



## Как избавиться от ревности

Ревность – неприятное чувство, которое сложно переживать. Оно возникает, когда нам кажется, что близкий человек уделяет внимание и любовь кому-то другому.

- Попробуйте поговорить со своим партнером  
*(Разговор всегда и везде может все разрешить )*
- Постарайтесь перестать контролировать своего партнера  
*(Ревность — это условный контроль поведения другого человека. Зачем вам тратить столько усилий на чужую жизнь?)*
- Найдите причину ревности  
*(Проанализируйте почему вы ревнуете , возможно вы слишком принижаете себя и вам следует чуточку больше верить в то, что вы прекрасны)*
- Учитесь быть в гармонии с собой  
*(Любите себя, цените кто если не вы сделает это качественно и как нужно)*
- Устраняйте свои страхи  
*(Ревность чаще всего появляется именно из-за страха, страха потерять партнера , страха что мы не достойны партнера, страха измены и т д )*

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?