Hilangkan stress. Sebuah kisah singkat inspiratif tentang mengatasi stres.

(Guru n segelas Air)

Seorang guru psikologi berjalan keliling kelas berbicara tentang mengatasi stres. Guru memegang segelas air di tangannya.

Semua siswa mengharapkan pertanyaan: “Apakah gelas itu setengah penuh atau setengah kosong. ?” Sebaliknya, guru bertanya sambil tersenyum, “Berapa berat gelas ini?”

Siswa memberikan jawaban mulai dari 25 gram hingga 200 gram.

Guru menjawab: “Berat mutlak tidak menjadi masalah. Yang lebih penting Beratnya terutama sangat tergantung pada berapa lama saya memegangnya. Kalau saya tahan sebentar tidak ada masalah sama sekali. Setelah satu jam saya merasakan sakit di lengan saya. Dan jika saya memegang gelas itu seharian, lengan saya akan mati rasa dan menunjukkan kelumpuhan. Semakin lama saya memegangnya, semakin berat bebannya.”

Guru melanjutkan: “Stres dan kekhawatiran itu seperti segelas air.”Memikirkannya bukanlah masalah. Jika aku memikirkannya lebih lama lagi, itu akan mulai menyakitiku. Memikirkannya sepanjang hari akan membuatku lumpuh. Saya tidak akan bisa berbuat apa-apa.”

Sangat Penting diketahui:

Bahwa untuk melepaskan stres dan kekhawatiran sedini mungkin adalah dengan: Terima situasi Anda dan fokuslah pada apa yang dapat Anda lakukan. Jangan lupa meletakkan kembali segelas air itu tepat waktu.

B. Kedelai. Sebuah kisah singkat dan inspiratif tentang menghadapi kegagalan.

Bagaimana mengubah kekurangan menjadi kelebihan dan bisa mengalahkan / mengatasi hal negatif.

Seorang Petani mempunyai sumur di halaman rumahnya yang belum ditutupnya. Suatu hari salah seekor Keledai nya jatuh ke dalam sumur. Petani itu bertanya-tanya pada diri sendiri:”Apa yang harus ku perbuat / dilakukan. Lagipula Keledai itu sudah tua dan sumurnya harus ditutup”

Lalu dia memutuskan untuk menutup sumur dengan Keledai bersama para tetangganya. Mereka masing-masing mengambil sekop dan melemparkan pasir ke dalam sumur. Keledai itu menyadari apa yang terjadi dan mengeluarkan banyak keributan dengan suara. Terutama ketika badannya terkena lemparan pasir. Sampai suatu saat keadaan menjadi sunyi…

Beberapa sekop pasir dilemparkan lebih banyak lagi ke dalam Sumut itu. Lalu sang petani itu memutuskan untuk melihatnya. Ia terkejut dan terkagum kagum melihat Keledai itu mengibaskan

setiap sekop pasir yang jatuh di punggungnya. Kemudian dia berdiri di atas pasir yang telah dia kibaskan dari badannya.

Dengan banyaknya pasir yang dilemparkan ke dalam sumur, Keledai itu berdirinya semakin tinggi. Karena bertumpu di atas pasir yang semakin tinggi. Hingga Keledai itu pada akhirnya bisa keluar dari sumur dengan sendirinya.

~ Salah satu gambaran dalam kehidupan bahwa dalam suasana yang tak menggembirakan, akan selalu ada orang yang melemparkan batu ke jalan menuju arah kebahagiaan / kesuksesanmu.

Hal ini sangat bergantung pada anda sendiri apa yang anda akan perbuat dengan bantuan yang ada: tembok tinggi atau jembatan.