kollega hade stämt mig och till och med fått ett tillsvidareanställningskontrakt. Efter att ha hört talas om detta gick jag också till en advokat. Han stämde sedan även mig. Och jag, full av hopp, pressade mig verkligen till gränsen på jobbet. Visst, tänkte jag, om jag bara gör mitt absolut bästa så klarar jag att stanna... Sedan kände jag att jag höll på att bli förkyld, och eftersom ena kinden svullnade upp och mitt öga ovanför såg mindre ut, trodde jag att jag hade fått en frossa.

Men jag blev inte förkyld, och svullnaden i ansiktet gick inte heller ner.

Så jag gick till slut till läkaren. För säkerhets skull beställde han en magnetkameraundersökning eftersom det visade sig vara ansiktsförlamning (ansiktspares).

För mig och läkarna var detta oförklarligt – därav magnetkameraundersökningen.

Men de hittade ingenting.

Idag vet jag att det var stressen, och för att jag hade pressat mig själv så hårt för att rädda mitt jobb.

Min läkare skrev sedan ut medicin för nervregenerering och akupunktur. Det tog ett bra tag, men efter några veckor kunde jag gå tillbaka till jobbet. Jag kunde fortsätta med medicineringen.

Ungefär ett år senare – jag hade sökt flera andra jobb och fått många avslag – hade jag fortfarande inget nytt jobb på gång.

Plötsligt fick jag flera feberinfektioner i rad – ibland med förkylning, ibland med gastroenterit och varje gång med hög feber.

Sedan kunde jag inte lyfta en arm alls – tillbaka till läkaren. Den här gången fick jag injektioner i överarmen/axeln.

Jag blev tillsagd att vila ett tag eftersom jag var helt utmattad.

Sedan, vid mitt nästa besök, skickade min husläkare ett blodprov till labbet. Detta visade att jag hade EBV (Epstein-Barr-virus), även känt som körtelfeber, och jag blev sjukskriven på obestämd tid.

Under den tiden kunde jag knappt gå i trappor, låg ner mycket och var helt utmattad även efter minsta lilla syssla.

Efter fem månader var jag äntligen i form igen.

När jag återvände till mitt jobb var tjänsten tillsatt, så jag omplacerades tillfälligt till en annan tjänst de sista månaderna.

Jag trivdes också med det jobbet, men jag hade redan sökt flera tjänster hemma direkt efter att mitt tidsbegränsade kontrakt löpt ut.

På mitt senaste jobb hände några saker. Återigen hade jag ett tidsbegränsat kontrakt – den här gången under den nuvarande tjänstemannens föräldraledighet. Och – naturligtvis – pressade jag mig själv hårdare än nödvändigt eftersom mitt mål, återigen, var att äntligen få ett tillsvidareanställning. Jag tänkte för mig själv, tänk om personen som hade tjänsten inte kommer tillbaka alls?

Plötsligt, under helgen, blev jag yr, överväldigad av svårt illamående och □icks å□te lyfta en arm, så jag var tvungen att åka till sjukhuset för en undersökning.

Det var då jag fick diagnosen högt blodtryck. Jag var bara 30 år gammal vid den tiden.

Läkaren letade efter orsaken. Och eftersom inget organiskt kunde hittas misstänkte han att jag helt enkelt hade ärvt det från mina föräldrar, som båda hade högt blodtryck.

Jag var tvungen att stanna på sjukhuset i en vecka för att justera min medicinering.

Idag vet jag att det höga blodtrycket bara utvecklades för att jag satte press på mig själv och lät andra sätta press på mig.

Då och då blev jag andfådd, blev röd och hyperventilerade. En gång tog en kollega mig till och med till läkaren. Men läkaren diagnostiserade bara högt blodtryck igen. Han sa att det bara var högt blodtryck, att jag borde slappna av, och sedan skulle det gå över.

Men jag hade redan tagit min blodtrycksmedicin regelbundet i två eller tre år.

Ingen hade någon förklaring till det.

Idag vet jag dock att allt detta måste ha varit mindre astmaattacker.

Men jag lyckades faktiskt få mitt anställningsavtal förlängt med ett år eftersom jag gick med på att byta till en tjänst med endast 25 timmar per vecka.

Tyvärr stod det då också klart att jag inte kunde stanna kvar i den här tjänsten längre □icks år eftersom den tidigare anställda skulle återvända, vilket återigen försatte mig i ett arbetsnarkomani.

Sedan dess har jag haft återkommande anfall av mindre och större influensaliknande infektioner.
