

## Sposoby na zatrzymanie zazdrości (która w jego oczach, czyni Cię niewidzialną)

[Strona główna](#) » [Związki](#) » Sposoby na zatrzymanie zazdrości (która w jego oczach, czyni Cię niewidzialną)

Zazdrość może przybierać różne oblicza. Niekiedy jest subtelna- wtedy da się z nią żyć. Co, jeśli przeradza się w toksyczne prześladowanie i kontrolowanie? Oto sposoby, które pomogą Ci poradzić sobie z każdym obliczem zazdrości.



To pełne nieszczęścia i gniewu uczucie, które powstaje, kiedy wydaje Ci się, że **[ktoś, kogo kochasz, kocha inną kobietę](#)**. Nie ma nic gorszego niż utrzymujące się uczucie niepewności. Zaczynasz kwestionować wszystko, co Twój ukochany robi i mówi. Jeśli nie jesteś pewna własnej wartości i atrakcyjności, w końcu zaczynasz go kontrolować, a Wasz związek przeradza się w koszmar. Zarówno dla Ciebie, jak i dla niego. To, co może zaskakiwać to fakt, że ludzie, którzy czują się niepewnie w romantycznych relacjach, nie muszą czuć się niepewnie życiowo. Innym powodem jest również trudność w obdarowywaniu zaufaniem. Oto co możesz zrobić, aby stawić czoła zazdrości.

### Pracuj nad pewnością siebie

Zacznij od swojej psychiki. Jeśli do tej pory nie udało Ci się pokochać Twojego ciała, znajdź sposoby

na to, aby tak się stało. Postaw na zmiany, które pomogą Ci myśleć o sobie pozytywnie. Następnym krokiem jest zrozumienie własnej wartości i wypisanie, jaki ma wpływ na związek. Powiedz, jakie są Twoje najlepsze cechy?

## Praktykuj wdzięczność

Każdy dzień zaczynaj od koncentrowania uwagi na tym, co Cię uszczęśliwia. Dobrym pomysłem jest otwarcie dziennika wdzięczności. Nie poprzestawaj na pisaniu. Zamiast negatywnie porównywać się z innymi i zamartwiać o to, że **mężczyzna Twojego życia, woli inną kobietę**, wyrażaj wdzięczność tak często, jak tylko możesz.

## Każdego dnia poświęcaj czas na małe gesty

Rozmawiaj z partnerem jak najczęściej. Nawet jeśli rozmowy są krótkie i dotyczą błahych spraw, są naprawdę wartościowe. Złap ukochanego za dłoń podczas śniadania lub pocałuj, kiedy się obudzisz. Upewnij się, że każdego dnia łączą Was wyjątkowe, magiczne chwile.

## Nie bój się prosić o pomoc

Jeśli czujesz, że zazdrość zaczyna przeradzać się w obsesję, z którą nie możesz sobie poradzić, nie bój się zwrócić o pomoc. Zaangażuj się w terapię grupową lub poproś o pomoc specjalistę psychologa. Każda próba radzenia sobie z **niskim poczuciem własnej wartości**, wpłynie pozytywnie na resztę Twojego życia.

Zdjęcie: iStock

[Udostępnij](#) [Skomentuj](#)

## Najbardziej oczywiste symptomy zakochania! Sprawdź, co Ci dolega!

1/21 [>](#)







**Milion  
Kobiet.pl**