**Uvolnění stresu**

Psycholožka procházela po místnosti, zatímco publiku přednášela o zvládání stresu. Když pozvedla sklenici s vodou, každý z přítomných očekával, že se zeptá *“Je sklenice z poloviny prázdná nebo z poloviny plná?”* Namísto toho se však pousmála a zeptala se lidí, kolik si myslí, že sklenice váží. Odhadů bylo mnoho.

Ona však řekla: „Na skutečné hmotnosti nezáleží. **Záleží na tom, jak dlouho sklenici držím.**



Pokud ji držím minutu, není to žádný problém. Když ji budu držet hodinu, bude mě bolet paže. Kdybych ji držela celý den, moje paže by se cítila paralyzovaná.

**Každopádně, sklenice je stále stejně těžká, ale čím déle ji držím, tím těžší se zdá.**”

Pak pokračovala. “Stres a starosti jsou stejné jako tato sklenice. Myslete na ně chvíli a nic se nestane. Myslete na ně o něco déle a začnou vás zraňovat. A budete-li se jimi zabývat celý den, budete se cítit paralyzovaní – neschopní cokoli udělat.”

Je důležité nezapomínat své stresy uvolňovat. **Každý večer odhoďte všechna svá břemena.** Netahejte je s sebou. Nezapomeňte svou sklenici zase odložit.