

PROCESVERSLAG



DESI VAN DE DIJSSEL

INHOUD



- 1. DE START**
Wie ben ik
Zandlopen
- 2. GEWOON DOEN..**
Overal Muziek
- 3. ZOEKENDE**
Duizendknoop
Sigretten
Cosmetica of vergif
- 4. DIT IS HET!**
De weg naar geluk

DE START

WIE BEN IK?

De laatste tijd kom ik erachter dat ik eigenlijk niet weet wie ik ben of wat ik wil. Ik heb altijd wel geweten dat ik niet precies wist wat ik wilde in het leven, maar had wel constant een doel: het beter doen, hogerop komen en stappen maken. 'Als ik een hbo-diploma behaal dan ben ik goed bezig.' 'Als ik een leidinggevende functie heb dan zal ik wel aanzien krijgen.' Alles wat ik deed en nog vaak doe is voor anderen geweest. Ik heb weinig dingen gedaan omdat ik het zelf echt leuk vond.

Het hiervoor benoemde vind ik op het moment een interessant gegeven, want wat vind ik nou echt leuk? Wat wil ik nou echt? In het verleden heb ik daar niet over na durven denken.

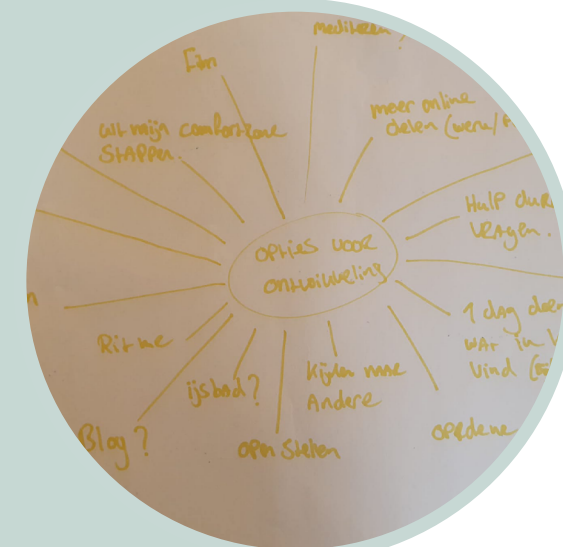
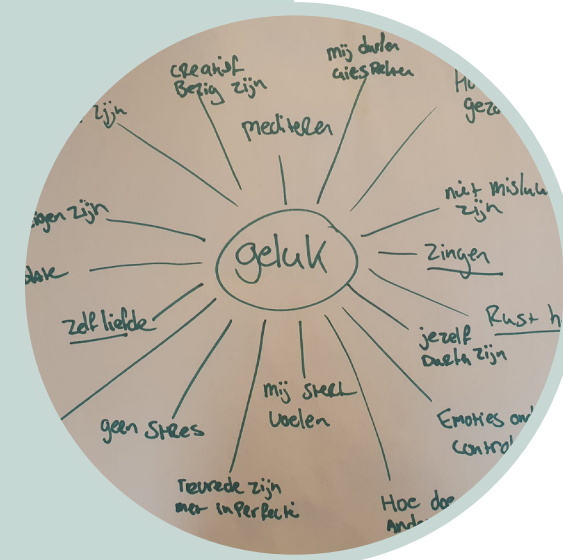


Als kind had ik passies, dingen die mij echt geweldig leken. Ik zat op theater en vond zingen heerlijk. Stiekem hoopte ik dat ik iets met deze dingen kon gaan doen. Alleen toen al durfde ik dat niet uit te spreken. Zelfs als ik het nu typ schaam ik mij. Ik merk dat ik het lastig vind en voel me hierin kwetsbaar. Veel dingen die ik als meisje wilde heb ik weggestopt uit angst dat ik het niet zou kunnen of misschien wel uit angst dat andere mensen het gek zouden vinden.

Nu ik in een andere levensfase zit, alles meer rust krijgt en ik deze gevoelens op een afstand kan bekijken begin ik het interessant te vinden. Tevens merk ik dat er meer mensen zijn die dit gevoel hebben. Als start van dit project wil ik dan ook dit en mijzelf gaan onderzoeken.

BRAINSPINS

Omdat ik niet wist waar te beginnen heb ik brainspins gemaakt. Dit om te zien of ik een patroon kan ontdekken in wie ik ben, wat mij gelukkig maakt en op ideeën te komen om verder te ontwikkelen.



ZANDLOPEN

Mede door het te bestuderen van mijn brainspins kwam ik achter mijn faalangst. In dezelfde periode las een artikel van RTV utrecht (2019) wat mijn aandacht trok. Hier werd er een vrouw genaamd Margreet geïnterviewd. Zij loopt elke dag blootvoets (ook in de kou) door het bos. “Het voelt stoer, dat je de herfstkou ook aan je voeten voelt.” Aldus Margreet. Wat er voor mij vooral uitsprong was dat je blootvoets beter zou ‘aarden’ en het ‘helend kan werken’ voor mensen met psychische problemen. Dit wil ik zelf wel eens ondervinden, wie weet waar het naar leidt.

CONCLUSIE

Ik snapte Margreet na het zandlopen in de kou goed. Het voelde inderdaad stoer en ik voelde mij sterk, alsof ik iets had overwonnen. Eerst dacht ik dat ik het niet vol zou houden, het deed ook pijn. Tijdens het lopen herhaalde ik in gedachte dat mensen veel ergere dingen hebben overleefd en ik dit dus makkelijk moest kunnen doorstaan. Psychisch gaf dit dus inderdaad een zekere kracht.



[VIDEO ZANDLOPEN 1](#)

[VIDEO ZANDLOPEN 2](#)

LITERATUURLIJST

DE START

Pixabay. (z.d.). [Afbeeldingen]. Pixabay. <https://pixabay.com/nl/images/search/>

rtvutrecht. (2017, 13 november). “Ook in de winter is lopen op blote voeten gezond”. Geraadpleegd op 4 februari 2022, van <https://www.rtvutrecht.nl/nieuws/1689540/ook-in-de-winter-is-lopen-op-blote-voeten-gezond>

GEWOON DOEN..

FEEDBACK

Tijdens een feedback sessie met Pieter en Lucas heb ik mijn startpunt voorgelecht. Zij gaven mij als advies dat persoonlijke problemen als kunstvorm zwaar zijn om te onderzoeken. Tevens merkte zij op dat het lastig is om jezelf te blijven beschouwen als ontwerper met dit onderwerp. Om mij op een goede weg te helpen raadde ze mij aan iets te zoeken wat ik leuk vind.

Uit mijn brainspins en intro tekst kwam naar voren dat ik zingen leuk vind. Wat zou ik met zang in de designwereld kunnen doen? Hoe kan ik zang inzetten als een ontwerp mechanisme? Dit vond ik interessante vragen en zo begon mijn onderzoek en heb ik het internet, de bibliotheek en studiegenoten geraadpleegd maar zonder resultaat. Op deze manier heb ik geen inspiratie kunnen halen uit wat andere in deze richting doen.



INSPIRATIE

NPO 3FM (2017) zegt dat het laten horen van muziek ook zorgt voor levendigere en meer gedetailleerde herinneringen. Muziek activeert ons brein op plekken waar andere belonende prikkels dat ook doen. Wanneer muziek wordt gebruikt bij het beleven van nieuwe dingen (en dus het aanmaken van nieuwe herinneringen) kan muziek een positief effect hebben op de latere kwaliteit van die herinneringen.

Deze informatie zette mij aan het denken. Ik zit op het moment midden in een grote levensverandering, ik ga namelijk weg uit mijn vertrouwde dorp om te verhuizen naar een onbekende stad. Ik wil natuurlijk mijn vertrouwde dorp niet vergeten. Het stuk van NPO 3FM inspireerde mij om het mooie Soest te gaan herinneren doormiddel van muziek.

OVERAL MUZIEK

Ik ben op pad gegaan naar allerlei plekken in Soest waar ik mooie herinneringen aan had. Hier heb ik foto's gemaakt en ben ik geluiden gaan opnemen. Omgevingsgeluid maar ook geluid van zang. Soms was dat samen met mijn vriend en soms alleen. Telkens als ik verplaatste naar een nieuwe locatie nam ik tevens de autorit op. Vervolgens heb ik al deze geluiden in Adobe Audition gegoooid en ben ik hier mee gaan spelen.

Tijdens het spelen merkte ik dat ik dit niet echt heel erg van genoot, ik vond het niet leuk, wat wel het advies was. Toen de eerste test resultaten van het spelen gevormd en geëxporteerd waren vond ik de geluidsfragmenten ook nog eens niet aantrekkelijk of inspirerend. Het leek mij verstandig hier niet mee verder te gaan.

AUDIO SOEST 1



AUDIO SOEST 2



LITERATUURLIJST

GEWOON DOEN..

npo3fm. (2017, 27 september). Hoe kan het dat muziek altijd herinneringen oproept? NPO 3FM. Geraadpleegd op 20 februari 2022, van <https://www.npo3fm.nl/nieuws/3fm/bed8816f-fc2b-443b-b1ff-d6cb9d87daf9/hoe-kan-het-dat-muziek-altijd-herinneringen-oproept>

Pixabay. (z.d.). [Afbeeldingen]. Pixabay. <https://pixabay.com/nl/images/search/>

ZOEKENDE

‘INSECTEN?’

Wat vind ik nog meer leuk? De zoektocht gaat verder en één oud project blijft steeds door mijn hoofd heen spoken namelijk ‘Insecten?’. Dit was een project uit het derde jaar waarbij ik één week lang al mijn vlees heb vervangen voor insecten. Tijdens het project was mijn onderzoeksvraag: ‘Is het mogelijk om al je vlees te vervangen voor insecten in hedendaagse de westerse maatschappij?’.

Mijn conclusie destijds (na grondig onderzoek en het zelf ondervonden te hebben) was dat het op het moment nog niet haalbaar is. Eén omdat er gewoonweg nog een te groot stigma op heerst (mensen in het westen vinden insecten smerige beestjes) en twee insecten voor consumptie zijn (omdat ze hier nog niet op grote schaal gefokt worden) nog gewoon te duur voor de gewone Nederlander. Daarnaast concludeerde ik dat het wel al geïmplementeerd kan worden als bijvoorbeeld een half om half gehakt.

VERVOLG ‘INSECTEN?’

Kan ik dit project niet doorzetten doormiddel van het ontwikkelen van dat half om half gehakt? Ik zou opzoek kunnen gaan naar het beste recept de beste combinaties. Daarnaast zou ik mij bezig kunnen houden hoe het stigma te veranderen, doormiddel van bijvoorbeeld het verpakking design.



FEEDBACK

Iets met mijn conclusie van het vorige project ‘Insecten?’ doen vonden Peter en Lucas niet zo een goed idee. Het was te plat, het voelde uit de lucht gegrepen vertelde ze me.

Voor mij voelde dat niet zo. Ik was natuurlijk al eerder lang bezig geweest met dit project en mijn conclusie, uit de lucht gegrepen was het voor mij niet. Maar daarnaast denk ik dat ze iets meer verhaal zochten, ze waren in elk geval niet enthousiast. Na deze feedbacksessie voelde ik mijn dan ook een stuk minder zeker over mijn plan.

In de feedbacksessie heb nog wel verschillende tips gekregen, bijvoorbeeld om in mijn tuin levende insecten te zoeken en die klaar te maken. Hier was ik niet direct erg enthousiast over maar wilde het wel een kans geven.

OP ZOEK

Vol goede moed ben ik bij thuiskomst mijn tuin ingelopen en opzoek gegaan. Al snel vond ik een regenworm maar ik merkte op dat moment direct dat ik die niet ging op eten. Hij zag er nogal slijmerig uit, gevriesdroogd is toch wel wat anders dan een levende worm. Ik besloot toen dat ik niet met insecten verder ga voor dit project.

DUIZENDKNOOP

Toen ik onderzoek was naar welke insecten eetbaar zijn en welke niet stuitte ik destijds op iets anders wat mijn interesse wekte, namelijk de duizendknoop. Ik had een aantal jaar daarvoor al kennis gemaakt met de plant alleen toen enkel in negatieve zin. Hij staat voornamelijk bekend als 'invasieve exoot', het soort dat geen enkel andere plant nog een kans geeft om te groeien en zo alles in zijn omgeving in een rap tempo overneemt.

Maar volgens Braakhekke (2017) is de duizendknoop echter ook een hele mooie en bewonderenswaardige plant. Hij heeft verschillende uitmuntende en intelligente skills. Braakhekken zegt bijvoorbeeld dat de duizendknoop in plaats van een stam 'goedkope' wegwerpstengels maakt die boven de andere planten uitsteken: dik en hol, licht en lang. Als zo'n stengel voortijdig wordt vernietigd, is er weinig aan verloren. Het belangrijkste deel van de duizendknoop zit veilig onder de grond: een stelsel van dikke wortelstokken dat de bovengrondse scheuten voortbrengt, voedt en verbindt.

Dit vind ik een hele slimme en inspirerende tool van de duizendknoop, het vermogen om met wegwerpbare scheuten te overleven. Wat mij nog meer verwonderde uit het artikel van Braakhekke is de manier waarop de duizendknoop in het voorjaar zorgt dat hij het snelst boven de andere planten uitgroeit

om zo het meest zon te kunnen pakken. Dat doet hij door al in maart boven de grond uit te komen en binnen een week is de plant al meer dan een meter boven de grond uitgegroeid. Pas daarna ontplooien zij hun bladeren, boven andere soorten. De plant is heel efficiënt in het onderscheppen en benutten van licht. De bladeren staan nauw aaneengesloten aan weerszijden langs de stengels, hun oppervlak gericht naar het licht, ongeacht de stand van de stengel. Dit vind ik fascinerend want zo zorg hij ervoor dan andere planten rondom geen kans krijgen, want zonder licht groeit een plant immers niet.

Wat er tot slot voor mij uitsprong is dat de duizendknoop voedingsstoffen en koolhydraten deelt met soortgenoten. Als bijvoorbeeld een hele bosrand volstaat met de duizendknoop dan is elke plant met elkaar verbonden. Stengels die in de schaduw staan krijgen koolhydraten van stengels die in het licht staan; stengels op voedselarme plekken krijgen voedingsstoffen van stengels op rijke plekken. Samen benutten ze groeiplaatsen waar licht en voedingsstoffen ongelijk verdeeld zijn beter dan alleen. Deze samenwerking is bewonderingswaardig en laat voor mij zien hoe slim deze plant is.

Al deze weetjes wekte mijn nieuwsgierigheid om meer te weten te komen over deze plant, met name naar de voordelen en positieve eigenschappen.



VOORDELEN

Onder andere in een onderzoek van de Wageningen Universiteit (2020) vond ik meerdere voordelen en toepassingen die gedaan kunnen worden met de duizendknoop. Dit was zeer verhelderend en interessant want de lijst van voordelen is niet kort. Hieronder heb ik de voordelen en toepassingen die mij het meest aanspreken opgesomd.

ALS NECTAR

De bloemen van de duizendknoop bieden een erg goede voedingsplaats voor de bijen. De plant bloeit van augustus tot in september wat relatief vrij laat in het seizoen is waardoor de overlevingskans van de bijen vergroot wordt. De Honning die voortkomt als de bijen van de nectar eten blijkt ook nog eens een goede bron van mineralen te zijn (Braakhekke, 2017).

ENERGIETERUGWINNING

Ze leveren een relatief hoge biomassa te vergelijken met droge houtsnippers, houten briketten of pallets (Wageningen Universiteit 2020).

FYTOREMEDIATIE

De duizendknoop is in staat om bevuilding van de aarde waar ze op staat/in groeit, stop te zetten of het zelfs volledig te verwijderen. Het gaat dan vooral over grond bevuild met met zink, cadmium en koper (Wageningen Universiteit 2020).

ALS MEDICIJN

In Aziatische landen wordt de plant gebruikt als traditioneel medicijn (Wageningen Universiteit 2020).

ALS ETEN

In Aziatische landen wordt de Japanse duizendknoop ook gegeten. De jongen scheuten smaken een beetje naar asperges maar ze kunnen ook rabarber goed vervangen (Wageningen Universiteit 2020).

ALS DIERENVOEDING

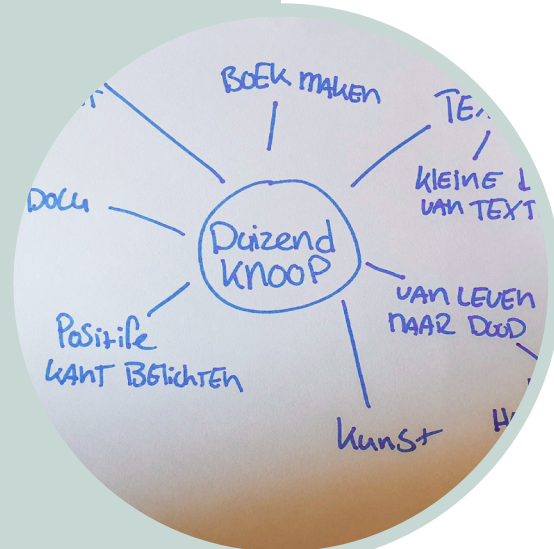
De duizendknoop kan ook als diervoeding gebruikt worden of als biomassa, maar er kan ook een extractieproces plaatsvinden waardoor stoffen van elkaar worden gescheiden en je bijvoorbeeld enkel het eiwit overhoudt (Wageningen Universiteit 2020).

ALS TEXTIEL

Van bamboe is textiel te maken dus waarom zou dat niet kunnen bij deze Japanse duizendknoop? Studio Kukka heeft het al eerder geprobeerd (Kukka 2021).

IDEEËN

Door het ontdekken van al deze voordelen kreeg ik inspiratie voor het project. Door dit onderzoek ben ik mij er bewust van geworden dat de duizendknoop onterecht in een slecht daglicht staat. Het is een hele rijke plant met blijkbaar vele voordelen. Het lijkt mij dan ook interessant om deze te tonen aan een groter publiek. Voor extra inspiratie hiervoor heb ik een kleine brainspin gemaakt.



ACHTERHAALD

Het idee van iets ontwikkelen met textiel van de duizendknoop trok mij het meest. Helaas kwam ik er al snel achter dat ik niet de eerste ben die dit interessant vindt. Kukka (2021) heeft dit bijvoorbeeld al gedaan, zij heeft puur gekozen voor een materiaalonderzoek. Maar ook andere ontwerpers hebben zich al gewaagd aan het ontwikkelen van producten met de grondstoffen die de duizendknoop voortbrengt.

Door deze ondervinding voelde iets met de duizendknoop doen een beetje als mosterd na de maaltijd. Ik besloot hier om dit idee los te laten.

SIGARETTEN

Ik werd tijdens mijn onderzoek naar de duizendknoop getriggerd toen ik een filmpje voorbij zag komen van Zoomin.TV Nederland (2016) over het recycle van sigaretten om er vervolgens producten van te maken. Doordat ik nu zelf een half jaar gestopt ben met roken merk ik dat ik anders tegen sigaretten aan kijken en mij meer irriteer aan de hoeveelheid peuken die op straat liggen, dat is ook de reden dat deze video mij trok.

SIGARET PRODUCTEN

Op de pagina van 'What design can do' (z.d.) vond ik producten die ik esthetisch bevredigend vind, ze komen voort uit het recyclen van sigaretten. Het minimalistische design en de sobere kleuren maken dat de producten er duurzaam uitzien. Dat is een gekke tegenstelling tot de sigaret zelf, die natuurlijk allesbehalve duurzaam is. Dat maakt deze producten voor mij bijzonder en interessant.



COSMETICA OF VERGIF?

Tijdens mij onderzoek naar sigaretten stuiten ik op een artikel van van der Staak, Van der Staak (2017) schrijft dat er in verschillende merken lippenbalsem minerale oliën worden gebruikt die kankerverwekkend zijn.

Dit wekte direct mijn aandacht omdat ik hier gedurende mijn leven (bewust en onbewust) vaker mee bezig ben geweest. Ik douche bijvoorbeeld zelf al bijna vijf jaar niet meer met douchegel en heb mij bijna nooit ingesmeerd met bodylotion of crème. Hier heb ik altijd het gevoel van gehad dat het misschien wel eens helemaal niet zo goed voor je kan zijn.

Dat bleek ook steeds meer waarheid te zijn toen ik verder de materie in dook. Bijvoorbeeld zoals van der Staak, S (2020) uitlegt:

De stof formaldehyde is erg schadelijk, in cosmetica vind je vooral formaldehyde releasers. Deze worden hieraan toegevoegd om als conserveermiddel tegen bacteriën en schimmels te werken. Formaldehyde is niet gezond wanneer je het inademt. In cosmetica zijn er elf formaldehyde releasers bekend die voor allergische reacties en contactallergie kunnen zorgen. Wanneer je met hoge percentages in aanraking komt kan de stof zelfs kankerverwekkend zijn.

Maar ook vond ik een onderzoek van Kom op tegen kanker (2022), waarin blijkt dat er in parfums die in België, Nederland en Denemarken veel worden verkocht, heel wat schadelijke chemische stoffen zitten.

INFOGRAPHIC

Naast van der Staak, S en Kom op tegen kanker zijn er nog vele andere bronnen te vinden waar voor verschillende chemische stoffen in cosmetica gewaarschuwd wordt. Om hier een goed overzicht van te creëren heb ik hier van een infographic gemaakt.

BRONNEN INFOGRAPHIC

<https://skinrevolution.nl/het-risico-van-parfums-geurig-gif-en-zwak-sperma>

<https://loveli.care/top-10-troep-ingrediënten-om-te-vermijden-in-je-cosmetica/>

<https://www.consumentenbond.nl/test/voeding-gezondheid/lippenbalsem-let-op-ingrediënten>

<https://www.medischdossier.org/archief/neveneffecten-van-parfums/>

COSMETICA OF VERGIF?



ALUMINIUM aluminum, aluminiumchloride of aluin
Wordt in verband gebracht met **borstkanker**. Via de oksel wordt aluminium opgenomen in je lichaam, dat word versterkt als je je oksels scheert.

SYNTHETISCHE UV-FILTERS ultravioletfilter
Kunnen irriterend zijn voor je huid, schadelijk voor het milieu, **hormoonontregelend** en **huidverouderend**.

SILICONEN alles wat eindigt op conen
Meestal in haarproducten, foundations en serums. Ze zijn moeilijk uit-/afwasbaar, waardoor je laag op laag krijgt hier door wordt de **balans** in de huid **verstoord**.

SLS/SLES sodium lauryl sulfate of sodium laureth sulfate
Onder andere in douche- en badproducten. Het stript je huid van huideigen oliën en **verstoort** de **pH-waarde** van je huid.

PARAFFINE paraffine, petrolatum of minerale oliën
Kunnen koolwaterstoffen in zitten die mogelijk **kankerverwekkend** zijn: MOSH en MOAH. o.a in crèmes, lotions en deodorant.

SYNTHETISCHE PARFUMS aroma
Zijn een cocktail van synthetische stoffen, zijn **hormoonverstorend**. Worden in verband gebracht met het niet indalen van teelballen, **zwak zaad** en **onvruchtbaarheid**.

PARABENEN alles wat eindigt met parabenen
Parabenen worden gebruikt als conserveermiddel. Ze worden door de huid opgenomen en kunnen een **hormoonverstorend** effect hebben.

BOOS

In veel cosmetica zitten dus inderdaad stoffen die gevaarlijk kunnen zijn voor je gezondheid, dit bevestigde mijn vermoedens. Toch zijn deze stoffen niet verboden en worden ze daarom nog steeds veelvuldig gebruikt in cosmetische producten. Daarnaast doen veel van deze merken ook nog eens aan greenwashing: visuele misleiding in reclames en op verpakkingen die de consument doet geloven dat een bedrijf ‘groener’ bezig is, dan dat in werkelijkheid het geval is.

Niet veel mensen zijn zich hier bewust van, het is ook niet iets wat op de verpakking staat of wat transparant gedeeld wordt. Ik merk dat ik mij hier boos om kan maken, iedereen hoort dit te weten om daarna een bewuste keus te kunnen maken.

Met dit ideaalbeeld ben ik aan de slag gegaan en heb ik wat ideeën geschetst hoe ik mensen bewust zou kunnen maken van mijn ontdekkingen.

SCHETS 1

Het idee is om een doorzichtige, bijvoorbeeld shampoo, fles te creëren met in de kern enkel het scheikundige icoon van een schadelijke stof zichtbaar en centraal. Op de achtergrond staat verder informatie over wat het icoon betekent. Op deze manier draai ik het om en word je direct geconfronteerd over de slechte stof in plaats van dat het verbloemd wordt.

SCHETS 2

Verschillende cosmetische producten die van een afstand er heel aantrekkelijk uitzien ontwerpen. Pas als je dichterbij komt en echt de merken leest, merk je dat deze bestaan uit het gevolg van wat een schadelijke stof kan doen. Het doel is mensen te choqueren en te laten nadenken.

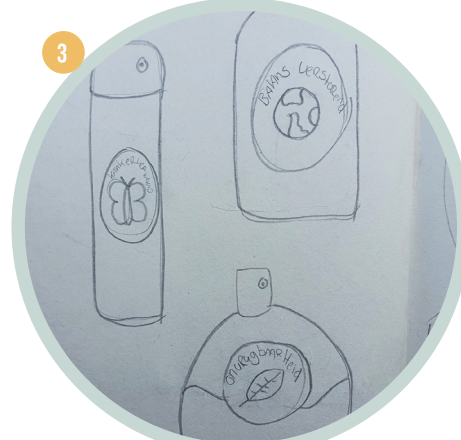
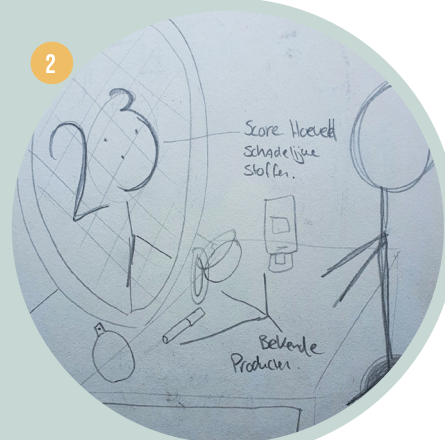
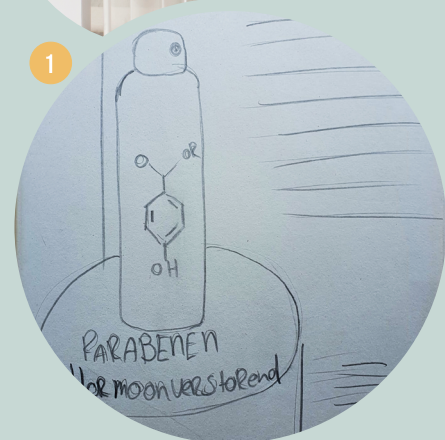
SCHETS 3

Een kaptafel ontwerpen waar bezoekers aan kunnen plaatsnemen. Op deze tafel staan verschillende aantrekkelijke cosmetische/verzorgingsproducten. Als deze op worden gedaan gaat er in de spiegel een teller lopen die de schadelijke stoffen bijhoudt die de bezoeker doormiddel van de producten binnenkrijgt. Het doel is om bewustwording bij de bezoeker te creëren.

FEEDBACK

Tijdens mijn feedbackgesprek met Anja en Emmy merkte Emmy op dat ze mijn manier van werken “het zelf ondervinden” interessant vond. Zelf mijn onderzoek en product zijn ligt mij goed, dat weet ik uit ervaring. Dit is ook iets waar ik blij van word, maar tijdens mijn onderzoek uit het zicht ben geraakt.

Het begon over ‘geluk’ en ‘wie ben ik’ en van nature wilde ik dit zelf voelen en ondernemen. Ik werd opnieuw geïnspireerd en besloot “het pad naar geluk” zelf te gaan bewandelen.



LITERATUURLIJST

ZOEKENDE

Braakhekke, T. A. B. V. W. (2017, 28 augustus). Het succes van de duizendknoop – Renkums Beekdal. Stichting Renkums Beekdal. Geraadpleegd op 25 februari 2022, van <https://www.renkumsbeekdal.nl/het-succes-van-de-duizendknoop/>

DDW: Twenty van Mirjam de Bruijn. (2017, 27 oktober). [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=OaFnFikya2I>

Gils, A. (2022, 7 februari). Kom op tegen Kanker waarschuwt voor schadelijke stoffen in parfums. Kom op tegen Kanker. Geraadpleegd op 12 maart 2022, van <https://www.komoptegenkanker.be/blog/kom-op-tegen-kanker-waarschuwt-voor-schadelijke-stoffen-in-parfums#:~:text=Ann%20Gils%2C%20directeur%20Preventie%20en,blootgesteld%20aan%20deze%20chemische%20stoffen.>

Kukka. (2021, 2 augustus). Japanese Knotweed: a textiles and materials research project. Geraadpleegd op 21 februari 2022, van <https://www.kukka.nl/en/portfolio/japanese-knotweed-biomaterials/>

L. (2020a, november 15). Top 10 troep-ingrediënten om te vermijden in je cosmetica. loveli.care. Geraadpleegd op 13 maart 2022, van <https://loveli.care/top-10-troep-ingredienten-om-te-vermijden-in-je-cosmetica/>

Neveneffecten van parfums. (2020, 6 november). Medisch Dossier. Geraadpleegd op 22 april 2022, van <https://www.medischdossier.org/archief/neveneffecten-van-parfums/>

S. (2020, 11 april). Het risico van parfums: geurig gif en zwak sperma. Skin Revolution. Geraadpleegd op 13 maart 2022, van <https://skinrevolution.nl/het-risico-van-parfums-geurig-gif-en-zwak-sperma>

S. (2021, 19 februari). Formaldehyde in cosmetica en bamboe, hoe erg is dat? Squalan. Geraadpleegd op 11 maart 2022, van <https://squalan.com/formaldehyde-in-cosmetica-en-bamboe-hoe-erg-is-dat/>

Van der Staak, B. (2017, 26 september). Gevaarlijke stoffen in lippenbalsems. consumentenbond. Geraadpleegd op 10 maart 2022, van <https://www.consumentenbond.nl/nieuws/2017/gevaarlijke-stoffen-in-lippenbalsems>

Wageningen universiteit. (2020, augustus). Verkerende studie toepassingsmogelijkheden Aziatische duizendknoop (wpr-1003). C.J. van Dijk, I.M. van der Meer, R.C.H. de Vos en A.K. van der Werf. <https://doi.org/10.18174/534062>

What design can do. (z.d.). Cigarette Butt to New Material – WDCD No Waste Challenge. Nowaste. Geraadpleegd op 5 maart 2022, van <https://nowaste.whatdesigncando.com/projects/cigarette-butt-to-new-material/>

DIT IS HET!

DE WEG NAAR GELUK

Vele denken het pad naar geluk gevonden te hebben. Je wordt er mee doodgegooid, bijvoorbeeld op de sociale media. 'Volg mijn Webinar voor een beter mentale gezondheid of om sterker in je schoenen te staan', 'Neem deze stappen en je zou boven jezelf uitstijgen' of 'Neem deze levensstijl aan en je zou je beter voelen'. Maar wat is hier nou eigenlijk van waar? Bestaat geluk wel? En zo ja, is er een pad die je daar kan brengen? Ik wil dit ondervinden door al deze 'paden' zelf te belopen en mijn bevindingen te documenteren. Wat dit zal zijn, weet ik zelf ook nog niet.

THE HAPPY FILM

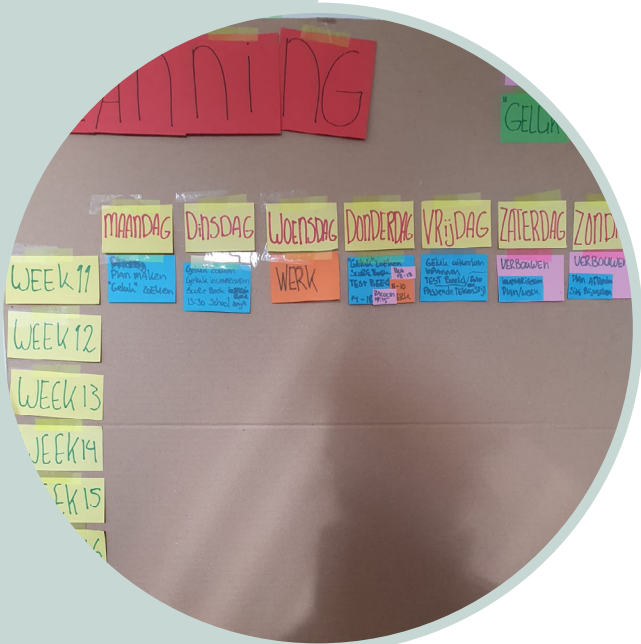
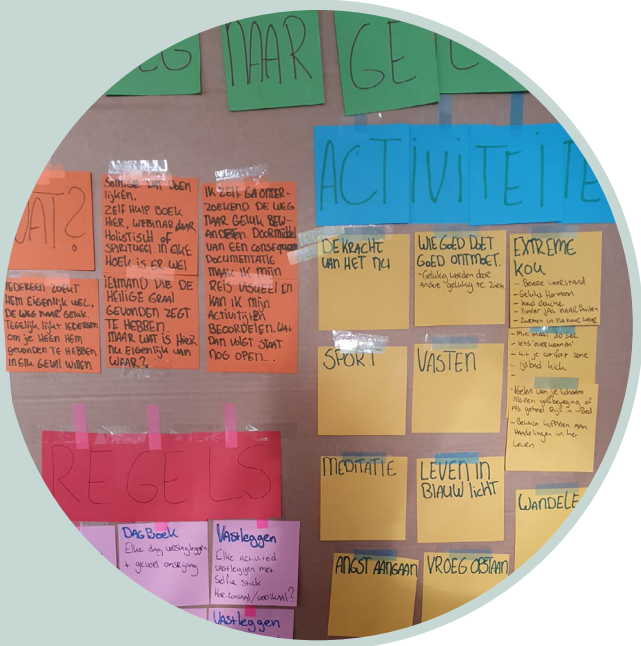
Op aanraden van Peter heb ik de Happy Film gekeken van Stefan Sagmeister. Dit was zeer inspirerend, Stefan Sagmeister leerde mij in de film dat als je zelf het onderwerp bent van je artistieke project, je het goed moet documenteren. Tevens haalde ik uit de film dat ik een plan moet hebben voordat ik mijn weg ga bewandelen. Lijsten maken zijn hierbij geen overbodige luxe, aldus Stefan Sagmeister.



PLAN EN PLANNING

Ik ben dan ook een plan en planning gaan maken. Geheel analoog, op een groot bord zodat ik mijn planning in één blik kan zien. In het plan heb ik regels opgesteld om ervoor te zorgen dat ik mijn zoektocht naar geluk goed kan documenteren.

Zoals het er nu uit ziet, is het plan om de aankomende tien weken steeds zeven dagen lang een geluk activiteit te gaan doen. Om deze vervolgens per week te beoordelen en te documenteren via mijn zelf gestelde regels. Zo verzamel ik per week data en beeld van mijn ‘weg naar geluk’.



CIJFERSYSTEEM

Om mijn geluk te meten heb ik een tabel gemaakt. In deze tabel heb ik negen factoren opgeschreven, die voor mij van toepassing zijn als het gaat over geluk.

Elke dag geef ik mijzelf per factor een cijfer tussen de één en tien, waarvan één aangeeft dat het erg slecht is gegaan en tien heel erg goed. Per dag reken ik het gemiddelde uit, om vervolgens aan het eind van de week de cijfers bij elkaar op te tellen en te delen door zeven (de dagen van de week) waar dan weer het week cijfer uitkomt. Zo genereer ik elke week een cijfer die toont hoe ‘gelukkig’ die week mij gemaakt heeft.

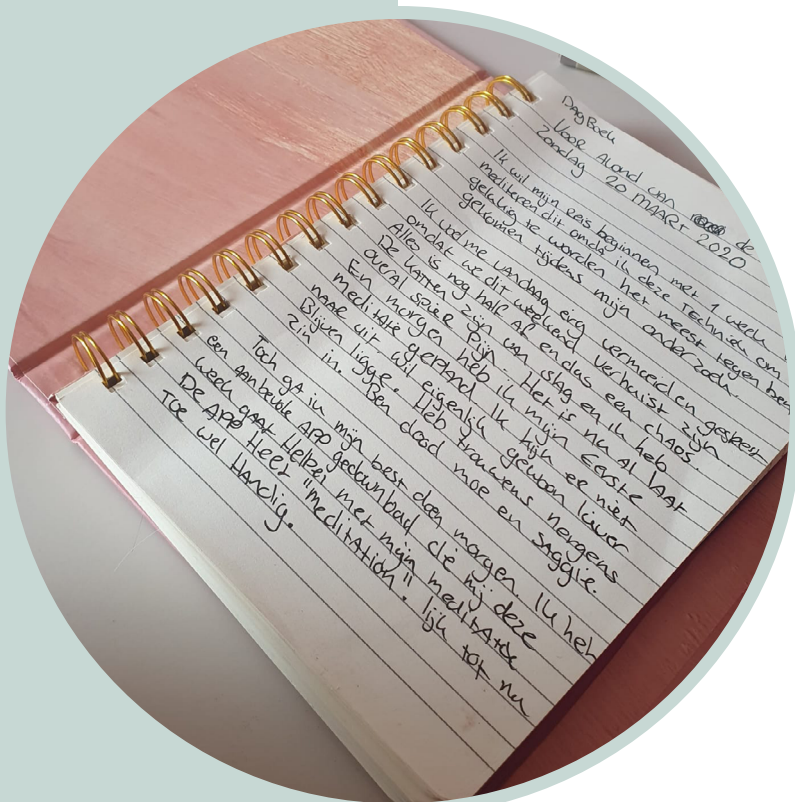
DE 9 FACTOREN

- MINDSET
- STRES
- VERMOEID
- TEVREDEN
- DROMEN
- FYSIEK
- BALANS
- CREATIVITEIT
- ANGST

	MINDSET	STRES	VERMOEID	TEVREDEN	DROMEN	FYSIEK	BALANS	CREATIVITEIT	ANGST
MA	4	3	3	5	5	2	3		
DI	5	4	3	5	5	2	3	3	
WO	5	5	4	5	6	1	4	2	2
DO	6	6	4	7	6	3	5	5	4
VR	1	2	1	3	4	1	2	2	3
ZA	3	4	3	5	5	2	2	4	3
ZO	2	2	1	2	5	1	1	2	2
WEEK 2 MEDITATIE TOTAAL									3,4
MA	6	2	1	1	5	1	5	5	3,4
DI	6	3	2	4	5	1	6	5	4,2
WO	7	7	5	7	5	3	4	8	5,8
DO	5	5	3	3	5	3	4	4	4,1
VR	4	4	4	4	5	3	4	2	4,2
ZA	6	8	6	8	8	5	5	4	6,2
ZO	7	7	6	7	7	6	6	5	6,3
WEEK 3 VROEG OP TOTAAL									4,8
MA	6	4	6	6	5	5	6	7	5,4
DI	7	7	2	5	7	3	5	7	5
WO	6	7	5	7	8	4	4	4	4
DO	6	7	3	7	7	5	5	6	5
VR	5	5	5	5	7	5	5	6	5
ZA	7	7	6	8	6	6	6	6	6
ZO	5	4	4	5	7	3			

DAGBOEK

Om mijn proces te volgen houd ik ook een dagboek bij. Hierin schrijf ik hoe ik die dag ervaren heb, hoe ik mij voel of hoe de activiteit mij afgaat zodat ik goed mijn eigen stappen kan nagaan. Tevens dient dit dagboek als generator van woorden die passen bij de week, ik zal elke week twee woorden kiezen die centraal staan. Aan de hand van deze twee woorden wordt een kleur gekozen doormiddel van mijn eigen ontwikkelde kleurenschijf.



KLEUR

Aan mijn 'geluk' zal ik dus elke week een kleur toewijzen, aan de hand van de dagboekwoorden. Om tot deze kleur te komen ben ik geïnspireerd geraakt toen ik de video van Zielgedichten Hoop (2018) tegenkwam. In deze video wordt er uitgelegd welke zeven basiskleuren van de aura er zijn en welke karaktereigenschappen en emoties hiermee gepaard gaan.

Deze informatie loopt erg in lijn met mijn project omdat de aurakleuren in verband staan met emoties. Ik wil graag uit kleuren kunnen kiezen om de emotie van de week uit te drukken.

ZEVEN AURA KLEUREN EN HUN BETEKENISSEN

ZIELGEDICHTEN HOOP (2018)

GROEN

Communicatief
Sociaal
Liefdevol
evenwichtig
Nuchter
Rust
Delen
Blij

BLAUW\INDIGO

Klam
Vrij
Eerlijk
Oprecht
Vriendelijk
Waarheid
Acceptatie
Goed met emotie

GEEL

Fris
Geluk
Vrolijk
Humor
Orde
Sociaal
Behulpzaam

ORANJE

Optimistisch
Enthousiast
Lief
Werkt graag met de handen
Geduld
Controle
Open

PAARS

Spiritueel
Universum
Luistert naar de ziel
Gaat eigen weg
Hooft anderen

ROOD

Passie
Doorzetter
Sportief
Goed weten wat je wil
Uithoudingsvermogen
Eigenwijs
Gedwongen

‘LEEF MET KLEUR’

Naast de video van *Zielgedichten Hoop* heb ik informatie gewonnen uit het boek ‘Leef met kleur’. Dit boek gaat over hoe belangrijk kleuren zijn in het dagelijkse leven. Het deel dat gaat over aura’s en de betekenissen van de kleuren die hierin voorkomen, sloot naadloos aan bij mijn project. Zoals I Vogelzang (2018) zegt: ‘het begint allemaal bij de zeven basiskleuren: rood, blauw, groen, oranje, geel, violet en indigo.’ Ook vertelt ze dat kleuren net als energie zijn en staan voor emoties. De schrijfster beweert tevens dat kleur en welke keuzen je hierin maakt in het dagelijks leven, je gelukkiger kan maken. Na de video van *Zielgedichten Hoop* gezien te hebben bleek dit een geweldige aanvullende informatiebron.



DE BASIS KLEUREN

Hieronder is een gedeelte uit het boek terug te vinden, dit gedeelte heeft mij geholpen mijn kleurkies-methode te ontwikkelen. Het zijn de zeven basiskleuren met daarbij een uitleg van de betekenissen en associaties.

ZEVEN AURA KLEUREN EN HUN BETEKENISSEN

I VOGELSZANG (2018)

ROOD

Heeft betrekking op de bloedsomloop, het hart en het fysieke lichaam. Een kleur die aantrekt en afstoot. Positief gezien is de rode energie een gezond ego. Negatief gezien kan rode energie plaatsmaken voor woede, meedogenloosheid, angst of nervositeit.

ORANJE

Heeft betrekking op de voortplantingsorganen en de emotionele gevoelens. Het is een kleur van een goede gezondheid, vitaliteit en opwindend. Positief gezien is oranje energie productief, creatief, sociaal en moedig. In een negatief daglicht kan het plaatsmaken voor stress en verslavingen.

GEEL

Heeft betrekking op de milt en levensenergie. Het is de kleur van ontwakken, optimisme, gemakzuchtige natuur, inspiratie en intelligentie.

GROEN

Heeft betrekking op het hart en de longen. Het is een comfortabele en gezonde kleur van de natuur. Staat voor evenwicht, groei, verandering. Toont liefde voor mensen, dieren, natuur.

BLAUW

Heeft betrekking op de keel en de schildklier. Het is een koele, rustige en een kleur die zorgzame, liefdevolle, gevoelige en intuïtieve energieën voortbrengt.

INDIGO

Heeft betrekking op het derde oog en de hypofyse. Het is de kleur van diep gevoel, intuïtie en gevoeligheid.

PAARS

Heeft betrekking op de kruin, de pijnappelklier en het zenuwstelsel. Het is de meest gevoelige kleur in de aura. Het is intuïtief, visionair, onthult psychische kracht, magisch, artistiek.

KLEUR MARKETING

Naast de kleuren van aura's was ik ook opzoek naar een iets commerciëlere bron van informatie over kleur. Om zo een divers aanbod van emoties en kleurassociaties te krijgen.

Hierbij stuitte ik op een informatief stuk van gethooked (2022) waarin te lezen is waarom bepaalde kleuren bepaalde personen aanspreken en wat dat doet met de emoties en het koopgedrag van die personen. Wat voor mij handig is geweest, is de manier waarop elke kleur besproken wordt en er duidelijke woorden en emoties aan de kleuren gekoppeld worden. De emoties heb ik er overgenomen en toegepast. Tijdens het bezoeken van deze site werd ik ook geïnspireerd door de kleurenschijf van gethooked, met name de esthetiek en dat de schijf een duidelijk overzicht biedt inspireerde mij om mijn eigen schijf te ontwikkelen.

KLEUREN MARKETING

GETHOOKED (2022)

GROEN

- Gezondheid
- Duurzaamheid
- Stabiliteit
- Natuur
- Balans
- Leven
- Milieu
- Groei
- Rust

ORANJE

- Vriendschap
- Creativiteit
- Positiviteit
- Innovatie
- Modern
- Plezier
- Humor
- Jeugd
- Open

BLAUW\INDIGO

- Gedisciplineerd
- Professioneel
- Betrouwbaar
- Ontspannen
- Intelligentie
- Analytisch
- Autoriteit
- Oprecht
- Stabiel

PAARS

- Spiritualiteit
- Waardigheid
- Creativiteit
- Fantasie
- Mysterie
- Wijsheid
- Rijkdom
- Adel
- Luxe

GEEL

- Optimistisch
- Nieuwsgierig
- Enthousiast
- Vriendelijk
- Spontaan
- Zonnig
- Vrolijk
- Speels
- Geluk

ROOD

- Vastberaden
- Romantiek
- Opwinding
- Energiek
- Gevbaar
- Moedig
- Kracht
- Passie
- Actie

KLEURENSCHIJF

Dit is de kleurenschijf die ik heb ontwikkeld voor dit project. De dikgedrukte woorden komen voort uit mijn aura onderzoek en dunnen woorden komen voor uit mijn markering onderzoek.

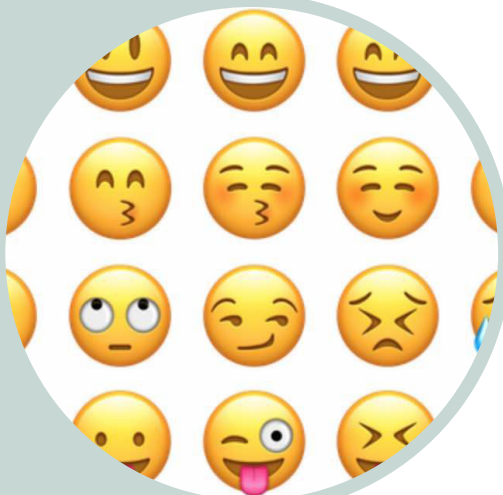


GEZICHT FOTO

Elke week maak ik ook een foto van enkel mijn gezicht. Deze maak ik aan het begin van de week voor de activiteit en wil aan het eind van het proces ik naast elkaar plaatsen in de hoop iets inspirerend tegen te komen of een eventueel patroon te zien.

EMOJIS

Elke week krijgt tevens een emoji toegewezen om meteen een duidelijk, visuele en moderne emotie te koppelen aan de week.



FILM

Ook probeer de activiteiten te filmen. Dit doe ik zoveel als mogelijk op dezelfde manier, met een selfiestick en horizontaal. Zo hoop ik een eenheid te creëren en mogelijk weet nog iets uit deze beelden te kunnen putten. De beelden ga ik vervolgens editen ik in een korte video van ongeveer 30 seconde tot 1 minuut.

COLLAGE

Naar aanleiding van de Midi graduation ben ik erachter gekomen dat collages maken een heel intuïtieve manier is om iets visueel te maken. Het lijkt me dan ook interessant om van mijn wekelijkse ervaringen een collage te maken.

PERUAANSE GELUKSFLES

Tijdens mijn onderzoek ontdekte ik het 'Peruaanse geluksflesje'. Deze geluksflesjes worden oorspronkelijk gemaakt en gebruikt in Bolivia en Peru. In de flesjes zitten gekleurde zaden en planten en geluksamuletten. Men geeft deze flesjes aan vrienden en familieleden om hen geluk te wensen. Hoe groter het flesje, hoe meer geluk. Deze geluksflesjes werden al door de indianen gebruikt om geluk en voorspoed te brengen (Lucky Touch, 2022). Dit verhaal vond ik erg intrigerend, het feit dat de Indianen een flesje volstopte met wat voor hun geluk zou voortbrengen sprak mij zeer aan. Het bracht mij op het idee om zelf gelukitems te maken, alleen dan geen flessen maar gelukspotten.

FEEDBACK

Tijdens mijn feedback sessie met Peter en Lucas kwam naar voren dat mijn planning en manier van documentatie van mijn gelukervaringen esthetisch erg aantrekkelijk zijn. Misschien dat ik juist daar iets mee kon doen in verband met mijn 'gelukspotten'. Voor inspiratie raadde Lucas mij aan om te kijken naar de kunstenaar Grayson Perry.



GRAYSON PERRY

Het werk van Grayson Pery kent een enorme diversiteit aan technieken en materialen en bestaat onder meer uit wandtapijten, keramiek, gietijzeren sculpturen, films, jurken en zelfs een compleet huis aldus Bonnefante (2016). Waar ik natuurlijk vooral in geïnteresseerd ben zijn Grayson's keramische werken. Deze zijn, zeker voor mijn project, heel inspirerend en ik ben onder de indruk van het ambacht. Verder werd ik vooral gegrepen door de verhalen en sociaal maatschappelijke thema's die hij onder de aandacht tracht te bergen doormiddel van zijn design. Elke pot of vaas is een verhaal.

Door Grayson ben ik geïnspireerd geraakt om mijn 'geluks potten' ook te gaan gebruiken als verhalenvertellers. Door mijn proces en documentatie van elke week te visualiseren op de potten, voor elke week een eigen pot met een eigen verhaal. Op deze manier wordt mijn proces de verbeeldde tool, word elke pot een weergaven van hoe mijn zoektocht per week gevoeld en verlopen is.



Grayson Perry
Meaningless Symbols
1993



Grayson Perry Personal
Creation Myth
2007.

POTTEN PLAN

In eerste instantie had ik in mijn hoofd om van elke week een unieke pot te maken qua vorm. Al snel kwam ik erachter dat keramisch vormgeven een tijdrovende activiteit is. Hierop heb ik geanticipeerd en is het idee nu om een universele pot te kleien, om hier vervolgens mallen van te maken. Op deze potten ga ik met glazuur en transfers werken om mijn proces weer te geven.



Grayson Perry
Emotional Landscape
1960



Grayson Perry
Love Letters
1994

VORMGEVING INSPIRATIE

Voor de vorm ben ik onder andere geïnspireerd geraakt door de filosoof Kamphuis (2018). Hij legt in zijn artikel uit dat een Indiaanse vrouw hem ooit een spiegel heeft voorgehouden over hoe wij in het westen omgaan met de dood. Deze vrouw zij 'Jullie schrikken elke keer weer extreem wanneer er iemand sterft. Terwijl het de enige zekerheid is in het leven. Je kunt je er dus maar beter mee verzoenen.'

Deze wijsheid zetten mij ook aan het denken, het is inderdaad waar dat wij in het westen de dood als onze grootste vijand beschouwen, we zijn als de dood voor de dood. We doen er alles aan om zo minmogelijk geconfronteerd te worden met de dood. Een simpel voorbeeld daarvan zijn begraafplaatsen en crematoria die steeds verder buiten de stad komen te liggen met hogen bomen en heggen ervoor.

DE DOOD EN GELUK

Maar maakt het ontwijken van de dood je nou gelukkiger gedurende het leven? In de geschiedenis van de filosofie komt met grote regelmaat een ander geluid naar voren. De stoïcijnen adviseren ons bijvoorbeeld om een heel andere verhouding met de dood aan te gaan door haar iedere dag voor ogen te houden. 'Leef elke dag alsof het je laatste is', aldus Epictetus. Dit voelt voor mij als iets heel terecht, want als je leeft alsof elke dag je laatste is, probeer je alles uit het leven te halen.

Deze gedachten werd versterkt door een stuk uit het boek dat ik eerder had gelezen: 'The war of art' van Steven Pressfield. Pressfield (2021) schrijft over Tom Laughlin, die een stichting heeft waar hij mensen begeleid die terminaal ziek zijn. Een parafrase die Steven, Tom wel eens heeft horen zeggen bevestigen mijn ondervindingen over dit onderwerp: *Op het moment dat iemand te horen krijgt dat hij/ zij terminale kanker heeft, vind er een diepgaande verandering plaats in zijn psyche. In één klap wordt hij zich daar in de behandelkamer bewust van wat er voor hem er echt toe doet. Dingen die een minuut eerder nog vreselijk belangrijk leken, verliezen plotseling al hun betekenis, terwijl mensen en zorgen die hij tot op dat moment had genegeerd van het ene op het andere moment enorm belangrijk worden.*

Dit houdt dus in dat als je bewust bent dat je op termijn doodgaat, men ineens alles uit het leven wil gaan halen en je dus eigenlijk alles gaat doen wat je echt, maar dan ook echt gelukkig maakt.

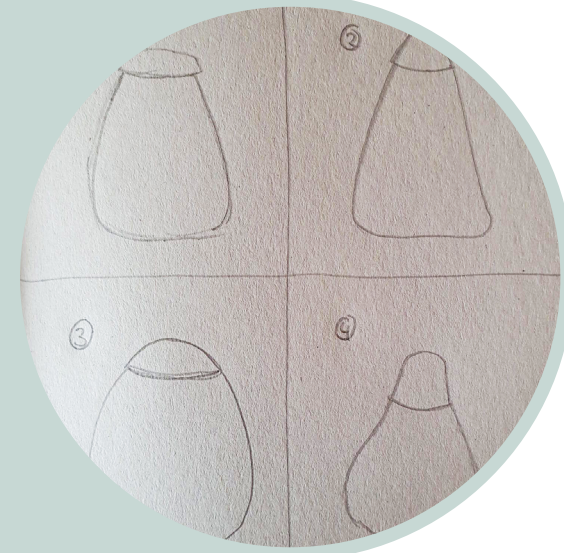
VORMGEVING KEUZES

Deze ondervingen hebben het ontwerp van mijn gelukspot voorgebracht. Dit is namelijk afgeleid van de vorm van een urn. Dit om mensen juist te confronteren met de dood, omdat dit je dus uiteindelijk gelukkiger maakt dan het ontkennen ervan. De potten worden niet één op één als een urn maar hebben zeker vergelijkbare karaktereigenschappen om die associatie met de dood uit te lokken. Ik vind het een leuke paradox om juist mijn zoektocht naar geluk te kunnen weergeven op urn afgeleiden potten en hoop zo mensen aan het denken te zetten.

Op deze pagina volgen inspiratieafbeeldingen voor de vorm van mijn 'gelukspot'. Vooral de bolle vorm vind ik erg interessant en daarnaast streef ik naar een organische gladde vorm waar bij de deksel deel uitmaakt van het geheel.



SCHETSEN EN TESTVERSIE



KERAMISCH VORMGEEF TECHNIEK

Voor mijn testpotjes ben ik gewoon met een homp klei in de weer gegaan. Ik maakte één massieve pot die ik vervolgens uitholde. Deze techniek werkte goed voor deze kleine pot. Voor mijn eindontwerp had ik echter een flinke pot in gedachten en met de huidige techniek is de kans groot dat de pot halverwege zou instorten, dus ben ik opzoek gegaan naar een wat professionelere techniek.

In de tutorial van Tate (2020) wordt er door Freya Bramble-Carter laten zien hoe je een pot maakt als die van Grayson Perry. In het kort is het beginnen met het maken van een mooie gelijke bodem. Als volgt rolt ze

langwerpige rolletjes die in een rondje op de bodem worden gelegd en blijft ze dit herhalen. Als ze breder wil gaan legt ze de rolletjes meer naar buiten, smaller meer naar binnen. Tot slot smeert ze met gereedschap of haar vinger de rolletjes aan elkaar.

Deze kennis heb ik ingezet om mijn 'gelukspot' keramisch vorm te geven. Het is een goede techniek om een wat grotere pot te creëren zonder dat je een draaischijf gebruikt. Van Co (werkleraar van de keramiek werkplaats). leerde ik hoe ik vervolgens met een stuk hout het geheel glad kon slaan.



1 TRANSFER TECHNIEK

Om mijn proces op de 'gelukspotten' vorm te kunnen geven ga ik gebruikmaken van transfers. Tijdens mijn onderzoek kwam ik verscheidene technieken hiervoor tegen. In een tutorial van SpeedballArt (2020) laat Will Donovan zien hoe je via directe zeefdruk op klei een transfer kan maken. Hij gebruikt hiervoor een zeefdrukraam (met daarin al zijn ontwerp) en speciale keramische inkt. Vervolgens rolt hij een stuk klei tot een mooi gelijk, platte, vierkante plak. Hierop plaats hij het raam met zijn ontwerp en giet er een beetje van de verf op en smeert het gelijkmatig uit. Nu staat het design meteen al op de ongebakken klei. De plak klei drukt hij in de mal en vervolgens bakt hij zijn product af.

Echter zal het uit als een bruikbare techniek, maar kwam ik er al snel achter dat het voor mijn ontwerp niet mogelijk was om de mal op deze manier in de klei te drukken. Daarnaast is op deze manier de keuze van de ontwerpkleuren relatief beperkt.

2 TRANSFER TECHNIEK

Ook heb ik informatie ingewonnen bij Lizette (werkleraar van de grafiek werkplaats). Zij vertelde mij over de techniek om via een zeefdruk met speciale keramiekverf mijn ontwerp te drukken op transfer papier. Dit papier zou dan als een soort sticker op mijn al gebakken en geglazuurde pot aangebracht kunnen worden door het op te lossen in water.

Hier bestond echter weer de beperking van het beperkt aantal kleuren maar deze optie had wel het voordeel dat er meerdere lagen gecreëerd kunnen worden om toch dichterbij het beoogde collage-effect te komen. Nadeel is echter ook dat dit proces erg tijdrovend is.

3 TRANSFER TECHNIEK

Dit is misschien niet helemaal een techniek maar het is wel de meest passende optie voor mij op dit moment. Namelijk extern mijn transfers laten printen. Bij www.maatwerktransfers.nl kun je voor ruim 18 euro per A3 papier je design laten printen op transferspapier. Deze kan ook weer worden aangebracht als een soort sticker doormiddel van het oplossen in water. De pot moet dan wel eerst afgebakken en geglazuurd zijn. Elke kleur van mijn ontwerp zou hierin kunnen overkomen waardoor het voor mijn project de meest effectieve manier is.

LITERATUURLIJST

HOOFDSTUK 4

bonnefanten. (2016). *Grayson Perry: Hold Your Beliefs Lightly*. Geraadpleegd op 1 april 2022, van [https://www.bonnefanten.nl/nl/tentoonstellingen/grayson-perry-hold-your-beliefs-lightly#:~:text=\(Solotentoonstelling\),Grayson%20Perry%20\(1960\)%20is%20een%20van%20de%20bekendste%20hedendaagse%20Britse,tot%20sociale%20en%20maatschappelijke%20thema's](https://www.bonnefanten.nl/nl/tentoonstellingen/grayson-perry-hold-your-beliefs-lightly#:~:text=(Solotentoonstelling),Grayson%20Perry%20(1960)%20is%20een%20van%20de%20bekendste%20hedendaagse%20Britse,tot%20sociale%20en%20maatschappelijke%20thema's).

gethooked. (2022). *De betekenis van kleuren in marketing - Get Hooked*. Geraadpleegd op 18 maart 2022, van <https://gethooked.nl/blogs/de-betekenis-van-kleuren-in-marketing>

Kamphuis, L. (2018). *Hoe denken aan de dood je helpt te leven*. *brainwash*. Geraadpleegd op 19 maart 2022, van <https://www.brainwash.nl/hoe-normaal-ben-jij/hoe-denken-aan-de-dood-je-helpt-te-leven>

Lucky Touch. (2022). *Geluksflesje Peru*. Geraadpleegd op 16 maart 2022, van <https://www.luckytouch.nl/geluksflesje-peru.html#:~:text=Oorspronkelijk%20werden%20deze%20flesjes%20gemaakt,van%20hun%20leven%20te%20maken>.

SpeedballArt. (2020, 30 maart). *Bring Screen Printing to your Ceramic Works [Video]*. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=7GjKdvnw1Fc>

Steven Pressfield, & Pressfield, S. (2021). *The War of Art* - Nederlandse editie. Van Duuren Media.

Tate. (2020, 18 juni). *How to Make a Pot Like Grayson Perry [Video]*. Tate. <https://www.tate.org.uk/art/artists/grayson-perry-4657/how-make-pot-grayson-perry>

Vogelzang, I. (2018). *Leef met kleur*. Stichting TAON Foundation.

Zielgedichten Hoop. (2018, 23 december). *Aura kleuren [Video]*. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=VwesnkP02Ok>

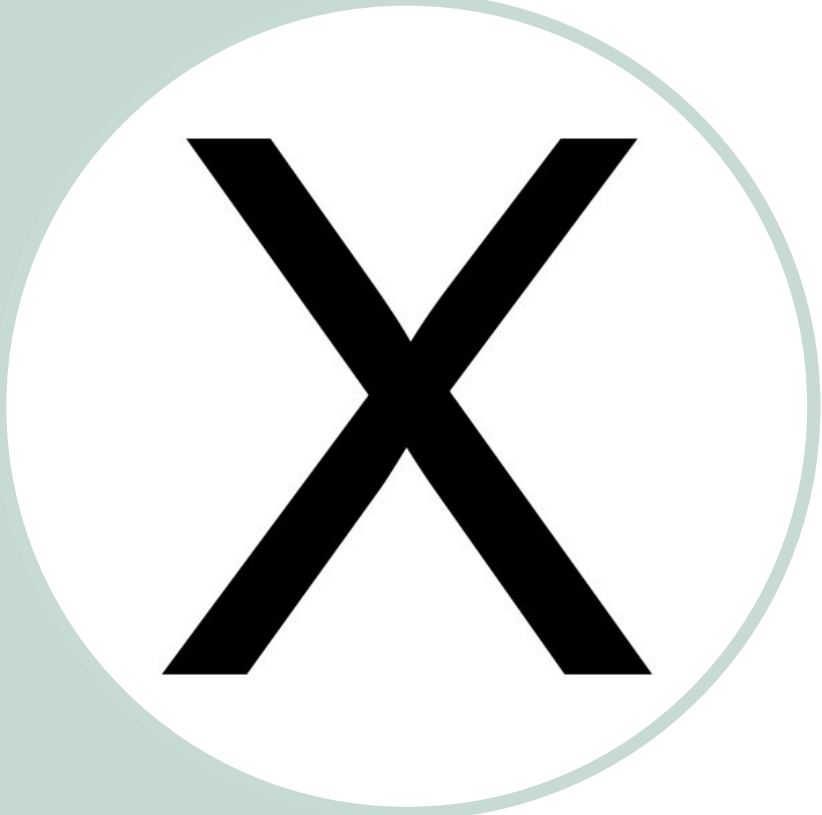
HOOFDSTUK 1

MEDITATIE WEEK 1

Als eerst heb ik besloten om een week lang te gaan mediteren. Dit omdat ik tijdens mijn onderzoek naar geluk het woord meditatie het meest ben tegengekomen. Als je alleen al meditatie en geluk intypte op google krijg je enorm veel hits. Bijvoorbeeld beweerd Kuypers (2020) dat je positiever wordt van meditatie, het je zelf vertrouwen vergroot, ondersteuning biedt in het behalen van doelen en je via mediatie echte ontspanning kan ervaren. In het onderzoek van Wilbers (2021) (een mediatie specialist) zijn maar liefst 250 verschillende wetenschappelijke onderzoek artikelen te vinden. Elk artikel onderbouwd volgens Wilbers veel van de positieve effecten van meditatie.

Als het zo all over geprezen wordt dan denk je toch al snel dit zou dan wel echt goed moeten werken, dus een ideaal een begin van ‘mijn weg naar geluk’.

‘GELUK’ POT PRINT ONTWERP



PLAN VAN AANPAK

Voor de meditatie week ben ik in gesprek gegaan met een vriendin die hier al meer ervaring in heeft. Zij raden mij de app ‘Meditatie Moments’ aan. Ook wist ze me te vertellen dat dit een goede gideline kan zijn voor mediatie beginners. Deze app heb ik gedownload en het interessante van deze app is dat die je al de basis stappen leert voor mediteren. Tevens herinnerd de app je aan je meditatie momenten. Op advies van de app Meditation Moments (2022) ga ik twee keer per dag mediteren. In de ochtend en in de avond minimaal 10 minuten. Dit zou mij meer rust en geluk moeten bieden.

DOCUMENTATIE WEEK 1

WEEK CIJFER
4,8

FILMPJE
[Meditatie vlog](#)

KERNWOORDEN
Frustratie & Rust

WEEK KLEUREN
 

WEEK EMOJI



WEEK COLLAGE



GEZICHT FOTO



Voor



Na

VROEG OP

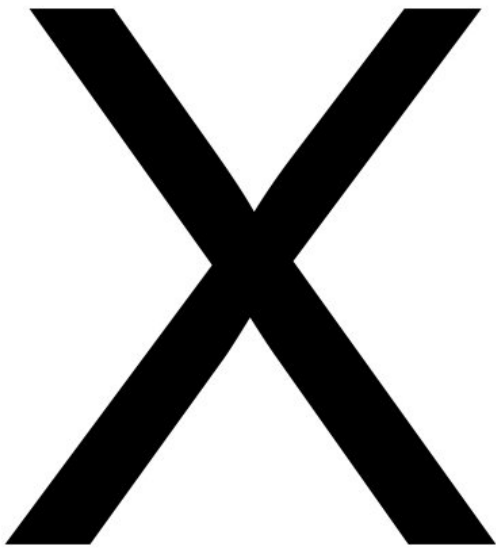
WEEK 2

Ik had het al vaker gehoord van onder andere mijn vader, vroeg opstaan maakt gelukkiger. Tijdens mijn onderzoek leek dit bevestigd te worden. Uit recent onderzoek van EenVandaag (2019) waar vershilde deelnemers twee uur eerder opstonden dan normaal, bleek dat zij minder gevoelens van depressie en stress ervaarde.

PLAN VAN AANPAK

Voor deze week heb ik mij in eerste instantie late lijden door het onderzoek van EenVandaag (2019). De deelnemers stonden hier twee uur eerder op van normaal. Als ik moet werken of naar school ga, buiten de deur, sta ik meestal zo rond 6:00/6:30 op. Maar bij een thuiswerk dag wordt dat al snel rond 08:00. Omdat ik een duidelijk verschil wil merken heb ik besloten eerst te proberen rond 04:00 op te staan. Als dat te lastig blijkt schakel ik terug naar 05:00 uur wat rond de twee uur eerder ligt dan normaal.

‘GELUK’ POT
PRINT ONTWERP



DOCUMENTATIE

WEEK 2

WEEK CIJFER

5,4

FILMPJE

[Vroeg op vlog](#)

KERNWOORDEN

Vermoeid & Fris

WEEK KLEUREN



WEEK EMOJI



WEEK COLLAGE



GEZICHT FOTO



Voor



Na

WANDELEN

WEEK 3

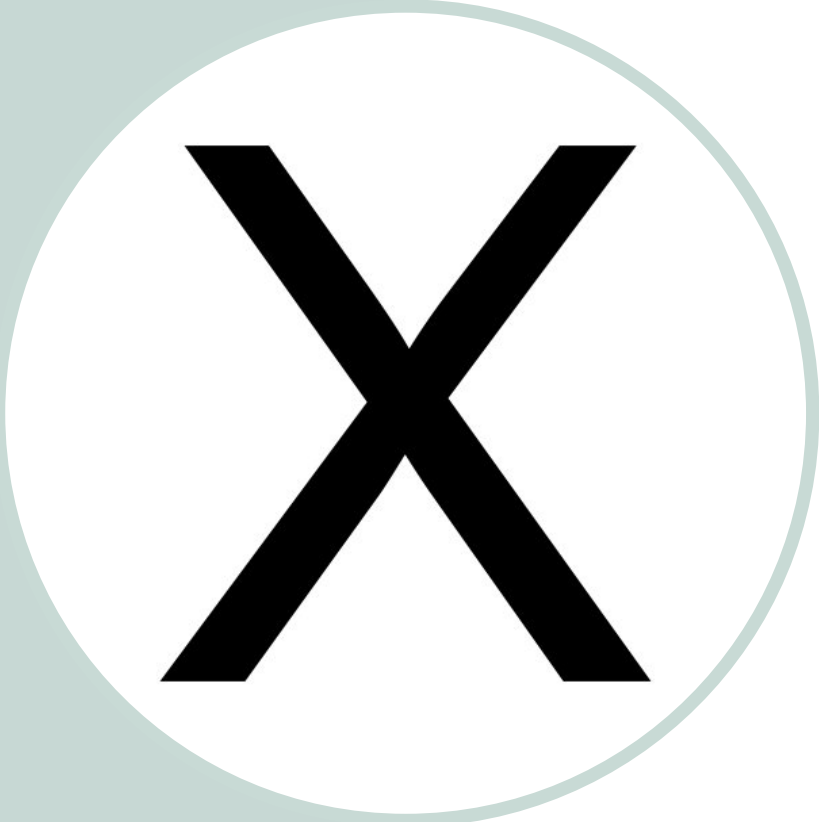
Het kan zo simpel zijn, wandel jezelf naar een gelukkig leven, althans dat beweert van Blitterswijk (2019). Hij zegt met een half uurtje per dag wandelen kan je al je leven radicaal verbeteren. Het zou zelfs helpen tegen angststoornissen, depressie of stress aldus Blitterswijk.

Dit sprak mij wel aan, ik vind lopen geen straf en wat meer buiten zijn klinkt mij ook wel goed in de oren. Het advies van Blitterswijk is ga samen wandelen, alleen lopen is ook een optie maar samenlopen is dus nog beter. Na deze woorden gelezen te hebben besloot ik mijn vriend mee te nemen op mijn dagelijkse wandelingen.

PLAN VAN AANPAK

Voor de wandelweek heb ik dus mijn vriend gevraagd om mee te wandelen. De planning is om elke dag minimaal een half uur te wandelen, als mogelijk langer. Dit ga ik elke dag na etenstijd doen.

'GELUK' POT PRINT ONTWERP



DOCUMENTATIE

WEEK 3

WEEK CIJFER

6,4

FILMPJE

X

KERNWOORDEN

Weerstand & Heerlijk

WEEK KLEUREN



WEEK EMOJI



WEEK COLLAGE



GEZICHT FOTO



Voor



Na

VASTEN

WEEK 4

Tijdens mijn onderzoek naar geluk kwam ik ook het fenomeen vasten tegen. Volgens Expert (2019) kan een vastenkuur bijdragen aan de psychische stabilisering van lichte en middelmatige depressies. Dat klinkt veel belovend en bijna ongeloofwaardig, in mijn oren in elk geval. Ik heb nog nooit gevast dus het lijkt me wel interessant om dit te gaan ondernemen. Voor dat ik mijn week begon ben ik onderzoek gaan doen. Wat is dan de bestes manier om te vasten als je opzoek bent naar geluk?

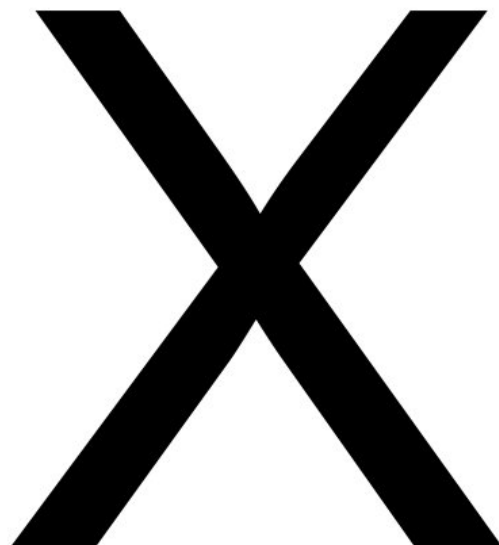
PLAN VAN AANPAK

Omdat ik nog nooit gevast heb ben ik opzoek gegaan naar een wat meer laagdrempelige manier van vasten. Al snel stuiten ik op intermitterent vasten wat op het moment erg populair is. Heiman (2022) zegt dat dit een positieve impact kan hebben op je

gemoedstoestand. Tevens beweert hij dat het je meer energie kan geven en je zelfbeheersing versterkt. Waar Expert (2019) praat over een vastenroes verduidelijkt Heiman, Intermittent fasting kan je het gevoel geven high te zijn in positieve zin. Vasten zou je kunnen helpen rustiger te worden en open te staan voor nieuwe waarnemingen.

Na wat dieper in de wereld van vasten te zijn gedoken heb ik besloten om het 16/8 schema te gaan doen. Uit recent onderzoek is gebleken dat dit op het moment de meest populaire variant van Intermittent fasting is (S&H Uitgeverij B.V., 2021). Met dit schema werk je met een eet venster van 8 uur en de andere 16 uur van de dag eet je niet. Je mag hier zelf mee spelen welke 16 uur van de dag het is, maar het beste is om in de avond in elk geval niet te eten. Naar aanleiding van deze info heb ik ervoor gekozen om van 12:00 tot en met 20:00 te eten en dus van 20:00 tot 12:00 te vasten.

'GELUK' POT PRINT ONTWERP



DOCUMENTATIE

WEEK 4

WEEK CIJFER

5,4

FILMPJE



KERNWOORDEN

Controle & Geïrriteerd

WEEK KLEUREN



WEEK EMOJI



WEEK COLLAGE



GEZICHT FOTO



Voor



Na

SPORTEN

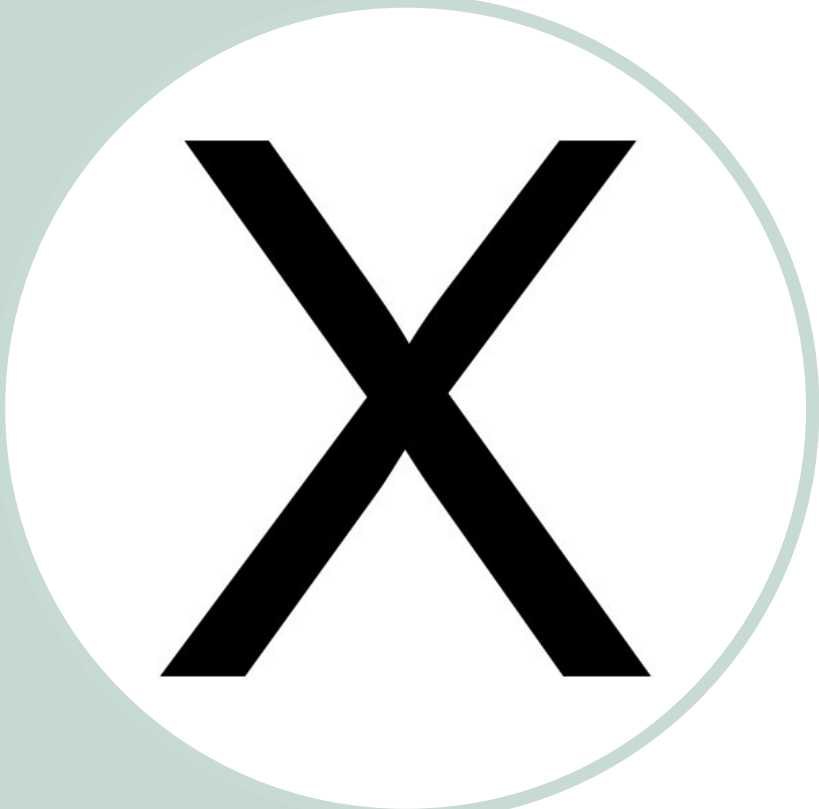
WEEK 5

Als vijfde en laatste week heb ik besloten om voor sporten te gaan. Dat je gelukkiger zou worden van sporten heb ik al vaker gehoord. Zelf natuurlijk ook wel vaker gesport maar ben nooit bewust bezig geweest of het me gelukkiger maakte. Wat zorgt nou ook weer voor het geluk bij sporten? Volgens Fitchannel.com (2021) creëert je lichaam tijdens sport een eigen natuurlijke drugs, die je een goed gevoel geven, stress verminderen en je helpen langer door te gaan. Fitchannel.com schrijft dat je lichaam deze zogenoemde gelukshormonen al produceert na zo'n 20 tot 30 minuten sporten. De gelukshormonen zorgen voor een beter humeur, meer zelfvertrouwen en een betere controle van impulsen, daarbij verminderen ze ook stress, als dus Fitchannel.com.

PLAN VAN AANPAK

Wat betekent dit voor mij en hoe zie ik mijn sport dagen voor me? Om antwoorden op deze vragen te krijgen ben ik eerst gaan kijken wat is haalbaar. 30 minuten per dag moet te doen zijn en als het lukt dan langer. Ook wil ik graag iets doen wat ik leuk vind. In het verleden vaak thuis krachttraining gedaan en kan niet zeggen dat ik daar nou heel veel joy uithaalde. Ik ben dus op zoek gegaan naar iets alternatiefs, tijdens deze zoektocht kwam ik een artikel tegen van RTL Nieuws (2021) waarin ze skeeleren aanprijzen als een goede sport en beweeg activiteit. RTL Nieuws verteld dat skeeleren tevens ook niet zo belastend is voor de knieën en enkels. Wat voor mij wel wenselijk is. Lang geleden, toen ik nog een kind was heb ik wel eens geskeelerd, toen vond ik dat erg leuk. Voor deze week heb ik dan ook nieuwe (twee-dehandse) skeelers op de kop weten te tikken. Ik vind het spannend maar heb er wel zin in.

'GELUK' POT PRINT ONTWERP



DOCUMENTATIE

WEEK 5

WEEK CIJFER

6,3

FILMPJE

X

KERNWOORDEN

Overwinning & Angst

WEEK KLEUREN



WEEK EMOJI



WEEK COLLAGE



GEZICHT FOTO



Voor



Na

RECENTELIJKE VORDERINGEN

Afgelopen week heb ik stappen gemaakt in het verwezenlijken van de mal. Hier vind je de foto van mijn recentelijke vorderingen. Aangezien dit document ruim voor de einddatum van mijn project ingeleverd moet worden zit ik nu letterlijk midden in mijn proces. Deze pagina is nog niet volledig, had alleen de mogelijkheid om deze afbeeldingen last minuut toe te voegen. Het was de keuze, of dit deel niet of alleen de afbeeldingen met een korte beschrijving. Ik heb voor dit laatste gekozen.

ONTBREEKT

Hetzelfde geldt voor de afbeeldingen met kruizen, die u tegen bent gekomen in de documentatie pagina's. Dit zijn onderdelen die op een later moment gepland staan om mee bezig te gaan en dus nader worden toegevoegd.

Eerste keer uit de oven
ongeglazuurd



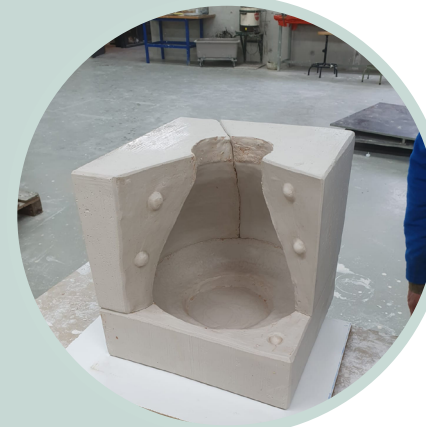
Tweede keer uit de oven
transparant glazuur



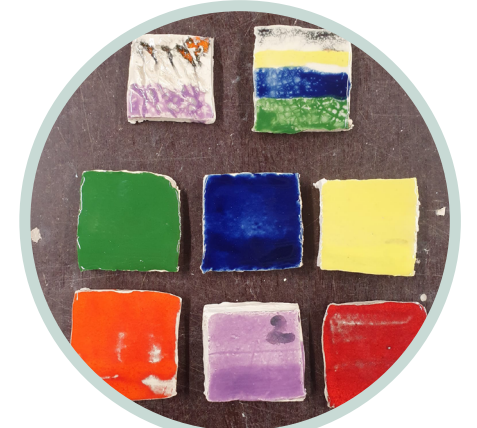
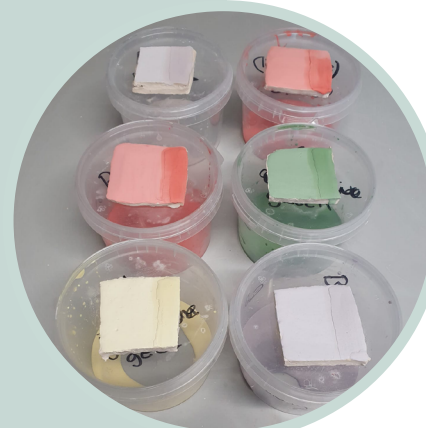
Buitenkant transparant glazuur
binnenkant afval glazuur



Driedelingen mal
deksel en pot



Testjes glazuur



LITERATUURLIJST

DIT IS HET!

EenVandaag. (2019, 13 juni). Vroeg opstaan maakt je gelukkiger en gezonder en ook jij kan het leren. Geraadpleegd op 27 maart 2022, van <https://eenvandaag.avrotros.nl/item/vroeg-opstaan-maakt-je-gelukkiger-en-gezonder-en-ook-jij-kan-het-leren/#:%7E:text=Je%20hebt%20niet%20alleen%20meer,universiteit%20van%20Monash%20in%20Australi%C3%AB>

Expert, S. (2019, 16 oktober). 4 dingen, die je niet weet over vasten. SpaDreams Blog. Geraadpleegd op 31 maart 2022, van <https://www.spadreams.nl/blog/4-dingen-die-de-meeste-mensen-niet-weten-over-vasten/#:%7E:text=Een%20vastenkuur%20kan%20bijdragen%20aan,ieder%20geval%20medisch%20begeleidt%20worden>

Fitchannel.com. (2021, 12 augustus). Waarom maakt sporten gelukkig? Geraadpleegd op 5 april 2022, van <https://fitchannel.com/blog/waarom-maakt-sporten-gelukkig>

Heiman, M. (2022, 18 januari). Kan intermittent fasting jou gezonder en gelukkiger maken? Food and Friends. Geraadpleegd op 31 maart 2022, van <https://www.foodandfriends.nl/kan-intermittent-fasting-jou-gezonder-en-gelukkiger-maken/>

Kuypers, S. (2020, 8 december). Jezelf gelukkig mediteren? Dat kan! Blijtijds.nl. Geraadpleegd op 13 maart 2022, van <https://www.blijtijds.nl/lifestyle/jezelf-gelukkig-mediteren-dat-kan/#:%7E:text=Door%20meditatie%20leer%20je%20luisteren,een%20gelukkiger%20mens%20te%20worden>.

Meditation Moments. (2022, 12 april). Meditation Moments - Dé Nederlandse Meditatie app. Geraadpleegd op 13 maart 2022, van <https://meditationmoments>.