

Τα άγχη και οι ανησυχίες της ζωής είναι σαν το ποτήρι του νερού

Ορολογία [Ποση πίστη](#)



Μία ψυχολόγος βρισκόταν μέσα σε μία αίθουσα

διδασκαλίας, και μιλούσε για τη διαχείριση του άγχους σε ένα ακροατήριο.

Κάποια στιγμή σήκωσε ένα ποτήρι νερό, και όλοι υπέθεσαν ότι θα τους απευθύνει την κλασική ερώτηση “μισοάδειο ή μισογεμάτο”. Αντ’ αυτού, με ένα χαμόγελο στο πρόσωπό της, ρώτησε:

«Πόσο βαρύ είναι αυτό το ποτήρι νερό;»

Οι απαντήσεις που ακουστήκαν κυμαίνονταν από 250 σε 600 γραμμάρια.

Εκείνη όμως απάντησε: «Το απόλυτο βάρος δεν έχει σημασία.

Εξαρτάται από το πόσο διάστημα το κρατάω. Εάν το κρατήσω για ένα λεπτό, δεν είναι ένα πρόβλημα.

Εάν το κρατήσω για μια ώρα, θα έχω έναν πόνο στον βραχίονά μου.

Αν το κρατήσω για μία μέρα, το χέρι μου θα μουδιάσει και θα αρχίσει να παραλύει.

Σε κάθε περίπτωση, το βάρος του γυαλιού δεν αλλάζει, αλλά όσο πιο πολύ το κρατάω, τόσο πιο βαρύ γίνεται.» [\(περισσότερα...\)](#)