

## Blue Monday

Aan het begin van de afgelopen week ging het bij mij niet de goede kant op met mijn gevoelens over het klimaat waarin ik mijn dagelijkse bezigheden wilde uitvoeren.

Wilt u even bij mijn leest vertoeven? Het gaat hier niet over het groene klimaat waar de politiek, de mensen die politiek bedrijven, ons trachten te overgieten met wetenschappen waar ik nog niet aan toe ben.

Nee, ik was niet meer en niet minder dan gewoon somber gestemd door de slechte start van het weer bij het begin van de maand januari. Maar plots na donderdag kwam er opheldering, we gingen de zon weer zien en een beetje voelen, zelfs een beetje nachtvorst.

Ben je dan in de gelegenheid een stapje buiten je verwarmde kamer te doen dan krijg je ook zicht op bomen en struiken die hun nieuwe knoppen ons willen laten zien. Hopelijk willen wij het ook zien. Ik werd dus aan het eind van deze afgelopen week weer een beetje blij.

Nu gaan we de nieuwe week starten, zoals altijd met de maandag. Maar sinds het jaar 2005 bestaat er rond de 20<sup>ste</sup> januari een blue Monday, voorgesteld door de Britse psycholoog Cliff Arnall, hij wil dat we ons bezinnen over de derde maandag van het jaar waar somberheid meest troef is en veel fout wil gaan. Dat daar geen enkel wetenschappelijk bewijs voor is, wilde de professor zijn stelling toch niet in de prullenbak laten verdwijnen..

Men noemt deze maandag ook wel de wereld depressiedag.

Sterker nog hij heeft als psycholoog er ook nog een wiskundige formule tegen aan gegooid. U kunt op internet deze formule bestuderen, via Wikipedia.

Hij neemt een maat voor het weer, doet daar jou schuld vermindert met je salaris bij, met de voorbije tijd van de laatste Kerst. Deel dat handeltje op je motivatie en je actiebereidheid.

Somberheid troef, daar zitten we echt niet op te wachten. Bekijk de wereld rondom waar je gaat en mag staan. Pluk het positieve van elke maandag en iedere dag. Het gewauwel van dergelijke psychologen zitten wij niet op te wachten. De dagen worden echt weer langer en het nieuwe groen en de bloesem is in aantocht, ook als je er alleen op uit gaat.

Graag wil ik u wijzen op weer een prachtig gebeuren in het heelal om ons heen, wel dichtbij. Kleine heelalletje.

Op de gewone, maandagmorgen vroeg, 21 januari, tussen half vier en acht uur in de ochtend is er kans op het zien van een bloed en super maan.

De maan trekt op dat moment door de schaduw kegel die de aarde achter zich laat. Ontstaan door de op komende zon. Van de maan is dan alleen een rode gloed te zien, we noemen dat bloedmaan.

Ook is er die dag de supermaan, dat ontstaat wanneer de maanafstand tot de aarde het kleinst is, namelijk a.s. maandag 356.400 km.

Het is te hopen dat het weer meewerkt en wij dit geweldig gebeuren kunnen zien en van genieten. Wij zullen zeker niet alleen zijn. Non Solus.

Nicolaas Overbeeke

Nieuwerkerk aan den IJssel