
Marita G. Schmitz
Từ thân phận nạn nhân vươn tới
Sức mạnh Sáng tạo - của cuộc đời tôi
Tự chữa lành với sự trợ giúp của Vũ trụ và các Câu khẳng định

Marita G. Schmitz

Từ thân phận nạn nhân vươn tới

Sức mạnh Sáng tạo

- của cuộc đời tôi

Tự chữa lành với sự trợ giúp của

☝ Vũ trụ và các Câu khẳng định

Hãy trở thành người kiến tạo cuộc đời mình một lần nữa!

“Khám phá lại tình yêu bản thân mà bạn đã đánh mất từ thời thơ ấu.”

Trên đường đời, nó đã bị bỏ lại phía sau

---

bởi vì bạn luôn đấu tranh chỉ để được công nhận và khẳng định giá trị bản thân.

Nếu bạn tình cờ đọc được cuốn sách của tôi, thì vũ trụ yêu thương muốn bạn đọc nó—và để nó phát huy phép màu của mình—vì không có sự trùng hợp ngẫu nhiên nào cả!

I.

Cuộc đấu tranh giành sự công nhận và trân trọng của tôi — Dẫn đến chấn thương tâm lý và trải nghiệm cận tử

II.

Tự chữa lành bằng những lời khẳng định và sự trợ giúp từ Đấng tối cao 🕯

Lời khẳng định — hay niềm tin — là GÌ?

Tôi có thể tìm thấy chúng ở ĐÂU?

Tôi sử dụng chúng NHƯ THẾ NÀO?

III.

Đây là những gì bạn cần từ Sự thao túng:

Những công việc khác có thể khiến bạn trở nên phụ thuộc—và thậm chí còn dẫn đến việc bạn tự khắc phục lỗi cho chính mình.

IV.

Đau cơ xơ hóa và Thời kỳ mãn kinh

Và, cùng lúc đó, một đứa con đầy sự chống đối

V.

Sự ganh đua trong gia đình

Không chỉ là chuyện ai nhanh nhất, giỏi nhất hay nổi tiếng nhất—mà còn là ai ốm nặng nhất (thật khó tin phải không?!).

Về mọi mặt, ai cũng muốn ghi điểm cao nhất với bố mẹ để nhận được chút công nhận, khen ngợi hoặc đánh giá cao.

VI.

Nhiệm vụ Học tập – Buông bỏ

Thoát khỏi thân phận nạn nhân—Trở thành người kiến tạo cuộc đời mình một lần nữa: Hành trình tự chữa lành của tôi nhờ sự giúp đỡ của vũ trụ và những lời khẳng định tích cực.

Bạn cũng vậy—hãy trở thành người kiến tạo cuộc đời mình một lần nữa!

Tôi là minh chứng sống cho thấy những lời khẳng định tích cực có hiệu quả,

và tôi muốn chia sẻ kiến thức và kinh nghiệm của mình với bạn.

Tất cả bắt đầu khi tôi đến một trung tâm cai nghiện lần đầu tiên...

Không—đó không phải là nơi bắt đầu...

Đó là lúc tôi rốt cuộc bắt đầu nhìn lại chính mình, nhìn lại cuộc đời, và mọi điều tôi đã trải qua...

...và suy ngẫm về những lời khuyên cùng những chỉ dẫn mà người khác đã dành cho tôi trên suốt chặng đường ấy...

...tất cả bắt nguồn từ vô vàn nỗi đau—và đôi khi, đối với cả giới chuyên môn y tế, là những chứng rối loạn vận động không thể lý giải nổi—mà tôi phải gánh chịu; nhưng trên hết thảy, đó là bởi một chuyên gia tâm lý đã nói với tôi rằng: tôi đang định nghĩa bản thân mình chỉ thông qua những thành tựu đạt được, và rằng việc thỉnh thoảng nói lời "không" cũng chẳng có gì là sai cả.

Cuộc đấu tranh để được công nhận đã để lại trong tôi những tổn thương tâm lý—mà một trong số đó, mãi về sau này khi sự việc đã lùi xa, tôi mới nhận ra đó chính là một trải nghiệm cận tử.

I.

Cuộc đấu tranh giành sự công nhận và trân trọng của tôi — Dẫn đến chấn thương tâm lý và trải nghiệm cận tử

Là một đứa trẻ thành thị lớn lên trong một gia đình toàn những người tự cao tự đại với ba anh chị em, tôi không biết đến tình yêu thương hay sự đồng cảm.

Tôi bị dị ứng từ nhỏ.

Tuy nhiên, tôi là một đứa trẻ vui vẻ, yêu âm nhạc, năng động và thông minh.

Tôi hoàn thành khóa đào tạo nghề trong môi trường văn phòng.

Hơn nữa, tôi luôn ham học hỏi và thường hỏi han mọi thứ.

Sau này, tôi tự tìm hiểu và đọc thêm thông tin.

Tôi luôn nỗ lực hết mình trong mọi việc. Tôi rất tài năng, nhưng lại chỉ nhận được sự ghen tị từ các anh chị em – điều này đương nhiên đã kìm hãm tôi. Cho đến gần đây, tôi thực sự tin rằng công việc văn phòng là công việc cả đời của mình – rằng tôi sẽ làm nó suốt đời, hoặc thậm chí đó có thể là tiếng gọi thực sự của cuộc đời tôi.

Nhưng trong môi trường đó, tôi cũng chỉ tự làm mình kiệt sức, liên tục phấn đấu để được công nhận và đánh giá cao, cho đến cuối cùng, tôi gục ngã.

Hơn nữa, tôi hầu như chỉ được đề nghị các hợp đồng lao động tạm thời. Tôi từng có một hợp đồng lao động dài hạn – nhưng đột nhiên, sau ba năm, công ty bị bán cho một công ty khác, và số lượng nhân viên bị cắt giảm mạnh. Những người mới được tuyển dụng gần đây nhất đã bị cho thôi việc với gói trợ cấp và thỏa thuận chấm dứt hợp đồng. Tất nhiên, tôi là một trong số đó.

Ở một công việc khác, tôi có hợp đồng ba năm, nhưng chỉ sau năm đầu tiên, tôi được thông báo rằng hợp đồng không thể gia hạn. Tình huống này thực sự ảnh hưởng đến một số nhân viên trong công ty, vì chúng tôi vô tình được tuyển dụng để lấp đầy các vị trí dành cho công chức. Nói cách khác, lẽ ra họ không nên tuyển dụng chúng tôi ngay từ đầu.

Sau đó, chúng tôi được thông báo rằng đã có một sai sót, và chúng tôi nên chuẩn bị bắt đầu nộp đơn xin việc ở nơi khác càng sớm càng tốt; họ thậm chí còn đề nghị cung cấp cho chúng tôi một thư giới thiệu việc làm tạm thời ngay lập tức.

Một đồng nghiệp của tôi sau đó đã đệ đơn kiện và cuối cùng đã nhận được hợp đồng lao động chính thức. Nghe tin này, tôi cũng đã tham khảo ý kiến luật sư. Sau đó, luật sư đã thay mặt tôi đệ đơn kiện. Và tôi - tràn đầy hy vọng - đã dốc hết sức mình vào công việc trong thời gian đó, cố gắng hết sức. *Chắc chắn rồi,* tôi lại nghĩ, *nếu mình cứ cố gắng hết sức, mọi chuyện chắc chắn sẽ ổn thôi, và mình sẽ được giữ lại...*

Rồi tôi bắt đầu cảm thấy như mình sắp bị cảm lạnh; vì một bên má của tôi bắt đầu

sưng lên - khiến mắt phía trên trông nhỏ hơn - tôi cho rằng mình chỉ bị gió lùa vào.

Tuy nhiên, tôi không hề bị cảm lạnh, và vết sưng trên mặt cũng không có dấu hiệu giảm bớt.

Vì vậy, cuối cùng tôi quyết định đi khám bác sĩ. Để chắc chắn, bác sĩ đã lập tức yêu cầu chụp MRI, vì hóa ra tôi bị liệt mặt (liệt nhẹ vùng mặt).

Đối với cả bác sĩ và bản thân tôi, điều này thật khó hiểu - vì vậy mới cần chụp MRI. Nhưng họ không tìm thấy gì cả.

Hôm nay, tôi biết rằng đó là do căng thẳng—và việc tôi đã hoàn toàn kiệt sức trong nỗ lực tuyệt vọng để cứu lấy công việc của mình.

Bác sĩ đã kê đơn thuốc để hỗ trợ tái tạo thần kinh, cùng với một liệu trình châm cứu. Quá trình hồi phục mất khá nhiều thời gian—mặc dù tôi đã có thể trở lại làm việc chỉ sau vài tuần. Tôi có thể tiếp tục dùng thuốc ngay cả sau khi đã đi làm trở lại.

Khoảng một năm sau—sau khi đã nộp đơn xin việc vào nhiều vị trí khác và nhận được nhiều lời từ chối—tôi vẫn không có triển vọng việc làm mới nào.

Đột nhiên, tôi bắt đầu bị một loạt các bệnh nhiễm trùng gây sốt, hết bệnh này đến bệnh khác—đôi khi là cảm cúm, đôi khi là bệnh đau bụng—mỗi lần đều kèm theo sốt cao.

Rồi một ngày, tôi phát hiện mình không thể nâng một cánh tay lên—vì vậy tôi lại phải đến gặp bác sĩ. Lần này, tôi được tiêm vào bắp tay và vai.

Tôi được khuyên nên nghỉ ngơi một thời gian, vì tôi hoàn toàn kiệt sức.

Sau đó, trong lần khám tiếp theo, bác sĩ gia đình của tôi đã gửi mẫu máu đến phòng thí nghiệm để phân tích. Tôi được chẩn đoán mắc EBV—virus Epstein-Barr, hay còn gọi là sốt tuyến—và ban đầu được cho nghỉ ốm trong một khoảng thời gian vô thời hạn.

Trong khoảng thời gian đó, tôi hầu như không thể leo nổi cầu thang; tôi dành phần

lớn thời gian để nằm nghỉ và cảm thấy hoàn toàn kiệt sức ngay cả khi thực hiện những việc nhà nhỏ nhặt nhất.

Sau năm tháng, cuối cùng tôi cũng đã hồi phục sức khỏe.

Tuy nhiên, khi tôi trở lại nơi làm việc, vị trí của tôi đã có người khác đảm nhận, nên trong vài tháng làm việc cuối cùng, tôi được điều chuyển sang một vai trò khác.

Tôi cũng rất thích làm việc ở đó—nhưng tôi đã nộp đơn xin việc vào một số vị trí ở quê nhà, với ý định bắt đầu ngay sau khi hợp đồng có thời hạn của tôi hết hạn.

Sau đó, một vài chuyện đã xảy ra ở nơi làm việc cuối cùng của tôi. Ở đây, tôi cũng làm việc theo hợp đồng có thời hạn—lần này là để thay thế cho nhân viên chính thức trong thời gian cô ấy nghỉ thai sản. Và—tất nhiên—tôi lại một lần nữa cố gắng hết sức—cố gắng hơn mức cần thiết—vì mục tiêu của tôi, cũng như trước đây, là cuối cùng cũng có được một hợp đồng chính thức. Suy cho cùng, tôi tự nhủ, có thể nhân viên chính thức sẽ không quay lại.

Một cuối tuần nọ, tôi đột nhiên cảm thấy chóng mặt; một cơn buồn nôn dữ dội ập đến, và tôi thấy mình không thể nâng một tay lên, vì vậy tôi phải đến bệnh viện để khám.

Ở đó, tôi được chẩn đoán mắc bệnh cao huyết áp. Lúc đó tôi mới chỉ 30 tuổi.

Bác sĩ tìm kiếm nguyên nhân tiềm ẩn. Và vì không phát hiện ra vấn đề thực thể nào, ông ấy suy đoán rằng tôi chỉ đơn giản là thừa hưởng tình trạng này từ cha mẹ, cả hai người đều bị cao huyết áp.

Tôi đã phải nằm viện một tuần để điều chỉnh liều lượng thuốc.

Ngày nay, tôi biết rằng chứng huyết áp cao của tôi phát triển hoàn toàn là do tôi tự tạo áp lực quá lớn cho bản thân – và cũng để những áp lực bên ngoài đè nặng lên mình.

Thỉnh thoảng, tôi khó thở, mặt đỏ bừng và thở gấp. Có lần, một đồng nghiệp thậm chí

còn lái xe đưa tôi đến bác sĩ. Tuy nhiên, bác sĩ chỉ đơn giản nhận xét – một lần nữa – rằng huyết áp của tôi quá cao. Tôi được bảo rằng đó chỉ là huyết áp cao thông thường, và tôi chỉ cần thư giãn, sau đó sẽ ổn.

Tuy nhiên, vào thời điểm đó, tôi đã uống thuốc huyết áp đều đặn được hai hoặc ba năm rồi.

Một lần nữa, không ai có thể đưa ra lời giải thích cho những triệu chứng này.

Tuy nhiên, ngày nay, tôi biết rằng tất cả những điều đó chắc hẳn chỉ là những cơn hen suyễn nhẹ.

Tuy nhiên, tôi đã thực sự xoay sở để được gia hạn hợp đồng lao động thêm một năm, vì tôi đồng ý chuyển sang vị trí có khối lượng công việc giảm xuống chỉ còn 25 giờ/tuần.

Thật không may, một lần nữa người ta lại nói rõ rằng tôi sẽ không thể giữ vị trí này lâu hơn một năm, vì nhân viên hiện tại sắp quay trở lại - một nhận thức khiến tôi lại rơi vào cơn cuồng loạn làm việc.

Kể từ đó, tôi đã bị nhiễm virus tái phát với mức độ nghiêm trọng khác nhau.

Tôi đã dành rất nhiều thời gian lo lắng và trăn trở về tình hình – chủ yếu là vì trong những năm gần đây, tôi đã phải nghỉ việc rất nhiều do ốm đau và kiệt sức nghiêm trọng – một số trường hợp còn kèm theo khó thở và huyết áp cao.

Liệu cuối cùng tôi có thể gia hạn hợp đồng – hay thậm chí là một vị trí chính thức? Tuy nhiên, khả năng đó dường như rất thấp; công ty đã bắt đầu để trống các vị trí mỗi khi người đảm nhiệm nghỉ hưu. Hơn nữa, có tin đồn rằng họ chỉ dự định tuyển dụng những người học việc của chính họ trong tương lai. Họ tuyên bố đó là mục tiêu của họ.

Tuy nhiên, sau khi được thắp lên hy vọng mới về việc gia hạn hợp đồng – lần này ở một vai trò khác trong công ty – tôi đã nỗ lực gấp đôi. Điều này được thúc đẩy bởi một vài lần sếp tôi hỏi tôi liệu tôi có thể hình dung mình làm việc ở bộ phận cụ thể nào đó hay không (đó là một công ty khá lớn).

Những cuộc trò chuyện và hình dung đó đã khơi dậy hoàn toàn hy vọng của tôi, thúc đẩy tôi nỗ lực hết mình và cố gắng hơn nữa. Thật vậy, tôi đã vắt kiệt sức mình chỉ để giữ lấy công việc đó – làm việc đến giới hạn tuyệt đối…

…cho đến một ngày, cuối cùng tôi gục ngã, mắc phải chứng viêm phổi nặng và sốt cao. Thực tế, bệnh tình nghiêm trọng đến mức tôi phải nằm điều trị nhiều ngày trong phòng chăm sóc đặc biệt của bệnh viện.

Tôi vẫn nhớ như in cảnh được đưa đến bệnh viện bằng xe cứu thương. Người yêu tôi lúc đó đã gọi cấp cứu vì tôi không thể thở được nữa. Sau khi khám, bác sĩ cấp cứu lập tức gọi xe cứu thương.