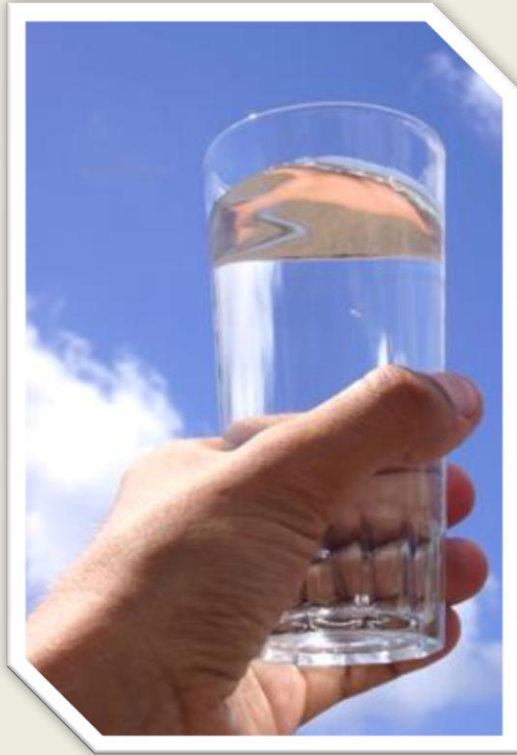


PUSTITE ČAŠU



Profesor započne svoje predavanje uzevši u ruku čašu punu vode. Podiže je u vis tako da je svi mogu vidjeti i upita:

- Što mislite, koliko je teška ova čaša?
- 50 gr,...100 gr, ... 125 gr... – nagađali su studenti....
- Istina je ustvari da ni ja sam ne znam. I dok je ne izvagamo, ne možemo biti sigurni. – rekao je profesor. No, htio sam vas pitati nešto sasvim drugo. Što će se dogoditi ako držim ovako podignutu čašu, recimo, nekoliko minuta?
- Ništa! – odgovoriše studenti.
- Dobro. A što će se dogoditi ako držim ovako podignutu čašu cijeli jedan sat? – ponovo zapita profesor.
- Počet će da vas boljeti ruka – brzo odgovori jedan student.
- Točno. A sada, što će se dogoditi ako je držim ovako cijeli jedan dan?
- Ruka će Vas početi jako boljeti, a od takvog

napora moguće je da će vam se ukočiti mišići, pa čak i da će vam se ruka paralizirati. I vrlo je vjerojatno da ćete osjetiti potrebu da žurno posjetite liječnika.

- Vrlo dobro. – nastavio je smireno profesor. – A dok se sve to događa, što mislite je li se promijenila težina čaše?
- Ne! – odgovoriše svi u glas.
- Pa što je onda uzrok boli u ruci i grčenju mišića?!

Studenti se nađoše zbunjeni, situacija im je već sličila na zagonetku i svi zdušno počеше da traže odgovor.

- Što trebam učiniti kako bih se oslobodio boli i tereta u ovoj situaciji? – nastavi profesor.
- PUSTITE ČAŠU! – čuo se odjednom odgovor iz zadnje klupe.
- Daaaa, to je to. To je odgovor. Pustite čašu! – poskočio je profesor. – To isto se događa i s vašim problemima u životu i s vašim teškim mislima. Misлити o njima nekoliko minuta je normalna stvar, i u tome nema ništa neispravno ili pogrešno. Ali ako ih zadržavate u vašem umu neko duže vrijeme, osjetit ćete BOL. A ako to činite jako dugo, previše dugo – osjetit ćete se paralizirano, tj. nećete biti u stanju činiti ništa drugo.

Vrlo je važno je da razmišljate o određenim događajima ili doživljajima u vašim životima i izvodite zaključke iz njih, no još je važnije znati kako osloboditi um od tih problema na kraju svakog dana... da ih “pustite da padnu” prije nego što utonete u san. Tako ćete sebi uštedjeti veliki stres i napor i svako jutro ćete se buditi svježiji, vedri i odmorni. Osjećat ćete se ispunjeni novom snagom i lakoćom da prevladate sve životne izazove, bez obzira u kakvoj se situaciji našli.

I zato zapamtite: PUSTITE ČAŠU NA KRAJU SVAKOG DANA!