Marita G. Schmitz

Від жертви



до творчої сили - мого життя

Самозцілення за допомогою Всесвіту та афірмацій

Marita G. Schmitz

З стану жертви

у творчу силу

мого життя

Самовідновлення за допомогою Всесвіту та афірмацій

Станьте знову творцем
власного життя!

«Відкрийте для себе любов
до себе, яку ви втратили в
дитинстві».

Вона загубилася на цьому
шляху,

бо ви боролися лише за
визнання та вдячність.

Якщо ви натрапили на мою
книгу, то люблячий Всесвіт
хоче, щоб ви її прочитали та
дозволили їй творити на вас
дива — бо випадковостей
не буває!

I.

Моя боротьба за визнання та вдячність, включаючи травми та переживання клінічної смерті

II.

Самозцілення за допомогою афірмацій та допомоги згори 🕯

Що таке афірмації або твердження переконань?

Де я можу їх отримати?

Як їх використовувати?

III.

Нарцисизм та маніпуляції

Як біль, заподіяний іншими, може зробити вас залежними та призвести до того, що ви також будете звинувачувати себе.

IV.

Фіброміалгія зустрічається з менопаузою

І водночас, зухвала дитина

V.

Конкуренція в сім'ї

Йшлося не лише про те, щоб бути найшвидшим, найкращим, найпопулярнішим, а й найхворішим (неймовірно, чи не так?!).

Кожен хотів набрати найбільше балів у батьків, щоб отримати трохи визнання, похвали чи вдячності.

VI.

Навчальне завдання – Відпустити

Зі стану жертви – знову стати творцем власного життя та зцілити себе за допомогою всесвіту та афірмацій.

Знову стати творцем власного життя!

Я – живий доказ того, що афірмації працюють,

і я хочу поділитися своїми знаннями та досвідом з вами.

Це почалося, коли я вперше відвідав реабілітаційну клініку...

Ні, це почалося не там...

Саме тоді я нарешті почала думати про себе, своє життя та те, що я пережила...

...і розмірковувати над порадами, які мені давали...

...через мої численні, часом незрозумілі, болі та рухові розлади, і особливо тому, що психолог сказав мені, що я визначаю себе за своїми досягненнями, і що мені іноді дозволено говорити «ні».

Моя боротьба за визнання спричинила мені травму, одну з яких я усвідомила лише набагато пізніше як досвід клінічної смерті.

I.

Моя боротьба за визнання та вдячність, включаючи травми та переживання клінічної смерті

Я виріс у великому місті з трьома братами та сестрами в нарцисичній родині – без любові та емпатії.

У мене алергія з дитинства.

Попри це, я був життєрадісною, музичною, спортивною та розумною дитиною.

Я пройшов професійну освіту в офісі.

Я завжди був допитливим, і мені все пояснювали.

Пізніше я сам читав різні матеріали.

Я викладався на повну у всьому, що робив. Я був дуже талановитим, але мої брати та сестри лише викликали у мене заздрість, що, природно, стримувало мене. Донедавна я думав, що робота в офісі – це справа всього мого життя, що я просто буду займатися цим все своє життя, або що це навіть моє покликання.

Але я просто виснажував себе та боровся за визнання та вдячність, поки врешті не зламався.

Понад усе, мені здебільшого давали лише можливість тимчасового контракту.

Одного разу в мене був постійний трудовий договір, а потім раптово, через три роки, компанію продали іншій фірмі, і штат різко скоротили. Тих, хто почав там працювати нещодавно, звільнили з виплатою вихідної допомоги та угодою про звільнення. Звичайно, я був одним із них.

На іншій роботі у мене був трирічний контракт, і вже через рік мені сказали, що контракт не може бути продовжений. Це фактично вплинуло на кількох співробітників компанії, оскільки нас помилково розмістили на посади, зарезервовані для державних службовців. Тож нас взагалі не слід було наймати.

Потім вони повідомили нам, що зробили помилку, і що нам слід вчасно почати подавати заявку в інше місце. Вони навіть запропонували дозволити нам запросити тимчасове рекомендаційне дослідження.

Згодом колега подав позов і навіть отримав постійний трудовий договір. Почувши це, я також проконсультувався з адвокатом. Потім він подав позов від мого імені. Сповнений надії, я доклав максимум зусиль на новій роботі. Звичайно, подумав я, якщо я просто викладуся на повну, я зможу залишитися... Потім я відчув, що застуджуюся, і оскільки одна щока опухла, а око над нею здавалося меншим, я подумав, що застудився.

Але я не застудився, і набряк на обличчі не спадав.

Тож я нарешті пішов до лікаря. Він призначив МРТ як запобіжний захід, бо виявився параліч обличчя.

Для мене та лікарів це було незрозуміло — звідси й МРТ.

Але вони нічого не знайшли.

Сьогодні я знаю, що це був стрес, і тому, що я так наполегливо працювала, щоб зберегти свою роботу.

Тоді мій лікар призначив мені ліки для регенерації нервів та акупунктуру. Це зайняло досить багато часу, але через кілька тижнів я змогла повернутися до роботи. Однак я змогла продовжувати приймати ліки.

Приблизно через рік — я подала заявки на кілька інших робіт і отримала багато відмов — я все ще не знайшла нової роботи.

Раптом у мене почалися кілька гарячкових інфекцій поспіль — іноді застуда, іноді гастроентерит, і кожного разу з високою температурою.

Потім я взагалі не могла підняти одну руку — знову до лікаря. Цього разу мені зробили ін'єкції у плече/плече.

Мені сказали трохи відпочити, бо я була повністю виснажена.

Потім, на наступному прийомі, мій сімейний лікар відправив зразок крові до лабораторії. Був поставлений діагноз EBV (вірус Епштейна-Барр), також відомий як мононуклеоз, і мене відправили на лікарняний на невизначений термін.

Протягом цього часу я ледве могла підніматися сходами, багато часу проводила лежачи і була повністю виснажена навіть після найменшої роботи по дому.

Через п'ять місяців я нарешті знову була у формі.

Коли я повернулася на роботу, посада була зайнята, тому мене тимчасово перевели на інше місце роботи на наступні кілька місяців.

Мені також подобалася робота там, але я вже подала заявки на кілька посад вдома одразу після закінчення мого тимчасового контракту.

На моїй попередній роботі сталося кілька речей. Знову ж таки, у мене був тимчасовий контракт — цього разу на час батьківської відпустки чинного керівника. І, звичайно, я докладала більше зусиль, ніж було необхідно, бо моєю метою, знову ж

таки, було нарешті отримати постійний контракт. Я подумала, що чинний керівник може взагалі не повернутися.

Раптом, на вихідних, у мене запаморочилося в голові, мене охопила сильна нудота, і я не могла підняти одну руку, тому мені довелося їхати до лікарні на обстеження.

Саме тоді мені поставили діагноз високий кров'яний тиск. Мені тоді було лише 30 років.

Лікар шукав причину. І оскільки нічого органічного не вдалося знайти, він запідозрив, що я просто успадкував це від батьків, у яких обох був високий кров'яний тиск.

Мені довелося залишитися в лікарні на тиждень, щоб скоригувати мої ліки.

Сьогодні я знаю, що високий кров'яний тиск розвинувся лише тому, що я тиснув на себе і дозволяв іншим тиснути на мене.

Час від часу я задихався, червонів і гіпервентилював. Одного разу колега навіть відвів мене до лікаря. Але лікар знову діагностував високий кров'яний тиск. Він сказав, що це просто високий кров'яний тиск, що я повинен розслабитися, і тоді він пройде.

Але я вже регулярно приймав ліки від тиску протягом двох-трьох років.

Ніхто не мав жодного пояснення цьому.

Однак сьогодні я знаю, що це, мабуть, були незначні напади астми.

Але мені все ж вдалося продовжити мій трудовий контракт на один рік, бо я погодився перейти на посаду з робочим тижнем лише 25 годин.

На жаль, тоді також стало зрозуміло, що я не можу залишатися на цій посаді довше року, оскільки попередній працівник мав повернутися, що знову ввело мене в стан трудоголізму.

Відтоді у мене періодично трапляються напади легких і важких грипоподібних інфекцій.

Я багато думав і хвилювався – особливо тому, що в останні роки у мене було багато прогулів через хворобу та виснаження – іноді це супроводжувалося задишкою та високим кров'яним тиском.

Чи отримаю я все ще продовження контракту, або навіть постійний контракт? Але перспективи були не дуже хороші, оскільки компанія вже залишала вакансії незаповненими, коли працівники виходили на пенсію. І вони сказали, що хочуть взяти