

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.

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.

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.

BLUE MONDAY

Wat zou er gebeuren als de formule wordt beschouwd als een echte formule?

Laten we 2 scenario's invullen, een voor **Blue Monday** (-) en een voor een optimistische kijk op de zaak, **Yellow Sunday** (+). Wat verandert er dan?

scenario	-	+
W (weer)	3	9
D (schulden)	4	0
d (salaris)	6	7
T (dgn van kerst) *	23	141
Q (voornemens)	1	1
M (motivatie)	3	8
Na (actie)	2	8
Resultaat	3,8	4,4

* zie pag. 8

Het positieve scenario denkt aan heerlijk weer, veel dagen vanaf kerst, schulden zijn opgelost en door het zonnetje is er motivatie ontstaan om weer eens in actie te komen.

Positieve input levert een resultaat op van + 0,6 punten.

$$x = \frac{[W + (D - d)] * T^Q}{M * N_a}$$

W = weer

D = schulden

d = maandsalaris

T = dagen vanaf kerst

Q = volhouden goede voornemens

M = motieveniveau

Na = gevoel van actie

4

Nul komma 6 punten verschil. Dat kun je geen resultaat noemen. Nee, dit moet anders.

Ik besloot iets toe te voegen aan de formule. Iets waar meneer Arnall nooit aan gedacht heeft.

Iets waar het weer, het salaris, de kerst of mooie vakantiedagen lak aan hebben. Iets wat mensen gewoon kunnen doen, al doen ze dat veel te weinig.

Lachen zonder reden.



Laughter

If heaven exists
to know that there's laughter
that would be a great thing

Robin Williams

Blue Monday Busted

Yellow Sunday

“There is nothing in the world so irresistibly contagious as laughter and good humor.” -

Charles Dickens

In 2016 werd de tegenformule bedacht. Weg met die stemmingmakerij. Weg met nare gedachten over sombere dagen.

Yellow Sunday is hét antwoord.

Het zijn slechts gedachten die ons een gevoel bezorgen. Arnall heeft vast gelijk dat mensen zich laten beïnvloeden door omstandigheden buiten zichzelf.

Ze laten zich leiden door het weer, door wat anderen zeggen, door hun bankrekening. Zelden laten ze zich leiden door helder verstand en een krachtige, energieke staat.

Verander je staat. Verander letterlijk hoe je staat, zit of ligt. Neem een krachtige houding aan. Borst vooruit, kin omhoog. Doe zoals Joseph McClendon zegt: "Put a smile on your face and shake that ass!"

Wanneer je dit doet dan kun je je gedachten veel gemakkelijker een positieve kant opsturen waardoor je gevoelens ook een positievere kant opgaan.

Grijp jezelf bij de kladden zodra je ontdekt dat je meedoet aan Blue Monday gevoelens of ideeën. Shake that ass en lach!

YELLOW SUNDAY

Wat gebeurt er als we het vermogen om te lachen zonder reden toevoegen? Alle oorspronkelijk getallen blijven staan, alleen de *L* voegen we toe.

We geven onszelf een 2 als we niet zo gemakkelijk lachen en een 8 als we vinden dat we kunnen lachen zonder reden.

scenario	-	+
W (weer)	3	9
L (lachen)	2	8
D (schulden)	4	0
d (salaris)	6	7
T (dgn van kerst) *	23	141
Q (voornemens)	1	1
M (motivatie)	3	8
Na (actie)	2	8
Resultaat	11,5	18

* zie pag. 8

Het verschil is niet alleen veel duidelijker, het vermogen om te lachen heeft zelfs in een negatief scenario een positief effect. Kun je ook op Blue Monday een 8 invullen dan is je resultaat 34 en stijg je boven alle somberheid uit!

$$x = \frac{[W + L + (D - d)] * T^Q}{M * N_a}$$

W = weer

L = vermogen om te lachen zonder reden

D = schulden

d = maandsalaris

T = dagen vanaf kerst

Q = volhouden goede voornemens

M = motivatieniveau

Na = gevoel van actie



*Tony Robbins zegt: "Change your state, change your life."
Lachen zonder reden is een van de gezelligste, leukste en
eenvoudigste manieren om je staat van zijn te veranderen.*



Changing your state with laughter
will change your thoughts
will change your feelings
will change your mood

No more **Blue Mondays**

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

Binnenhaven 1
6709 PD Wageningen
Netherlands

026-3823724
info@lachwinkel.nl

DOWNLOADS (gratis)

Lachen zonder reden
De leukste lijstjes
Antidepressietips het hele jaar rond
De tegenformule van Blue Monday
11x 1 april grappen

lachwinkel.nl/boeken



Share this on your

