



Per què avui és el dia «més feliç de l'any»?

Avui, 20 de juny, és el "dia més feliç de l'any", una data coneguda també com a "Yellow Day". Almenys així ho assegura una fórmula realitzada per psicòlegs i meteoròlegs que té en compte diverses variables com ara les hores de llum i la proximitat de les vacances, entre altres. En concret aquests són **els 5 factors** que converteixen el dia d'avui en el més feliç de l'any.

1. L'increment de les temperatures: al nostre país la temperatura mitjana del mes de juny és d'uns 21,1°C, que no és ni excessivament càlida ni freda, per tant ens ajuda a sentir-nos millor.
2. Les hores de llum: la llum del sol afecta al nostre organisme positivament tant en l'estat d'ànim com en la nostra energia o el son.
3. La proximitat de les vacances: el fet de tenir a tocar les vacances d'estiu fa que pensem en com organitzarem els nostres dies lliures, i això ens motiva per a la recta final.
4. La paga extra d'estiu: no tots gaudeixen d'aquesta variable, però els afortunats de rebre la paga extra al juny veuen com el seu nivell de felicitat i satisfacció professional augmenta, repercutint així a l'estat d'ànim.
5. Les jornades intensives: és una altra de les variables que beneficien als treballadors. Disposar de més hores lliures pel nostre oci, ens permet poder desconnectar millor de les qüestions laborals i dedicar més temps lliure a les activitats a l'aire lliure que enforteixen les nostres relacions socials.