

צעדים ועקרונות לשחרור הקנאה

צעד ראשון: מותר לי לקנא, זה בסדר לקנא ולא אומר שמהו לא בסדר איתי.

הקנאה הוא רגש טבעי שיכול להופיע אצל כל בני האדם בנסיבות מסוימות

צעד שני: אלכימיה של הקנאה - אכפתיות

האם אכפת לי מבן/בת הזוג לשעבר? במידה וכן, כשעולה הקנאה אפשר להיזכר באכפתיות, שהיא האמת הפנימית שלי, ולהיזכר שאני רוצה בטובתם. הקנאה מחברת אותנו להרגשה של 'חסר', למצב של חולשה ו'מסכנות'. מעבר לאכפתיות מעביר אותנו לעמדה של נתינה, שהיא תמיד עמדה שמחברת אותנו לכוח הפנימי ולביטחון העצמי.

צעד שלישי: להפוך את הקנאה למטרות אישיות