

Atsako psichologė Edita Radzevičiūtė

Norėčiau padrašinti klausti save klausimą, ko aš iš tiesų trokštu, noriu, ko man reikia, kad būčiau laiminga? Galbūt jums reikia ne naujausio daikto, bet supratimo, išklausymo, artimo nuoširdaus pokalbio, įvertinimo, pagarbos, padrašinimo, pabuvimo kartu su brangiu žmogum? Galbūt jūs turit svajonę kurios niekada neleidot sau bent pabandyt išpildyt? Galbūt dėl vienokių ar kitokių priežasčių jūs neleidžiat sau būti savim, jausti, ką jaučiat, išreikšti ką galvojat, daryti, ką norėtumėt?

Pavydas gali būti nepilnavertiškumo ir vidinio nesaugumo išraiška. Kažkur savy jūs galbūt abejojat savimi, savo vertingumu? Jei taip yra, reikėtų sau padėti save priimti tokią, kokia jūs esate ir daugiau pasitikėti savimi. Be jokios abejonės mąstyti apie šiuos klausimus būtų lengviau su psichologo pagalba. Tačiau galima pabandyti ir savipagalbą.

<http://www.nhs.uk/Conditions/stress-anxiety-depression/Pages/feel-better-and-happy.aspx>