

NEEM DE TIJD OM TE SPELEN

Bedenk waar je als kind blij van werd. Was het je verkleeden? Met een bal spelen? Koekjes bakken en de garde aflikken? In ons volwassen leven kan het lastig zijn om tijd te vinden om simpelweg plezier te maken. Toch blijkt uit onderzoek dat onze creativiteit, probleemoplossende vaardigheden en optimisme er baat bij hebben als we weer even spelen. Want spelen is niet alleen essentieel voor de ontwikkeling tijdens de kinderjaren, maar voor volwassenen ook de ideale manier om relaties te onderhouden, scherp te blijven en inspiratie te vinden in het dagelijkse leven.

Dit boekje biedt je 365 simpele manieren om elke dag even iets leuks te doen. Sommige activiteiten kun je overal doen, andere moedigen je aan om naar buiten te gaan en met kinderlijke nieuwsgierigheid op verkenningstocht te gaan. Heb je de hele dag gezeten? Daag een vriend uit om een rondje te gaan rennen. Heb je een scherm-pauze nodig? Gebruik je handen en maak een kleipoppetje, een bal van elastiekjes of een schilderij met waterverf. Elke dag de tijd nemen om je maffe, creatieve kant te stimuleren kan je een fris, vrolijk en onverwacht perspectief geven.

Begin met dit journal aan een speels leven. Blader door de pagina's tot je de opdracht vindt die je het meest inspireert. Streef ernaar om die voor het eind van de dag af te ronden en gebruik de schrijffijntjes om te reflecteren op hoe je je voelde tijdens het uitvoeren. Verzin ook activiteiten die je vroeger leuk vond en die je nog eens zou willen doen om zo een eigen lijst te maken voor de toekomst. Wie weet wat voor nieuwe ideeën en inspiratie je opdoet als je je speelse kant blijft ontwikkelen!

DATUM / /

LOS EEN TANGRAMPUZZEL OP

HOE GING HET? WAT VOND JE ERVAN?

DATUM / /

BEGIN EEN KOOKPROJECT

HOE GING HET? WAT VOND JE ERVAN?

DATUM / /

DATUM / /

STUITER MET EEN TENNISBAL

HOE GING HET? WAT VOND JE ERVAN?

DATUM / /

MAAK EEN LIJST MET VIJF FAVORIETEN.
HET KAN JE LIEVELINGSETEN BEVATTEN,
OF JE LIEVELINGSEFILMS OF -PLAATSEN

HOE GING HET? WAT VOND JE ERVAN?

DATUM / /

HOE GING HET? WAT VOND JE ERVAN?