

Oggi è il Blue Monday, il giorno più triste dell'anno

Date : 18 Gennaio 2021

Oggi è il giorno più triste dell'anno. Almeno secondo Cliff Arnall, psicologo dell'Università di Cardiff che nel 2005 si basò su una equazione per individuare la giornata più difficile delle altre, all'interno di un anno solare. Un'equazione che a livello scientifico resta certamente infondata, ma il **Blue Monday, nel frattempo, è diventato famoso in tutto il mondo.**

Se questa mattina vi siete svegliati più tristi del solito quindi, è anche "colpa" del "lunedì triste", che quest'anno incombe in un anno già molto difficile di per se. La pandemia, infatti, rende tutto più difficile e la Lombardia questa mattina si è svegliata per la terza volta in "zona rossa".

I motivi per essere tristi quindi, potrebbero essere tanti, ma abbiamo anche qualche consiglio che può aiutare a risollevare il morale con piccole cose. Mettete la vostra musica preferita, leggete un bel libro, pensate al film che vi piacerebbe vedere questa sera.

Intanto, vi proponiamo questa canzone, **uscita proprio oggi, pubblicata dal cantautore Alberto Bianco, insieme ai Selton** e dal titolo "Saremo Giovani". Parla del Blue Monday, ma vi farà venire voglia di ballare e di pensare positivo. E poi, domani è martedì.

<https://open.spotify.com/track/43Wdi8pzJvX65brWQubOwm?si=pIDjigk-SEKcAwAihodPNA>