

Por Carla Valencia

<https://autoayuda-eft.com/>

Hoja De Trabajo 3 : Identificar Los Disparadores De La Envidia

Identificar los factores que desencadenan sentimientos de envidia es un paso importante para aprender a controlar las reacciones. Esta hoja de trabajo puede ayudar a identificar esos factores desencadenantes.

Motivación de eventos para sentir envidia

Elija un motivador de evento por la que siente envidia

- Alguien tiene algo que realmente quieres o necesitas, pero que no o no puedes tener.
- Alguien parece tenerlo todo
- Estás solo mientras otros se divierten.
- Alguien más recibe crédito por lo que ha hecho.
- Alguien recibe un reconocimiento positivo por algo y tú no.
- Otros obtienen algo que realmente quieres y tú no lo obtienes. •

- Estar rodeado de personas que tienen más de lo que tienes.
- Alguien con quien compite tiene más éxito que usted en un área importante para usted
- Pensar que se merece lo que otros tienen
- Pensar que los demás tienen más que tú
- Pensando en lo injusto que es que tengas una mala suerte en la vida en comparación con los demás.
- Pensar que la vida lo ha tratado injustamente
- Pensar que tiene mala suerte
- Pensar que eres inferior, un fracaso o mediocre en comparación con otros a los que quieres parecerte
- Compararse con otros que tienen más que usted
- Compararse con personas que tienen características que le gustaría tener
- Pensar que no te aprecian

Otros: cambios biológicos y experiencias de envidia

Elige un cambio o varios en tu cuerpo relacionado con el motivador de eventos que elegiste

- Dientes apretados
- Tensado de músculos
- Sensación de enrojecimiento o calor en la cara

- Sintiendo rigidez en tu cuerpo
- Dolor en la boca del estómago

Otros

- Tener ganas de vengarse
- Odiar a la otra persona
- Querer herir a las personas que envidia
- Querer que la persona o personas a las que envidia pierda lo que tiene, tenga mala suerte o sea lastimada
- Sentir placer cuando otros experimentan el fracaso o pierden lo que tienen
- Sentirse infeliz si otra persona experimenta buena suerte
- Hacer todo lo posible para obtener lo que tiene la otra persona
- Trabajar mucho más duro que antes para conseguir lo que desea
- Decir cosas malas sobre la otra persona o hacer que la persona se vea mal ante los demás.

Ahora cuenta la historia de tu envidia