



# Adeu al Blue Monday: cinc rutines per fer els teus dies més alegres

Aquest dilluns se'l coneix com el 'Blue Monday', és a dir, el dia més trist de l'any. Va ser el psicòleg britànic Cliff Arnall l'any 2005 qui va dir que **el tercer dilluns de gener coincideix amb el dia més trist** de l'any i va donar a conèixer aquest concepte, que actualment és conegut per tothom.

No hi ha una evidència científica que pugui confirmar al 100% que aquest sigui el dia més trist, però l'agència de viatges **Sky Travel** va aprofitar el moment i va crear una campanya publicitària històrica en la que el significat de Blue Monday va tornar a fer-se conegut entre la població. Aquesta estratègia es va posar en marxa per contrarestar una baixada molt important de les vendes de l'empresa, que va voler motivar els seus clients per anar-se'n de viatge i evitar estar a casa el dia més trist de l'any.

Tot i que la idea té més d'estratègia de màrqueting que de base científica, és innegable que l'hivern, la tornada a la rutina i els nous propòsits poden pesar emocionalment. És per això que des d'Adolescents et portem **cinc rutines que pots introduir en el teu dia a dia**, no només el Blue Monday, per intentar convertir els teus dies en moments més alegres.

## 1. Comença el dia amb calma i propòsits

Meditació o respiració conscient: Dedica 5-10 minuts al matí a meditar o fer respiracions profundes. T'ajuda a començar el dia amb calma.

Planifica les prioritats: Escribeu 2 o 3 objectius clars per al dia. Et sentiràs més organitzat i motivat.

## 2. Mou el cos

Exercici diari: Camina, corre, fes ioga o estiraments. Mou-te almenys 20-30 minuts al dia per millorar el teu estat d'ànim i la salut.

Pauses actives: Si treballes assegut, aixeca't cada hora per estirar-te o fer una petita caminada.

## 3. Alimentació conscient

Pren-te el temps per gaudir dels teus àpats sense distraccions. Una alimentació equilibrada i plena de nutrients és essencial per a l'energia i l'ànim.

Prova de preparar menjars saludables per a la setmana, cosa que reduirà l'estrès en el teu dia a dia.

## 4. Desconnecta digitalment

Estableix moments sense pantalles al llarg del dia. Llegir un llibre, fer manualitats o gaudir de la



---

natura pot donar-te una pausa mental necessària.  
A les nits, apaga els dispositius almenys 30 minuts abans d'anar a dormir.

#### 5. Crea moments d'agraïment i reflexió

Escriu tres coses positives que t'hagin passat al dia. Aquest hàbit t'ajudarà a centrar-te en el costat bo de les coses.

Reflexiona sobre el que pots millorar sense ser massa dur amb tu mateix.