

## Άγχος! Να θυμάσαι να αφήνεις το ποτήρι κάτω

/ Γενικά



Μία ψυχολόγος περπατούσε ανάμεσα στο κοινό της όση ώρα τους μιλούσε για την διαχείριση του άγχους. Την στιγμή που ύψωσε ένα ποτήρι με νερό, όλοι σκέφτηκαν ότι θα έκανε την κλασική ερώτηση «είναι μισογεμάτο ή μισοάδειο;».

Αντί για αυτό όμως, εκείνη, με ένα χαμόγελο στο πρόσωπο της, έκανε την ερώτηση: «Πόσο βαρύ είναι ένα ποτήρι με νερό;»

Διάφορες απαντήσεις ακούστηκαν με διακύμανση από 100 ως 300 γραμμάρια .

Εκείνη απάντησε: «Το απόλυτο βάρος του δεν έχει σημασία. Εξαρτάται από το πόση ώρα το κρατάμε. Αν το κρατήσω για ένα λεπτό, δεν είναι πρόβλημα. Αν το κρατήσω για μία ώρα, θα μου πονέσει ο ώμος. Αν το κρατήσω για μία ημέρα, θα μουδιάσει ο ώμος μου και θα παραλύσω.

Σε κάθε περίπτωση, το βάρος του ποτηριού δεν αλλάζει, αλλά όσο περισσότερο το κρατήσω τόσο πιο βαρύ θα γίνεται.»

Και συνέχισε: «Τα άγχη και οι ανησυχίες στη ζωή είναι ακριβώς όπως αυτό το ποτήρι νερό. Αν τα σκέφτεστε λίγο δεν θα συμβεί τίποτε. Αν τα σκέφτεστε κάπως

παραπάνω, θα αρχίζουν να σας ενοχλούν. Και αν τα σκέφτεστε συνεχώς, θα αισθανθείτε παράλυτοι - ανίκανοι να κάνετε οτιδήποτε».

Να θυμάσαι να αφήνεις το ποτήρι κάτω.

ΥΓ

Εμείς θα λέγαμε να αφήσεις το ποτήρι κάτω και να πιάσεις το κομποσκοίνι, να αφήσεις τη ζωή σου στα χέρια του Θεού!

Πηγή: <http://1myblog.pblogs.gr/2013/11/aghos-na-thymasai-na-afhneis-to-pothri-katw.html>