

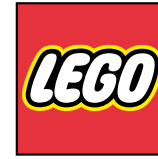


BOUW JEZELF  
**GELUKKIG**

Het plezier van spelen met LEGO® stenen

Abbie Headon





# BOUW JEZELF GELUKKIG

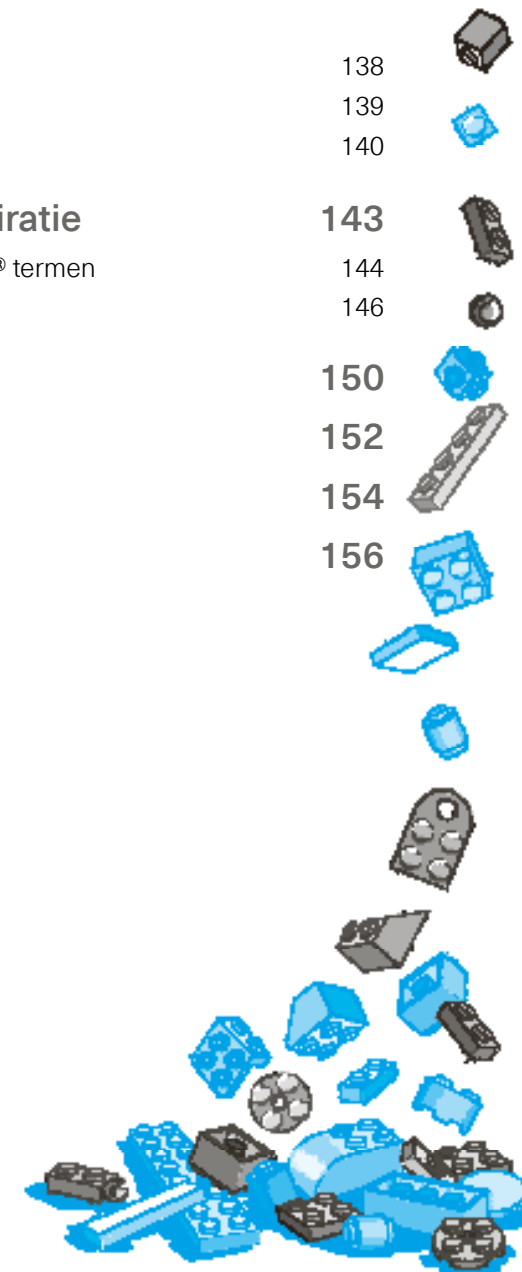


Geschreven door Abbie Headon  
Geïllustreerd door Jenny Edwards

# Inhoud

● <b>Voorwoord</b>	<b>12</b>	● <b>Bouw je blij</b>	<b>59</b>
● <b>Inleiding</b>	<b>15</b>	Dingen waar je blij van wordt	61
● <b>Om te beginnen</b>	<b>21</b>	Onverwacht genoeg	62
Alle elementen zijn welkom!	23	De kracht van kleuren	63
Zeg 'hallo' tegen je stenen	24	Bouw een regenboog	64
Maak je eigen fijne LEGO® plekje	26	Kies een kleur	66
● <b>Pak je aandacht erbij</b>	<b>29</b>	Visualiseer je ideale plekje	68
Voel de flow	31	In je dromen	70
Sluit je ogen	33	Torenhoge ambities	72
Balans vinden	35	Bouwwerken in beweging	74
Je ingebouwde stijl herkennen – en veranderen	37	● <b>Bouwen voor bedtijd</b>	<b>77</b>
Eindeloze mogelijkheden	39	Begin een routine	79
De wisseltruc	41	Iets over schermen	80
● <b>Bouw om te ontspannen</b>	<b>43</b>	Stel een tijdslimiet in	81
Zet het volume wat lager	45	Bedtijdset	82
Telefoonblokker	48	Verbinden en losmaken	84
Maak een patroon	50	Op weg naar dromenland	86
LEGO® mandala	52	● <b>Stenen verbinden en vrienden verbinden</b>	<b>89</b>
Groene vingers (en stenen in alle kleuren)	54	Tijd en stenen delen	91
Bouw alsof niemand kijkt	56	Maak het samen	93
		Samen een LEGO verhaal bouwen	95

Snelle uitdaging	97	Setje voor onderweg	138
Zo makkelijk als ABC	99	Denken met stenen	139
Elkaar beter leren kennen	100	Teken je modellen	140
Een avondje LEGO®	102		
Online verbinden	104		
<b>Word weer even kind</b>	<b>107</b>	<b>Een beetje extra inspiratie</b>	<b>143</b>
Denk als een kind	109	Een beknopte uitleg van LEGO® termen	144
Vrij van school!	111	Ideeën voor modellen	146
Verzin het bouwenderwijs	112		
Probeer iets nieuws	114	<b>Nawoord</b>	<b>150</b>
Tijd voor een adrenalinestoot!	116	<b>Bronnen</b>	<b>152</b>
Laat jezelf zien	118	<b>Over de schrijfster</b>	<b>154</b>
Stapel je positieve gevoelens	120	<b>Dankwoord</b>	<b>156</b>
<b>Het opruimen van je LEGO® stenen</b>	<b>123</b>		
Het plezier van opruimen	125		
Opbergtechnieken voor verzamelingen van elk formaat	127		
Maar ik wil hem houden!	128		
Allerlei soorten sorteringen	130		
<b>Geniet altijd en overal van je LEGO® stenen</b>	<b>133</b>		
LEGO® plezier inbouwen in je dagelijks leven	135		
Het eenvoudigste bouwwerk	136		



## Voorwoord: waarom spelen?

Het tempo van het moderne leven ligt zo hoog, dat het niet langer een luxe is om onszelf de tijd te gunnen voor wat ontspanning en creativiteit – het is essentieel voor onze gezondheid. Onderzoek toont aan dat een creatieve activiteit, ook al voeren we die dagelijks slechts korte tijd uit, ons welzijn kan verbeteren.

### Dus waarom met LEGO® stenen spelen?

Misschien heb je al sinds je kindertijd nooit meer aan spelen gedacht. Maar met LEGO® stenen in handen, kun je wat 'ik-tijd' terugwinnen en je humeur een boost geven.

- **Word creatief:** spelen met LEGO stenen kan je helpen je geest open te stellen voor nieuwe mogelijkheden en je creatieve vaardigheden verbeteren. Het kan je zelfs helpen op andere gebieden van je leven tot innovatieve oplossingen te komen.
- **Leer samenwerken:** door samen met vrienden en familie te bouwen, verbeter je je communicatieve kwaliteiten. Spelenderwijs kun je ideeën delen, over regels onderhandelen en empathie opbouwen.
- **Train je lichaam en geest:** Wanneer je met LEGO stenen speelt, gebruik je sensomotorische vaardigheden die bijdragen aan een gezond en actief lichaam.
- **Verbeter je cognitieve vaardigheden:** Met sterke cognitieve vaardigheden kun je complexe taken in je leven oplossen.

Het bouwen met LEGO stenen kan bijdragen aan het verbeteren van je concentratie, probleemoplossend vermogen, werkgeheugen en een flexibele geest.

- **Maak contact met je emoties:** Creativiteit kan een coping-mechanisme zijn dat helpt onze emoties te beheersen. Het bouwen met LEGO stenen helpt zelfvertrouwen en zelfrespect op te bouwen, en kan helpen om uitdagingen in het dagelijks leven aan te gaan.
- **Oefen mindfulness:** Niets laat je zo aangenaam in het moment leven dan wanneer je je concentreert op eenvoudige, leuke LEGO activiteiten. Aandachtig uitgevoerde taken, zoals het bouwen met LEGO stenen, kunnen je ook helpen te ontspannen en rustiger te worden.

Spelen met LEGO stenen is zeker niet alleen maar voor kinderen, dus geef jezelf de toestemming – en de tijd – om voor jezelf te zorgen en jezelf blij te bouwen.

## Over de schrijfster

**Abbie Headon** is een schrijfster uit Portsmouth, Engeland, die het plezier van spelen met LEGO stenen opnieuw heeft ontdekt. Nadat ze de LEGO verzameling uit haar jeugd weer van zolder had gehaald (en zichzelf trakteerde op een paar nieuwe sets), schreef ze dit boek om lezers te helpen zich te ontspannen, zen te vinden en een beetje LEGO vreugde in hun dagelijkse levens te brengen.

# Inleiding



Kun je je innerlijke rust ook niet vinden op een yogamat? Moeite om te besluiten welke serie je als volgende gaat kijken? Het moderne leven zit vol beslissingen en afleidingen, waardoor het soms moeilijk is te ontdekken hoe we écht kunnen ontspannen en contact kunnen maken met de leuke, vrolijke persoon die we zijn op onze beste momenten.



Dus gaat we in dit boek aan de slag met een werkelijk alternatieve activiteit – de kracht van spelen opnieuw ontdekken, met LEGO® stenen!

Laat ik eerst iets opbiechten: ik ben niet altijd het meest relaxte type, en ik mediteer niet dagelijks, al heb ik dat wel geprobeerd, en weet ik dat het goed voor me is. Ik ben een (min of meer) normaal mens dat houdt van lezen, eten en te veel tijd doorbrengen op Twitter, en ik heb geen idee waar al mijn chakra's zitten.

Maar ik heb wel een paar boeken geschreven over hoe je gelukkiger kunt leven, en ik geloof echt dat we een paar eenvoudige stappen kunnen zetten om de dingen wat makkelijker en een stuk leuker te maken!

Toen ik met mijn redacteur over dit project begon te praten, gingen er in mijn hoofd een heleboel lampjes branden. Ja, er stond op zolder nog een doos met LEGO stenen uit mijn jeugd. Nee, ik had er al jaren niet mee gespeeld. En, REKEN MAAR, dat ik er zin in had om deze vergeten bron van vreugde en creativiteit opnieuw aan te boren.

Dus ik haalde mijn oude LEGO van zolder, kocht een paar nieuwe dozen, en viel weer als een blok voor de bekende LEGO stenen. Hopelijk gaat voor jou hetzelfde gelden. Misschien worden we tijdens het spelen met onze LEGO stenen zelfs AFOLs ( 'Adult Fans Of LEGO', oftewel volwassen LEGO fans)!

Sommige mensen zeggen misschien dat spelen alleen voor kinderen is, maar dat zien ze echt verkeerd. Spelen is niet alleen heel leuk, het verrijkt ons leven ook met echte voordelen. Het verbetert onze stemming en moedigt aan om creatiever te denken. Het helpt ons positievere reacties te ontwikkelen op uitdagende situaties. Daarbij wordt een speelsere benadering van het leven ook geassocieerd met een goede geestelijke gezondheid en welzijn.

Je hoeft me trouwens niet op mijn woord te geloven. Recent onderzoek toont aan dat mensen van over de hele wereld concrete voordelen putten uit creatief spel: het helpt zowel kinderen als volwassenen om nieuwe dingen te leren, het versterkt zelfvertrouwen en empathie en verhoogt het algemene geluksniveau. Je kunt je speeltijd met LEGO dus niet alleen als 'gewoon leuk' beschouwen, maar ook als een vorm van contemplatie, als een welkome afwisseling op de serieuzere eisen die het leven je stelt, en als een manier om jezelf te ontwikkelen en zelfvertrouwen op te bouwen.

Je bent als serieuze volwassene waarschijnlijk bezig met volwassen verantwoordelijkheden zoals het betalen van de huur, op tijd op je werk komen en zorgen dat er nieuwe melk in de koelkast komt, maar dat betekent niet dat je altijd serieus moet zijn.

Het leven zou een stuk grijzer en saaier zijn als we nooit tijd voor plezier zouden maken – en daar zit niemand op te wachten.

Op deze pagina's gaan we verkennen hoe dat populaire kinderspeelgoed, een berg LEGO stenen, net zo goed geschikt is als speelgoed voor volwassenen, en hoe het kan helpen om de plezierige momenten te beleven die je mee kunt nemen naar je dagelijks leven.

Je hebt geen enorme verzameling nodig. Een handjevol stenen is al genoeg om mee te beginnen en het plezier van bouwen opnieuw te ontdekken.

We beginnen met wat activiteiten die ons helpen vertrouwd te worden met onze stenen, vervolgens gaan we ontdekken hoe we kunnen ontspannen met onze LEGO elementen. We verkennen de 'klik' van plezier die LEGO stenen kunnen brengen, door er zo leuk en maf als we kunnen mee om te gaan, en ontdekken hoe LEGO onderdelen ons klaar kunnen stomen om heerlijk te gaan slapen.

Daarna worden we sociaal, met een hoofdstuk vol ideeën over hoe je het plezier van bouwen kunt delen met vrienden en familie. Vervolgens gaan we contact maken met ons jeugdige zelf. Tenslotte gaan we ontdekken hoe we opruimen leuker kunnen maken, en kijken we naar manieren om het plezier van LEGO spel overal met ons mee te dragen.



Je hoeft geen meesterbouwer te zijn om plezier te beleven met LEGO elementen – neem dat maar aan van mij als eeuwige amateurbouwer!

Bouwen met LEGO stenen is een activiteit waar iedereen van kan genieten. Het is leuk en verfrissend om iets te doen waarbij het eindresultaat niet het belangrijkste is. Misschien bouw je wel iets geweldigs, maar het draait hier niet om het model dat je maakt.



Het gaat om hoe je je voelt tijdens het bouwen, omdat je boven alles het plezier van spelen en het proces van creëren opnieuw wilt ontdekken.

Reis met me mee door de magische, wonderlijke, vrolijke wereld van bouwen met LEGO elementen – en ontdek hoeveel plezier je kunt beleven op je eigen LEGO reis.





1

---

# Om te beginnen

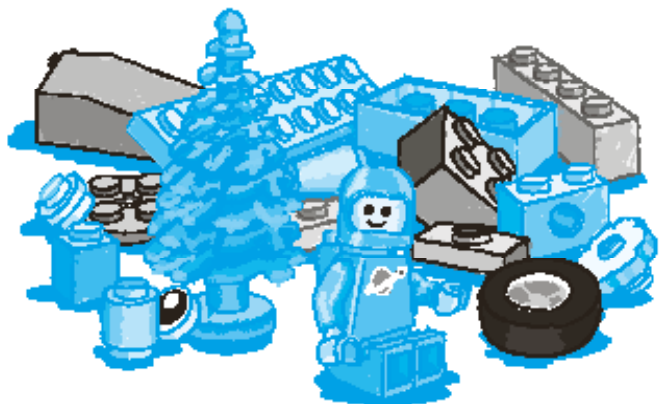


Het is tijd om serieus veel plezier te beleven! Misschien is het alweer een tijdje geleden dat je met LEGO® stenen bouwde, maar geen zorgen – bouwen met LEGO elementen verleer je niet. Het is net als zwemmen, alleen hoef je hiervoor geen badkleding aan te trekken (al ben je natuurlijk vrij om dat wél te doen). Maak je ook geen zorgen als je nog nooit met LEGO stenen hebt gespeeld – het is nooit te laat om ermee te beginnen.



Goed nieuws – er zit geen leeftijdslimiet op LEGO!

Laten we beginnen met de basis, zodat je weet waar je mee werkt.



## Alle elementen zijn welkom!

Je kunt alle LEGO elementen gebruiken die je maar wilt. Misschien heb je nog een doos met steentjes uit je kindertijd op zolder staan. Of misschien kun je de verzameling van een familielid lenen. Als je huis momenteel LEGO loos is - paniek! – kijk dan eens welke sets te koop zijn. Ze zitten vol met stenen in allerlei verschillende maten, kleuren en vormen.

Eén van de coolste dingen van LEGO steentjes is dat alle elementen die sinds 1955 zijn gemaakt, tot het 'LEGO System in Play' behoren. Dat klinkt nogal technisch, maar betekent gewoon dat alle stukken op elkaar passen, van de oude stenen uit je jeugd tot die uit de allernieuwste dozen.

Het maakt niet uit hoeveel stenen je hebt, ze zijn altijd goed voor eindeloos veel plezier. De omvang is niet belangrijk als het gaat om je LEGO collectie.



Of je nu een handvol stenen of een kast vol hebt, je kunt altijd je fantasie de vrije loop laten en helemaal opgaan in je spel.

## Zeg 'hallo' tegen je stenen

Nu je een aantal stenen hebt verzameld, maakt niet uit hoeveel, is het tijd om je steentjes eens wat nader te bekijken. Ja, ze behoren allemaal tot hetzelfde systeem, maar elk LEGO element is anders en speciaal op zijn eigen manier.

Spreid je verzameling voor je uit en pak de stukken één voor één op. Besteed even wat aandacht aan alle kleuren en vormen.



Laat je vingertoppen over de hobbelige noppen lopen. Voel de gladheid van hun zijanten en de gestructureerde oppervlakken van de schuine stenen.

Het leven is niet zwart en wit, en al helemaal niet grijs. Daarom wordt het leven veel leuker als we het volledige spectrum van kleuren omarmen - hoe meer regenbogen, hoe beter! Zoals je weet zijn LEGO stenen in allerlei kleuren verkrijgbaar, van felle, primaire kleuren tot de wat subtielere pasteltinten.

Als je naar een enkele steen kijkt, weet je nog niet waar hij deel van gaat uitmaken - hij kan van alles worden! Je voelt bijna het potentieel, het wachten om deel van iets anders te worden. Waardeer elk stuk voor wat het is. Zo kom je in de perfecte stemming om die magische stukken samen te voegen en te genieten van het verbinden van steen met steen.

Over verbinden gesproken, heb je wel eens van 'clutch power' gehoord? Die term wordt gebruikt voor de bevredigende manier waarop de stenen aan elkaar vastklikken, iets wat je in het Nederlands 'klikkracht' zou kunnen noemen. Die kracht is sterk genoeg om de stenen bij elkaar te houden, maar niet zo sterk dat je ze niet van elkaar krijgt.



Die prettige 'klik' die je hoort en voelt wanneer je twee stenen verbindt? Dat is klikkracht in actie!

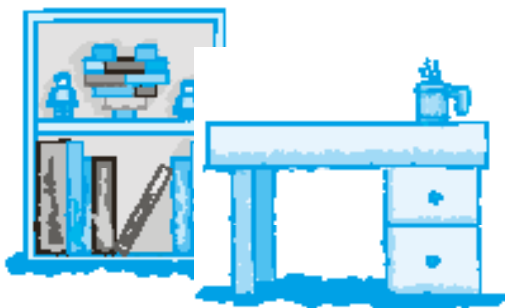
## Maak je eigen fijne LEGO® plekje

Volgens mij zijn we allemaal wel eens op een LEGO® steentje gestapt – en dus zijn we allemaal bekend met de intense pijn die dat veroorzaakt. Dat is niet het vrolijkste gevoel ter wereld, dus zal ik je helpen je speelruimte netjes te houden, om te voorkomen dat je die gemene nopjes straks in je voeten hebt staan. Daar zullen je voeten mij dankbaar voor zijn.

Dit zijn geschikte plaatsen voor je LEGO speeltijd:

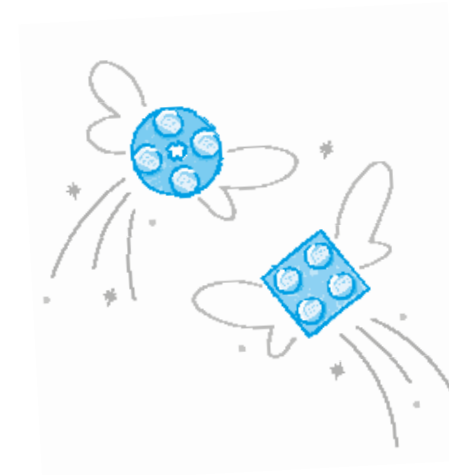
- Een woonkamer
- Een plat oppervlak, zoals een bureau of eettafel
- Een kom of bak
- Een boekenplank voor opslag en tentoonstellen – en bouwen, als hij de geschikte hoogte heeft

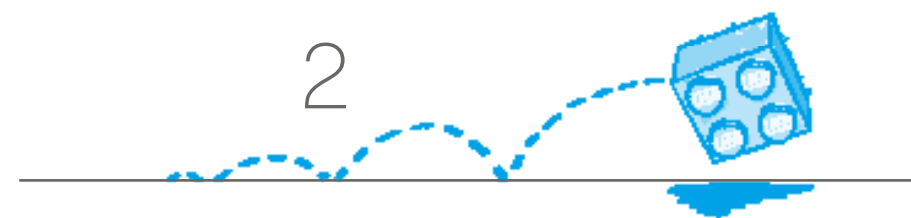
Misschien weet jij nog andere plaatsen?



Als je geen kind meer bent, heb je thuis misschien geen plaats die voor spelen bedoeld is. Maar dat is geen probleem, want er zijn altijd wel plaatsen te verzinnen waar je op je LEGO kunt storten.

Om te voorkomen dat je stenen op de vloer vallen in een 'bloksplisie' of, erger nog, een 'stenenlawine', moet je jezelf zoveel mogelijk ruimte geven, of binnen een dienblad, deksel of ovenschaal werken. Vooral de kleinste stukjes hebben nog wel eens de neiging hun vleugels uit te slaan en weg te vliegen, maar probeer ze toch maar binnenboord te houden, om te voorkomen dat je straks weer met een van pijn vertrokken gezicht op één been staat te dansen.





Pak je aandacht erbij

Iets doen zonder je waar dan ook zorgen om te maken, zoals toen je een kind was. Gewoon spontaan spelen. Waarom doen we dat als volwassenen eigenlijk niet meer?

Niemand kiest er bewust voor om op te groeien en het plezier van zijn of haar kindertijd achter zich te laten. Maar het gebeurt ons allemaal. Toch bestaat er geen enkele wet die zegt dat spelen alleen voor kinderen is!

Toch, als je een beetje op mij lijkt, vind je het misschien lastig om er weer mee te beginnen. Vadertje en moedertje spelen is niet meer zo interessant als je inmiddels al één van die twee bent geworden. Mensen kijken je misschien vreemd aan als je een wandelwagen met een pop erin door de straat duwt, of besluit waterballonnen naar je burens te gooien. Dus hoe kun je weer met spelen beginnen zonder je reputatie als respectabele volwassene te schaden?

Ik geef je een hint – ze klikken in elkaar en brengen plezier naar iedereen die ze leert kennen. Je raadt het al! Het zijn LEGO® stenen. LEGO elementen zijn het perfecte gereedschap om ons weer vertrouwd te maken met het plezier van het spelen, omdat ze eindeloze mogelijkheden bieden aan bouwers van alle niveaus.

Het bouwen met LEGO stenen stimuleert je creativiteit op een heel andere manier dan je dagelijkse routine. Het kan je zelfs terugbrengen naar enkele van de gelukkigste momenten waarop je in je kindertijd de steentjes in elkaar klikte.

Wanneer je enkele van de ideeën in dit boek probeert, en je eigen ideeën daaraan toevoegt, zul je merken dat er nieuwe, speelse gebieden van creativiteit voor je opengaan. Het is zeer waarschijnlijk dat het plezier van spelen ook doorsijpelt naar andere – de zogezegd wat serieuzere – delen van je leven.

## Voel de flow

Tenzij je de loterij hebt gewonnen (mocht dat het geval zijn, mag ik dan misschien je nummer?), krijg je in het leven waarschijnlijk niet alles wat je wilt, en dat kan behoorlijk irritant zijn. Soms moet je dat maar gewoon accepteren en het doen met de stenen die je zijn gegeven.

Misschien herinner je je (of als je nieuw bent in de wereld van LEGO, misschien heb je het gehoord) dat LEGO sets worden geleverd met handige boekjes, die je stap voor stap vertellen waar je elk steentje moet plaatsen.

Dat soort instructieboekjes zijn bijzonder handig als je een LEGO model wilt bouwen van een set, waarvan alle specifieke stenen in de doos zitten.

Maar wat als je geen LEGO set hebt? Of als je gewoon wilt genieten van het proces van het in elkaar klikken van de stenen zonder je druk te maken over wat ze worden? De beste manier om je creativiteit te ontketenen is door de regels los te laten.



Dit is j ouw speeltijd, en dus mag je – let op – maken wat je wilt, hoe je maar wilt!

Spreek om te beginnen je stenen eens voor je uit, en verbind ze zonder echt na te denken over wat je maakt.

Neem tijdens het bouwen even de tijd om elk steentje te voelen. Misschien merk je dat bepaalde vormen, formaten of structuren je zintuigen aangenamer prikkelen dan andere. Begin door de stenen in elkaar te klikken die je het meest aanspreken.

Je hoeft niets specifiek te maken. Geniet gewoon van het verbinden van de stenen op een totaal ontspannen manier. Dit zal je creativiteit op gang brengen en zorgen dat je helemaal opgaat in je 'ik-tijd', zonder gedachten aan de andere dingen in je leven.

Zonder het te beseffen, ben je iets aan het creëren en geef je je geest de ruimte om zonder specifiek doel creatief te zijn. Voelt dat niet bevrijdend?

Bijna alles in ons leven is gericht op het bereiken van doelen, maar deze keer draait het alleen om de kennismaking van jou met je LEGO stenen.

Dus geniet er gewoon van!

## Sluit je ogen

LEGO stenen zijn leuk om naar te kijken, met hun levendige kleuren en glimmende oppervlakken. Als ik ze alleen al in mijn steentjesbak zie liggen, krijg ik al zin om ze op te pakken. Maar wat als we eens een tijdje niet op ons zicht vertrouwen, en onze LEGO op een nieuwe manier benaderen?

- Zet een doos of dienblad met steentjes in je buurt en zorg dat je de ruimte hebt om te werken.
- Sluit je ogen.
- Voel voorzichtig door je bak met stenen en kies een LEGO element. Je weet wat voor vorm hij heeft, maar niet hoe het eruitziet.
- Pak een ander element en verbind de twee. De noppen zijn goed voelbaar, dus dit moet niet erg lastig zijn.
- Voeg één voor één nieuwe onderdelen toe aan je creatie.

Al voelend krijg je een gevoel van hoe stevig of fragiel je bouwwerk is, misschien moet je hier en daar nog een steentje toevoegen om te voorkomen dat het instort. Maar verder weet je weinig. Nadat je tien tot twaalf elementen hebt gecombineerd – of wanneer je er zin in hebt – zet je je nieuwe bouwwerk voor je op tafel. Haal dan even diep adem en open je ogen.

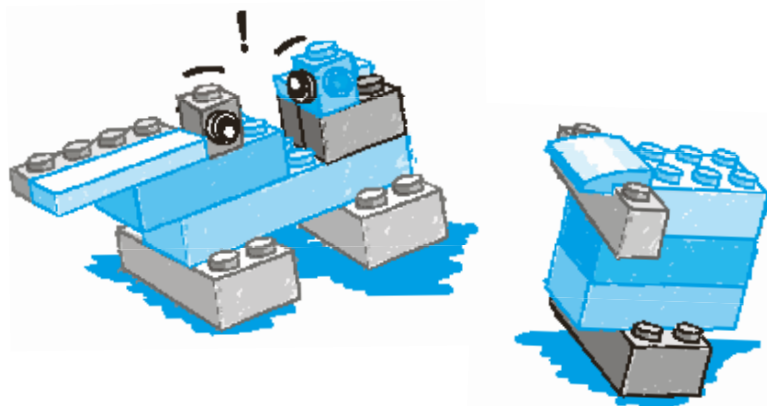


Hoe ziet je nieuwe creatie eruit? Is hij zoals je had verwacht? Zou je zoiets met je ogen open gemaakt hebben? Neem even de tijd om te genieten van je creatie en bewonder zijn unieke, ongeplande structuur.



Wanneer we een tijdje één van onze zintuigen uitzetten, worden we aangemoedigd tot een nieuwe soort speelsheid en brengen we onze gedachten in een meer relaxte stand.

Misschien hoeven we ons niet altijd zorgen te maken over alle kleine details. Niet wanneer we plezier beleven, en misschien ook niet op andere gebieden van ons leven.



## Balans vinden

Wanneer dingen niet in balans zijn, kunnen ze omvallen. Het kan eng zijn om aan omvallen te denken, maar meestal is het niet zo erg als het gebeurt. Het is als mens niet altijd even makkelijk om in balans te blijven, je laat je al snel te veel meedrekken in een bepaalde richting van je leven. En zo werkt het ook bij LEGO stenen. Slechts één steentje kan je hele creatie omver laten vallen, maar andersom werkt het ook: één steen kan het evenwicht herstellen.

Met een beetje vindingrijkheid kunnen we de balans terugbrengen en dingen bouwen die op hun eigen twee benen (of hun eigen grondplaat) kunnen staan.

Pak een aantal stukken uit je LEGO berg, en maak een structuur die onmogelijk rechtop kan blijven staan. Breek alle regels door iets te maken dat teveel gewicht aan één kant heeft.

Zet je bouwwerkje vervolgens overeind en kijk hoe hij omvalt. (Geen zorgen, tijdens deze activiteit raken geen LEGO stenen gewond).

Kijk nu of je je bouwwerk in evenwicht kunt brengen door onderdelen aan de andere kant toe te voegen, zodat het blijft staan.



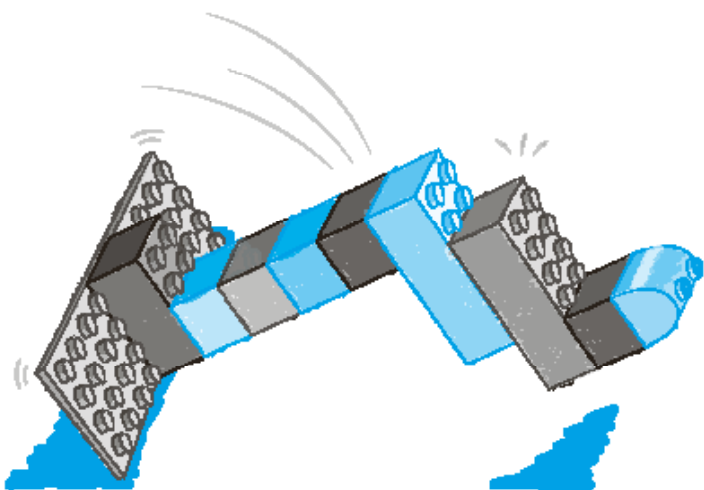
Kun je de balans herstellen met slechts één steen?

Misschien moet je een beetje experimenteren met de plaatsing van de 'evenwichtssteen' (of stenen). Geen zorgen als het je een paar pogingen kost om dit voor elkaar te krijgen.



Wanneer je bouwt zonder je druk te maken of je model wel op zichzelf kan staan, voeg je meer mogelijkheden toe aan je LEGO spel.

Zelfs als je creatie omvalt, heb je de kracht om het te fixen – misschien zelfs met één ‘magische steen’! Je kunt deze krachtige LEGO magie overdragen naar al je toekomstige modellen – en je dagelijks leven. Je stelt jezelf open voor meer creatieve mogelijkheden als je niet bang bent om dingen om te laten vallen.



## Je ingebouwde stijl herkennen – en veranderen

Ik moet iets opbiechten. Ik ben verslaafd aan symmetrie. Geef me een paar LEGO stenen – wat voor stenen dan ook – en ik bouw een symmetrisch model voor je.

Het is me opgevallen dat ik bij het bouwen automatisch streef naar balans en harmonie. Onbewust probeer ik nooit een enkel onderdeel te plaatsen als ik ook twee stenen aan beide kanten kan plaatsen.

Kijk eens goed naar je creaties en let op de manier van denken achter hun constructie. Probeer je bijvoorbeeld altijd een huis te maken, of gebruik je steeds dezelfde kleuren? Wat zou je kunnen bouwen als je die regels eens losliet?

Of misschien is je nog niets opgevallen. Bouw in dat geval eens twee of drie kleine LEGO creaties zonder duidelijk doel. Zie je overeenkomsten tussen je bouwwerken?



Zodra je hebt uitgevogeld wat je innerlijke richtlijnen zijn, kun je bewust kiezen om deze voor je volgende bouwwerk te negeren. Kijk maar eens wat er dan gebeurt.

Wanneer je de bewuste keuze maakt om te proberen op nieuwe manieren te bouwen, stuur je je brein naar nieuwe manieren van denken.



Het is bewezen dat iets nieuws proberen, vooral als het iets creatiefs is, goed is voor je zelfvertrouwen en emotioneel welzijn.

Dus waarom stap je niet eens uit je comfortzone om iets te bouwen op een andere manier dan je gewend bent?

## Eindeloze mogelijkheden

Je hebt geen kamer vol LEGO stenen nodig om bijna alles te kunnen maken wat je je kunt voorstellen. Zelfs met een beperkt aantal steentjes, kun je vrijwel eindeloos veel combinaties maken.

Met slechts zes 2x4-stenen (stenen van twee noppen breed en vier noppen lang) kun je al meer dan 915 miljoen (jawel, miljoen) combinaties maken! Dus als je meer dan zes stenen hebt, begrijp je dat het aantal mogelijke combinaties al snel astronomisch groot wordt. Met een LEGO verzameling die in een schoenendoos past zijn de bouw mogelijkheden al (behoorlijk) eindeloos.



Soms voel je je een beetje beperkt door de opties die het leven – of je LEGO verzameling – je biedt. Maar als je omhelst wat je hebt en een snufje creativiteit toevoegt, kun je ontdekken dat er meer mogelijkheden zijn dan je in eerste instantie dacht.



Zo blijkt maar weer eens dat je geen hele kamer vol LEGO stenen nodig hebt om vele geweldige dingen te bouwen, je creativiteit te vergroten en een glimlach op je gezicht te toveren.

Aan de andere kant, een hele kamer vol LEGO stenen klinkt eigenlijk best wel geweldig...

## De wisseltruc

Verandering van spijs doet eten, en soms kun je met een kleine verandering ergens een heel nieuwe draai aan geven. Test deze theorie maar eens met LEGO stenen en kijk hoe een eenvoudige techniek je bouwstijl een nieuwe impuls kan geven.

Het lijkt iets kleins, maar door slechts één ding te verwisselen kun je een gloednieuw model creëren. Ik noem het graag 'de wisseltruc'.

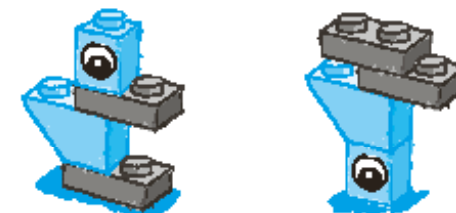
Begin door iets kleins te bouwen – waar je vandaag maar zin in hebt. Persoonlijk had ik zin om een eendje te bouwen.

Verwijder dan twee verschillende soorten stenen of elementen – zorg dat ze niet identiek of symmetrisch zijn – van je bouwwerk en laat ze van plaats wisselen. Ze kunnen van zijkant naar zijkant, van boven naar beneden of van voor naar achter gaan.

Kijk hoe je LEGO creatie verandert als je 'de wisseltruc' gebruikt.



Je zult zien dat zelfs met een kleine verandering je creativiteit kan worden opgerekt in nieuwe en onverwachte richtingen.





Lukt het jou ook niet om innerlijke rust te vinden op een yogamat? Voelt het leven als een berg met werk en denk je bij spelen aan iets van vroeger?

Plezier hebben en creatief bezig zijn is goed voor je humeur en je gezondheid, ook (juist!) voor volwassenen. Ben jij dus op zoek naar meer ontspanning en tijd voor jezelf? Laat dit boek je inspireren! Want wij hebben goed nieuws...  
LEGO® kent geen leeftijdslimiet!

Ondervind aan de hand van meer dan 50 mindful LEGO bouwactiviteiten hoe je meer balans krijgt, dichter bij familie en vrienden komt, ontspant én je nachtrust verbetert.

## Ontdek wat spelen met LEGO stenen voor jou kan doen en bouw jezelf gelukkig!



LEGO, the LEGO logo, the Minifigure and the Brick and Knob configurations are trademarks of the LEGO Group. All rights reserved. ©2020 The LEGO Group.



[www.dk.com](http://www.dk.com)

MANUFACTURED BY  
DORLING KINDERSLEY,  
80 STRAND, LONDON,  
WC2R 0RL, UK UNDER LICENCE  
FROM THE LEGO GROUP.



PUBLISHED BY  
MEIS & MAAS  
VLEIETUIGSTRAAT 6-H  
1059 CL AMSTERDAM  
[WWW.MEISENMAAS.NL](http://WWW.MEISENMAAS.NL)



9 789030 507345