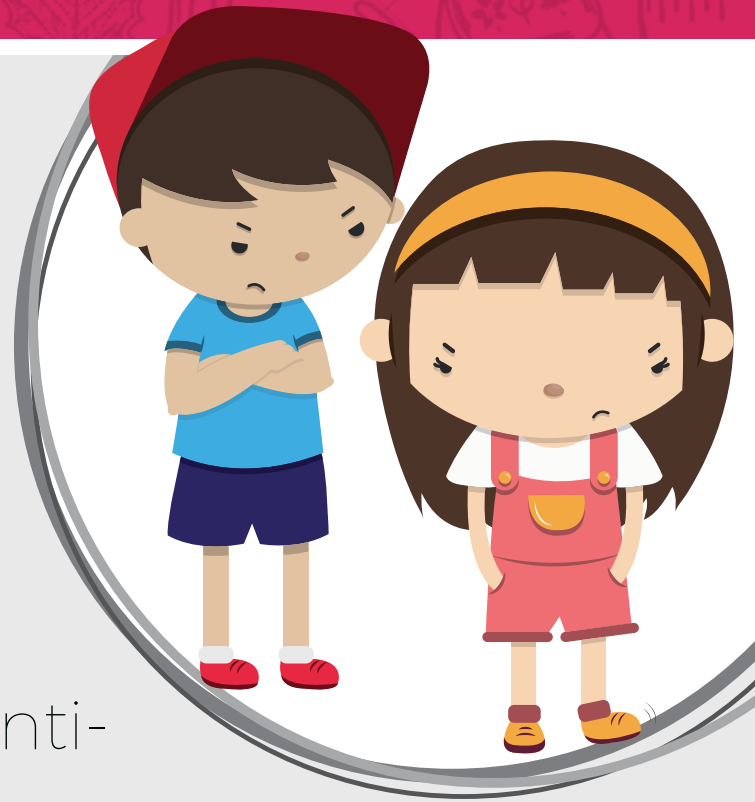


Celos o Envidia

Cuando queremos ser como alguien, tener lo que otro tiene o creemos que alguien prefiere estar con otra persona antes que con nosotros, sentimos celos o envidia. Este no es un sentimiento agradable.



Estrategias por si llegas a sentir celos o envidia:

- Ir a tu habitación y contemplar todas las cosas maravillosas que tienes; desde tu familia, una cama donde dormir, amigos, escuela e incluso juguetes.
- Buscar a alguien que te quiera mucho y pedirle que te cuente algo bonito sobre ti.
- Practicar elogiar a los demás cuando hacen bien las cosas.
- Intenta alegrarte y celebrar los éxitos de los demás.
- Decir "Bien hecho" o "Qué buena suerte" cuando alguien más se lo merece.
- Aceptar ante los demás que "estás celoso o tienes envidia". Compártelo tranquilamente y espera los comentarios o sugerencias que te hagan para estar mejor.
- Recuerda que las personas que no saben cómo quererse siempre piensan que hay alguien que te envidia y a alguien a quien envidiar; sin embargo, si te quieres y te respetas puedes aceptar y querer a los demás tal y como son.