

## Är det OK att bli avundsjuk?



Bild: Annika Sköld Lindau

Tänk dig att du deltar i en tävling. Det kanske är i dans, idrott, frågesport eller något annat. En av dem du tävlar emot är din bästa kompis. Självklart vill du jättegärna vinna och gör ditt allra bästa. Men du hamnar på andra plats, och det är din bästa kompis som vinner.

Kanske blir du avundsjuk på att kompisens vann, och inte du. Att bli besviken över att man inte lyckas är naturligt. Det kanske till och med gör att man anstränger sig lite extra nästa gång. Men det behöver inte hindra en från att vara uppriktigt glad för att någon annan lyckas. Att lyckönska någon annan till vinsten kan kanske göra att det känns lättare att förlora. Och att prata om sin avundsjuka kan också vara bra.

När blir du avundsjuk?