

STEP by STEP

емоції

 Я злюся	8
Я заздрю	18
 Мені самотньо	28
Я відчуваю невдахою	38
 Я відчуваю образу	48
Я боюся 	58
Я відчуваю 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

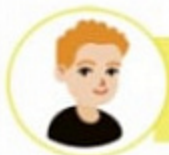
Зміст
цікавість
сором
радість
вдячність
страх
заздрість



Я заздрю



Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>



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.

Чи 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.



Емма, 11 років, Литва

Я заздрю своїй подрузі, якій купили власного коня. Я розумію, що це дещо незвично і зазвичай діти мого віку заздряють 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)