

Het gewicht van een glas water

Een kort, inspirerend verhaal over het omgaan met stress.

Een leraar psychologie loopt rond in het klaslokaal en vertelt over het omgaan met stress. De leraar heeft een glas water in zijn hand. Alle leerlingen verwachten de vraag of het glas halfvol of halfleeg is. In plaats daarvan vraagt de leraar met een glimlach op zijn gezicht: 'Hoe zwaar is dit glas?'

De leerlingen geven antwoorden variërend van 25 gram tot 200 gram.

De leraar antwoordt: 'Het absolute gewicht doet er niet toe. De zwaarte hangt vooral af van hoe lang ik het vasthoud. Als ik het een minuut vasthoud, is het geen enkel probleem. Na een uur krijg ik pijn in mijn arm. En als ik het glas de hele dag vasthoud, zal mijn arm gevoelloos worden en verlamingsverschijnselen vertonen. Hoe langer ik het vasthoud, hoe zwaarder het wordt.'

De leraar vervolgde: 'Stress en zorgen zijn als dat glas water. Er even aan denken is geen probleem. Als ik er langer aan denk, zal het me pijn gaan doen. Als ik er de hele dag aan denk, zal het me verlammen. Ik zal tot niets meer in staat zijn.'

Het is belangrijk om stress en zorgen los te laten. Zo vroeg als je kunt. Accepteer je situatie en richt je aandacht op wat je wel kunt doen. Vergeet niet om het glas water op tijd neer te zetten.