

SPØRGSMÅL

JEG ER DYBT MISUNDELIG PÅ MIN VENINDE ...

... og hendes succes i livet med job og mænd. Og jeg skammer
over det. Hvordan kan jeg lære at rumme hendes succes?



SVAR



Skriv til brevkassen på [Facebook.com/psykologimagasinet](https://www.facebook.com/psykologimagasinet), og få tre forskellige livssyn på dit spørgsmål



Byd misundelsen velkommen

Alle følelser har et budskab til os. Vores følelser er nemlig pejlemærker for, hvad der er godt og skidt for os. Når vi undertrykker en følelse, vil den ofte blive stærkere, indtil vi forstår budskabet. Min anbefaling er derfor, at du byder misundelsen velkommen og lytter indgående til det, den fortæller dig om dit eget liv. Når vi er jaloux på andre, handler det nemlig sjældent om, at vi ikke under dem det godt, men at der er noget i vores eget liv, vi ikke er tilfredse med. Du kan bruge følgende øvelse til at blive mere bevidst om (u)tilfredsheden i dit eget liv:

Tegn en cirkel, og inddel den i lagkagestykker svarende til forskellige områder af dit liv, herunder job og mænd. Kig på et område

ad gangen. Inderst mod midten af cirklen er 0%=slet ikke tilfreds og yderst er 100%=fuldt tilfreds med det livsområde. Skravér nu den del fra midten og ud, hvor stor en del du er tilfreds med på det livsområde.

Spørg dernæst dig selv:

- Hvad skal der til for, at jeg er tilfreds nok med den del af mit liv?
- Hvad skal jeg ændre for at opnå det?
- Er det vigtigt nok til at betale prisen, som det kræver at få det?

Og måske kan du sige ligeud til din veninde, at du ville ønske, du havde samme succes som hende. Du kan spørge hende, hvad det er hun gør? På den måde kan du lære af hendes gode råd.



CHARLOTTE BANG

*Ekspert i forandring,
NLP-hypnoterapeut og
mindfulnessinstruktør.
Charlottebang.dk*

