

# STEP by STEP

емоції

|  |     |
|--|-----|
|  Я злюся .....           | 8   |
| Я заздрю .....   | 18  |
|  Мені самотньо .....     | 28  |
| Я почуваюся невдахою .....   | 38  |
|  Я відчуваю образу ..... | 48  |
| Я боюся  .....          | 58  |
| Я почуваюся невпевнено .....   | 68  |
|  Мені соромно .....      | 78  |
| Я відчуваю приниження .....  | 88  |
|  Я радію .....         | 98  |
| Я відчуваю закоханість .....   | 106 |
|  Мені цікаво .....     | 116 |
| Я відчуваю вдячність .....   | 126 |
| Блокнот моїх емоцій .....  | 140 |

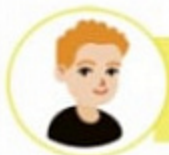
Зміст  
цікавість  
сором  
радість  
вдячність  
страх  
заздрість



# Я заздрю



Купити книгу на сайті [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>



Тіно, а от ти коли-небудь комусь заздрила?

Звісно, що так. Я впевнена, що існування людини, яка живе серед інших людей і ніколи в житті нікому не заздрила,— це фейк. І тут нема чого боятися, проте важливо розуміти, чому заздрість виникла і як з нею впоратися.



Я також раніше часто комусь заздрив. Сьогодні це почуття також інколи може виникати, але я вже знаю, що з ним робити, і в цьому розділі ми розглядатимемо емоцію заздрості, а також як із нею впоратися.

Це добре, бо ця емоція, якщо говорити відверто,— належить до приємних, особливо в сучасному світі, де надто багато людей починає хизуватися своїми речами, подорожами, хатніми улюбленцями, ну, і звісно, гаджетами.

**Ч**и трапляється, що ти заздриш? Наприклад, ти бачиш, як твої друзі або однокласники приносять до школи новенький смартфон останньої моделі або постійно вдягаються у класні й дорогі речі, можливо, навіть дизайнерські, або мають більше кишенькових грошей, – і тебе це страшенно бісить. Чому? Бо ти також хочеш те саме. І в голові постає питання: «Ну чому в них є, а в мене немає?».

Найсумнішим є те, що заздрість виникає не тільки щодо речей чи грошей, часто це доволі неприємне почуття пробуджується, якщо хтось поводить себе впевнено і природно, а в тебе так не виходить; якщо хтось завжди в центрі уваги, а тобі також хочеться цього, але уваги на тебе чомусь ніхто не звертає; якщо хтось з однокласників має кращі оцінки і прихильність учителів та однолітків, а, на твоє тверде переконання, ти не дотягуєш до такого рівня.

**Заздрість – це невдоволення тим, що має інша людина (гарні речі, відмінні оцінки, крутий статус серед однолітків, враження...), і водночас небажання докладати зусиль для отримання того самого самотужки.**

**То як, тобі знайома заздрість? Для того щоб з нею впоратися, важливо визнати, що ти відчуваєш заздрість, і від цього моменту вона тобою керувати не зможе, а ось ти нею зможеш!**

Прочитавши цей розділ до кінця, ти навчишся скеровувати свою заздрість і досягатимеш великого успіху майже в усьому – так, що заздритимуть тобі.



## ЗАЗДРІСТЬ ТАКОЖ МОЖНА РОЗПОДІЛИТИ НА ДВА ТИПИ:

- заздрість від безсилля, коли ти нічого не можеш зробити самостійно, щоб мати те саме, що має інша людина. Наприклад, ти хочеш вирушити з батьками у навколосвітню подорож, як твій однокласник, але це залежить не від тебе, а від твоїх батьків, їхніх статків, робочих графіків тощо;
- заздрість через те, що ти теоретично можеш отримати, але не хочеш докладати зусиль для цього. Наприклад, високі бали за навчання — вони переважно залежать саме від тебе, але щоб успішно навчатися, потрібно витрачати багато часу й докладати зусиль для підготовки до занять, а тобі не хочеться цього робити.

Поміркуй, у кого з чотирьох дітей заздрість виникає від безсилля, і дитина нічого не може вдіяти, а в кого — через те, що не хочеться докладати зусиль і працювати над собою, своїм характером і своїми звичками.

**Е**

### Емма, 11 років, Литва

Я заздрю своїй подрузі, якій купили власного коня. Я розумію, що це дещо незвично і зазвичай діти мого віку заздрять гаджетам і кльовим шмоткам, але ми з моєю подругою вже дуже давно займаємося кінним спортом, і тепер вона змагатиметься на власному коні, а я на орендованому. Я також хочу власного коня, проте батьки не можуть собі цього дозволити. Це дуже прикро, коли ти чогось хочеш, але нічого не можеш удіяти, щоб це мати, принаймні поки що.



## **ПРИПИНИ ПОРІВНЮВАТИ СЕБЕ З ІНШИМИ ЛЮДЬМИ**

- Не дозволяй батькам, друзям, одноліткам порівнювати тебе з іншими людьми або пропуская ці порівняння повз вуха
- Згадуй, а що є класного в тобі, коли хочеш порівняти себе з кимось, або хтось інший порівнює тебе

## **ПЕРЕТВОРИ СВОЮ ЗАЗДРИСТЬ У МОТИВАЦІЮ**

- Поміркуй: чому ти заздриш людині, що вона має такого, чого не маєш ти?
- Поміркуй: як ти можеш цього досягти самотужки?
- Визнач, скільки часу тобі знадобиться на реалізацію нової мети (можливо, день, а можливо, багато років)

# Я ЗАЗДРЮ

Карта керування  
емоцією

## **УЧИСЯ ВІДЧУВАТИ ЗАДОВОЛЕННЯ СОБОЮ**

- Стався до себе добре й повсякчас пам'ятай, що ти є великою цінністю
- Завжди себе поважай за свої вчинки і взагалі поважай себе, бо ти – особистість
- Поважай свій досвід, поважай усе те, що відбувається у твоєму житті. Можливо, це і є твій шлях до успіху
- Пам'ятай про свої сильні сторони. Напиши перелік твоїх крутих рис, навичок і талантів (якщо буде складно – попроси допомоги у тих, хто до тебе добре ставиться)