

BREVKASSEN

ILLUSTRATIONER: TORIL BÆKMARK > FOTO: ISTOCK

SPØRG OM KROP OG SIND

Skriv til brevkassen på
Facebook.com/
psykologimagasinet, og
få tre forskellige livssyn
på dit spørgsmål



SPØRGSMÅL

"Jeg lider frygteligt af misundelse. Jeg er misundelig på folk, jeg kender, og folk, jeg ikke kender. Udefra set har jeg et godt liv, men det er som om, jeg altid tror, at græsset er grønnere på den anden side. Hvad kan jeg gøre?"





CHARLOTTE BANG

*Foredragsholder,
NLP- og
hypnoterapeut.
Charlottebang.dk*



Brug misundelsen til din fordel

SVAR Det er naturligt indimellem at opleve følelser fra hele det menneskelige følelsesregister, herunder også misundelse. Følelserne er feedback på, hvad vores oplevelser og tanker gør ved os. Jo mere bevidst du er om, det der trigger din misundelse, jo mere kan du lære af den, bruge den til din fordel og dermed slippe dens kraft.

Det, du er bevidst om, kan du gøre noget ved, og det, du ikke er bevidst om, gør alligevel noget ved dig. Min anbefaling er derfor, at du i en periode fører en misundelses-dagbog og besvarer spørgsmålene: Hvad udløste misundelsen? Er det, når andre får opmærksomhed, ser godt ud, har materielle ting, opnår resultater, har gode relationer, har en bestemt adfærd og personlighed eller noget helt andet? Og hvad fik det dig til at føle om dig selv?

Der vil muligvis dukke et mønster op. Læg også mærke til, om der er en besked i misundelsen. Misundelse kommer nemlig ofte, når vi inderst inde ikke er tilfredse med det, vi selv har, det vi gør, eller den person vi er.

Hvis du opdager noget, du ikke er tilfreds med, kan du begynde at ændre dit liv. Ændre det i den retning, som du ønsker. Ikke for at det skal se godt ud udefra, men for at du er glad og tilfreds indeni. Og husk på, at når et andet menneske opnår noget, så ved du, at det med de rigtige strategier kan lade sig gøre. Så når du oplever misundelse, sig til dig selv: "Jeg har lige set beviset på, at det er muligt".