

10 tips per gestionar l'enveja



L'enveja és l'emoció que sentim totes les persones quan desitgem allò que és o té una altra persona (una peça de roba, un estil de vida, un talent...). La gelosia, en canvi, la sentim quan percebem que hem perdut alguna cosa que teníem (un grup d'amics o amigues, l'estima del pare o la mare, una parella).

01



L'enveja és una emoció preconscient (passa abans de la consciència). Per tant, no podem evitar-la, però sí regular-la i fer alguna cosa bona amb ella, en comptes que la ràbia se'ns mengi per dins.

02

És una de les emocions més estigmatitzades socialment (és considerada dolenta), la qual cosa ens fa sentir culpables. Per això ens costa tant reconèixer que la sentim. I quan la neguem és pitjor, perquè no tenim consciència de la seva presència, per tant, ens costarà molt més regular-la. És quan és fàcil que ella ens gestioni a nosaltres i massa vegades ens mani i ens faci fer coses que no volem (com criticar allò que admirem o desitgem d'un altre).

03



L'emoció de l'enveja en si és bona perquè t'està dient una informació vital; què és important per a tu, què voldries ser o tenir a la teva vida. L'emoció no és mai el problema, sinó el que fem amb ella.

04



Quan l'enveja ens està dient què desitgem, què impedeix esforçar-nos per aconseguir-ho?

05



Si no et mous per aconseguir el que vols, l'emoció no marxarà, i serà fàcil que afecti la teva autoestima. Si fas mal a qui enveges (fent broma o criticant-lo), de pell enfora et sentiràs bé al principi, però de pell endins no, i a la llarga no t'agradaràs gens, el que farà que la teva autoestima estigui per terra. És quan l'enveja et tindrà, serà tòxica i no et deixarà en pau!!!

06



Aconseguir el que vols requereix esforç i sacrifici. I sí, és fàcil caure en la desmotivació. Però si enveges allò que algú té, enveja també el sacrifici i la dedicació que hi ha al darrere, i valora-ho en aquella persona i en tu quan comencis a perseguir-ho.

07



"Entre fer i no fer, la massa opta per no fer". El cervell segueix aquest principi de la física i crearà resistència amb tot allò que suposi esforç, amb pensaments distorsionats i dient-te que és millor veure el següent capítol de la sèrie. No ho permetis i guanya tu!!!

08



Agafa consciència d'on sents l'enveja (al cor, al coll, a la panxa...). Analitza l'origen, busca el costat positiu, confia en tu i mou-te!!

09



Dissenya un pla d'acció del que vols, però que sigui realista. Sigues humil amb els objectius però perseverant, i recorda que a vegades no podràs aconseguir-ho. Però l'important no és caure, sinó aixecar-te i lluitar fins al final. I quan algú t'envegi per la teva actitud o la teva determinació, explica'ls com funciona l'Enveja i com podem gestionar-la amb Intel·ligència Emocional.

10