



SALUT | Redacció | Actualitzat el 15/05/2024 a les 11:00

Hi ha dos tipus d'enveja: quina et representa?



[inicentrareport]Tots hem sentit enveja en algun moment de la nostra vida. És un sentiment vàlid i inevitable, que no necessàriament ha de ser dolent. **La clau està en com gestionem aquesta enveja.**

Imagina que tens una amiga que treu millors notes que tu, un amic que té una parella perfecte o un company que té la casa dels teus somnis. **Tens dues maneres d'afrontar aquesta situació: des de l'admiració o des del rebuig.**

Si aconseguixes transformar aquesta enveja en una **motivació per millorar com a persona**, felicitats! Tens una predisposició optimista. En canvi, si veure que els altres tenen més èxit que tu et fa sentir malament, és possible que tinguis una **orientació psicològica cap a la dominació.**

Segons la psicòloga Susan Krauss, tenir una "orientació cap a la dominació" significa que **veus el món com una escala que has de pujar i quedar en primera posició.** Vols tenir sempre el millor i no suportes que els altres tinguin més que tu. Això et portarà a la frustració, així que és important que intentis canviar aquesta visió i convertir l'enveja en inspiració.

[ficientrareport]