

## Ревность это Всегда помеха к Счастью. Ревность это вредное для нас деструктивное чувство.

- Мужчина ревнует, потому что слишком любит себя самого; женщина ревнует, потому что недостаточно любит себя. (Джермейн Грир)
- Мужчины ревнуют к нему, а женщины ревнуют друг к другу.
- Своих мужчин ревнуют некрасивые женщины. Красивым женщинам не до того - они заняты тем, что ревнуют чужих мужей. (Оскар Уайльд)
- Ревнует (бьёт) - значит любит.
- Ревнивый сам себя унижает.
- Ревность - ржавчина души.
- Ревность превращает человека в зверя.
- Кто не ревнует, тот не любит
- Ревнивый, что вшивый, спать спокойно не может.
- Ревность - сестра глупости.

(Сейчас мы будем говорить не о детской ревности к маме, папе, младшей сестре, а о чувствах взрослого человека к партнёру).

Ревность возникает от недосказанности, и последствия этой недосказанности - подозрительность, ощущение предательства, недоверие и отстранённость.

Договоритесь «на берегу» отношений, что каждый должен сказать сразу, в тактичной форме, своему партнёру, что его не устраивает, что ему показалось или что-то «третий» сказал про тебя... В таком случае лучше нужно спокойно обсудить наедине подобные слухи и домыслы, быть вместе и понимать, что третьи лица могут просто вам завидовать, желать рассорить вас из своих корыстных побуждений или просто так, от скуки... Если вы пара или партнёры, то прежде всего нужно разговаривать о таких «мелочах», противостоять натиску негативных людей и эмоций.

Научитесь доверять партнёру. Без доверия нет ответственности и любви.

### «Так не доставайся же ты никому»

Если у вас ревнивый партнёр, «не подливайте масла в огонь», так как ревнивость это недуг, и относиться к ревнивцу надо как к хронически больному человеку. В семьях, где есть патологический ревнивец, часты случаи домашнего насилия, истязаний, унижений. Разве вы хотите таких отношений? Разве вы хотите, чтобы ваши дети росли в такой атмосфере? И задайтесь вопросом: Насколько вы хотите жить с таким «больным» человеком, который может вас искалечить и даже убить?

### Итак, ревность ВРЕДНА, потому что:

1. Мы чувствуем себя преданными, неполноценными, ущербными. Чувствуем потерю нашей самооценки и ущемление нашего эго. Мы много времени уделяем мыслям о ревности, слежке, разоблачению, обвинению, мести ...и т.д. по сценарию, тем самым мы вкладываем очень большое количество нашей жизненной энергии в этот процесс, который нас выматывает, разрушает, иссушает, и в то же самое время опустошает наши ресурсы к выполнению рабочих вопросов, обучению, отдыху, самореализации. А если так, то как мы выйдем в глазах наших работодателей, друзей и партнёра? Выйдем плохо, выйдем неудачниками. В таком плачевном положении наши дела рушатся, от нас уходят друзья и любимые.

Каждый человек желает видеть рядом с собой успешного, интересного, активного, уверенного в себе человека, живущего полноценной жизнью и всегда, подсознательно, будет «тянуться» к такой личности.

2. Ревность всегда отталкивает и отдаляет нас от нашего партнёра подозрительностью и недоверием, скандалами и даже рукоприкладством.

3. Ревность всегда приносит только вред обоим партнёрам и даже, если есть повод для ревности, надо избавляться от неё ради себя.
4. Ревность возникает тогда, когда мы сами своими мыслями «вгоняем» себя в негатив. Эти негативные программы «живут» энергиями наших мыслей и поступков, растут и становятся сильнее.  
**Чтобы ПОБЕДИТЬ ревность необходимо:**
1. Перестать «кормить» свои негативные программы своими мыслями и жизненной энергией. Нет еды (подпитки), нет и негатива. Где мысли – там ваша энергия, устремление, там и весь вы.
2. Научитесь контролировать свои мысли. Не позволяйте негативу «прорасти в вас». Если вы заметили, что мысли «поползли» в минус, то, усилием воли, переключите ваши мысли на что-то приятное и полезное для вас.
3. Если вы заметили, что мысли «поползли» в минус, то займите тело и ум важным или срочным делом. Мысли, сосредоточившись на важном, «перетекут в шкалу плюс».
4. Необходимо повысить свою самооценку, стать уверенным в себе человеком, полноценным и счастливым. Такой человек верит, что у него всегда и везде всё хорошо, он красив, он талантлив, он сексуален, успешен... Такому человеку совсем не интересно ревновать и более того, у него не будет ПОВОДА для ревности.