Зависть

Фразу можно предложить группе как повод для разговора: прочитать вслух, дать минуту тишины и спросить, что откликнулось. Вопросы под фразой подходят для работы в парах или для коротких письменных заметок. У каждого участника есть право не делиться: личным рассказывают только те, кто готов. Если тема задела кого-то сильнее, чем ожидалось, дайте человеку время и не превращайте занятие в разбор одной истории. Ссылка на полный урок пригодится тем, кто захочет продолжить сам.

Альберт Сафин

Фразы для разговора

«*Зависть — точный индикатор скрытых потребностей и нереализованного потенциала.*

УРОК: ТЕНЬ КАК РЕСУРС: КАК ПЕРЕСТАТЬ БОРОТЬСЯ С «ПЛОХИМИ» ЧАСТЯМИ СЕБЯ?

«*У многих восхищение разрешено, а зависть загнана в подвал — и оттуда управляет настроением.*

УРОК: ПАТОЛОГИЧЕСКАЯ ЗАВИСТЬ: ВЫХОД ИЗ ТЮРЬМЫ НЕНАВИСТИ, РАЗДРАЖЕНИЯ И ПОСТОЯННЫХ СРАВНЕНИЙ

«*Мы не завидуем тому, что нам не нужно.*

УРОК: ЛИЧНЫЙ БРЕНД БЕЗ ФАЛЬШИ: ОТ «НЕ ВЫСОВЫВАЙСЯ» ДО «МЕНЯ МОЖНО РЕКОМЕНДОВАТЬ» — ПОШАГОВАЯ СТРУКТУРА

«*Искренняя благодарность и зависть почти не уживаются в одном моменте: трудно одновременно ценить имеющееся и страдать о недостающем.*

УРОК: КАК ПЕРЕСТАТЬ СРАВНИВАТЬ СЕБЯ С ДРУГИМИ: ОТ МУЧИТЕЛЬНОГО САМОУНИЧИЖЕНИЯ К ВНУТРЕННЕЙ СВОБОДЕ

«*Сравнивать витрину с кухней — почти гарантированно прийти к выводу «со мной что-то не так».*

УРОК: ПСИХОЛОГИЯ ВЕЧНОЙ НЕХВАТКИ ВСЕГО: ПОЧЕМУ ЛЮБВИ, ДЕНЕГ И ВРЕМЕНИ ВСЕГДА НЕ ХВАТАЕТ?

« *Никто не лучше всех и не хуже всех — людей попросту нельзя выстроить в одну шеренгу.*

УРОК: КАК ПЕРЕСТАТЬ СРАВНИВАТЬ СЕБЯ С ДРУГИМИ: ОТ МУЧИТЕЛЬНОГО САМОУНИЧИЖЕНИЯ К ВНУТРЕННЕЙ СВОБОДЕ

Вопросы для обсуждения

? **Бывает ли, что после пролистывания ленты социальной сети настроение портится, хотя минуту назад вы чувствовали себя нормально?**

? **Узнаёте ли вы за собой фразу «я не завидую, я просто вижу несправедливость» — и тихое раздражение, которое за ней прячется?**

? **Я хочу эту вещь — или то, что она обозначает в чужих глазах?**

Упражнение

Вспомните, кому вы завидовали в последнее время, и ответьте себе: чего именно из его жизни я хочу? Не всего сразу, а одной

конкретной вещи. Зависть часто показывает ваше собственное желание, которое вы пока себе не разрешили.

Попробовать на деле: тренажёр «Словарь чувств», qcic.ru/t/chuvstva/

Фразы и вопросы из Цитатника Альберта Сафина, qcic.ru/t/cit/. Полные уроки в открытом доступе.