

Зависть

= БОЛЬ, ВЫЗВАННАЯ СЧАСТЬЕМ ДРУГИХ =
АРИСТОТЕЛЬ.

КАК МЫ ВЫРАЩИВАЕМ ДРАКОНА
ЗАВИСТИ

СОЦИАЛЬНОЕ
СРАВНЕНИЕ

ОЦЕНКА
КАК
ПРЕВОСХОДЯЩЕГО

ОЦЕНКА
СВОИХ
ВОЗМОЖНОСТЕЙ

ЖЕЛАНИЕ
ОБЛАДАТЬ

РЕШЕНИЕ,
ЧТО ЖЕЛАЕМОЕ
НЕДОСТИЖИМО

ФРУСТРАЦИЯ

ОБЕСЦЕНИВАНИЕ

ТРИ = вида = ЗАВИСТИ

ОБЕСЦЕНИВАЕТ
ОБЪЕКТ

ничтожный
человек!
знаю, как он
это получил!

ОБЕСЦЕНИВАЕТ
СЕБЯ

я полное
ничтожество!

БАТЕНЬКА,
= ВАША =
ЗАВИСТЬ
БОЛЬНА
ЗЛОСТЬЮ,
СТЫДОМ,
презрением
и
ОТЧАЯНИЕМ

ОБЕСЦЕНИВАЕТ
ПРЕДМЕТ

НЕ очень мне
этого и
хотелось...

ВРАЖДЕБНАЯ
ЗАВИСТЬ

ДЕПРЕССИВНАЯ
ЗАВИСТЬ

ЗАВИСТЬ по типу
"ЗЕЛЕН ВИНОГРАД"

ЗАВИСТЬ

@LEARNpsy
ПОЛИНА
ТУР



КАК

= *приручить* =
ДРАКОНА ЗАВИСТИ

ПРИЗНАТЬ
ЧУВСТВО

РАЗОБРАТЬ
ЦЕПОЧКУ
ЗАВИСТИ

ПРОЯВИТЬ
СОСТРАДАНИЕ
К СЕБЕ

ПРОТЕСТИРОВАТЬ
СВОИ
МЫСЛИ

СМЕСТИТЬ
ФОКУС
НА ЗАБОТУ
О СЕБЕ

ВКЛЮЧИТЬ
ПРОАКТИВНЫЙ
РЕЖИМ

МУДИТИРОВАТЬ*
МЕДИТАЦИЯ
СО-РАДОСТИ

ПОДАРКИ ЗАВИСТИ



Фокусирует внимание и даёт
"КАРТУ" [я сейчас здесь]

ПОДСВЕЧИВАЕТ ПОТРЕБНОСТИ
[я хочу этого]

ДАЁТ ЭНЕРГИЮ И МОТИВАЦИЮ
ДЛЯ КАЧЕСТВЕННЫХ ИЗМЕНЕНИЙ

@LEAMPsy
ПОЛИНА ТУР

innakarnei.by