

Marita G. Schmitz

מקורבנות אל



**הכוח היצירתי
של חיי -**

ריפוי עצמי בעזרת היקום
והצהרות חיוביות ♪

Marita G. Schmitz

מקורבנות אל הכוח היצירתי של חיי -

ריפוי עצמי בעזרת היקום 🙏
והצהרות חיוביות

!הפוך שוב ליוצר חיין

גלה מחדש את האהבה העצמית שאיבדת"
כילדה."

– איפשהו בדרך, זה נשאר מאחור

כי כל הזמן נלחמת על שום דבר מלבד הכרה
ואישור.

אם נתקלת בספר שלי, אז היקום האוהב רוצה
שתקרא אותו ותיתן לו להפעיל את הקסם
!שלו עליך - כי אין צירופי מקרים

I.

**המאבק שלי להכרה והערכה - מה שמוביל
לטראומה וחויית סף מוות**

II.

**ריפוי עצמי עם הצהרות חיוביות ועזרה
מלמעלה**

מהן הצהרות חיוביות - או אמונות? היכן אוכל למצוא
אותן? כיצד אוכל להשתמש בהן

III.

נרקיסיזם ומניפולציה

- כיצד פגיעה מצד אחרים יכולה להפוך אותך לתלתי
ואפילו להוביל אותך להאשים את עצמך בכך.

IV.

פיברומיאלגיה פוגשת את גיל המעבר

ובזמנית, ילד מתריס

V.

יריבות בתוך המשפחה

זה לא היה רק עניין של להיות המהיר ביותר
הטוב ביותר או הפופולרי ביותר - זה היה גם עניין
של להיות החולה ביותר (מדעים, לא!?)

בכל המובנים, כולם רצו לצבור כמה שיותר נקודות
אצל הוריהם כדי לקבל קצת הכרה, שבחים או
הערכה.

VI.

משימת למידה - לשחרר

לצאת מהקורבנות - להפוך שוב לבורא חיי
המסע שלי לריפוי עצמי בעזרת היקום
והצהרות חיוביות

!גם אתם - הפכו שוב לבורא חייכם

אני הוכחה חיה לכך שהצהרות חיוביות
עובדות,
ואני רוצה לחלוק אתכם את הידע והניסיון
שלי.

הכל התחיל כשביקרתי במרפאת שיקום
...בפעם הראשונה

לא - לא שם זה התחיל

זה היה הרגע שבו סוף סוף התחלתי...
...להרהר בעצמי, בחיי ובכל מה שעברתי

ולחשוב על העצות והטיפים שאנשים הציעו...
...לי לאורך הדרך

בהשראת כאבים פיזיים רבים והפרעות...
תנועה - שחלקן היו בלתי מוסברות אפילו
לאנשי מקצוע רפואיים - ומעל הכל, משום
שפסיכולוג אמר לי שאני מגדיר את הערך
העצמי שלי אך ורק באמצעות ההישגים שלי
ושזה בסדר מבחינתי לומר "לא" מדי פעם

המאבק שלי להכרה - הוא הותיר אותי עם
טראומות; אחת מהן זיהיתי רק, זמן רב לאחר
מעשה, כחווית סף מוות

I.

המאבק שלי להכרה והערכה - מה שמוביל לטראומה וחוויית סף מוות

כילד עירוני שגדל עם שלושה אחים ואחיות במשפחה נרקיסיסטית, חייתי ללא אהבה או אמפתיה. סבלתי, מאלרגיות מילדות. למרות זאת, הייתי ילד עליז מוזיקלי, אתלטי ומבריק. השלמתי את הכשרתי המקצועית במשרד. יתר על כן, תמיד הייתי להוט ללמוד וביקשתי הסברים לכל דבר. בהמשך, הייתי מחפש דברים וחוקר אותם בעצמי.

נתתי את המיטב שלי בכל מה שעשיתי. הייתי מוכשר מאוד, אך קיבלתי רק קנאה מאחיי - משהו שבאופן טבעי עיכב אותי. עד לאחרונה, האמנתי שעבודה במשרד היא עבודת חיי - שאעשה זאת פשוט למשך שארית חיי, או שזה אפילו הייעוד האמיתי שלי.

אבל גם שם, פשוט שרפתי את עצמי, שאפתי כל הזמן להכרה והערכה, עד שלבסוף התמוטטתי.

יתר על כן, לרוב הציעו לי רק חוזי עבודה זמניים.

פעם אחת הייתה לי חוזה קבוע - אבל פתאום, אחרי שלוש שנים, החברה נמכרה לחברה אחרת, והצוות צומצם באופן דרסטי. אלו שהיו העובדים האחרונים פוטרו עם חבילת פיצויים והסכם פיטורים. באופן טבעי, הייתי אחד מהם.

בעבודה אחרת, היה לי חוזה לשלוש שנים, אבל אחרי השנה הראשונה בלבד, הודיעו לי שלא ניתן לחדש את החוזה. זה למעשה השפיע על כמה עובדים בחברה, שכן בטעות התקבלנו לתפקידים המיועדים לעובדי מדינה. במילים אחרות, הם לא היו צריכים להעסיק אותנו מלכתחילה.

לאחר מכן הודיעו לנו שנעשתה טעות, ושעלינו להתכונן להתחיל להגיש מועמדות למקום אחר בזמן הם אפילו הציעו לספק לנו המלצת תעסוקה זמנית באופן מיידי.

לאחר מכן, עמית הגיש תביעה ואף הצליח להשיג חוזה עבודה קבוע. כששמעתי זאת, גם אני התייעצתי עם עורך דין. לאחר מכן הוא הגיש תביעה בשמי. ואני מלא תקווה - באמת השקעתי את עצמי בעבודה - במהלך שהותי שם, ונתתי את כל כולי. בטח, חשבת - שוב: אם רק אתן את המיטב שלי, זה בטוח יסתדר... אני אשאר

ואז הרגשתי כאילו התקררתי; ומכיוון שאחת הלחיים שלי החלה להתנפח - מה שגרם לעין שמעליה להיראות קטנה יותר - הנחתי שפשוט נחשפתי לרוח

עם זאת, גם לא התפתחה הצטננות, וגם הנפיחות בפנים שלי לא הראתה סימני דעיכה

אז בסופו של דבר החלטתי ללכת לרופא. ליתר כי התברר שאני סובל MRI ביטחון, הוא הזמין מיד משיתוק פנים (שיתוק פנים)

גם- לי וגם לרופאים, זה היה בלתי מוסבר - ומכאן ה MRI.

אבל הם לא מצאו כלום.

כיום, אני יודע שזה נגרם מלחץ - ספציפית, מכך שמתחתי את עצמי יתר על המידה בניסיון נואש להציל את עבודתי.

הרופא שלי רשם לי תרופות כדי לסייע בהתחדשות עצבים והמליץ על דיקור. תהליך ההחלמה לקח לא מעט זמן - למרות שהצלחתי לחזור לעבודה לאחר מספר שבועות בלבד. הצלחתי להמשיך ליטול את התרופות לאורך כל התקופה הזו.

כשנה לאחר מכן - לאחר שהגשתי מועמדות למשרות רבות אחרות וקיבלתי דחיות רבות - עדיין לא היו לי אפשרויות עבודה חדשות באופק.

לפתע, התחלתי לסבול מסדרה של זיהומים עם חום, אחד אחרי השני - לפעמים הצטננות דמוית שפעת, לפעמים דלקת קיבה - בכל פעם מלווה בחום גבוה.

ואז, בשלב מסוים, גיליתי שאני כבר לא יכול להרים, אחת מהזרועות שלי - אז חזרתי שוב לרופא. הפעם קיבלתי זריקות בזרוע העליונה ובכתף. הומלץ לי לנוח, לזמן מה, כי הייתי מותש לחלוטין. בביקורי הבא, רופא המשפחה שלי שלח דגימת דם למעבדה - (וירוס אפשטיין-בר) EBV התוצאות גילו נוכחות של המכונה גם קדחת בלוטות - ומיד הוחרמתי מהעבודה לתקופה בלתי מוגבלת. במהלך תקופה זו, בקושי הצלחתי לעלות במדרגות; ביליתי את רוב זמני

בשכיבה, ואפילו מטלת הבית הקלה ביותר הותירה אותי מותשת לחלוטין. לאחר חמישה חודשים, סוף סוף חזרתי לבריאות מלאה. כשחזרתי למקום עבודתי, המשרה כבר אוישה, כך שבחודשים האחרונים שלי שובצתי לתפקיד אחר.

נהייתי לעבוד שם גם כן - אבל כבר הגשתי מועמדות לכמה משרות בעיר הולדתי, במטרה להתחיל מיד. לאחר תום תקופת החוזה הקבוע שלי.

לאחר מכן, קרו כמה דברים במקום העבודה האחרון שלי. גם כאן הייתי בחוזה לתקופה קבועה - הפעם מחליפה את העובדת הקבועה בזמן שהייתה - בחופשת לידה. וכמובן - שוב דחפתי את עצמי חזק, חזק מהנדרש - כי המטרה שלי, בדיוק כמו קודם, הייתה סוף סוף להשיג חוזה קבוע. אחרי הכל, חשבתי לעצמי, ייתכן שהעובדת הקבועה בכלל לא תחזור.

סוף שבוע אחד, פתאום הרגשתי סחרחורת; גל של בחילה עזה שטף אותי, ומצאתי את עצמי לא מסוגל להרים אחת מזרועותיי, אז הייתי צריך ללכת לבית החולים לבדיקה.

שם, אובחנתי עם לחץ דם גבוה. הייתי רק בן 30 באותה תקופה.