Vivere in positivo il “Blue Monday”

Autore: Biancarosa Chiarandini

Fonte: Città Nuova

Ci sono delle ricorrenze o delle date particolari che portano con sé un significato pesante, quasi determinante. Tuttavia, è possibile adottare un atteggiamento diverso per affrontarle in maniera costruttiva

Stamattina, al giornale radio, avevo ascoltato che il 15 gennaio viene definito “**blue Monday**” e che, statisticamente, gli si attribuisce la nomea di **giorno più triste dell'anno**, con la conclusione del periodo natalizio, con le prossime vacanze lontane, con il grigiore e il freddo della stagione... Non volevo sottostare a questa notizia e ho voluto invece **guardare ogni momento della giornata cercando il positivo**. Avevo trovato facilmente parcheggio, la visita medica programmata era andata bene, ero riuscita, entro l'ora di pranzo, a concludere le commissioni che mi ero prefissata. Ma non era solo perché, tutto sommato, queste cose mi erano andate bene. Era piuttosto perché avevo cercato di **vivere con serenità e gioia ogni momento**, facendo attenzione a chi mi stava davanti. Salutare e ringraziare bene quell'infermiere, o il commesso del negozio. Ascoltare fino in fondo la persona al telefono che mi ha trattenuto più di mezz'ora, senza preoccuparmi di quant'altro avrei avuto necessità di fare... Davanti al supermercato un giovane straniero mi viene incontro salutandomi con gioia; mi dice che forse ci conosciamo già, ci siamo già incontrati davanti ad altro supermercato. A me non pare e penso sia una scusa per cercare di spillarmi qualche spicciolo. Invece veramente non mi chiede nulla ed è sincero. Faccio la mia spesa e penso di acquistare qualcosa per lui. Mi viene in mente che forse potrebbe gradire della frutta secca. All'uscita gliela porgo. «Ma è proprio per me?». È stupito e grato. **È bello sapere di avergli voluto bene, con semplicità**. Insomma, giornata negativa o positiva... Dipende da noi! __

Sostieni l'informazione libera di Città Nuova! Come? [Scopri le nostre riviste](#), [i corsi di formazione agile](#) e [i nostri progetti](#). Insieme possiamo fare la differenza! Per informazioni: rete@cittanuova.it__