**Притча "Склянка з водою"**

|  |
| --- |
| Професор почав заняття, піднявши склянку з водою. Він підняв склянку так, щоб було видно всім студентам, а потім запитав:  -        Як ви думаєте, скільки важить ця склянка?  Студенти відповідали:  -        50грам.!..  -        100грам.!..  -        150грам.!..  -        Правду кажучи, я не знаю. Мені потрібно буде її зважити, - сказав професор. - Дозвольте мені задати вам ще одне запитання. Що трапиться, якщо я потримаю цю склянку ось так кілька хвилин?  -        Нічого, - сказали студенти.  -        Добре, а що відбудеться, якщо я цілу годину буду тримати склянку? - запитав професор.  -        У Вас заболить рука, - сказав один зі студентів.  -        Ви праві, а що трапиться, якщо я простою ось так цілий день?  -        У Вас заніміє рука, може бути судома, Вас може паралізувати, прийдеться їхати в лікарню, - відповів інший студент, і всі засміялися.  -        Дуже добре, але чи зміниться вага склянки за цей час? - запитав професор.  -        Ні, - відповіли студенти.  -        Тоді що стане причиною болю в руці та судом?  Студенти були спантеличені.  -        Опустіть склянку! - сказав один зі студентів.  -        Правильно! - сказав професор.  -        Із проблемами в житті треба поступати подібно. Поки ви думаєте про них кілька хвилин - нічого не відбувається, усе в порядку. Якщо думаєте про них довго - це перетворюється у хворобу. Думаєте ще довше - вони паралізовують вас. Тоді ви не зможете нічого зробити.  Важливо думати про проблеми в житті, але набагато важливіше буде, якщо ви "опустите їх" і будете робити це щодня перед сном. Якщо ви будете так робити - у вас не буде стресу, ви будете просинатися щодня свіжими і повними сил. Ви зможете впоратися з будь-якою проблемою, з будь-яким викликом, що буде вам кинутий!  Не забудьте "опустити склянку" вже сьогодні! |