
Marita G. Schmitz
Od bycia ofiarą
do twórczej mocy
- mojego życia
Samouzdrawianie z pomocą
wszechświata i afirmacji

Marita G. Schmitz

# Z bycia ofiarą

w twórczą moc

mojego życia

Samouzdrawianie z pomocą wszechświata i afirmacji

# Zostań ponownie twórcą swojego życia!

„Odkryj na nowo miłość do siebie, którą straciłeś jako dziecko”.

Zagubiła się po drodze,

bo walczyłeś tylko o uznanie i uznanie.

Jeśli trafiłeś na moją książkę, to kochający wszechświat chce, żebyś ją przeczytał i pozwolił mu zdziałać na tobie swoją magię – bo nie ma przypadków!

## I.

## Moja walka o uznanie i docenienie, w tym traumatyczne przeżycia i doświadczenia bliskie śmierci

## II.

## Samouzdrawianie za pomocą afirmacji i pomocy z góry

Czym są afirmacje lub stwierdzenia dotyczące przekonań?

Gdzie mogę je znaleźć?

Jak z nich korzystać?

## III.

## Narcyzm i manipulacja

W jaki sposób bycie zranionym przez innych może sprawić, że staniesz się zależny i zaczniesz obwiniać siebie.

## IV.

## Fibromialgia spotyka menopauzę

A jednocześnie niepokorne dziecko

## V.

## Rywalizacja w rodzinie

Nie chodziło tylko o to, żeby być najszybszym, najlepszym, najpopularniejszym, ale też najbardziej zajebistym (niewiarygodne, prawda?!).

Każdy chciał zdobyć jak najwięcej punktów u rodziców, żeby zdobyć trochę uznania, pochwały lub uznania.

## VI.

## Zadanie do nauki – Puszczanie

Z bycia ofiarą – znów staję się twórczynią własnego życia i uzdrawiam się z pomocą wszechświata i afirmacji.

Zostań twórczynią własnego życia na nowo!

Jestem żywym dowodem na to, że afirmacje działają,

i chcę podzielić się z Tobą moją wiedzą i doświadczeniami.

---

Wszystko zaczęło się, gdy po raz pierwszy odwiedziłam klinikę odwykową...

Nie, nie zaczęło się tam...

Wtedy w końcu zacząłem myśleć o sobie, swoim życiu i tym, czego doświadczyłem...

...i zastanawiać się nad radami, które mi dano...

...z powodu moich licznych, czasem niewytłumaczalnych, bólów i zaburzeń ruchowych, a zwłaszcza dlatego, że psycholog powiedział mi, że definiuję siebie poprzez swoje osiągnięcia i że czasami mogę powiedzieć „nie”.

---

Moja walka o uznanie wywołała u mnie traumę – jedną z nich rozpoznałem dopiero znacznie później jako doświadczenie bliskie śmierci.

# I.

# Moja walka o uznanie i docenienie, w tym traumatyczne przeżycia i doświadczenia bliskie śmierci

Dorastałam w dużym mieście z trójką rodzeństwa w narcystycznej rodzinie – bez miłości i empatii.

Od dzieciństwa mam alergie.

Mimo to byłam pogodnym, muzykalnym, wysportowanym i bystrym dzieckiem.

Ukończyłam szkolenie zawodowe w biurze.

Zawsze byłam dociekliwa i wszystko mi tłumaczono.

Później sama czytałam o różnych rzeczach.

Dawałam z siebie wszystko we wszystkim, co robiłam. Byłam bardzo utalentowana, ale rodzeństwo tylko mnie zazdrościło, co naturalnie mnie hamowało. Do niedawna myślałam, że praca w biurze to moje życie, że będę to robić przez całe życie, a nawet że to moje powołanie.

Ale po prostu się wyczerpywałam i walczyłam o uznanie i uznanie, aż w końcu się załamałam.

Przede wszystkim najczęściej dawano mi szansę na umowę tymczasową.

Kiedyś miałam stałą umowę o pracę – potem nagle, po trzech latach, firma została sprzedana innej firmie, a personel drastycznie zredukowany. Ci, którzy zaczęli tam pracować najpóźniej, zostali zwolnieni z odprawą i umową o rozwiązaniu umowy. Oczywiście ja też byłem jednym z nich.

W innej pracy miałem trzyletni kontrakt i już po roku dowiedziałem się, że nie można go

przedłużyć. To wpłynęło na kilku pracowników firmy, ponieważ omyłkowo zostaliśmy zatrudnieni na stanowiskach zarezerwowanych dla urzędników państwowych. W związku z tym w ogóle nie powinni byli nas zatrudniać.

Poinformowali nas wtedy, że popełnili błąd i że powinniśmy z odpowiednim wyprzedzeniem zacząć aplikować gdzie indziej. Zaproponowali nawet, żebyśmy mogli ubiegać się o tymczasowe referencje.

Kolega złożył później pozew i otrzymał nawet stałą umowę o pracę. Po usłyszeniu tego, również skonsultowałem się z prawnikiem. Ten złożył pozew w moim imieniu. Pełen nadziei, dałem z siebie wszystko w nowej pracy. Jasne, pomyślałem, jeśli tylko dam z siebie wszystko, uda mi się zostać… Potem poczułem, że łapie mnie przeziębienie, a ponieważ jeden policzek spuchł, a oko nad nim wydawało się mniejsze, pomyślałem, że się przeziębiłem.

Ale nie przeziębiłem się, a obrzęk twarzy nie ustępował.

W końcu poszedłem do lekarza. Zlecił profilaktycznie rezonans magnetyczny, ponieważ okazało się, że mam porażenie nerwu twarzowego.

Dla mnie i lekarzy było to niewytłumaczalne – stąd rezonans.

Ale nic nie znaleźli.

Dziś wiem, że to był stres i to, że tak bardzo się starałam, żeby uratować pracę.

Lekarz przepisał mi wtedy leki na regenerację nerwów i akupunkturę. Zajęło to trochę czasu, ale po kilku tygodniach mogłam wrócić do pracy. Mogłam kontynuować leczenie.

Mniej więcej rok później – aplikowałam na kilka innych stanowisk i otrzymałam wiele odmów – nadal nie znalazłam nowej pracy.

Nagle złapałam kilka infekcji gorączkowych z rzędu – czasami przeziębienie, czasami zapalenie żołądka i jelit, a za każdym razem wysoka gorączka.

Pewnego razu w ogóle nie mogłam unieść ręki – znowu poszłam do lekarza. Dostałam zastrzyki w ramię/bark.

Zalecono mi odpoczynek przez chwilę, ponieważ byłam kompletnie wyczerpana.

Na kolejnej wizycie lekarz rodzinny wysłał próbkę krwi do laboratorium. Zdiagnozowano u mnie EBV (wirus Epsteina-Barr), znany również jako mononukleoza zakaźna, i dostałam bezterminowe zwolnienie lekarskie.

W tym czasie ledwo mogłam wchodzić po schodach, spędzałam dużo czasu leżąc i byłam kompletnie wyczerpana nawet po najmniejszych pracach domowych.

Po pięciu miesiącach w końcu wróciłam do formy.

Kiedy wróciłam do pracy, stanowisko było już obsadzone, więc tymczasowo przeniesiono mnie na inne stanowisko na kilka ostatnich miesięcy.

Praca tam również mi się podobała – ale już aplikowałem na kilka stanowisk w domu, zaraz po zakończeniu mojej umowy tymczasowej.

W mojej poprzedniej pracy wydarzyło się kilka rzeczy. Znów miałem umowę tymczasową – tym razem na czas urlopu rodzicielskiego obecnego pracodawcy. I – oczywiście – dałem z siebie więcej niż było trzeba, bo moim celem, po raz kolejny, było w końcu dostać stałą umowę. Bałem się, że obecny pracodawca może w ogóle nie wrócić.

Nagle, w weekend, poczułem zawroty głowy, silne mdłości i nie mogłem podnieść jednej

ręki, więc musiałem udać się do szpitala na badanie.

To tam zdiagnozowano u mnie nadciśnienie. Miałem wtedy zaledwie 30 lat.

Lekarz szukał przyczyn. A ponieważ nie znalazł niczego organicznego, podejrzewał, że po prostu odziedziczyłem nadciśnienie po rodzicach, którzy oboje mieli nadciśnienie.

Musiałem zostać w szpitalu przez tydzień, żeby dostosować leki.

Dziś wiem, że nadciśnienie rozwinęło się tylko dlatego, że sam na siebie naciskałem i pozwalałem innym na to samo.

Od czasu do czasu miałem duszności, czerwieniłem się i hiperwentylowałem. Kiedyś kolega z pracy nawet zabrał mnie do lekarza. Ale lekarz po prostu ponownie zdiagnozował nadciśnienie. Powiedział, że to tylko nadciśnienie, że powinienem się zrelaksować i wtedy przejdzie.

Ale leki na nadciśnienie przyjmowałem regularnie od dwóch, trzech lat.

Nikt nie potrafił mi tego wytłumaczyć.

Dziś jednak wiem, że to musiały być drobne ataki astmy.

---

Ale udało mi się przedłużyć umowę o pracę o rok, ponieważ zgodziłem się na zmianę na stanowisko z zaledwie 25 godzinami pracy tygodniowo.

Niestety, potem stało się jasne, że nie mogę zostać na tym stanowisku dłużej niż rok, ponieważ poprzedni pracownik wracał, co na nowo rozpaliło moją intensywną etykę pracy.

Od tego czasu miałem kilka lżejszych i cięższych ataków grypy.

---

Dużo myślałem i martwiłem się – zwłaszcza że w ostatnich latach miałem wiele nieobecności z powodu choroby i wyczerpania – którym czasami towarzyszyły duszności i wysokie ciśnienie.

Czy dostanę przedłużenie umowy, a może nawet umowę na czas nieokreślony? Perspektywy nie były jednak najlepsze, ponieważ firma i tak zostawiała nieobsadzone stanowiska, gdy pracownicy przechodzili na emeryturę. A oni twierdzili, że chcą zatrudniać tylko stażystów. Taki był ich cel, twierdzili.

Jednak kiedy dali mi nową nadzieję na przedłużenie umowy na innym stanowisku w firmie, naprawdę się zmobilizowałem, ponieważ mój szef kilka razy pytał mnie, czy wyobrażam sobie pracę na tym czy innym stanowisku (to była większa firma).

Te rozmowy i te wizje znów dały mi ogromną nadzieję, więc wróciłem do pełnej sprawności i pracowałem jeszcze ciężej. Tak,