

Marita G. Schmitz

Fra offerrolle



**til kreativ kraft
- i mit liv**

Selvhelbredelse med hjælp fra det universet og
affirmationer

Marita G. Schmitz

Ud af offerrollen

**ind i den kreative
kraft**

i mit liv

Selvhelbredelse ved
hjælp af 🙌 universet og
affirmationer

Bliv skaberen af dit eget liv igen!

"Genopdag den selvkærlighed,
du mistede som barn."

Den gik tabt undervejs,
fordi du konstant stræbte efter
anerkendelse og påskønnelse.

Hvis du er stødt på min bog, så
ønsker det kærlige univers, at du
læser den og lader den virke på
dig - for der findes ingen
tilfældigheder!

I.

Min kamp for anerkendelse og værdsættelse, inklusive traumer og nærdødsoplevelser

II.

Selvhelbredelse med affirmationer og hjælp ovenfra 🙏

Hvad er affirmationer eller trosudsagn?

Hvor kan jeg få fat i dem?

Hvordan bruger jeg dem?

III.

Narcissisme og manipulation

Hvordan det at blive såret af andre kan gøre dig afhængig og føre til, at du også bebrejder dig selv.

IV.

Fibromyalgi møder overgangsalderen

Og samtidig et trodsigt barn.

V.

Konkurrence i familien

Det handlede ikke bare om at være den hurtigste, den bedste, den mest populære, men også den sygeste (utroligt, ikke sandt?!).

Alle ville score flest point hos forældrene for at få lidt anerkendelse, ros eller påskønnelse.

VI.

Læringsopgave – At give slip

Ud af offerrollen - at blive skaberen af
mit eget liv igen og helbrede mig selv
ved hjælp af universet og
affirmationer.

Bliv skaberen af dit eget liv igen!

Jeg er et levende bevis på, at
affirmationer virker,

og jeg vil dele min viden og mine
erfaringer med dig.

Det startede, da jeg første gang
besøgte en afvænningsklinik...

Nej, det startede ikke der...

Det var da jeg endelig begyndte at
tænke over mig selv, mit liv og hvad
jeg havde oplevet...

...og at reflektere over de råd, jeg
havde fået...

...på grund af mine mange, til tider
uforklarlige, smerter og
bevægelsesforstyrrelser, og især fordi
en psykolog fortalte mig, at jeg
definerede mig selv ud fra mine
præstationer, og at jeg nogle gange
havde lov til at sige "nej".

Min kamp for anerkendelse
forårsagede mig traumer – et af dem
genkendte jeg først meget senere som
en nærdødsoplevelse.

I.

Min kamp for anerkendelse og værdsættelse, inklusive traumer og nærdødsoplevelser

Jeg voksede op i en storby med tre søskende i en narcissistisk familie – uden kærlighed eller empati.

Jeg har haft allergier siden barndommen.

Trods dette var jeg et muntert, musikalsk, atletisk og intelligent barn.

Jeg gennemførte min erhvervsuddannelse på et kontor.

Jeg var også altid nysgerrig og fik alt forklaret for mig.

Senere læste jeg selv op på ting.

Jeg gav mit bedste i alt, hvad jeg gjorde. Jeg var meget talentfuld, men alt, hvad jeg fik fra mine søskende, var jalousi, hvilket naturligt holdt mig tilbage. Indtil for nylig troede jeg, at det at arbejde på et kontor var mit livsværk, at jeg simpelthen ville gøre det hele mit liv, eller at det endda var mit kald.

Men jeg udmattede mig selv og kæmpede for anerkendelse og påskønnelse, indtil jeg til sidst brød sammen.

Jeg fik stort set kun chancen for en midlertidig kontrakt.

Engang havde jeg en fastansættelse – så pludselig, efter tre år, blev virksomheden solgt til en anden virksomhed, og personalet blev drastisk reduceret. De, der var startet der senest, blev fyret med fratrædelsesgodtgørelse og en opsigelsesaftale. Selvfølgelig var jeg en af dem.

På et job havde jeg en treårig kontrakt, og efter det første år fik jeg at vide, at kontrakten ikke kunne fornyes. Dette påvirkede endda flere medarbejdere i virksomheden, fordi vi fejlagtigt blev placeret i stillinger forbeholdt embedsmænd. Så de burde ikke have ansat os i første omgang.

Men så informerede de os om, at de havde begået en fejl, og at vi skulle begynde at søge andre steder i god tid, og de tilbød os

endda muligheden for at anmode om en midlertidig reference.

En kollega sagsøgte derefter og fik endda en fastansættelse. Efter at have hørt om dette, gik jeg også til en advokat. Han anlagde derefter også sag for mig. Og jeg, fuld af håb, pressede virkelig mig selv til det yderste i min tid på arbejdet. Jo, tænkte jeg igen, hvis jeg bare giver mit absolut bedste, så skal det nok gå, at jeg kan blive...

Så følte jeg, at jeg var ved at blive forkølet, og da den ene kind hævede op, og mit øje ovenover så mindre ud, troede jeg, at jeg havde fået en kuldegysning.

Men jeg blev ikke forkølet, og hævelsen i mit ansigt forsvandt heller ikke.

Så jeg gik endelig til lægen. For at være på den sikre side bestilte han en MR-scanning, fordi det viste sig at være ansigtslammelse (ansigtsparese).

For mig og lægerne var dette uforklarligt –
derfor MR-scanningen.

Men de fandt ingenting.

I dag ved jeg, at det var stress, og fordi jeg
havde presset mig selv så hårdt for at redde
mit job.

Min læge ordinerede derefter
nerveregenererende medicin og akupunktur.
Det tog et stykke tid, men efter et par uger
kunne jeg vende tilbage til arbejdet. Jeg
kunne dog fortsætte medicinen.

Omkring et år senere – jeg havde søgt
adskillige andre job og fået mange afslag –
havde jeg stadig ikke fundet et nyt job.

Pludselig begyndte jeg at få flere
feberinfektioner i træk – nogle gange en
forkølelse, nogle gange gastroenteritis, og
hver gang med høj feber.

Så ville den ene arm slet ikke løfte sig – tilbage til lægen. Jeg fik injektioner i min overarm/skulder.

Jeg fik besked på at hvile mig et stykke tid, fordi jeg var fuldstændig udmattet.

Ved min næste aftale sendte min familielæge en blodprøve til laboratoriet. Den blev diagnosticeret med EBV (Epstein-Barr-virus), også kendt som mononukleose, og jeg blev sygemeldt på ubestemt tid.

I den tid kunne jeg næsten ikke gå op ad trapper, brugte meget tid på at ligge ned og var fuldstændig udmattet efter selv det mindste husarbejde.

Efter fem måneder var jeg endelig rask igen.

Da jeg vendte tilbage til mit job, var det blevet besat af en anden, så jeg blev midlertidigt omplaceret til en anden stilling de næste par måneder.

Jeg nød også arbejdet der – men jeg havde allerede søgt adskillige job derhjemme umiddelbart efter min midlertidige kontrakt udløb.

På mit sidste job skete der et par ting. Igen havde jeg en midlertidig kontrakt – denne gang i den periode, hvor den nuværende medarbejders forældreorlov var. Og – selvfølgelig – pressede jeg mig selv hårdere end nødvendigt, for mit mål var endnu engang endelig at få en fastansættelse. Jeg regnede med, at den nuværende medarbejder måske slet ikke kom tilbage.

Pludselig, i weekenden, blev jeg svimmel, overvældet af svær kvalme og kunne ikke løfte den ene arm, så jeg måtte på hospitalet for at blive undersøgt.

Det var der, de diagnosticerede mig med forhøjet blodtryk. Jeg var kun 30 år gammel på det tidspunkt.

Lægen ledte efter årsagen. Og da der ikke kunne findes noget organisk, mistænkte han, at jeg simpelthen havde arvet det fra mine forældre, som begge havde forhøjet blodtryk.

Jeg måtte blive på hospitalet i en uge for at justere min medicin.

I dag ved jeg, at det forhøjede blodtryk kun opstod, fordi jeg pressede mig selv og lod andre presse mig. I ny og næ blev jeg forpustet, blev rød og hyperventilerede. Engang tog en kollega mig endda med til lægen. Men lægen diagnosticerede bare forhøjet blodtryk igen. Han sagde, at det bare var forhøjet blodtryk, at jeg skulle slappe af, og så ville det gå over.

Jeg havde allerede taget min blodtryksmedicin regelmæssigt i to til tre år.

Ingen havde nogen forklaring på det.

I dag ved jeg dog, at det hele må have været mindre astmaanfald.

Men det lykkedes mig faktisk at få min ansættelseskontrakt forlænget med et år, fordi jeg indvilligede i at skifte til en stilling med kun 25 timer om ugen.

Desværre stod det dengang også klart, at jeg ikke kunne blive i denne stilling i mere end et år, fordi den tidligere medarbejder ville vende tilbage, hvilket endnu engang sendte mig ud i et arbejdsvanvid.

Siden da har jeg haft tilbagevendende mindre og større influenzalignende infektioner.

Jeg havde været meget bekymret og ængstelig – især fordi jeg havde haft et særligt højt antal fravær i de senere år på grund af sygdom og udmattelse – nogle