



TENDÈNCIES | Redacció | Actualitzat el 05/08/2023 a les 06:00

Sabies que l'enveja et pot fer millor persona?

[inicentrareport] **L'enveja és un dels sentiments més desagradables de sentir**, però, sabies que pot tenir coses positives?

La doctora Susan Biali assegura que les persones o situacions que et fan sentir enveja et poden donar pistes sobre les coses que t'apassionen. **"Si veus a algú fent alguna cosa que et produeix ressentiment i enveja, pregunta't si és una cosa que hauries de començar a buscar i fer"**.

Per exemple, imagina que coneixes a una persona amb un hobby molt divertit i això et produeix enveja perquè tu no en tens cap. En comptes de sentir-te malament amb tu mateix/a, aquesta situació **t'ha de servir d'impuls per buscar alguna cosa que t'apassioni**.

Per tant, no has de veure l'enveja com un obstacle per la teva felicitat, sinó que **és una motivació per sortir del conformisme i la passivitat**. Converteix l'enveja en admiració i fes-la servir a favor teu.

[ficentrareport]