



Spelen

- * Tijdloos
- * Onschuldig
- * Er worden geen eisen aan gesteld
- * Het prikkelt je zintuigen
- * Het daagt je creativiteit uit
- * Het is leuk & het maakt het leven lichter
- * Je doet het uit vrije wil
- * Activiteit met als grootste doel: plezier
- * Luchtig
- * Wereld ontdekken
- * Leren hoe ons lichaam werkt, wat goed voelt en wat niet
- * Hoe je moet gedragen
- * Flexibel
- * Vermindert stress
- * Maakt negatieve emoties hanteerbaar
- * Mogelijkheid om te uiten zonder groot risico
- * Experimenteren met ander gedrag/rollen
- * Positief effect op intieme relaties
- * Effectiever leren
- * Geen beperkingen voelen
- * We zijn ons niet meer bewust van onszelf, we worden 'vrij'
- * Aandacht gericht op de activiteit
- * Vergroting van zelfvertrouwen en eigenwaarde