



Per què tothom diu que avui és el dia més trist de l'any?



Segons estudi dut a terme per l'investigador britànic **Cliff Arnal**, matemàtic de la **Universitat de Cardiff**, avui 20 de gener, és el **Blue Monday**, el dia més trist de l'any. Per fer aquesta afirmació, el científic es basa en una fórmula matemàtica que es va popularitzar ja fa més de 10 anys: el 2005.

Coincideix amb el tercer dilluns de l'any, i es creu que és **el dia més trist de l'any per diverses variables**, com ara el clima, les despeses que hem fet per Nadal, l'enyorança de les vacances, veure com hem fallat amb diferent objectius (com per exemple anar al gimnàs, deixar de fumar els que ho necessitin...), etc.

Independentment de si aquesta afirmació és certa o no, diversos experts han publicat alguns **consells per "superar" el dia més trist de l'any** i afrontar-lo amb positivisme. Els recuperem d'un article que vam publicar per si us poden servir:

```
[playbuzz](function(d,s,id){var
js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=i
d;js.src='https://embed.playbuzz.com/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script',
'playbuzz-sdk'));
```

[/playbuzz]

