

Как перестать мучиться завистью

Жизнь не всегда справедлива. Часто кажется, что к другим она более благосклонна — кто-то красивее, способнее, талантливее, успешнее. Других больше любят и уважают, они часто выигрывают и побеждают, и ты невольно сравниваешь себя с ними, видишь то, чего у тебя нет, и тоже хочешь выигрывать, побеждать, быть успешным, модным, принимать знаки внимания.

В разумных пределах завидовать даже полезно: желание быть лучше или иметь что-то заставляет искать пути достижения цели, быть требовательным к себе. А в больших количествах зависть разрушительна: человек теряет себя и перестает быть самодостаточной личностью.

Как не травить себя завистью, а использовать это чувство с пользой

Используй зависть для позитивных изменений. Проанализируй, что можно перенять у объекта твоей зависти. Возможно, он отлично планирует дела, много тренируется, самостоятельно учит иностранный язык. Попробуй и ты — хватит терпения?

Подумай — о чем говорит твоя зависть. В большинстве случаев она оголяет слабые стороны — заниженную самооценку и комплексы. Поработай с ними.

Пристальнее взгляни на объект своей зависти. Как живет тот, кому ты завидуешь? Как у него обстоят дела в других сферах? Смог бы ты жить так же, и хотел бы?

Концентрируйся на положительных моментах. Даже если у тебя нет того, что есть у друзей, наверняка есть что-то не менее ценное. И даже чему можно позавидовать! Больше цени себя, гордись достижениями и сильными сторонами.

Меньше сравнивай! Сравнивать себя с окружающими — естественное желание, однако со временем можно поймать себя на том, что сравниваешь каждую мелочь, и это сильно отравляет жизнь. Старайся тормозить при желании сравнить себя с кем-то в очередной раз или чему-то позавидовать.

Задумайся о своих мечтах и целях. Очень часто мы начинаем преследовать чужие цели, выдавая их за свои. Хорошо бы остановиться и подумать: а действительно ли тебе это нужно? И что ты будешь делать, когда получишь желаемое?

Убери из своей жизни триггеры — то, что вызывает зависть. Или хотя бы минимизируй их. Прекрати наблюдать за чужой жизнью и найди, чем себя порадовать — подумай, что можно сделать для себя приятного.

Развивайся, обучайся, стремись — вкладывай в себя. Концентрируйся на своей жизни, ставь цели, и тогда и поводов для зависти будет гораздо меньше!

Если ты не в состоянии решить проблемы, а посоветоваться не с кем — звони **8 800 2000 122** — психологи Детского телефона доверия всегда на связи!