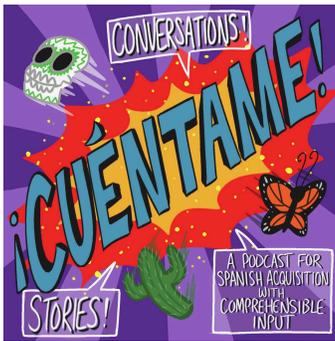


Send a WhatsApp voice message or just a regular voice message in Spanish or English to the number 1-920-361-3329



[2:63|La envidia](#)

¡Hola! ¿Cómo están, amigos? Soy Marta y hoy voy a hablar de la envidia.

La envidia es una emoción natural, pero también **puede ser** muy destructiva. La envidia ocurre cuando otra persona tiene **algo que queremos**. El objeto de la envidia puede ser material, o no.

Supongamos que yo quiero algo. Supongamos que es algo muy importante para mí. Por ejemplo, una promoción en mi trabajo. Supongamos que otra persona obtiene la promoción. Yo no obtengo la promoción. Es obvio que **yo no voy a estar feliz**. ¡Es natural! Es natural sentir frustración. Es natural sentir tristeza. El problema es cuando no controlamos la envidia. El sentimiento se transforma en algo tóxico y destructivo. **Aunque la envidia** es un sentimiento humano y muy natural, es necesario **canalizarla** hacia algo positivo. Yo propongo cuatro puntos para canalizar la envidia hacia algo positivo: #1 Transforma la envidia en admiración. Admira los atributos de la otra persona. #2 **Disfruta lo que tienes**. Es importante ser felices con nuestra situación personal. Seguramente, otras personas envidian lo que tú tienes. ¡**Nadie** tiene una vida perfecta! #4 Dedicar tu tiempo a **prepararte y mejorar**. La preparación personal y profesional ayuda a **alcanzar el éxito**. ¿Y tú? ¡Cuéntame! ¿Has sentido envidia? ¿Cómo la controlas? OK, ya me voy. ¡Chao!