
Marita G. Schmitz
Mill-Vittmiżmu
għall-Qawwa Kreattiva
- ta' Ħajti
Fejqan Personali bl-Għajnuna
tal-Univers u l-Affermazzjonijiet

Marita G. Schmitz

Ħruġ mill-Vittmiżmu

Fil-Qawwa Kreattiva ta' Ħajti

Fejqan Personali bl-Għajnuna ☝

tal-Univers u l-Affermazzjonijiet

Erġa’ sir il-kreatur ta’ ħajtek!

“Skopri mill-ġdid l-imħabba għalik
innifsek li tlift meta kont tifel.”

X’imkien matul it-triq, tħallietha
warajk—

għax kont kontinwament tiġġieled għal
xejn ħlief rikonoxximent u validazzjoni.

Jekk sibt il-ktieb tiegħi, allura l-Univers
kollu mħabba jrid li taqrah—u tħallih
jaħdem il-maġija tiegħu fuqek—għax
m’hemmx koinċidenzi!

I.

It-Taqbida Tiegħi għar-Rikonoxximent u l-Apprezzament—Wasslet għal Trauma u Esperjenza Kważi tal-Mewt

II.

Fejqan Personali b'Affermazzjonijiet u Għajnuna minn Fuq ☝
X'inhuma l-affermazzjonijiet—jew it-twemmin?
FEJN nista' nsibhom?
KIF nużahom?

III.

Narċisiżmu u Manipulazzjoni:
Kif il-fatt li xi ħadd iweġġa' jista' jagħmlek dipendenti—u saħansitra jwassalk biex twaħħal fik innifsek għalih.

IV.

Il-Fibromyalgia Tiltaqa' mal-Menopawsa
—U, fl-istess ħin, tifel ribelluż

V.

Rivalità fil-Familja

Ma kienx biss dwar li tkun l-aktar veloċi, l-aqwa, jew l-aktar popolari—kien ukoll dwar li tkun l-aktar marid (inkredibbli, hux?!).

F'kull aspett, kulħadd ried jikseb l-aktar punti mal-ġenituri tiegħu sabiex jirċievi ftit rikonoxximent, tifħir, jew apprezzament.

VI.

Kompitu tat-Tagħlim – Inħalli l-Affarijiet Imorru

Noħroġ mill-Vittmiżmu—Ninsir il-Ħallieq ta’ Ħajti Għal darb’oħra: Il-Vjaġġ Tiegħi ta’ Fejqan Personali Permezz tal-Għajnuna tal-Univers u l-Affermazzjonijiet.

Int ukoll—isir il-kreatur ta’ ħajtek għal darb’oħra!

Jiena prova ħajja li l-affermazzjonijiet jaħdmu,

u nixtieq naqsam l-għarfien u l-esperjenzi tiegħi magħkom.

Kollox beda meta żort klinika ta’ riabilitazzjoni għall-ewwel darba...

Le—mhux minn hemm beda...

Dak kien meta fl-aħħar bdejt nirrifletti fuqi nnifsi, fuq ħajti, u fuq dak kollu li kont għaddejt minnu...

...u nirrifletti fuq il-pariri u s-suġġerimenti li oħrajn kienu offrewli matul it-triq...

...imqanqla mill-ħafna uġigħ u disturbi fil-moviment tiegħi—u, għall-professjonisti mediċi, xi kultant inspjegabbli—; imma fuq kollox, għax psikologu qalli li ddefinijt lili nnifsi biss permezz tal-kisbiet tiegħi, u li kien tajjeb għalija li ngħid "le" kultant.

It-taqbida tiegħi għar-rikonoxximent ħallietni bi trawmi—waħda minnhom għaraftha biss, ħafna wara l-fatt, bħala esperjenza qrib il-mewt.

I.

It-Taqbida Tiegħi għar-Rikonoxximent u l-Apprezzament—Wasslet għal Trauma u Esperjenza Kważi tal-Mewt

Bħala tifel tal-belt li trabbejt bi tlett aħwa f'familja narċisistika, għext mingħajr imħabba jew empatija.

Kont inbati minn allerġiji minn mindu kont żgħir.

Madankollu, kont tifel ferrieħi, mużikali, atletiku, u brillanti.

Kkompletajt it-taħriġ professjonali tiegħi f'ambjent ta' uffiċċju.

Barra minn hekk, dejjem kont ħerqan li nitgħallem u kont nitlob spjegazzjonijiet għal kollox.

Aktar tard, kont infittex l-affarijiet u nirriċerkahom jien stess.

Tajt l-almu tiegħi f'kull ma għamilt. Kelli talent kbir, iżda ma rċevejt xejn ħlief għira

mingħand ħuti—xi ħaġa li, naturalment, żammitni lura. Sa ftit ilu, fil-fatt kont nemmen li x-xogħol f'uffiċċju kien ix-xogħol ta' ħajti—li sempliċement kont se nagħmlu għall-bqija ta' ħajti, jew li kienet saħansitra l-vokazzjoni vera tiegħi.

Imma hemm ukoll, sempliċement ħriġt lili nnifsi, kontinwament nistinka għar-rikonoxximent u l-apprezzament, sakemm eventwalment, waqajt.

Barra minn hekk, fil-biċċa l-kbira kont offrut biss kuntratti ta' xogħol temporanji.

Darba kelli kuntratt permanenti—imma f'daqqa waħda, wara tliet snin, il-kumpanija nbiegħet lil ditta oħra, u l-istaff tnaqqas drastikament. Dawk li kienu l-aktar impjegati reċenti tkeċċew b'pakkett ta' tkeċċija u ftehim ta' terminazzjoni. Naturalment, jien kont wieħed minnhom.

F'xogħol ieħor, kelli kuntratt ta' tliet snin, imma wara l-ewwel sena biss, ġejt infurmat li l-kuntratt ma setax jiġġedded. Dan fil-fatt affettwa diversi impjegati fil-kumpanija, peress li bla ma ridna konna ġejna impjegati biex nimlew pożizzjonijiet iddedikati għall-

uffiċjali ċivili. Fi kliem ieħor, ma messhomx impjegawna mill-bidu.

Imbagħad ġejna infurmati li kien sar żball, u li għandna nippreparaw biex nibdew napplikaw x'imkien ieħor fi żmien tajjeb; saħansitra offrew li jipprovdulna referenza ta' impjieg interim minnufih.

Kollega sussegwentement fetaħ kawża u fil-fatt irnexxielu jikseb kuntratt ta' impjieg permanenti. Malli smajt dan, jien ukoll ikkonsultajt avukat. Huwa mbagħad ressaq kawża f'ismi wkoll. U jien—mimli tama—verament tajt ruħi fix-xogħol matul iż-żmien tiegħi hemmhekk, u tajt kollox. Ċert, ħsibt għal darb'oħra: jekk nagħti l-almu tiegħi, żgur li se jirnexxi—se nibqa'...

Imbagħad ħassejtni qisni qbadt riħ; u peress li waħda minn ħaddejja bdiet tintefaħ—u b'hekk l-għajn ta' fuqha tidher iżgħar—assumejt li sempliċement kont espost għal kurrent.

Madankollu, la żviluppajt riħ, u lanqas in-nefħa f'wiċċi ma wriet sinjali li kienet se tonqos.

Għalhekk, eventwalment iddeċidejt li mmur għand it-tabib. Biex inkun fuq in-naħa tas-sigurtà, huwa immedjatament ordna MRI, għax irriżulta li kont qed inbati minn paraliżi tal-wiċċ (pareżi tal-wiċċ).

Kemm għalija kif ukoll għat-tobba, dan kien inspjegabbli—għalhekk l-MRI.

Imma ma sabu xejn.

Illum, naf li kien ikkawżat mill-istress—speċifikament, billi estendejt lili nnifsi żżejjed f'attentat iddisprat biex insalva x-xogħol tiegħi.

It-tabib tiegħi ppreskrivielni mediċina biex tgħin fir-riġenerazzjoni tan-nervituri u rrakkomanda l-akupuntura. Il-proċess ta' rkupru ħa żmien twil—għalkemm stajt nerġa' lura għax-xogħol wara ftit ġimgħat biss. Stajt inkompli nieħu l-mediċina matul dak il-perjodu.

Madwar sena wara—wara li applikajt għal bosta pożizzjonijiet oħra u rċevejt ħafna rifjuti—għadni ma kelli l-ebda prospetti ta’ xogħol ġodda fil-futur.

F’daqqa waħda, bdejt inbati minn sensiela ta’ infezzjonijiet bid-deni, waħda wara l-oħra—xi

kultant riħ komuni bħall-influwenza, xi kultant uġigħ fl-istonku—kull darba akkumpanjat minn deni għoli.

Imbagħad, f'punt wieħed, sibt li ma stajtx nibqa' ngħolli waħda minn dirgħajja—allura kelli nerġa' mmur għand it-tabib. Din id-darba, irċevejt injezzjonijiet f'dirgħajja u f'ispalla.

Ingħatajt parir biex nistrieħ għal ftit, peress li kont eżawrit għall-aħħar.

Matul iż-żjara li jmiss tiegħi, it-tabib tal-familja tiegħi bagħat kampjun tad-demm lill-laboratorju. Ir-riżultati żvelaw il-preżenza tal-EBV (virus Epstein-Barr)—magħruf ukoll bħala deni glandulari—u immedjatament ġejt ikkundannat mix-xogħol għal perjodu indefinit.

Matul dak iż-żmien, bilkemm stajt nirnexxieli nitla' t-taraġ; qattajt il-biċċa l-kbira tal-ħin tiegħi mimdud, u anke l-iċken xogħol tad-dar ħallieni kompletament bla saħħa.

Wara ħames xhur, fl-aħħar irritornajt għal saħħti sħiħa. Meta rritornajt lejn il-post tax-xogħol tiegħi, il-pożizzjoni kienet imtliet, għalhekk għall-aħħar ftit xhur tiegħi, ġejt assenjat għal rwol differenti.

Ħadt gost bix-xogħol hemmhekk ukoll—imma kont diġà applikajt għal diversi pożizzjonijiet lura fil-belt twelidi, biex nibda immedjatament wara li jiskadi l-kuntratt tiegħi għal żmien fiss.

Imbagħad, ġraw diversi affarijiet fl-aħħar post tax-xogħol tiegħi. Hawnhekk ukoll, kont fuq kuntratt għal żmien fiss—din id-darba għat-tul tal-liv tal-ġenituri tal-impjegat permanenti. U—naturalment—għal darb'oħra mbuttajt lili nnifsi sal-limitu hemmhekk—ħdimt aktar milli kien strettament neċessarju—għax l-għan tiegħi, bħal qabel, kien li finalment niżgura kuntratt permanenti. Wara kollox, għedt lili nnifsi, kien possibbli għalkollox li l-impjegat permanenti ma jirritornax xejn.

Imbagħad, fi tmiem il-ġimgħa wieħed, f'daqqa waħda ħassejtni storduta; mewġa ta' dardir qawwi ħakmitni, u sibt ruħi ma nistax intella' waħda minn dirgħajja, u dan ġiegħelni mmur l-isptar għal eżami.

Dak kien meta ġejt iddijanjostikata bi pressjoni għolja. Dak iż-żmien kelli biss 30 sena.

It-tabib fittex il-kawżi sottostanti. U peress li ma setgħux jinstabu anormalitajiet organiċi, huwa qies li sempliċement kont writt il-kundizzjoni mill-ġenituri tiegħi, li t-tnejn kienu jsofru minn pressjoni għolja.

Kelli nibqa' l-isptar għal ġimgħa biex id-doża tal-mediċina tiegħi tiġi aġġustata.

Illum, naf li l-pressjoni għolja tad-demm tiegħi żviluppat biss għax kont qed inpoġġi pressjoni immensa fuqi nnifsi—u nħalli l-pressjonijiet esterni jiżnu fuqi wkoll.

Kull tant żmien, kont nitħabat biex nieħu n-nifs, insir aħmar bħal pitravi, u nqabad in-nifs b'mod eċċessiv. Darba minnhom, kollega saħansitra ħadni għand it-tabib. Madankollu, għal darb'oħra, it-tabib sempliċement innota li l-pressjoni tad-demm tiegħi kienet għolja wisq. Qaluli li ma kienet xejn aktar minn pressjoni għolja—li kelli bżonn biss nirrilassa, u kollox ikun sew.

Madankollu, sa dak iż-żmien, kont diġà qed nieħu l-mediċina għall-pressjoni tad-demm tiegħi regolarment għal sentejn jew tlieta.

Għal darb'oħra, ħadd ma seta' joffri spjegazzjoni għal dak li kien qed jiġri.

Illum, madankollu, naf li dawk l-episodji kollha żgur li kienu attakki żgħar tal-ażma.

Madankollu, fil-fatt irnexxieli nġedded il-kuntratt tax-xogħol tiegħi b'sena oħra—speċifikament għax qbilt li nibdel għal pożizzjoni b'ammont ta' xogħol imnaqqas ta' 25 siegħa biss fil-ġimgħa.

Sfortunatament, madankollu, malajr reġa' deher ċar li ma nkunx nista' nibqa' f'dan ir-rwol għal aktar minn sena, peress li d-detentur permanenti tal-pożizzjoni kellu jirritorna; dan daħħalni lura fi stat frenetiku ta' workaholism.

Minn dakinhar 'l hawn, batejt minn infezzjonijiet virali rikorrenti—xi wħud minuri, oħrajn aktar severi.

Qattajt ħafna ħin ninkwieta u nħossni agonizzanti dwar is-sitwazzjoni—primarjament għax, f'dawn l-aħħar snin, esperjenzajt numru mhux tas-soltu ta' assenzi minħabba mard u stati ta' eżawriment sever—episodji li xi kultant kienu akkumpanjati minn qtugħ ta' nifs u pressjoni għolja.

Wara kollox, kont se nirnexxieli nassigura estensjoni oħra tal-kuntratt—jew forsi anke pożizzjoni permanenti? Il-prospetti, madankollu, ma dehrux partikolarment promettenti; Il-kumpanija kienet diġà waqfet timla l-postijiet vakanti li tħallew mill-impjegati li rtiraw, u l-kelma kienet li kellhom l-intenzjoni li jimpjegaw biss l-apprendisti tagħhom stess fil-futur. Dak, sostnew, kien l-objettiv iddikjarat tagħhom.