**El vaso de agua**

Una psicóloga en una sesión grupal levantó un vaso de agua, todo el mundo esperaba la pregunta: ¿Está medio lleno o medio vacío? Sin embargo, ella preguntó ¿Cuánto pesa este vaso?

Las respuestas variaron entre 200 y 250 gramos.

Pero la psicóloga respondió: “El peso absoluto no es importante, depende de cuánto tiempo lo sostengo. Si lo sostengo 1 minuto, no es problema, si lo sostengo una hora, me dolerá el brazo, si lo sostengo 1 día, mi brazo se entumecerá y paralizará.

El peso del brazo no cambia, pero cuanto más tiempo lo sujeto, más pesado se vuelve. Y continuó: “Las preocupaciones son como el vaso de agua. Si piensas en ellos un rato, no pasa nada. Si piensas un poco más empiezan a doler y si piensas en ellos todo el día, acabas sintiéndote paralizado, incapaz de hacer nada.”  
¡Acuérdate de soltar el vaso!