

Creativity & Personality

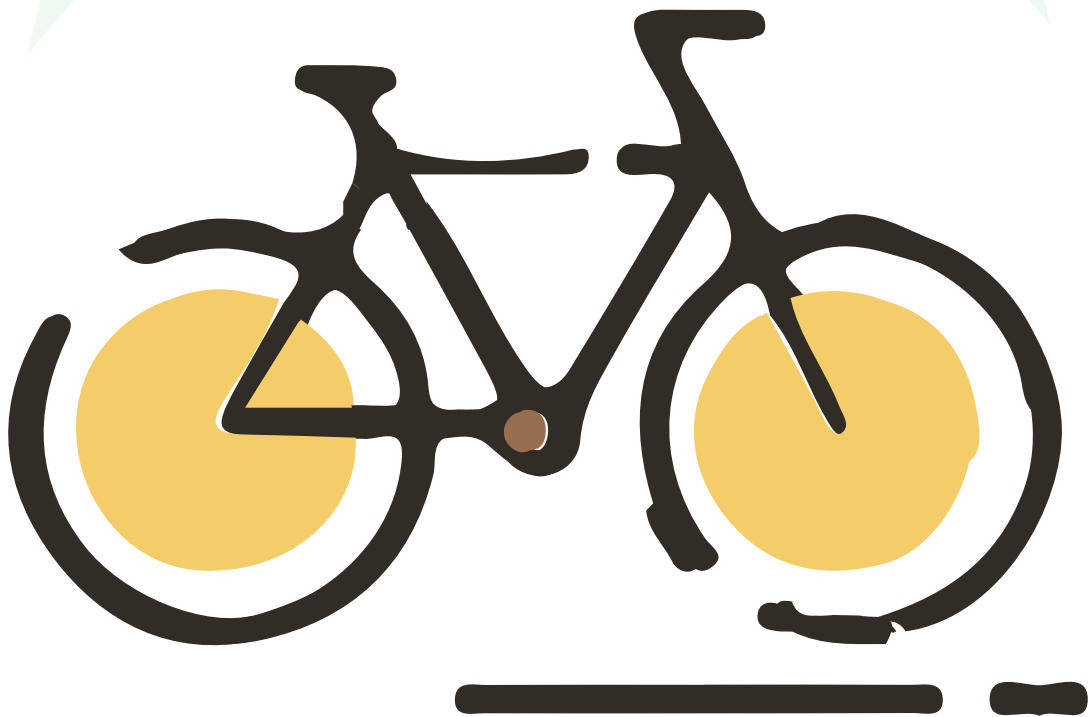


Index

| | |
|----------------------------|-----------|
| 1. Creative Process | 2 |
| -Preparatory Assignment | 3 |
| -Mindmap | 5 |
| -Self-awareness | 7 |
| -Active | 8 |
| -Mind | 9 |
| -Food | 10 |
| -Nature | 11 |
| -Moodboard pinterest | 12 |
| -Items | 13 |
| -In-depth interview | 14 |
| 2. Concept | 15 |
| -Creativity canvas | 16 |
| -Analogies | 17 |
| -The healthy journal | 19 |
| -3D product | 20 |
| 3. Reflection | 21 |
| 4. Attachements | 24 |

Creative Process

1



Preparatory Assignment

What are you always curious about?

- Online marketing
- Verzorging van het lichaam en de geest (spiritualiteit)
- Geschiedenis en culturen

Who is your inspiration in life (other than your family)?

Niet iemand specifiek ik ben wel erg geïnteresseerd in Instagram modellen. Voornamelijk healthy food bloggers en fitness modellen.

Who is your inspiration professionally?

Bol.com en Fitbit

Which artist fascinates you (always or at this moment in particular)?

Selena Gomez heb ik altijd al een goede artiest gevonden. Selena is zichzelf op social media en ziet er naturel uit. Ik ben tevens geïnteresseerd geraakt door het verhaal van Chi Kung leraar Floris. Floris leeft niet van eten, maar van licht. Dit doet hij d.m.v. prana.

What is your dream enterprise?

Het meedenken aan waanzinnige concepten in een fantasie wereld.

What skill have you never used, but would really like to use?

Ik zou graag mijn fantasie willen verwerken in bijv. films of meer tekenen.

What does creativity mean to you?

Denken op een andere manier dan de rest

The only thing I would never take to my dream island is... (Why?)

Mijn make-up of een trui. Op mijn droomeiland is het warm en kan ik puur mezelf zijn.

There is an article about you in the newspaper because you changed the world. What is the news?

Het artikel zou gaan over een ontdekking met digitale data. Hier zou ik een interview over geven om opheldering te geven.

Preparatory Assignment

What are 4 important moments in your life? What happened? Why important?

- Minor Online Marketing
- 21 diner met vriendinnen
- Met mijn ouders naar Rome
- Vakanties met vriendinnen

What fascinates you? Share three of your own experiences that are important in this perspective.

1. Gezond zijn (sport, eten, geestelijk) /spiritualiteit
2. Geschiedenis, verhalen en magische plekken
3. Online Marketing

Which of these fascinations would you like to research better?

Omdat ik nummer 2 al deels heb uitgevoerd met de IAM2 expo wil ik nu een andere fascinatie doen. Dit is nummer 1, gezond zijn, geworden. Dit gaat dus voornamelijk over het menselijk lichaam en hoe deze optimaal gebruikt kan worden. Dit is een fascinatie waar ik de laatste paar jaar steeds bewuster mee bezig ben. Fascinatie 3, online marketing, vind ik ook erg interessant echter voor mijn gevoel wat oppervlakkeriger voor deze course.

Fascinatie nummer 2, gezond zijn gaat over bewust met mezelf bezig zijn. Het gaat dus meer over de verzorging van mijn lichaam met voldoende sport en gezond eten. Oftewel dit evenwichtvinden en dus zelfbewustzijn,

Self-Awareness

This is your final opportunity to develop your personal creativity at ACI. What are your creative needs? And what do you expect yourself to develop in this course?

Ik zou in deze course mezelf nog meer willen ontwikkelen om een totaal-concept neer te zetten. Waarbij mijn fantasie dus ook maximaal wordt gebruikt.

Mindmap



Er is een mindmap gemaakt van alle woorden die met mijn fascinatie te maken hebben. Uit deze mindmap heb ik 4 keywords gekozen: Active, Mind, Food en Nature.

Mindmap

Active

Yoga
Fit
Strenght
Sport
Work-out
Model
Condition
Body
Strong
Cardio
Perfect
Power

Mind

Relaxed
Control
Memory
Clear
Future
Meditation
Self Image
Spirit
Balans
Spiritual
Thinking

Food

Water
Drink
Healthy
Not Ill
Detoxing
Energy
Less Meat

Nature

Home made
Fresh
Naturel
Lifestyle
Freedom
Kitchen Garden

Alle woorden uit de mindmap zijn verdeeld over de 4 keywords. Dit is gedaan omdat ze alle duidelijk te verdelen waren. Op de volgende pagina's worden de fascinatie en keywoorden toegelicht d.m.v. het onderzoek in de vier domeinen: High Art, Science, Personal History en Pop culture.

Self-Awareness

Nu ik zeker weet dat zelfbewustzijn mijn fascinatie is ga ik nader uitleggen wat het voor mij inhoud. Zelfbewustzijn staat voor het bewust omgaan met mezelf. Hoe kan ik mijn lichaam verbeteren. Dit gaat dus niet zozeer over hoe andere naar mij kijken of hoe ik in de omgang ben met andere maar puur over mijn lichaam en geest.

De omgang met mijn lichaam is op te delen in 3 kernwaardes: Een fit lichaam (Active), een gezond lichaam (Food) en een goede mindset (Mind). Dit alles in combinatie met de natuur, puur en echtheid (Nature). Het lichaam wat wij hebben is iets wat gegeven is en ik vind het dus ook een fascinatie om dit lichaam optimaal te behandelen. Wanneer je fysiek en mentaal krachtig bent, ben je de beste versie van jezelf en voel ik me ook gelukkiger.

Fall in love with taking care of your body



Active

Een keyword van mijn fascinatie is Active. Actief bezig zijn met sport doe ik graag. Ik heb op hockey gezeten en tegenwoordig tennis ik in combinatie met fitniss en hardlopen. Wanneer ik heb gesport voel ik me fitter, beter en krijg ik meer zelfvertrouwen.

Tijdens het sporten voel ik me vrij en kan ik mijn hoofd leegmaken. Door actief bezig te zijn is dit goed voor je hart en andere organen. Ik hou van spelletjes te spelen en mezelf uitdagen vind ik erg leuk om te doen.

If it doesn't challenge you, it doesn't change you



Mind

Het volgende keyword is Mind. Dit is de meest 'zweverige' van de 4. Ik vind het belangrijk om een goede mindset te hebben. Je kan wel een gezond lichaam hebben maar als je in de spiegel kijkt en met bijvoorbeeld anorexia zit dan kan het nooit goed genoeg zijn. Ik wil de beste versie zijn van mezelf.

Ook kan ik het waarderen om soms tijd voor mezelf te hebben. Zo ga ik bijvoorbeeld wekelijks in bad om te relaxen en na te denken. Mediteren is iets wat ik ook steeds vaker probeer te doen. Tegenwoordig leven we in haast en hebben we het allemaal zo druk dat tijd voor onszelf te kort schiet. Dat probeer ik tot het minimale te beperken.

The mind is like water. When it's turbulent, it's difficult to see. When it's calm, everything becomes clear



Food

Voedsel is het volgende keyword. Ik vind het tevens intressant om te lezen welk voedsel mij beter laat nadenken en onthouden. Er zijn daarnaast ook bepaalde voedselsoorten die je beter laten sporten en die het lichaam reinigen. Ik vind het fascinerend dat dit allemaal uit de natuur komt.

Een schoon lichaam uit zich van binnen en van buiten. Wanneer ik gezond eet heb ik minder last van puistjes en oneffenheden op mijn huid en voel ik me veel actiever. Van gezond eten krijg ik energie. Ik hou erg veel van koken en ik geloof in de volgende zin:

A healthy outside starts from the inside



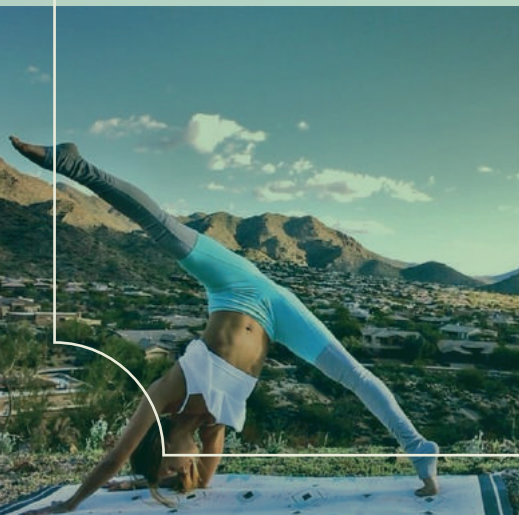
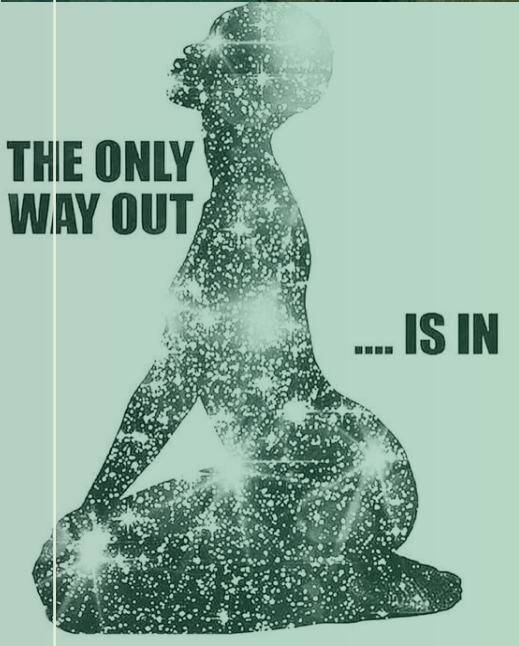
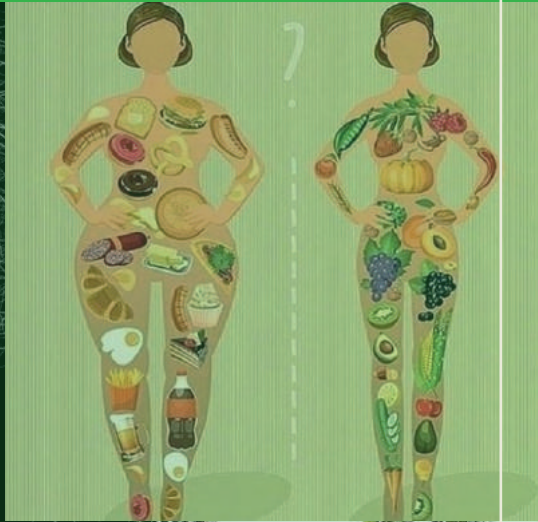
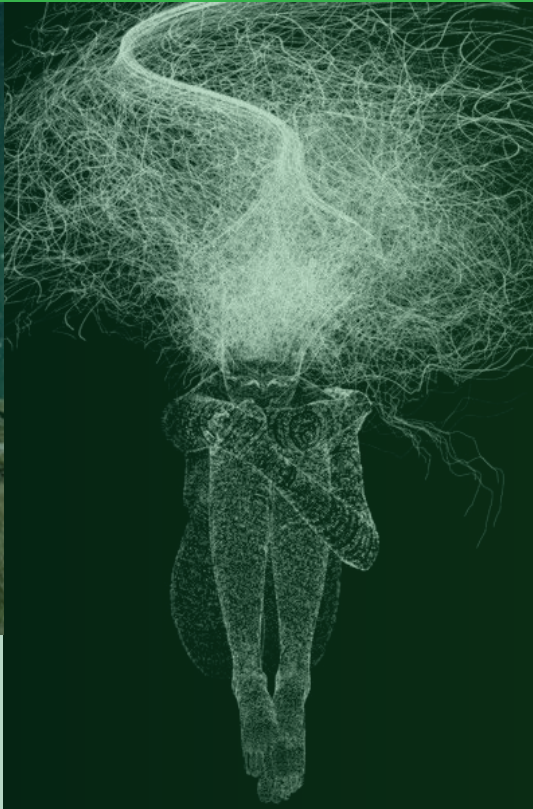
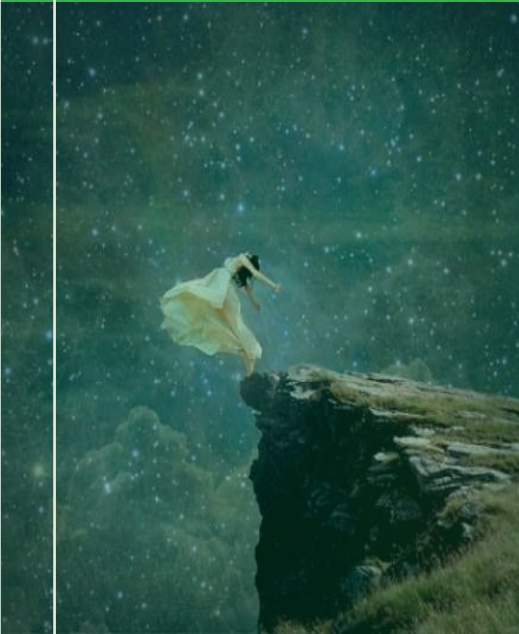
Nature

De laatste keyword is Nature. Als ik ga sporten doe ik dit het liefste buiten. Zelf zou ik op vakantie het liefst de natuur ontdekken, bergen beklimmen of wandelen. Thuis ga ik regelmatig naar de bossen toe om te wandelen met mijn hond. De kalmte en de rust vind ik heerlijk en geven mij rust.

Buiten dat ik graag in de natuur ben vind ik het ook belangrijk dat mijn eten zo natuurlijk mogelijk is. Tegenwoordig zit er veel rotzooi in voorverpakt eten. Daarom eet ik het liefste vers. Als ik op mezelf ga wonen wil ik ook een moestuin om mijn eigen groente te verbouwen. Ik ben momenteel ook al twee jaar bezig met mijn eigen avocadoplant. Zelf heb ik nooit super veel make-up op en draag ik alleen mascara, natuurlijke schoonheid vind ik het mooiste.



Pinterest



Items

Als huiswerk om mezelf beter te verdiepen in mijn fascinatie werd er gevraagd om 15 objecten mee te nemen naar de les. Deze voorwerpen moesten bij onze fascinatie passen of een betekenis hebben voor onszelf.

Mijn 15 objecten zijn onderstaand afgebeeld. De objecten komen voort uit mijn fascinatie. De weegschaal staat bijvoorbeeld voor controleren van eten en de boedha ketting op de achtergrond voor spiritualiteit. Alle uitleg van mijn objecten zijn terug te vinden in mijn dummie.

Door deze opdracht heb ik geleerd dat alledaagse objecten makkelijk zijn te verbinden met mijn fascinatie. Ik ben erachter gekomen dat a mijn objecten met het leven en de kijk op het leven te maken hebben. Sommige voorwerpen geven ook de controle aan over sporten en over eten.



In-Dept Interview

Ik heb een interview gehad met Kung Fu leraar Floris van Berkel. Floris leeft van prana, dit is een levenswijze waarbij het lichaam geen voeding meer nodig heeft en je ook geen honger meer hebt. Alles in het lichaam komt uit energie die in de lucht zit. Floris eet soms voor de smaakbeleving, vanuit sociaal aspect of om zijn cravings uit te werken. Maar echt 'nodig' heeft hij het dus niet meer. Al duizenden jaren komt prana terug in oude geschriften. Nikola Tesla (1901): *“Why should a living being not be able to obtain all the energy it needs for the performance of its life functions from the environment, instead of through consumption of food?”*

In Denemarken heeft Floris een 4 weekse cursus gevolgd om te gaan leven van het licht. Door middel van een initiatie is er een specifiek gedeelte van zijn hersenen geactiveerd waardoor zijn bloedsuikerspiegel gestabiliseerd wordt en het lichaam kan leven van licht. Na de initiatie moest hij nog wel een detox periode in, want zijn lijf moet natuurlijk de tijd krijgen om te schakelen. Tijdens deze periode mocht hij alleen maar water drinken, tót het transformatiemoment. Op dat moment komen je lichaam en geest samen en voel je dat je gevoed wordt door prana. Bij Floris duurde deze periode twaalf dagen.

Het transformatiemoment was een spirituele ervaring voor Floris waarbij de mind definitief afstand neemt van de gedachte eten nodig te hebben om te kunnen overleven. ‘Alles is immers energie en daar kunnen we vanuit onze gedachte alles mee creëren’ verteld Floris. Hij legt uit dat je tijdens het transformatiemoment ineens heel warm word met allerlei tintelende sensaties. ‘Je krijgt weer warme handen en voeten en ik hoorde zelfs een soort van innerlijke stem tegen mezelf zeggen: Heb vertrouwen! Ik voelde me krachtig en genoot van de energie in mijn lichaam. Ik mocht controle en planning loslaten. In het moment voelen, waar heb ik zin in? En dat te gaan doen of eten.’ Floris startte de volgende dag met een kop thee en enkele hapjes, dat was een intense smaakbeleving. Het transformatiemoment is een soort van nieuwe geboorte. Alles is nieuw, Floris mocht gaan ontdekken, proeven en zichzelf toestaan datgene te doen wat hij wil doen.

“We gebruiken niet de volledige capaciteit van onze hersenen en middels de activatie wordt de hersencapaciteit met 3 tot 5% vergroot.” Zelf weet hij ook niet precies hoe dit kan maar ziet het als een onderdeel van de evolutie. Floris voelt zich gezond, flexibel en sterk. Zijn BMI is gelijk gebleven ook na prana. Dit is bijzonder, vooral omdat uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat dit niet kan. Eten is nodig om te overleven.

Floris heeft als visie dat er een werled is waarin eenieder zijn of haar persoonlijke kosmische opdracht kan uitvoeren en eventueel karma mag uitwerken. Waarin het leven ervaren wordt vanuit passie, kracht en plezier in een respectvolle, ontspannen samenleving waar je helemaal jezelf mag zijn.

Concept

2



Creativity Canvas

Titel: The healthy journal

Medium: Journal

Truism: Healthy body + Healthy mind = Happy Life

Ik geloof dat je gelukkig wordt van de juiste balans met gezond eten, voldoende beweging en een goede mindset. Deze truism sluit heel duidelijk en eenvoudig aan bij mijn visie op het leven. Een gezond(e) geest en -lichaam maakt een gelukkig leven.

Statement: Be the best version of you

Deze statement is iets waar ik erg achter sta. Het pakt de kern van mijn fascinatie over zelfbewustzijn. Je moet jezelf goed kennen om vervolgens de beste versie te worden.

Key activities:

Om het concept uit te kunnen werken is er meer onderzoek nodig. Ik moet het journal gaan ontwerpen, meer kennis opdoen over feitjes van eten, hierover schrijven en ik moet uiteindelijk het boek drukken en verkopen.

Propositions:

Ik wil bewustzijn creëren bij mijn doelgroep. Dat de doelgroep gezonder gaat leven waarvan actiever zijn en gezond eten belangrijk is. Hierbij is the healthy journal een must-have.

Customer Relationships:

De relatie met mijn klanten is voornamelijk motiveren en activeren. Gebruikers van mijn concept wil ik bewuster maken om gezonder bezig te zijn.

Channels:

Het journal komt te liggen in (online) boekwinkels, bij sportclubs als ze bijv. een lidmaatschap afsluiten. Tevens wordt social media gebruikt voor promotie.

Customer Segments:

Het journal wordt geschreven in het Engels zodat het wereldwijd verkrijgbaar is. Er wordt wel de focus gelegd op Europa. Vrouwen tussen de 15 en 30 jaar zijn de hoofd-doelgroep

What I would give:

Onderzoek, tijd, geld en moeite.

What it would bring me:

Ervaring, kennis, identiteit, motivatie, begrip, het maakt mij over het algemeen een rijker en gezonder persoon.

Analogies

Er zijn 4 analogieën die erg toepasselijk zijn voor mijn concept:

Upgrade

De afbeelding van mario in het klein naar een grote mario is een snappende analogie van upgraden. In mijn concept is het de bedoeling dat je de beste versie van jezelf wordt dus een upgrade maakt.

Vlindertransformatie

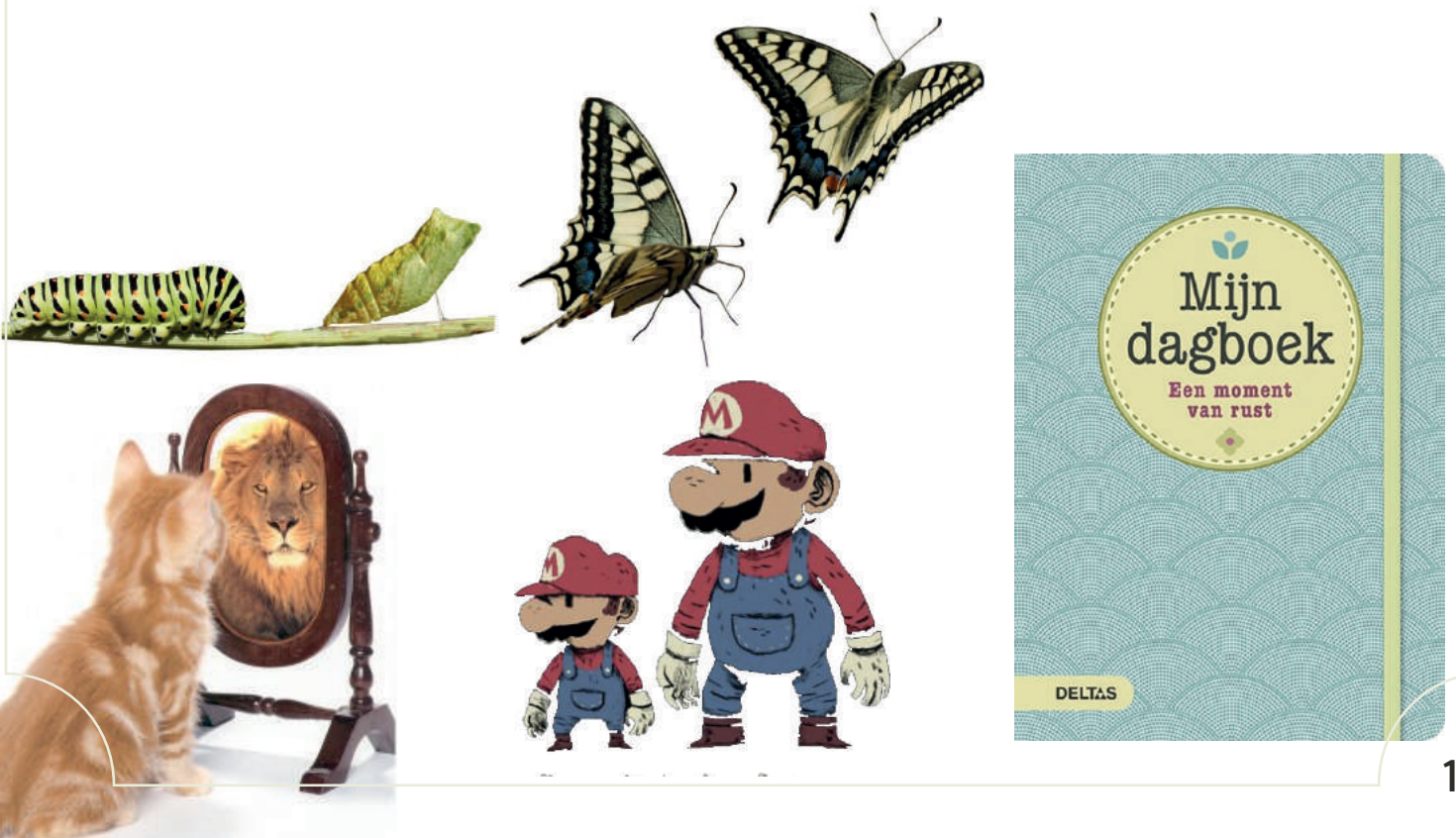
De rups die een vlinder wordt staat ook voor verandering van het lichaam. Het geeft duidelijk aan dat er een grote transformatie in gang is.

De kat en de leeuw

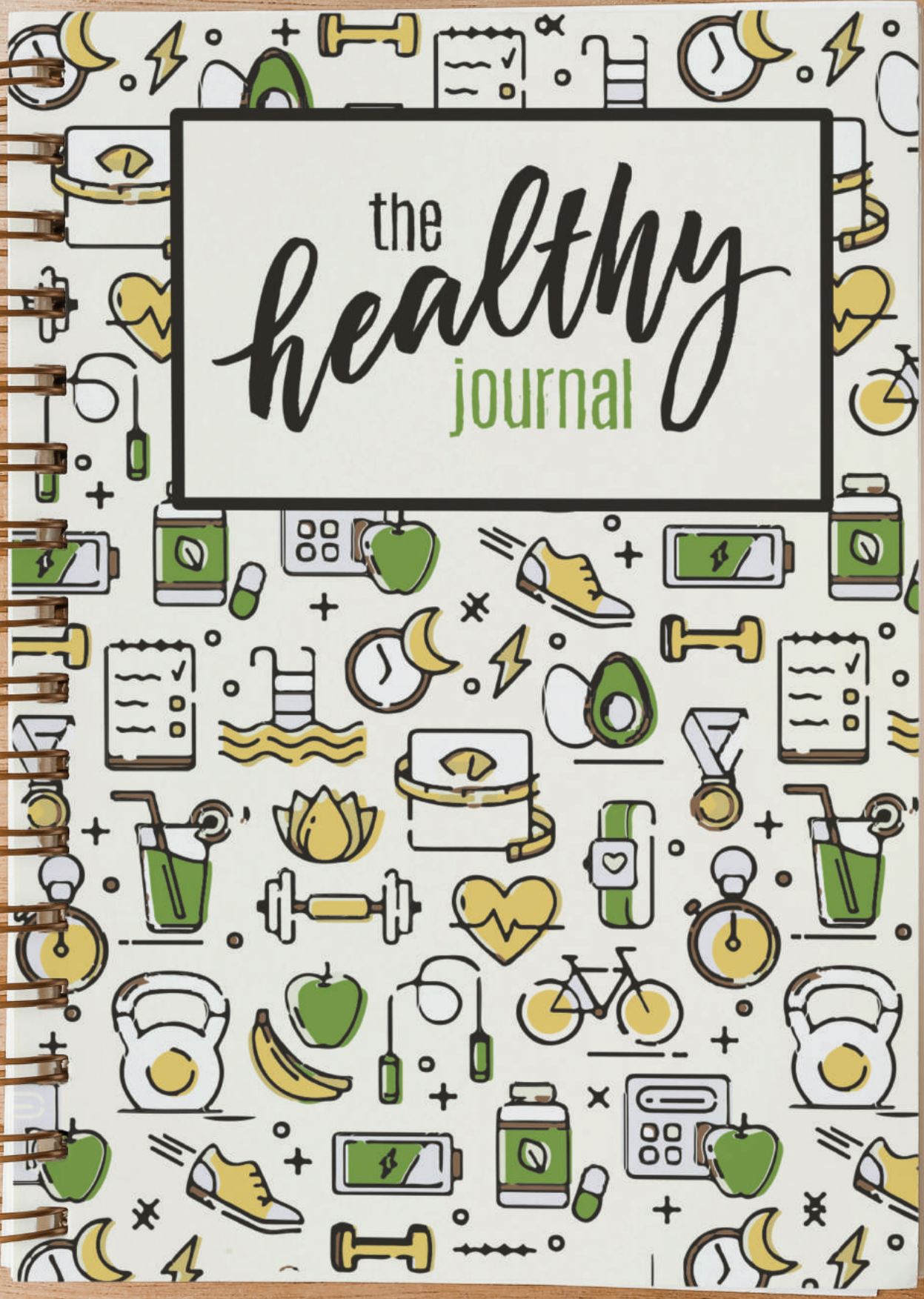
Ik zie de afbeelding waarbij de kat in de spiegel kijkt en een leeuw ziet als zelfbewustzijn. Het is een doel wat de kat zichzelf stelt om uiteindelijk een leeuw te worden.

Het dagboek

Omdat het over bewust worden gaat is een dagboek de manier om je na een dag uit te lichten. Hierin schrijf je als het ware alles over je leven in.



the
healthy
journal



The healthy journal

Tegenwoordig zijn mensen erg druk en hebben ze weinig tijd om bezig te zijn met hun gezondheid.

Hoofddoel:

Mensen motiveren en kennis geven om gezonder te leven.

Door mensen zelf bewust te laten zijn over wat ze voor voedsel in hun lichaam stoppen, hoeveel ze sporten en of ze wel genoeg de tijd voor zichzelf nemen. Mensen moeten eerst zichzelf beter leren kennen om er vervolgens ook daadwerkelijk iets mee te kunnen doen. Door inzicht te geven in slechte gewoontes kunnen mensen zichzelf verbeteren en hierdoor worden ze steeds meer de beste versie van hunzelf.

Maar hoe kan er dan het beste inzicht worden gegeven? Dat wordt gedaan doormiddel van the healthy journal. Met the healthy journal kunnen mensen verschillende gewoontes noteren per dag zoals emoties, gewicht, slaapgewoontes, water, voedsel, cardio-training, kracht-training en meer. In the healthy journal staan op elke dag ook verschillende feitjes over eten en het menselijk lichaam. Door deze feitjes word je bewuster van het effect van bepaalde activiteiten of bepaald voedsel op het lichaam. Deze journal is een soort dagboek die motiveert.

Met dit idee wil ik me vooral richten op vrouwen in de leeftijdscategorie van 15 tot en met 30 jaar. Deze doelgroep heeft het over het algemeen druk en doormiddel van dit boek worden zij bewuster met hun eigen lichaam. Het boek wordt engelstalig en zal uitkomen in Europa.

Om deze vrouwen in contact te laten komen met the healthy journal wordt er een partnerschap aangegaan met verschillende sportclubs. Tevens is het boek ook te koop bij een (online) boekwinkel. Via social media worden ook mensen bereikt.

3D product

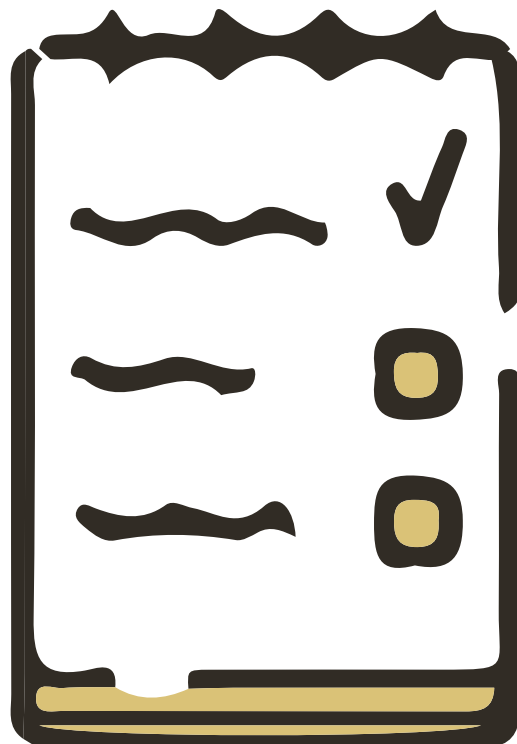
Voor het 3D product heb ik gekozen om een conceptversie te maken van the healthy journal. Ik heb hiervoor gekozen omdat het duidelijk aangeeft wat er bedoeld wordt met het boek. Het is niet zomaar een notitieboek, nee, het is een dagboek die bewustzijn creëert. In the healthy journal zijn verschillende pagina's terug te vinden met gezondheid trackers. Tevens zijn er gezondheid regels toegevoegd en een hardloopschema om mensen te activeren.

Het 3D product is gemaakt van een ander notitieboekje. Dit notitieboekje had over het algemeen al een goede opzet voor mijn concept. Echter miste het oorspronkelijke notitieboekje meer diepgang en speelsheid, waardoor mensen verveeld kunnen raken.



Reflection

3



reflectie 4 domains

Aan de hand van de what, sowhat en nowwhat methode wordt er een reflectie gegeven op de belangrijkste gebruikte methodes. Alle andere reflecties zijn terug te vinden in mijn dummie.

What?

Er is onderzoek gedaan naar mijn fascinatie door middel van de vier domeinen: High Art, Science, Pop culture en Personal history. Per keyword en voor de fascinatie is er onderzoek gedaan op de domeinen.

SoWhat?

Deze methode is gebruikt om mezzelf dieper te laten nadenken over mijn fascinatie. Alle vier de domeinen geven andere invalshoeken.

NowWhat?

Doordat ik onderzoek heb gedaan weet ik meer over mijn fascinatie en mijn keywords. Hierdoor ben ik een soort expert geworden over mijn fascinatie.

reflectie creativity canvas

Na het onderzoek is er gebruik gemaakt van dit canvas, hierbij mijn reflectie:

What?

Het canvas laat je denken over nieuwe ideeën en dit op een snelle manier.

SoWhat?

Het canvas wijst je de weg door het creatieve proces. Het canvas geeft je richtlijnen voor het maken van een nieuw concept.

NowWhat?

Ik had tijdens les vier drie keer het canvas ingevuld, echter had ik bij les zes de behoefte om hem nog een keer duidelijk in te vullen. Dit laatste canvas is dan ook de daadwerkelijke geworden. Hierin is alle feedback meegenomen van o.a. de critical fase en de andere methodes.

reflectie 5 disposition model

Met het Het five disposition model zag ik in het begin niet zo het nut, naar-mate de lessen vorderde en ik zelf ook merkte dat ik vooruitgang boekte was dit leuk om terug te zien in het model. Het model is in de bijlage toegevoegd.

What?

Dit model toont hoe je gegroeid bent in vijf verschillende gebieden. In week 1,4 en 7 wordt deze groei getoond.

So what?

In het model is te zien of je gegroeid bent over de tijdperiode.

Now what?

Ik vond het erg interessant om te zien dat ik in bepaalde vlakken flink was gegroeid ter wel ik dit daar het minste verwachten. Zo heb ik meer mijn intuïtie gebuikt, ik ben creatiever geworden en heb ook meer decipline gekregen.

reflectie persoonlijk

De eerste vier weken bestaan uit alleen maar opdrachten maken. Doordat ik deze opdrachten heb gemaakt leerde ik veel over mijn eigen fascinatie en de vier keywoorden die ik gekozen had. Normaal gesproken als je onderzoek doet, ga ik veel googelen. Dit was niet het geval bij Creativity & Personality. Ik ben erg buiten mijn eigen comfortzone gegaan en heb veel geleerd. In het begin vond ik de opdracht erg vaag en vond ik het lastig om te begrijpen. Uiteindelijk viel alles meer op z'n plek bij het maken van het creative canvas. Het was makkelijk om dit canvas in te vullen omdat ik veel had geleerd van mijn onderzoek. Het leukste aan de course vond ik dan ook zeker de laatste paar weken waarin je echt aan het concept mocht werken. Vooral het 3D concept, zelf ga ik hem gebruiken zodra ik hem weer in mijn handen heb. Ik ben gegroeid op creatief niveau maar ook op persoonlijk niveau. Ik heb mezelf weer beter leren kennen. De tools die gebruikt zijn zoals het creativity canvas waren erg nuttig en deze ga ik dan ook zeker in de toekomst niet vergeten.

Attachments

Source list:

Family Doctor (zd), how your emotions affect your health, opgeroepen op 10 oktober van: <https://familydoctor.org/mindbody-connection-how-your-emotions-affect-your-health/>

Forbes (2017), the science behind how nature affects your health, opgeroepen op 13 oktober van: <https://www.forbes.com/sites/bill-frist/2017/06/15/the-science-behind-how-nature-affects-your-health/#445fa8d215ae>

Runnersworld (zd), trainingschema 5 km, opgeroepen op 1 november van: https://www.runnersworld.nl/files/Runnersworld/Afbeeldingen_website/15_0050_RW_Trainingsschema_5KM_B.pdf

Taking Care (zd), opgeroepen op 28 oktober van: <https://www.takingcharge.csh.umn.edu/explore-healing-practices/food-medicine/what-do-specific-foods-do>

Positive Psychology program (2017), opgeroepen op 2 oktober van: <https://positivepsychologyprogram.com/self-awareness-matters-how-you-can-be-more-self-aware/>

Pinterest foto links:

https://nl.pinterest.com/iris_vander_hei/mind/
https://nl.pinterest.com/iris_vander_hei/food/
https://nl.pinterest.com/iris_vander_hei/self-awareness/
https://nl.pinterest.com/iris_vander_hei/nature/
https://nl.pinterest.com/iris_vander_hei/sport/

