
Marita G. Schmitz
Fra offerrolle
til kreativ kraft
- i mitt liv
Selvhelbredelse ved hjelp av universet
og affirmasjoner

Marita G. Schmitz

Fra offerrolle til kreativ kraft

- i mitt liv

Selvhelbredelse ved hjelp av ☝ universet og affirmasjoner

Bli skaperen av ditt eget liv igjen!

«Gjenoppdag selvkjærligheten du mistet som barn»

Den gikk tapt et sted underveis,
fordi du bare kjempet for anerkjennelse og verdsettelse.

Hvis du har kommet over boken min, så vil det kjærlige universet at du skal lese den og la den virke magisk på deg – for det finnes ingen tilfeldigheter!

I.

Min kamp for anerkjennelse og verdsettelse, inkludert traumer og nær-døden-opplevelser

II.

Selvhelbredelse med affirmasjoner og guddommelig hjelp 🙏

HVA er affirmasjoner eller trosutsagn?

HVOR kan jeg få tak i dem?

HVORDAN bruker jeg dem?

III.

Narsissisme og manipulasjon

Hvordan det å bli såret av andre kan gjøre deg avhengig og føre til at du klandrer deg selv.

IV.

Fibromyalgi møter overgangs-alderen

Og samtidig et trassig barn.

V.

Konkurranse i familien

Det handlet ikke bare om å være raskest, best og mest populær, men også sykest (utrolig, ikke sant?!).

Alle ville score flest poeng hos foreldrene sine for å få litt anerkjennelse, ros eller takknemlighet.

VI.

Læringsoppgave – Å gi slipp

Ut av offerrollen – å bli skaperen av mitt eget liv igjen og helbrede meg selv ved hjelp av universet og affirmasjoner.

Bli skaperen av ditt eget liv igjen!

Jeg er et levende bevis på at affirmasjoner fungerer,

og jeg vil dele min kunnskap og mine erfaringer med deg.

Det startet da jeg først besøkte en rehabiliteringsklinikk...

Nei, det startet ikke der...

Det var da jeg endelig begynte å tenke på meg selv, livet mitt og hva jeg hadde opplevd ...

...og å reflektere over rådene jeg hadde fått ...

...på grunn av mine mange, noen ganger uforklarlige, smerter og bevegelsesforstyrrelser, og spesielt fordi en psykolog fortalte meg at jeg definerte meg selv ut fra mine prestasjoner og at jeg noen ganger hadde lov til å si «nei».

Min kamp for anerkjennelse forårsaket meg traumer – et av dem gjenkjente jeg først mye senere som en nær-døden-opplevelse.

I.

Min kamp for anerkjennelse og verdsettelse, inkludert traumer og nær-døden-opplevelser

Jeg vokste opp i en storby med tre søsken i en narsissistisk familie – uten kjærlighet eller empati.

Jeg har hatt allergier siden barndommen.

Til tross for dette var jeg et muntert, musikalsk, atletisk og intelligent barn.

Jeg fullførte yrkesutdanningen min på et kontor.

Jeg var alltid nysgjerrig og fikk alt forklart for meg.

Senere leste jeg meg opp på ting selv.

Jeg ga mitt beste i alt jeg gjorde. Jeg var veldig talentfull, men søsknene mine gjorde meg bare sjalu, noe som naturlig nok holdt meg tilbake. Inntil nylig trodde jeg at det å jobbe på et kontor var mitt livsverk, at jeg rett og slett ville gjøre det hele livet, eller at det til og med var mitt kall.

Men jeg bare utmattet meg selv og kjempet for anerkjennelse og verdsettelse helt til jeg til slutt brøt sammen.

Fremfor alt fikk jeg stort sett bare sjansen til en midlertidig kontrakt.

Da jeg hadde en fast ansettelseskontrakt – så plutselig, etter tre år, ble selskapet solgt til et annet firma og staben ble drastisk redusert. De som hadde begynt å jobbe der sist, ble sagt opp med sluttvederlag og en oppsigelsesavtale. Selvfølgelig var jeg en av dem.

I en annen jobb hadde jeg en treårskontrakt, og etter bare ett år fikk jeg beskjed om at kontrakten ikke kunne fornyes. Dette påvirket faktisk flere ansatte i selskapet fordi vi feilaktig ble plassert i stillinger forbeholdt offentlig ansatte. Så de burde ikke ha ansatt oss i utgangspunktet.

Nå har de imidlertid informert oss om at de gjorde en feil, og at vi bør begynne å søke andre steder i god tid, og de har til og med tilbudt oss muligheten til å be om en midlertidig medarbeidersamtale.

En kollega hadde anlagt sak og til og med fått fast ansettelseskontrakt. Etter å ha hørt om dette, gikk jeg også til en advokat. Han anla også sak for meg. Og jeg, full av håp, presset meg virkelig til det ytterste på jobb. Joda, jeg tenkte: «Hvis jeg bare gir alt, så klarer jeg å bli ...» Så følte jeg at jeg var i ferd med å bli forkjølet, og siden det ene kinnet hovnet opp og øyet mitt over det så mindre ut, trodde jeg at jeg hadde fått en frysning.

Men jeg ble ikke forkjølet, og hevelsen i ansiktet gikk heller ikke ned.

Så jeg dro likevel til legen. Han bestilte umiddelbart en MR-undersøkelse, bare for å være på den sikre siden, fordi det viste seg å være ansiktslammelse (ansiktsparese).

For meg og legene var dette uforklarlig – derav MR-undersøkelsen.

Men de fant ingenting.

I dag vet jeg at det var stresset, og fordi jeg hadde presset meg selv så hardt for å redde jobben min.

Legen min skrev deretter ut medisiner for nerveregenerering og akupunktur. Det tok ganske lang tid, men jeg kunne gå tilbake på jobb etter noen uker. Jeg kunne også fortsette medisinen.

Omtrent et år senere – jeg hadde søkt på flere andre jobber og fått mange avslag – hadde jeg fortsatt ikke funnet en ny jobb.

Plutselig begynte jeg å få flere feberinfeksjoner på rad – noen ganger forkjølelse, noen ganger gastroenteritt, og hver gang med høy feber.

Så ville ikke den ene armen min løfte seg i det hele tatt – tilbake til legen. Jeg fikk injeksjoner i overarmen/skulderen.

Jeg ble bedt om å hvile en stund fordi jeg var fullstendig utslitt.

Så, ved neste time, sendte fastlegen min en blodprøve til laboratoriet. Den fikk diagnosen EBV (Epstein-Barr-virus), også kjent som mononukleose, og jeg ble sykemeldt på ubestemt tid.

I løpet av den tiden klarte jeg knapt å gå i trapper, tilbrakte mye tid med å ligge nede og var fullstendig utslitt etter selv det minste husarbeid.

Etter fem måneder var jeg endelig i form igjen.

Da jeg kom tilbake til jobben min, hadde den blitt fylt av noen andre, så jeg ble midlertidig omplassert til en annen stilling de siste månedene.

Jeg likte også jobben der, men jeg hadde allerede søkt på flere jobber hjemme rett etter at den midlertidige kontrakten min utløp.

På min forrige jobb skjedde det noen ting. Igjen hadde jeg en midlertidig kontrakt – denne gangen for varigheten av den nåværende ansatts foreldrepermisjon. Og – selvfølgelig – presset jeg meg selv hardere enn nødvendig, for målet mitt var, nok en gang, å endelig få en fast kontrakt. Jeg regnet med at den nåværende ansatt kanskje ikke kom tilbake i det hele tatt.

Plutselig, i løpet av helgen, ble jeg svimmel, overveldet av kraftig kvalme og kunne ikke

løfte den ene armen, så jeg måtte dra til sykehuset for en undersøkelse.

Det var der de diagnostiserte meg med høyt blodtrykk. Jeg var bare 30 år gammel den gangen.

Legen lette etter årsaker til det. Og fordi ingenting organisk kunne finnes, mistenkte han at jeg rett og slett hadde arvet det fra foreldrene mine, som begge hadde høyt blodtrykk.

Jeg måtte bli på sykehuset i en uke for å justere medisinene mine.

I dag vet jeg at det høye blodtrykket bare utviklet seg fordi jeg la press på meg selv og lot andre legge press på meg.

Iblant ble jeg kortpustet, ble rød og hyperventilerte. En gang tok en kollega meg til og med med til legen. Men legen diagnostiserte bare høyt blodtrykk igjen. Han sa at det bare var høyt blodtrykk, at jeg burde slappe av, og så ville det gå over.

Men jeg hadde allerede tatt blodtrykksmedisinene mine regelmessig i to til tre år.

Ingen hadde noen forklaring på det.

I dag vet jeg imidlertid at alt dette må ha vært mindre astmaanfall.

Men jeg klarte faktisk å få forlenget arbeidskontrakten min med ett år fordi jeg gikk med på å bytte til en stilling med bare 25 timer per uke.

Dessverre ble det da også klart at jeg ikke kunne bli i denne stillingen lenger enn ett år fordi den forrige ansatte ville komme tilbake, noe som igjen sendte meg inn i et arbeidsnarkomani.

Siden den gang har jeg hatt gjentatte anfall av mindre og større influensalignende infeksjoner.

Jeg hadde bekymret meg mye – spesielt fordi jeg hadde hatt et spesielt høyt antall fravær de siste årene på grunn av sykdom og utmattelse – noen ganger ledsaget av kortpustethet og høyt blodtrykk.

Ville jeg fortsatt få en kontraktsforlengelse, eller til og med en fast kontrakt? Men utsiktene var ikke særlig gode, fordi selskapet allerede la stillinger ledige når ansatte pensjonerte seg. Og de sa at de bare ville ansette lærlingene deres. Det var målet deres, sa de.

Etter at de ga meg fornyet håp om en kontraktsforlengelse i en annen stilling i selskapet, presset jeg meg selv virkelig, for sjefen min spurte meg et par ganger om jeg