

Vattenglas

Övningen kan läsas eller visas genom att hålla upp ett vattenglas.

En psykolog vandrade runt i rummet medan hon talade om att hantera stress inför publiken. När hon lyfte ett glas med vatten så förväntade sig alla att hon skulle fråga om glaset var "halvtomt eller halvfullt". Istället frågade hon med ett leende "Hur tungt är detta glas med vatten?"

Det kom en del svar och gissningarna varierade mellan 100 och 500 gram.

Hon svarade, "Den absoluta vikten har egentligen ingen betydelse. Det beror helt enkelt på hur länge jag håller glaset. Om jag håller det i en minut så är det inget problem. Om jag håller det i en timme kommer jag att ha lite ont i armen. Om jag håller det i en dag, så kommer min arm att kännas domnad och förlamad. I varje enskilt fall kommer glaset att ha oförändrad vikt, men ju längre vi håller det desto tyngre blir det.

Hon fortsatte: Stress och oro är som det där vattenglas. Om vi tänker på dessa ett tag så händer ingenting. Om vi tänker på dem lite längre så kommer det att börja göra ont. Om vi tänker på dem hela dagarna så kommer vi att känna oss förlamade – oförmögna att göra någonting.

Reflektion

Det är viktigt att komma ihåg att släppa det som stressar dig. Så tidigt på kvällen som du kan, lägg av allt det du bär på. Fortsätt inte att bära på saker under kvällen och in på natten.

Kom ihåg att "sätta ner vattenglas!!"



Okänt ursprung