
Marita G. Schmitz
จากความเป็นเหยื่อก้าวออก
สู่พลังแห่งความคิดสร้างสรรค์
การเยียวยาตนเองด้วยความช่วยเหลือจาก ศ
จักรวาลและคำยืนยันเชิงบวก

Marita G. Schmitz

จากความเป็นเหยื่อก้าวออก

สู่พลังแห่งความคิดสร้างสรรค์

- ของชีวิตฉัน

การเยียวยาตนเองด้วยความช่วยเหลือ
อจาก ☝
จักรวาลและคำยืนยันเชิงบวก

กลับมาสร้างชีวิตของคุณเองอีกครั้ง!

"หวนคืนสู่ความรักตัวเองที่คุณสูญเสียไปในวัยเด็ก"

เธอหลงทางไปเสียแล้ว

เพราะคุณเอาแต่ต่อสู้เพื่อการยอมรับและการชื่นชมเท่านั้น

หากคุณบังเอิญมาเจอหนังสือของฉัน
นั่นหมายความว่าจักรวาลอันแสนรักต้องการให้คุณอ่านมันแ
ละปล่อยให้มันแสดงพลังมหัศจรรย์ต่อคุณ
เพราะไม่มีเรื่องบังเอิญ!

I.

การต่อสู้ของฉันเพื่อได้รับการยอมรับและชื่นชม
วมถึงบาดแผลทางใจและประสบการณ์เฉียดตาย

II.

การเยียวยาตนเองด้วยคำยืนยันและความช่วยเหลือจากเบื้องบน

คำยืนยันหรือข้อความแสดงความเชื่อคืออะไร?

ฉันจะหาคำยืนยันเหล่านี้ได้จากที่ไหน?

ฉันจะใช้คำยืนยันเหล่านี้ได้อย่างไร?

III.

ความหลงตัวเองและการบงการ

การถูกผู้อื่นทำร้ายสามารถทำให้คุณพึ่งพาผู้อื่นและนำไปสู่การโทษตัวเองได้

IV.

โรคไฟโบรไมอัลเจียร่วมกับภาวะหมดประจำเดือน

โรคไฟโบรไมอัลเลียมกับภาวะขาดประจำเดือน

V.

การแข่งขันภายในครอบครัว

มันไม่ใช่แค่เรื่องของการเป็นคนที่เร็วที่สุด เก่งที่สุด เป็นที่นิยมที่สุด แต่ยังรวมถึงคนที่เจ๋งที่สุดด้วย (เหลือเชื่อใช่ไหมล่ะ!)

ทุกคนต่างต้องการทำคะแนนให้ได้มากที่สุดจากพ่อแม่ เพื่อที่จะได้รับการยอมรับ คำชม หรือความชื่นชมเล็กๆ น้อยๆ

VI.

ภารกิจการเรียนรู้ – การปล่อยวาง

หลุดพ้นจากความรู้สึกเป็นเหยื่อ –
กลับมาเป็นผู้สร้างชีวิตของตัวเองอีกครั้ง
และเยียวยาตัวเองด้วยความช่วยเหลือจากจักรวาลและคำยืนยันเชิงบวก

กลับมาเป็นผู้สร้างชีวิตของคุณเองอีกครั้ง!

ฉันคือหลักฐานที่พิสูจน์ได้ว่าคำยืนยันเชิงบวกได้ผล

และฉันอยากแบ่งปันความรู้และประสบการณ์ของฉันกับคุณ

มันเริ่มต้นเมื่อผมไปเยี่ยมคลินิกบำบัดครั้งแรก...

ไม่สิ มันไม่ได้เริ่มต้นที่นั่น...

นั่นเป็นช่วงเวลาที่ฉันเริ่มคิดถึงตัวเอง ชีวิต
และสิ่งที่ฉันได้ประสบมา...

...และเริ่มทบทวนคำแนะนำที่ฉันได้รับ...

...เนื่องจากความเจ็บปวดและความผิดปกติในก
ารเคลื่อนไหวหลายอย่างของฉัน
ซึ่งบางครั้งก็อธิบายไม่ได้
และโดยเฉพาะอย่างยิ่งเพราะนักจิตวิทยาบอกฉั
นว่าฉันกำหนดตัวตนของฉันด้วยความสำเร็จข
องฉัน และฉันมีสิทธิ์ที่จะพูดว่า "ไม่"
บ้างในบางครั้ง

การดิ้นรนเพื่อได้รับการยอมรับนำมาซึ่งบาดแผ
ลทางใจหลายประการ
หนึ่งในนั้นเพิ่งมารู้ตัวในภายหลังว่าเป็นประสบกา
รณ์เฉียดตาย

I.

การต่อสู้ของฉันเพื่อได้รับการยอมรับและชื่นชม วมถึงบาดแผลทางใจและประสบการณ์เฉียดตาย

ฉันเติบโตมาในเมืองใหญ่กับพี่น้องสามคนในครอบครัวที่เห็นแก่ตัว – ปราศจากความรักหรือความเห็นอกเห็นใจ

ฉันมีอาการแพ้มาตั้งแต่เด็ก

ถึงอย่างนั้น ฉันก็เป็นเด็กที่ร่าเริง รักดนตรี เล่นกีฬา และฉลาด

ฉันเรียนจบหลักสูตรอาชีวศึกษาในสำนักงาน

ฉันเป็นคนช่างสงสัยและมักให้คนอื่นอธิบายทุกอย่างให้ฟัง

ต่อมา ฉันก็จะค้นคว้าหาความรู้ด้วยตัวเอง

ฉันทุ่มเทอย่างเต็มที่ในทุกสิ่งที่ทำ
ฉันมีความสามารถมาก
แต่พี่น้องของฉันกลับทำให้ฉันอิจฉา
ซึ่งทำให้ฉันชะงักงันไปโดยปริยาย
จนกระทั่งเมื่อไม่นานมานี้
ฉันคิดว่าการทำงานในสำนักงานคืองานในชีวิตของฉัน
ฉันจะทำมันไปตลอดชีวิต
หรือแม้กระทั่งคิดว่ามันคือสิ่งที่ฉันถูกกำหนดมาให้ทำ

แต่ฉันกลับเหนื่อยล้าและดิ้นรนเพื่อการยอมรับและการชื่นชม จนในที่สุดฉันก็พังทลายลง

เหนือสิ่งอื่นใด
ฉันมักได้รับโอกาสเพียงแค่สัญญาจ้างชั่วคราวเท่านั้น

ครั้งหนึ่งฉันเคยมีสัญญาจ้างงานถาวร – แล้วอยู่ดีๆ
หลังจากนั้นสามปี บริษัทก็ถูกขายให้กับบริษัทอื่น
และจำนวนพนักงานก็ลดลงอย่างมาก
คนที่เพิ่งเริ่มทำงานที่นั่นถูกเลิกจ้างพร้อมเงินชดเชยและข้อตกลงการเลิกจ้าง แน่นอนว่าฉันก็เป็นหนึ่งในนั้น

ส่วนอีกงานหนึ่ง ฉันมีสัญญาจ้างงานสามปี
และหลังจากนั้นเพียงหนึ่งปี
ฉันก็ได้รับแจ้งว่าไม่สามารถต่อสัญญาได้
เรื่องนี้ส่งผลกระทบต่อพนักงานหลายคนในบริษัท
เพราะเราถูกจัดให้อยู่ในตำแหน่งที่สงวนไว้สำหรับข้าราชการโดยไม่ได้ตั้งใจ
ดังนั้นพวกเขาไม่ควรจ้างเราตั้งแต่แรก

จากนั้นพวกเขาก็แจ้งให้เราทราบว่าพวกเขาทำผิดพลาด และเราควรเริ่มสมัครงานที่อื่นในเวลาที่เหมาะสม
พวกเขายังเสนอให้เราขอหนังสือรับรองชั่วคราวได้ด้วย

ต่อมาเพื่อนร่วมงานคนหนึ่งได้ฟ้องร้องและได้รับสัญญาจ้างงานถาวร หลังจากได้ยินเรื่องนี้
ฉันจึงปรึกษาทนายความ เขาจึงฟ้องร้องแทนฉัน
ด้วยความหวังเต็มเปี่ยม ฉันจึงทุ่มเททำงานใหม่ให้เต็มที่
ฉันคิดว่า ถ้าฉันทำอย่างสุดความสามารถ
ฉันคงจะได้อยู่ที่นี่ต่อไป...
จากนั้นฉันก็รู้สึกเหมือนจะเป็นหวัด
และเนื่องจากแก้มข้างหนึ่งบวมขึ้น และตาข้างบนดูเล็ลง
ฉันจึงคิดว่าตัวเองเป็นหวัด

แต่ฉันไม่ได้เป็นหวัด และอาการบวมที่ใบหน้าก็ไม่ลดลง

ในที่สุดฉันจึงไปหาหมอ หมอสั่งให้ทำ MRI
เพื่อความปลอดภัย
เพราะปรากฏว่ามันคืออัมพาตใบหน้า (facial palsy)

สำหรับฉันและหมอแล้ว นี่เป็นเรื่องที่อธิบายไม่ได้–
จึงต้องทำ MRI

แต่พวกเขาก็ไม่พบอะไรผิดปกติ

วันนี้ฉันรู้แล้วว่าเป็นเพราะความเครียด
และเพราะฉันฝืนตัวเองอย่างหนักเพื่อรักษางานไว้

จากนั้นหมอของฉันจึงสั่งยาเพื่อฟื้นฟูเส้นประสาทและให้
ทำการฝังเข็ม มันใช้เวลานานพอสมควร
แต่หลังจากนั้นไม่กี่สัปดาห์
ฉันก็สามารถกลับไปทำงานได้
ฉันสามารถทานยาต่อไปได้

ประมาณหนึ่งปีต่อมา
ฉันสมัครงานที่อื่นอีกหลายที่และได้รับการปฏิเสธหลายครั้ง และฉันก็ยังหางานใหม่ไม่ได้

อยู่ดีๆ ฉันก็เป็นไข้ขึ้นๆ ลงๆ หลายครั้งติดต่อกัน –
บางครั้งเป็นหวัด บางครั้งเป็นลำไส้อักเสบ
และทุกครั้งก็มีไข้สูง

แล้วครั้งหนึ่ง ฉันยกแขนไม่ได้เลย –
เลยต้องกลับไปหาหมออีกครั้ง
ฉันได้รับยาฉีดที่ต้นแขน/ไหล่

หมอบอกให้ฉันพักผ่อนสักพัก เพราะฉันอ่อนเพลียมาก

จากนั้น ในการนัดหมายครั้งต่อไป
หมอประจำครอบครัวของฉันส่งตัวอย่างเลือดไปตรวจที่ห้องแล็บ ผลตรวจออกมาว่าติดเชื้อ EBV (ไวรัส Epstein-Barr) หรือที่รู้จักกันในชื่อไข้ต่อมน้ำเหลือง
และฉันก็ต้องลาป่วยอย่างไม่มีกำหนด

ในช่วงเวลานั้น ฉันแทบจะขึ้นบันไดไม่ได้เลย
ใช้เวลาส่วนใหญ่ในการนอนพัก
และอ่อนเพลียมากแม้แต่กับงานบ้านเล็กๆ น้อยๆ

หลังจากห้าเดือน ในที่สุดฉันก็หายดีแล้ว

เมื่อฉันกลับไปทำงาน ตำแหน่งนั้นมีคนมาแทนแล้ว
ฉันจึงถูกย้ายไปทำงานในตำแหน่งอื่นชั่วคราวในช่วงสอง
สามเดือนที่ผ่านมา

ฉันสนุกกับงานที่นั่นเช่นกัน –
แต่ฉันได้สมัครงานหลายตำแหน่งที่บ้านเกิดไว้แล้ว
เพื่อเริ่มงานทันทีหลังจากสัญญาจ้างชั่วคราวสิ้นสุดลง

จากนั้นก็มีเรื่องบางอย่างเกิดขึ้นที่งานสุดท้ายของฉัน
ที่นั่นฉันก็มีสัญญาจ้างชั่วคราวเช่นกัน –
คราวนี้เป็นระยะเวลาที่เจ้าของงานลาคลอด และแน่นอน
ฉันก็พยายามอย่างหนักกว่าที่จำเป็นอีกครั้ง
เพราะเป้าหมายของฉันคือการได้สัญญาจ้างถาวรในที่สุ
ด ฉันคิดว่าเจ้าของงานอาจจะไม่กลับมาทำงานด้วยซ้ำ

เมื่อสุดสัปดาห์ที่ผ่านมา ฉันรู้สึกเวียนหัวอย่างกะทันหัน
คลื่นไส้อย่างรุนแรง และยกแขนข้างหนึ่งไม่ได้
จึงต้องไปโรงพยาบาลเพื่อตรวจร่างกาย

ที่นั่นพวกเขาตรวจพบว่าฉันเป็นโรคความดันโลหิตสูง
ตอนนั้นฉันอายุเพียง 30 ปี

คุณหมอตรวจหาสาเหตุ
และเนื่องจากไม่พบความผิดปกติทางกายภาพใดๆ
คุณหมอจึงสงสัยว่าฉันอาจได้รับกรรมพันธุ์มาจากพ่อแม่
ของฉัน ซึ่งทั้งคู่ก็เป็นโรคความดันโลหิตสูง

ฉันต้องนอนโรงพยาบาลหนึ่งสัปดาห์เพื่อปรับยา

วันนี้ฉันรู้แล้วว่าโรคความดันโลหิตสูงเกิดขึ้นเพราะฉันก
ดดันตัวเองและปล่อยให้คนอื่นกดดันฉัน

บางครั้งฉันก็หายใจไม่ออก หน้าแดง และหายใจเร็วเกินไป
ครั้งหนึ่งเพื่อนร่วมงานถึงกับพาฉันไปหาหมอ
แต่หมอก็วินิจฉัยว่าฉันเป็นแค่โรคความดันโลหิตสูงอีก
คุณหมอบอกว่าเป็นแค่ความดันโลหิตสูง
ฉันควรผ่อนคลาย แล้วมันก็จะหายไปเอง

แต่ฉันกินยาควบคุมความดันโลหิตอย่างสม่ำเสมอมาสอ
งหรือสามปีแล้ว

ไม่มีใครอธิบายเรื่องนี้ได้เลย

อย่างไรก็ตาม
วันนี้ฉันรู้แล้วว่าทั้งหมดนี้คงเป็นอาการหอบหืดเล็กน้อย

แต่ที่จริงแล้ว ฉันสามารถต่อสัญญาจ้างงานได้อีกหนึ่งปี
เพราะฉันตกลงที่จะเปลี่ยนไปทำงานที่มีชั่วโมงทำงานเพียง 25 ชั่วโมงต่อสัปดาห์

แต่โชคร้ายที่ต่อมาก็ชัดเจนว่าฉันไม่สามารถอยู่ในตำแหน่งนี้ได้นานกว่าหนึ่งปี
เพราะพนักงานคนก่อนจะกลับมาทำงาน
ซึ่งทำให้ฉันกลับมาทำงานหนักอย่างบ้าคลั่งอีกครั้ง

หลังจากนั้น ฉันก็เป็นไข้หวัดหลายครั้ง
ทั้งเล็กน้อยและรุนแรง

ฉันคิดมากและกังวลใจมาก
โดยเฉพาะอย่างยิ่งเพราะฉันขาดงานบ่อยในช่วงไม่กี่ปีที่ผ่านมาเนื่องจากเจ็บป่วยและอ่อนเพลีย
บางครั้งก็มีอาการหายใจลำบากและความดันโลหิตสูงร่วมด้วย

ฉันจะยังได้รับการต่อสัญญาหรือแม้แต่สัญญาจ้างถาวรหรือไม่? แต่โอกาสดูไม่ค่อยดีนัก
เพราะบริษัทกำลังปล่อยตำแหน่งงานว่างไว้เมื่อพนักงานเดิมเกษียณ
และพวกเขาก็บอกว่าพวกเขาต้องการรับเฉพาะผู้ฝึกงานของพวกเขาเท่านั้น นั่นคือเป้าหมายของพวกเขา

อย่างไรก็ตาม
หลังจากที่พวกเขาให้ความหวังฉันอีกครั้งเกี่ยวกับการต่อสัญญาในตำแหน่งอื่นภายในบริษัท
ฉันก็พยายามอย่างหนัก
เพราะเจ้านายถามฉันหลายครั้งว่าฉันจินตนาการถึงการทำงานในตำแหน่งนั้นตำแหน่งนี้ได้หรือไม่
(เป็นบริษัทขนาดใหญ่)

การสนทนาและวิสัยทัศน์เหล่านั้นทำให้ฉันมีความหวังอีกครั้ง