

SPØRGSMÅL

Jeg bliver ofte misundelig på folk, også dem tæt på, f.eks. over deres skønne hus, fede jobtitel eller dejlige familieliv. Hvordan kan den følelse komme til at fylde mindre?

Illustration SHUTTERSTOCK

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





CHARLOTTE BANG

*Kommunikations- og udviklingscoach
og mindfulnessinstruktør,
charlottebang.dk*

DET HANDLER OM DIG SELV

Misundelse kommer sjældent, når vi er godt og grundigt glade og tilfredse med os selv og vores eget liv, som det er. Det handler sjældent om de andre og det, de har opnået, men mere om dig og din tilstand. Så når du er misundelig, er det også et tegn på, at du ikke er helt tilfreds med dit liv, og derfor vil jeg opfordre dig til at undersøge, hvad du ikke tilfreds med.

Jeg havde tidligere i livet ofte haft følelsen af at være misundelig på andre. Hver gang jeg mødte følelsen af at være misundelig, tænkte jeg: "Hvor er det fedt, at de har den succes, fordi det er beviset for mig på, at det kan lade sig gøre. Når jeg ser, de kan, så ved jeg, det er muligt." Jeg kalder det derfor plusundelig om følelsen af at være misundelig, det synes jeg passer bedre. Følelsen minder nemlig mig selv om, at man både kan unde de andre det, de har opnået, men også sig selv at have det godt på det livsområde, ellers ville man jo ikke have den følelse.

Hver gang du møder følelsen af at være plusundelig, kan du stille dig selv spørgsmål, der giver dig mulighed for at udvikle dig i retning af det, du er misundelig på. Lad os tage den fede jobtitel som eksempel. Har din veninde et fedt job, du er misundelig på, så kan du stille dig selv spørgsmål som "Hvad betyder titler for mig? Hvorfor er titler vigtige? Hvor meget, og i hvor mange år vil jeg arbejde for en fed jobtitel? Hvad er et godt arbejdsliv for mig? Hvad vil jeg gerne anerkendes for som menneske, og hvad skal mit bidrag til verden være?"

Og så tak den, du er plusundelig på for at vise dig, at det er muligt at få netop det.