

Liefs,
Malanca

06 4342 0237

mail@metmalanca.nl

metmalanca.nl

Speel straat sprankel

Het is nooit te laat om (weer) te gaan spelen.

Naast dat het dus heel nuttig is, brengt het je ook genieten en lol.

Spelen brengt meer lucht en liefde in je leven.

Speels zijn betekent het leven zo opvatten dat het gemakkelijk is voor jezelf en voor anderen.

Speelsheid maakt het leven lichter en leuker. Als je vaker speelt kun het leven wat makkelijker bekijken met een knipoog.

In het dierenrijk wordt er tot op hoge leeftijd gespeeld. Stoelen (heerlijk woord trouwens), elkaar achterna rennen, verstoppertje, of spelen met dat wat ze tegenkomen.

Dit kan vrij nutteloos lijken, maar spelen verhoogt je autonomie, werkt stress verlagend, maakt flexibeler, verhoogt je probleemoplossend vermogen en stimuleert je creativiteit. Daarnaast helpt het je je eigen en anderomans grenzen beter te leren kennen.

We doen het steeds minder naarmate we ouder worden, terwijl het zo belangrijk is voor onze gezondheid, onze vitaliteit en voor onze gemoedstoestand.

Spelen brengt ons meer dan de meesten van ons voor mogelijk houden.

Bij spelen is plezier maken het hoofddoel. Je doet het dus omdat je er zin hebt.
De activiteit is belangrijker dan het einddoel.
Spelen is vrijheid ervaren.
Alle dieren doen het, alleen de diersoort 'homo sapiens' lijkt het vanaf een bepaalde leeftijd een beetje te zijn verleid.

