lachwinkel.nl

SPECIAL EDITION |

BLUE MONDAY BUSTED

DE TEGEN FORMULE

door Saskia van Velzen

Hét antwoord op Blue Monday

De tegenformule

"Because of your smile, you make life more beautiful." - Thich Nhat Hanh

In 2005 bedacht de Britse psycholoog Cliff Arnall de term Blue Monday. Het zou de meest depressieve dag van het jaar zijn. Hij onderbouwde dit met een formule.

Waar worden we treurig, weemoedig en neerslachtig van?

Op de derde maandag van januari zijn we de kerstdagen vergeten, een eindejaarsbonus is op en het zijn donkere koude dagen. Als klap op de vuurpijl is het nog maandag ook. De eerste dag van de werkweek en is er is nog lang geen vakantie in zicht.

Binnen de wetenschappelijke wereld werd Arnall verguisd. Het sloeg nergens op, die formule.

Publiciteit heeft het hem wel opgeleverd. Een dag van het jaar is nu bekend door zijn toedoen.

Blue Monday.

Sinds het bestaan van Blue Monday is er ook een tegenbeweging. Mensen die zich niet laten kisten, die op pad gaan voor free hugs of om plezier te maken. De lachwinkeliers worden in deze tijd extra veel gevraagd om te komen lachen.

BLUE MONDAY BUSTED

Speciaal voor Blue Monday geschreven en vormgegeven door Saskia van Velzen.

* pag 3 en 6: Aantal dagen van kerst is 23 dagen tot de 3e maandag van januari en 141 dagen tot de derde zondag van mei in het jaar 2016. Deze derde zondag was ook nog eens hemelvaart. Een dubbele Yellow Sunday dus.

LACHWINKEL
info@lachwinkel.nl

Tijdens Blue Monday worden de lachwinkeliers door heel Nederland en Vlaanderen gevraagd om te komen lachen. Tijd voor het tegengeluid!

uitgeverij OneDay
CHANGE THE WORLD. SMILE.
info@uitgeverijoneday.nl