

Journaling to adopt a growth mindset and transitioning to a climate-friendly lifestyle

Preparation FMP Report
including reflection and FMP proposal

Student: Vere Vreeswijk
Project: DIDM210 - M2.1
Date: 10/01/2024
Coach: Dan Lockton

Becoming climate-friendly
A transition journal to help you grow

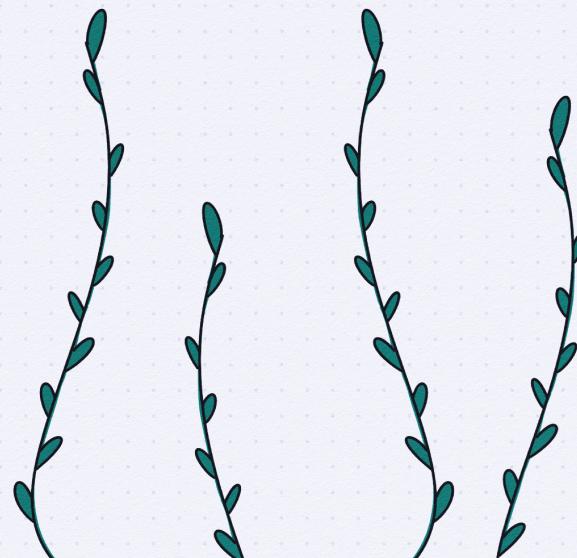


Table of Content

Introduction	3	Future works	25
Design process	4	<i>Journal improvements</i>	
Design challenge	5	<i>Opportunities</i>	
Develop	5	Conclusion	25
<i>Empathy map</i>		Acknowledgements	25
<i>Matrix stickerboard</i>		Reflection	26
<i>Literature research</i>		Goal 1&2: Keeping track and reporting	26
<i>Literature on climate change</i>		Goal 3: Involving users	28
<i>PI&V</i>		Professional Identity	28
Define	9	Vision	29
<i>Converging findings</i>		Final Master Project Proposal	30
Design challenge	13	Continuation preparation in FMP	30
Develop	13	Design challenge	30
<i>Journaling</i>		Design deliverables	31
<i>Benchmarking</i>		Design process	32
<i>Conceptualizing</i>		Integration expertise areas	32
<i>Growth mindset</i>		<i>Business and Entrepreneurship</i>	
<i>Literature research Growth Mindset Theory</i>		<i>User and Society</i>	
Deliver	19	<i>Technology and Realization</i>	
<i>Prototyping</i>		<i>Math, Data and Computing</i>	
<i>Assumption test</i>		<i>Creativity and Aesthetics</i>	
<i>Test with participants</i>		<i>Design and Research Processes</i>	
<i>Results participants</i>		Planning	34
<i>Test with myself</i>		Risk assessment	36
<i>Business model growth map</i>		Professional Identity	37
Discussion	24	Vision	38
Outcomes	24	References	39
Limitations	24	Appendices	42
<i>Participants</i>			
<i>Effectiveness</i>			
<i>Combining fields</i>			

Introduction

In this introduction, I would like to share the motivation for this preparation for the FMP project, the knowledge I gained through previous projects, and my starting point for this project.

I chose the preparation FMP project to explore climate change-related projects that fit my PI&V. In previous projects, I often struggled with the high demand for solutions to climate change and the time constraints of a semester project. Both these struggles often resulted in a scope chosen due to time pressure, which only sometimes resulted in a scope that matched the project's ambitions. Additionally, a semester-long project often ends when you see the potential for further development but have no time to develop as the project ends. It is almost like you planted a seed, saw it sprout, but never saw it bloom. Therefore, I chose the preparation FMP to take time to define the project scope and to take the next step with the project during the FMP.

In previous individual projects, the central theme of the projects has been climate change. I have looked at how we can make people more aware of their carbon emissions and how we might live with our emissions in the future by taking a more speculative design approach (Vreeswijk, 2021). The research project explored building a bridge between the present and the future through storytelling (Vreeswijk, 2022). Both these projects focused partially on creating awareness and envisioning a future. Reflecting on these projects, it became clear that I wanted to focus on what we could do in the present to support people rather than creating awareness through future visioning.

Through my previous projects, I have already gained extensive

knowledge of climate change concerning behaviour change, creating awareness, personal relevance, struggles in taking action, and more. I wanted to take the problem in this project from a different angle. In my previous projects, what needed to be improved, which I see as powerful, is a sense of hope and positivity to the problem. In climate change projects or any actions taken for climate change, people often respond: 'What about the rest of all the issues?' (Godin & Porro, 2022, p. 19). One designer or one person cannot do everything. Therefore, it should be encouraged to take steps and cheer each other on each step. In addition, much negative attention is often paid to climate change, and messages are of sacrifices instead of opportunities for improvement (Hassol, 2023). However, hope or positive messages can achieve more than 'scary' messages about the future.

Encouraging people in the steps they take or helping them to take the next step and focusing on using positivity for climate mitigation was the starting point for this project.

Climate mitigation focuses on reducing the damaging impact on the climate (European Environment Agency, n.d.; WWF, n.d.).

Design process

In previous projects, the design process could have been less intuitive and framed within an existing method. Even though past projects have been finished successfully, I often felt unstructured. Therefore, I decided to use the Double Diamond process. The Double Diamond diverges from problem space (first diamond) to solution space (second diamond) (Design Council, n.d.). The distinction between problem and solution space helped me avoid jumping too quickly from problem to

solution. It supported me in finding a problem space in climate change design challenges that is relevant and fits my vision.

While working with the Double Diamond, I noticed that I stayed in the first diamond for an extensive part of the process due to the significant focus on scoping. In Figure 1, the design process of this process is mapped. This chapter will discuss the design process per section mentioned in the figure.

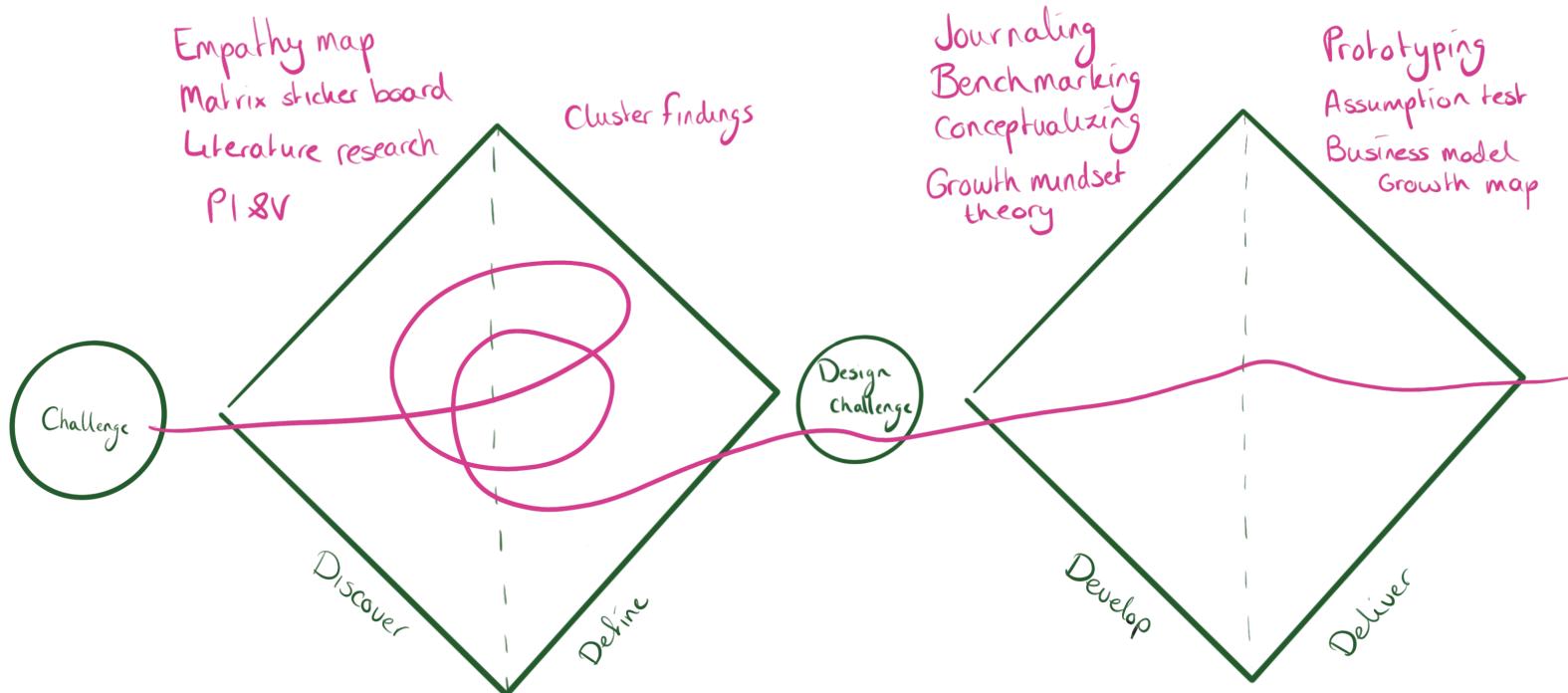


Figure 1: Overview of the design process

Design challenge

An overview was created to cluster thoughts, formulate the project's focus (Figure 2) and reflect on which layer in society I wanted to focus on (from global to individual). I had no clear idea what my contribution to the problem of climate change would be. The first challenge formulation was 'something that could help in the present in climate change mitigation'. Additionally, I specified that I want to focus on people aged 18 – 30 as I see that these people are aware of the consequences of climate change, will live in the future with a changed climate and have the power to start changing things. Besides, I wanted to focus on the Netherlands, as climate change has a different impact on each country, and I have the most experience with the Dutch climate.

Design challenge:

'Climate mitigation in the present for adults aged 18 – 30 in the Netherlands'.

Develop

The discovery phase aimed to identify user needs (Design Council, n.d.). In this phase, the focus was on getting familiar with people's thoughts and experiences related to climate change. Usually, I start with creating a background in literature, but it was decided to take a user-centred approach to start from what I hear and see around me.

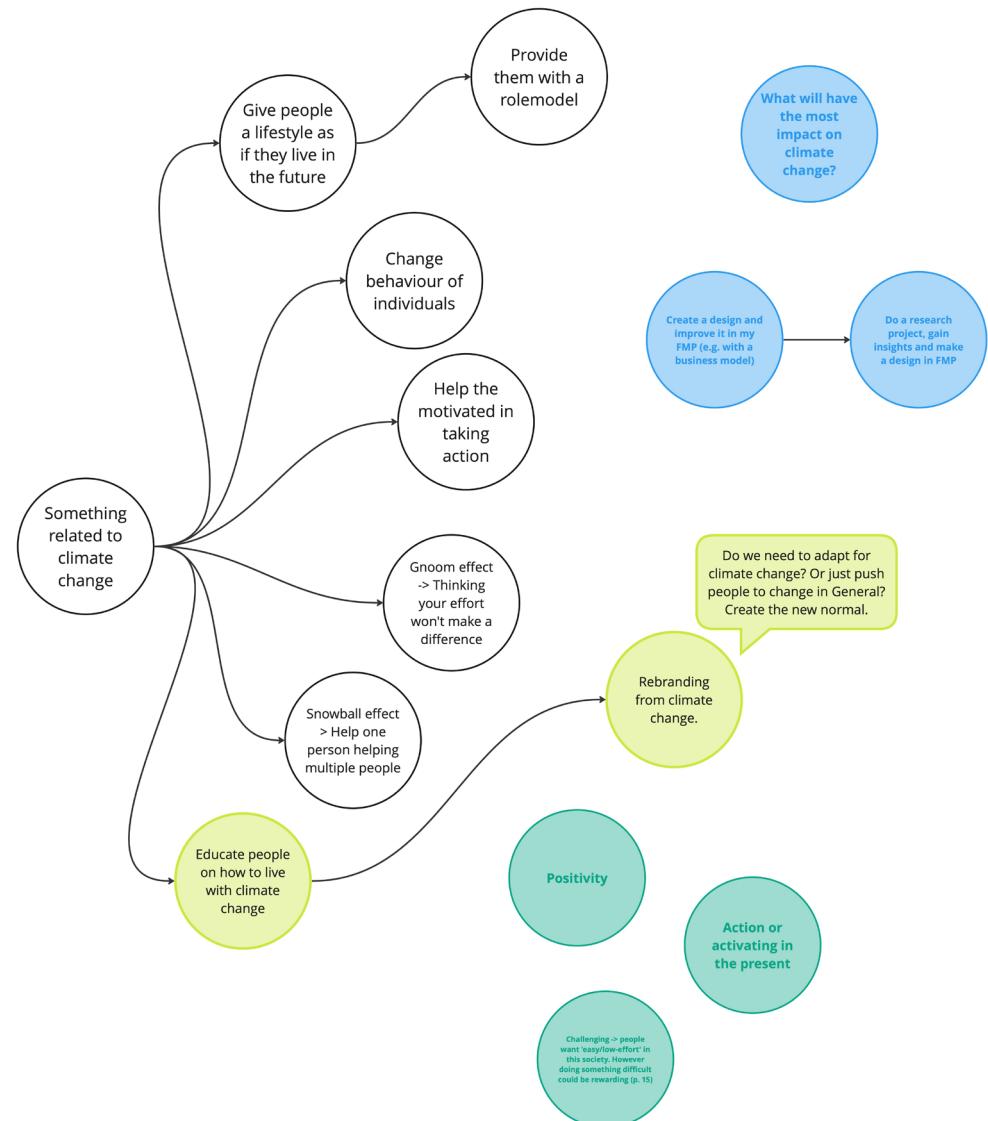


Figure 2: Mindmap at the start of project

Empathy map

In my previous project (Vreeswijk, 2022), many in-depth interviews about climate change were held with participants. The interviews were analyzed differently in the M1.2 project but contained more interesting insights that were not used in that project but could be used as a starting point for this project. Therefore, the interviews were analyzed using an empathy map to help organize and understand user research (Dam & Siang,

2023).

Quotes from the interviews were clustered in the six clusters of the empathy map (Figure 3). Most interesting insights were found in the think and feel, say and do and gain sections. Overall, in all three sections, it was clear that people struggled with the feeling of making an impact but performed sustainable behaviour in small efforts.

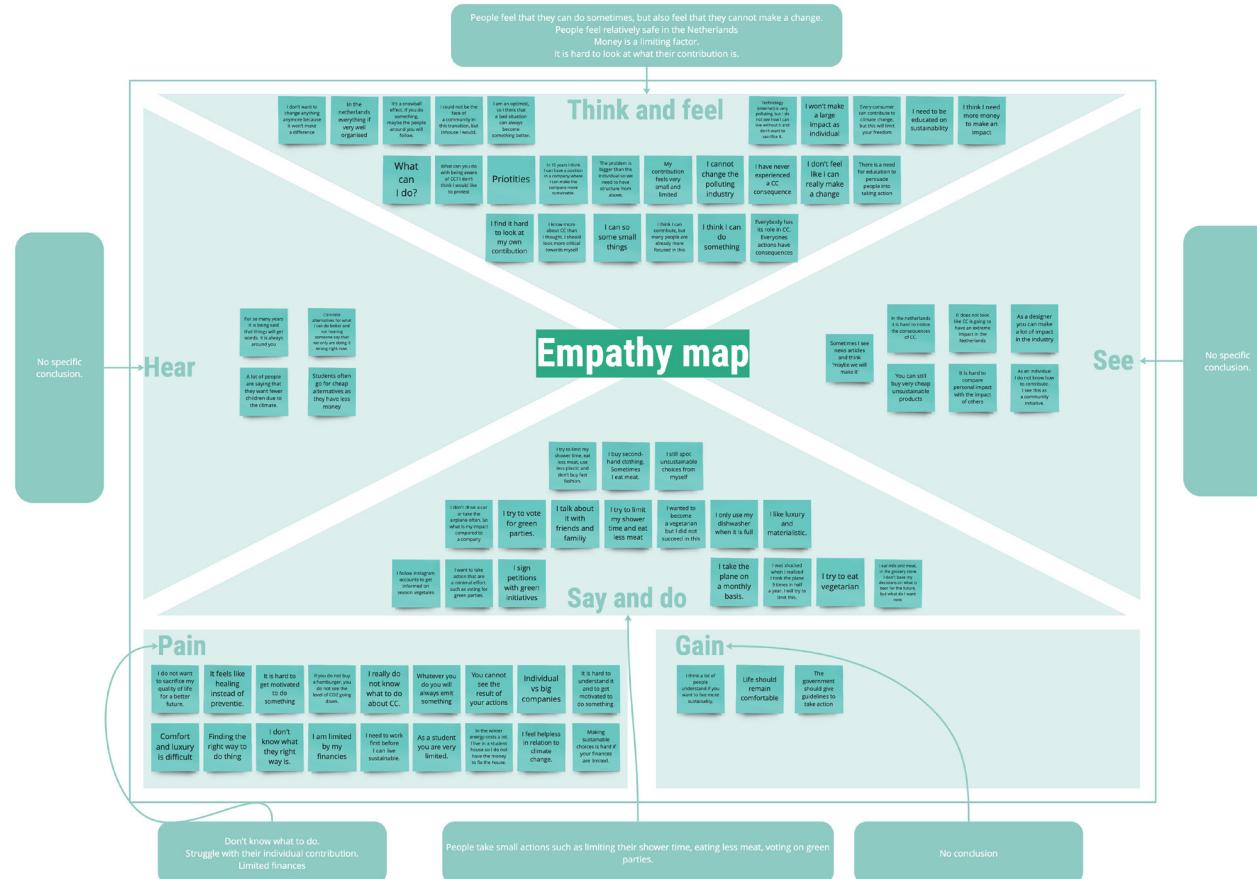


Figure 3: Empathy map

Matrix stickerboard

The purpose of the sticker board was to gather input from many people. This method was chosen as it is an easy and fast activity allowing me to engage with more participants. The board was based on the Polak Game (Razzetti, 2020), which can be used to discover how people view the future. The first question was to get an impression of how people view the

future (Figure 4). The second question was to get an impression of if people are already doing something and feel like they are making an impact (Figure 5). From both matrices, it was concluded that people are realistic and powerful, e.g. think they can make a difference and do it.

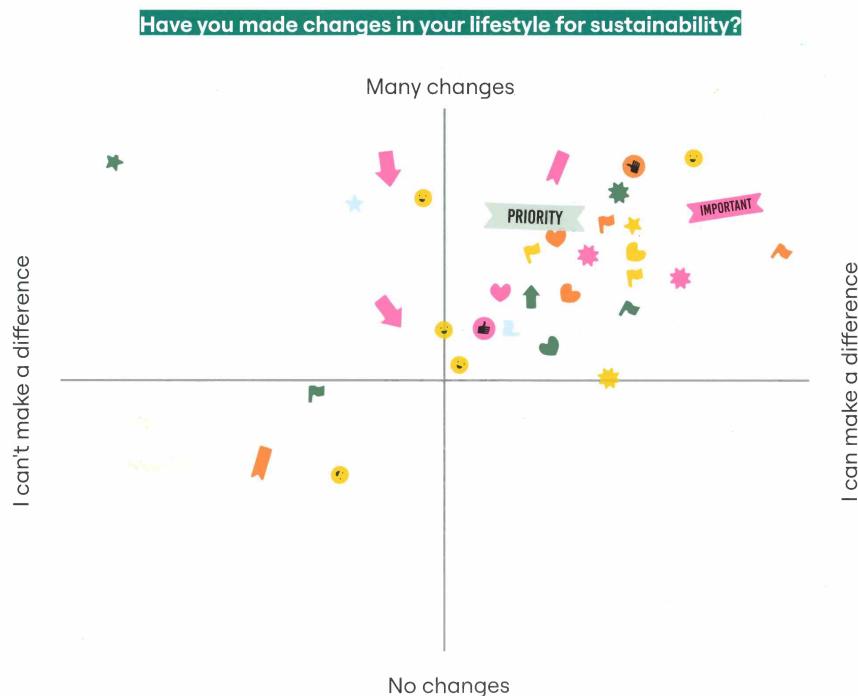


Figure 4: Stickerboard question two

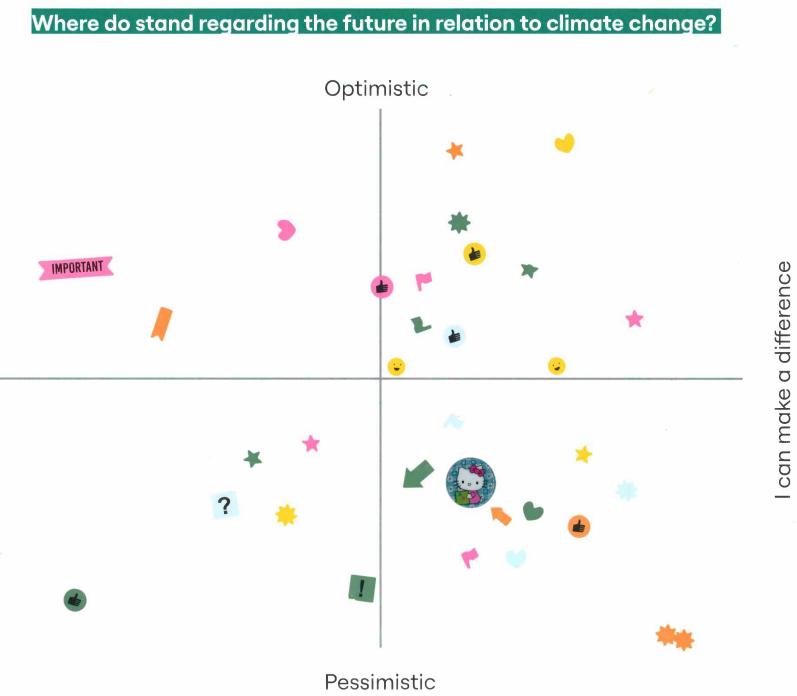


Figure 5: Stickerboard question one

Literature research

Even though I have focused a lot on literature research throughout previous projects, I decided to invest time in additional research. In previous projects, the research was often focused on behaviour change theories for sustainable behaviour. There needed to be more knowledge in the fundamental understanding of climate change, what things can make an impact, the size of the issue, and more to design better solutions. Therefore, I started reading the Carbon Almanac (Godin & Porro, 2022) to understand climate change better.

Scenarios from the Dutch Weather Institute were read to understand climate change in the Netherlands better. The most interesting insight was that the Dutch climate will change, but the change level depends on our emissions level in the upcoming years (KNMI, 2023). Therefore, it could be argued that 'counteracting' climate change is no longer relevant, but the focus should be on climate mitigation.

Literature on climate change

Climate change is happening, and it is affected by human activities worldwide (Duchi et al., 2020). Compared to other areas of the world, the effect of climate change is hardly noticeable in the Netherlands. At the same time, Dutch households have emissions that are 34% higher than the average European inhabitant (CBS, 2019). The climate scenario published by the Dutch weather institute, KNMI, shows that the Dutch climate will change (KNMI, 2023). Besides, 94% of the citizens of the Netherlands believe that the climate is changing, and 60% think this is due to human activity (Kloosterman et al., 2021). Only 15% of Dutch society think humans cannot

stop climate change; most think that humanity must act urgently (Kloosterman et al., 2021; Scholte et al., 2020). The 15% is known as the 'laggards'; ignoring this group is best (Godin & Porro, 2022; Rogers, 2003). Most people are aware of climate change, illustrating that the time to create awareness has passed. The climate is changing, but it is in our hands to determine how much it will change (Godin & Porro, 2022; KNMI, 2023). Therefore, the focus should shift to supporting people in the transition.

Almost half of the Dutch people say that besides governmental actions, other small actions also help to limit our damage to the climate (Kloosterman et al., 2021). This illustrates that there is motivation to act among the Dutch people. The influence of lifestyle on climate change is acknowledged by 58%, and 58% also think they should live more conscious of the climate (Kloosterman et al., 2021). 70% are willing to change their lifestyle to reduce their impact on climate change (Scholte et al., 2020). Research from Van der Hoeve and Van Bebber (2023) showed among Dutch youths (age 13 to 17) that climate change is their number one concern, rated with an 8,3 on a scale of 10. They are especially concerned about the future concerning these problems.

Even though there is a high concern about climate change in Dutch society, the expectation would be that people also act to address or tackle this concern. However, research indicates that people who think more consciously about the climate do not always act that way, as it often must compete with other daily priorities (Lorenzoni & Pidgeon, 2006). Especially people in the age group of 18 to 25; this age group has a strong sense of

climate awareness but often does not act like this (Kanne, 2019; Kloosterman et al., 2021; Kanne & Van de Koppel, 2023).

PI&V

The research conducted until this moment was already rich in opportunities, yet I still needed to find a clear scope. Therefore, I took a step back and reflected on my PI&V. In previous projects, the probe often had a pessimistic scenario. However, when looking at my vision, positivity is one of the core elements I have yet to implement successfully in a project. Besides, when evaluating why I was interested in SDG 13 (United Nations, 2020a), it is specifically the educational value of the goal that interests me. As a person, I continuously like to learn new things, and I think there is often a focus that is too large on 'do this for the climate' instead of teaching people how to make changes.

Define

The results from the discovery phase were evaluated. The results from the empathy map and sticker board were not aligned. The empathy map showed that people say they do not feel like they are making an impact, while the sticker board showed that people think they can. Both say that they are doing something. The difference could be caused by the sticker board being a brief, first-instinct reaction, and the interview answers were given after an interaction and experience focused on climate change. In addition, the literature helped me understand climate change, what it means on a societal level and the level of impact people can make. Lastly, reflecting on my PI&V, positivity should be one of the core focuses of this project.

After the discovery phase, I concluded that the many opportunities overwhelmed me. Therefore, to converge, I started to organize my findings systemically.

Converging findings

From talking to an expert (designer at 2B collective) to reading literature, it is shown that there is a need for a solution to support the lifestyle transition for the climate. Moreover, there is a need for other people than only scientists to create this solution (Godin & Porro, 2022). This is where designers can play a role, as they can empathize with user needs. Due to the many potential solutions I went through a few exercises to create an overview of all the findings and evaluated what concept would fit this project best (Figure 6).

In Figure 7, I used the exercise of brain dumping, which helps transfer thoughts to paper to create a clear overview and focus (Prabhakaran, 2023). Based on the Polak game (Razzetti, 2020), I created a matrix (Figure 8) and placed all the brain dump results on this matrix. All ideas in the top right corner were clustered in themes such as 'leaders', 'existing practices' or 'emotions' (Figure 9). A new scale was made with the axis 'impact' and 'unique' from my perspective (Figure 10). The clusters 'leaders', 'transition', 'knowledge', and 'designers' ended up in the top right section of the scale and were used for a quick brainstorm to develop concepts, how to integrate positivity

and their potential educational value (Figure 11). Per cluster, the template 'wall of ideas' was used to generate ideas and to evaluate them (Figure 12)(Van der Wardt, n.d.).

The cluster 'leaders' showed the most opportunities and fit best with my vision. The topics within this cluster, such as personal leadership, becoming a community leader, and supporting people in feeling like a climate change transition leader, fit my interests in leadership. Besides my interest, the empathy map and stickerboard showed that people take steps but do not always feel like they make an impact.

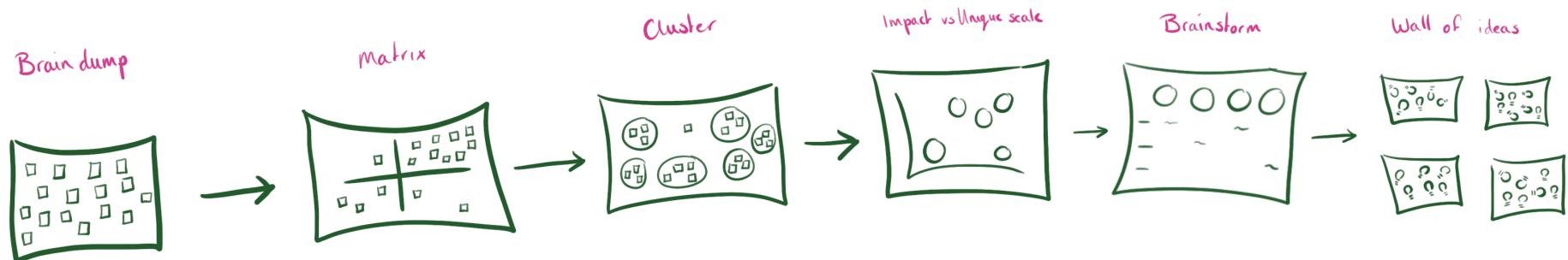


Figure 6: Overview of define process

I struggle with deciding my focus, because there is so much to focus on. Here an overview of all thoughts that came across in my mind.

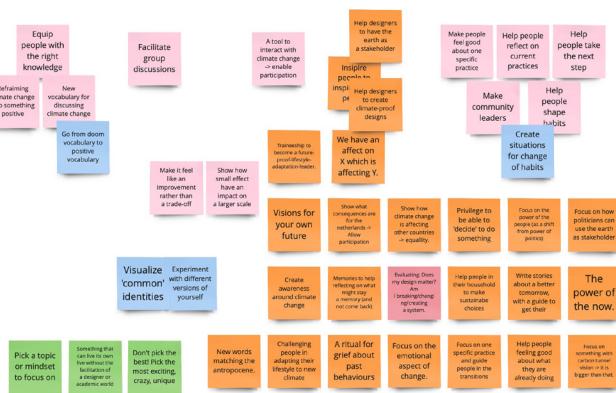


Figure 7: Brain dumping exercise

A mapping of all the opportunities, framed to my ability and enthusiasm

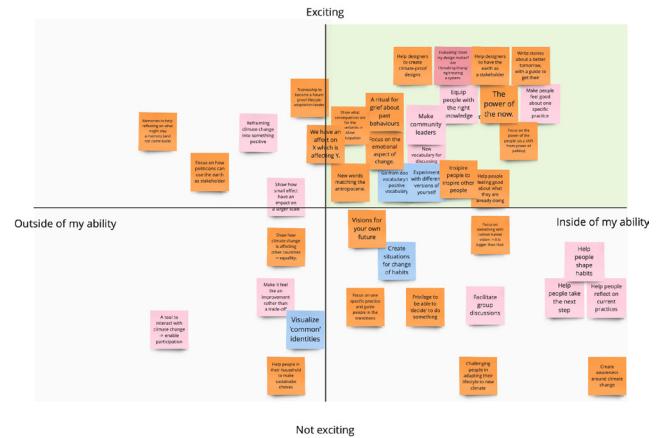


Figure 8: Matrix ability vs. exciting

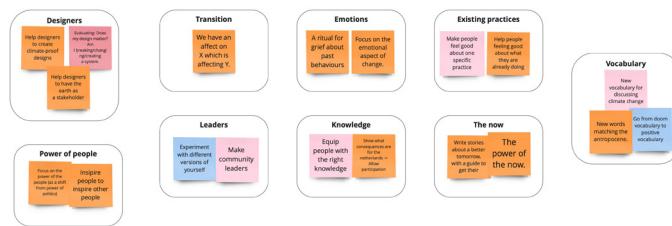


Figure 9: Cluster of top-right section of the matrix

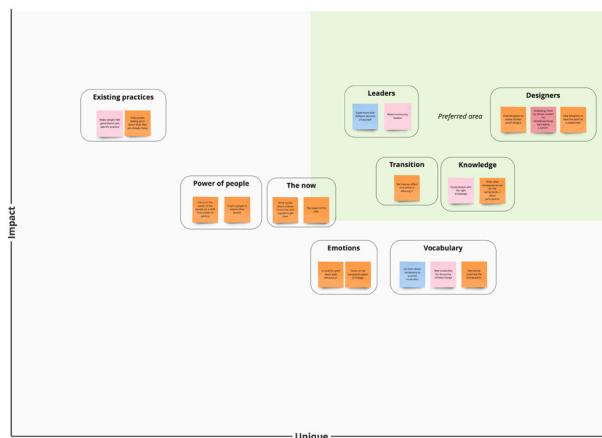


Figure 10: Impact vs. Unique scale

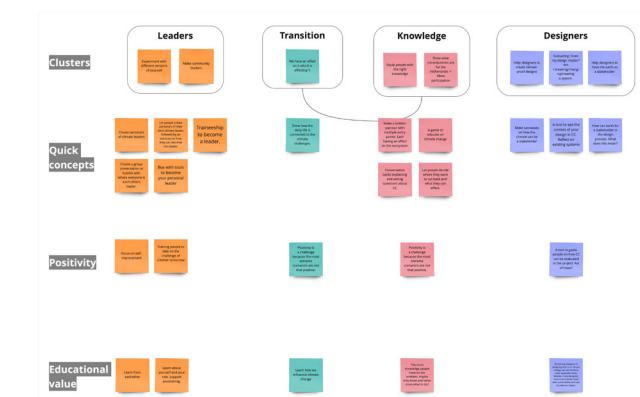
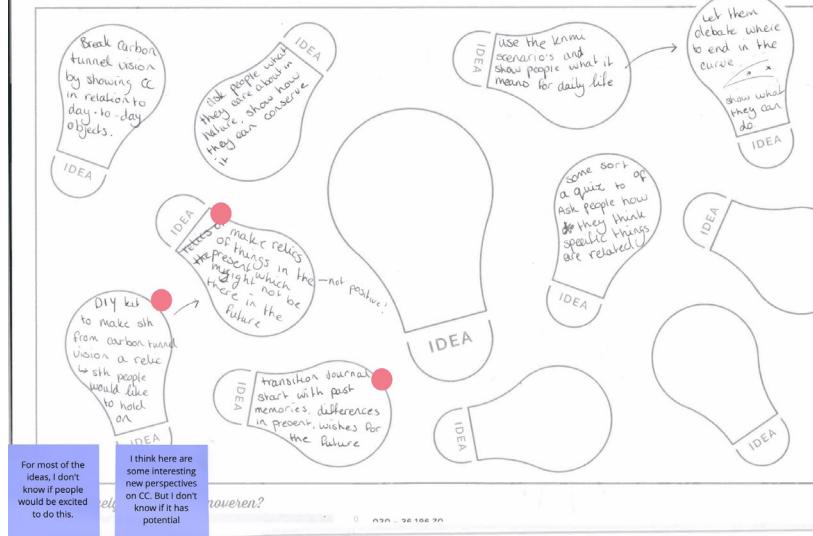


Figure 11: Brainstorm on outcomes of the scale

WALL OF IDEAS - Transitions



WALL OF IDEAS - Designers



WALL OF IDEAS - Knowledge



WALL OF IDEAS - Leaders

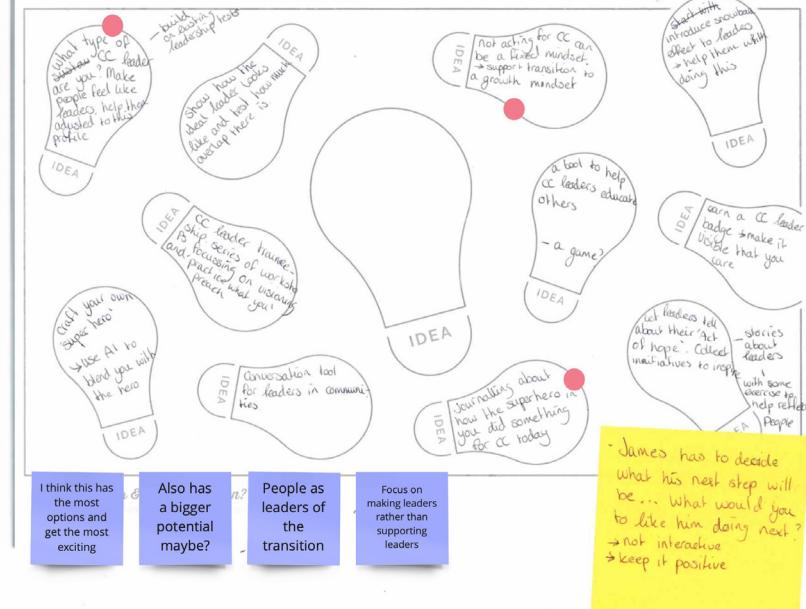


Figure 12: Wall of ideas

Design challenge

By diverging and converging in the first diamond, I could explore multiple problems, reflect on my PI&V and cluster my thoughts to come to a design challenge that would fit people's or society's needs and one that would fit me.

Design challenge:

'Supporting people from 18 – 30 in the Netherlands in their transition of climate mitigation, by focusing on personal leadership to feel like their efforts make an impact'.

Develop

With a defined design challenge, I closed the first diamond and moved to the second one. In this diamond, the focus was on the solution. In this section, the ideas from the leadership 'wall of ideas' were evaluated and further developed.

Journaling

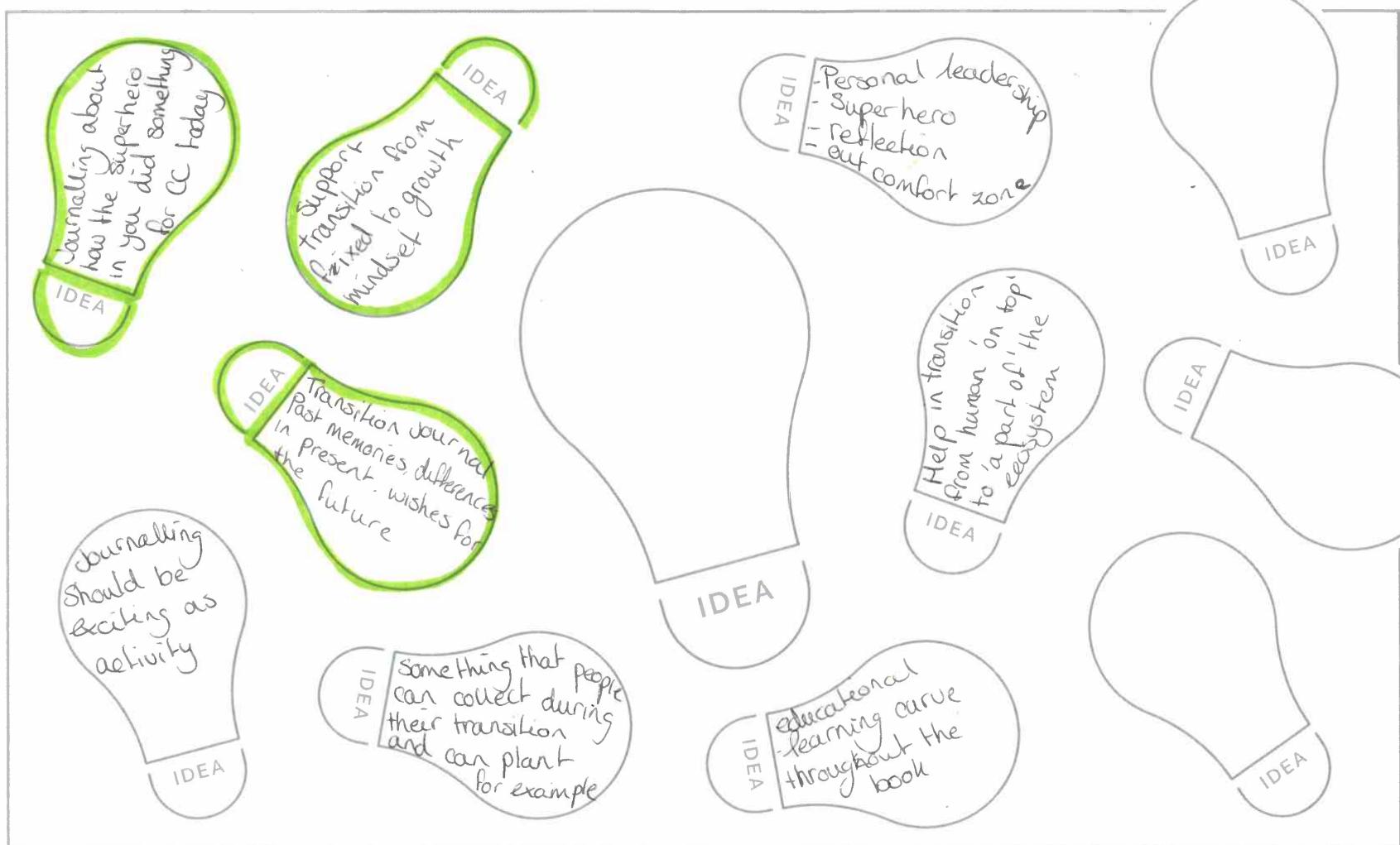
In a conversation with my coach, the idea of a climate-friendly journal came up, which I explored further afterwards. The book 'Observe, collect, draw! A Visual Journal' by Lupi and Posavec (2018) was my first inspiration. In my brainstorm (Figure 13) about journals, it seemed like a powerful method to guide people. In the brainstorming, ideas such as creating your superhero and becoming a hero, helping people reflect on the climate in the past and the transition from past to present and present to future, and supporting the transition from fixed and growth mindset were considered. Besides, in a journal, I

had the opportunity to maintain the element of positivity and educational value.

A journal is a book used to document and work on personal growth and is not to be confused with a diary, which is a record of personal and daily experiences (Knights, n.d.). A journal can structure your thoughts, prioritize problems, and allow positive self-talk. It can also increase self-awareness, help navigate complex problems, and be a place to release emotions (Dimitroff et al., 2016). Besides, journals can increase the chance of sustaining a behaviour (Rafizadeh et al., 2021).

In climate change, when an effort is made, people often ask how you contribute in other areas. Even if you try to do something, there is a level of judgement for not doing all the other things, while it is a good start. Research from Rafizadeh et al. (2021) showed that people appreciate a journal to report their activities as a place where they would not be judged. The journal also became a place to work through their emotions, and due to the reflective element of a journal, they were able to evaluate the results of their behaviour adaptation more deeply.

WALL OF IDEAS - Journal



Makkelijker & beter innoveren?

Q 020 - 26.106.70

Figure 13: Wall of ideas - Journal

Benchmarking

Journals are not new or innovative objects in general and are already widely known. Therefore, it was essential to perform some benchmarking to evaluate the market and evaluate how to position my design (Aela, 2022). Figure 14 shows different types of journals, from very structured to very open and very textual to visual. Besides, the topic of the journals vary from becoming more positive, mindful, becoming better in your

career, and being grateful. Some focus on learning new skills, such as the book 'Observe, Collect Draw! A Visual Journal' by Lupi and Posavec (2018), while others focus more on reflection, for example, the 6-minute journal by Spenst (2023).

As a result of this benchmarking, no journals focusing on climate mitigation are found.



Figure 14: Benchmarking

Conceptualizing

With a focus on a climate mitigation journal, I started to create a concept. As I was inspired and saw many opportunities, I decided to go through a series of exercises to determine the concept by mapping the use of the journal (Figure 15), create a value proposition (Figure 16), go through behaviour change

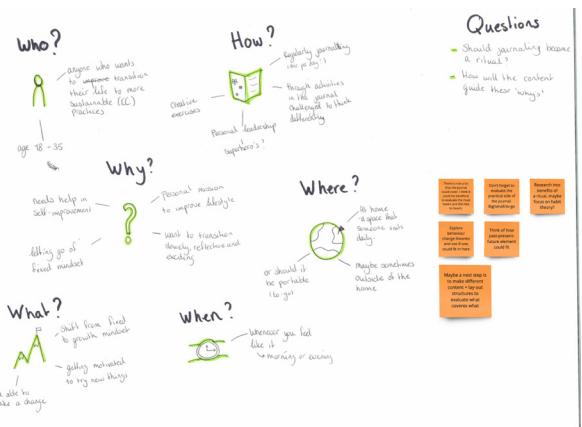


Figure 15: Use of the journal

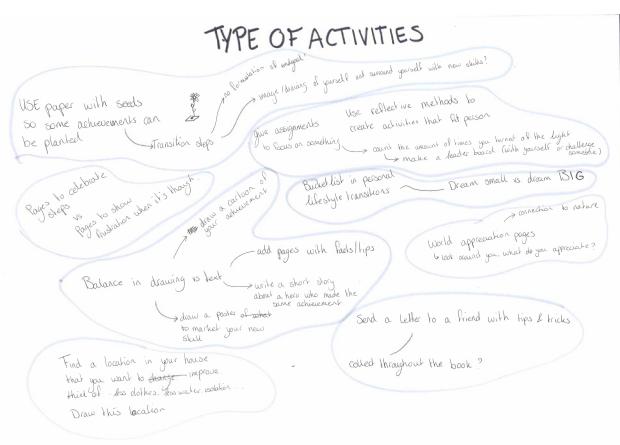


Figure 17: Type of activities in the journal

literature (Appendix A), reflected on terminology (Appendix B), the focus and educational value (Appendix C), type of activities (Figure 17) and the structure of the journal (Figure 18).

Value proposition canvas

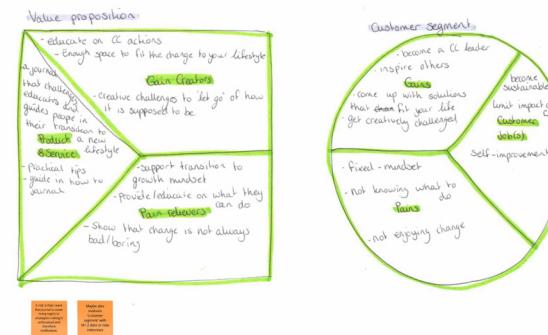


Figure 16: Value proposition canvas

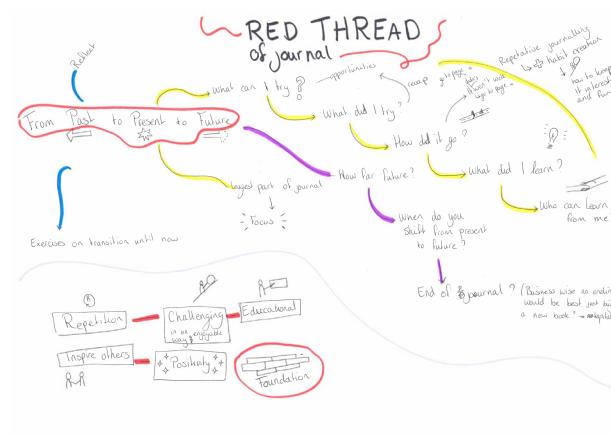


Figure 18: Structure of the journal

Growth mindset

In evaluating multiple behaviour change theories (Appendix A), the decision was made to continue with the growth-fixed mindset theory by Dweck (2018). From all the known sustainable behaviour change interventions, this theory differs from what I have seen implemented before. This theory also personally interested me as it closely relates to my mindset and worldview. However, research into this theory needed to be done before implementing the theory.

Literature research Growth Mindset Theory

People are willing to but struggle with change. Even though people express their concern for climate change, they hardly improve their lifestyle (Kanne et al., 2020). Behaviour change theories are widely applied in stimulating sustainable behaviour change. However, one often not mentioned is the power and influence of mindset. Mindset is the combination of values, worldview, feelings and abilities (Hogarty, 2022). A theory by Carol S. Dweck (2018) describes how people can have a fixed or a growth mindset. With a fixed mindset, the focus is on having the talent to succeed; with a growth mindset, effort is needed to succeed (Dweck, 2018).

Moreover, in a challenge as significant as climate change, the mindset to put effort into challenges and growth could be beneficial rather than the focus on the size of your impact. The beliefs about the abilities of our brains are diverse. Some argue that our brain is best at tackling immediate threats, and some argue that our imagination is our evolutionary advantage (Lankford, 2019). These views of the brain can also show why dealing with climate change can be an issue. For Dutch citizens, climate change is not an immediate threat, and it can be difficult

to imagine a different world.

People's environmental behaviour relates to how they view the world and the changeability of the world (Soliman & Wilson, 2017). People who believe the world is changeable are more self-regulating when challenged and see behaviour changes as more effective (Soliman & Wilson, 2017). Fixed and growth mindsets can be used to predict behaviour towards climate change, whereas a growth mindset can result in more pro-environmental behaviours (Duchi et al., 2020).

Therefore, the transition from a fixed to a growth mindset in the context of climate change has the potential to help people be more open to behaviour change. Simultaneously, the mindset change will happen through trying out new things in your lifestyle and learning from these experiences and will shift focus from the size of your impact.

To guide people in their mindset transition, there are some concrete steps you can take to grow your growth mindset (Hogarty, 2022). From these steps, a few are selected to implement in the journal and translated into how they could be integrated into the journal. Figure 19 shows how these elements are integrated into a framework used as the backbone of the journal. The backbone framework and the growth mindset theory helped shape the journal's vision. It was concluded to create a journal that would vary between repetitive exercises, personal challenges, challenges to inspire others and a positive tone throughout the journal.

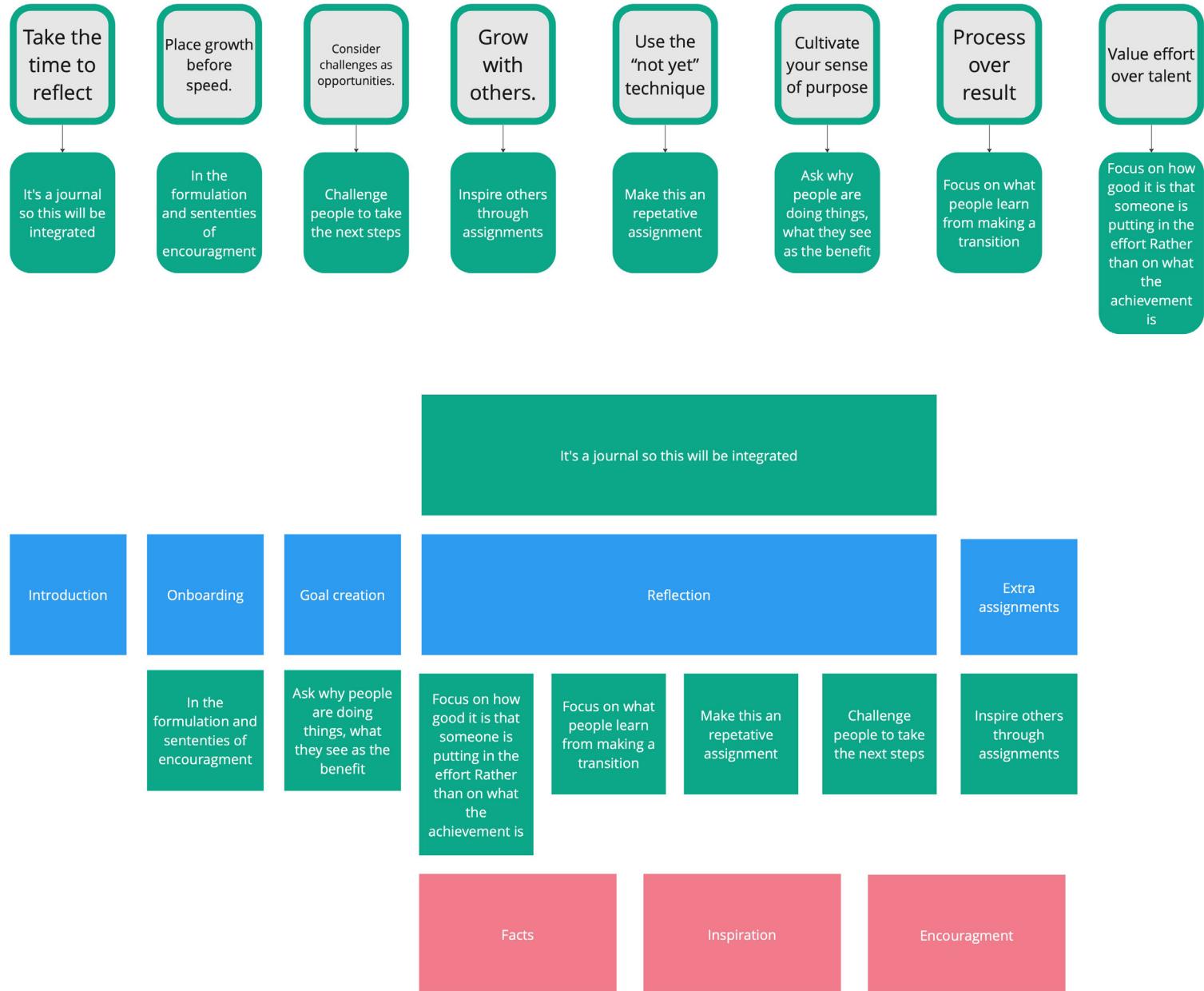


Figure 19: Framework for journal

Deliver

With a vision for the journal the project moved into the last phase of the second diamond, the deliver phase.

Prototyping

With the vision for the journal, the prototyping phase was started. The journal was created in three iterations. In the first round, pages were sketched (Appendix D). These pages mainly existed out of challenges. When reflecting on these pages, they were too focused on achievements and large goals, which does not fit the growth mindset theory. In the second round, the created framework was used. Some pages were removed, and new pages were added. A start was made in InDesign with the page set-up and content. For the style, a mood board was created (Figure 20). A requirement for the style was to communicate freedom to make it your own, not look 'perfect' but slightly messy and would contribute to the overall feeling of positivity. The final pages were created in the third round, and illustrations were included (Figure 21). The prototype was printed on thick paper and made into an A5 format booklet. In Figures 22, 23, 24, 25, examples of the pages are given with an explanation per page. The complete journal can be found in Appendix E.

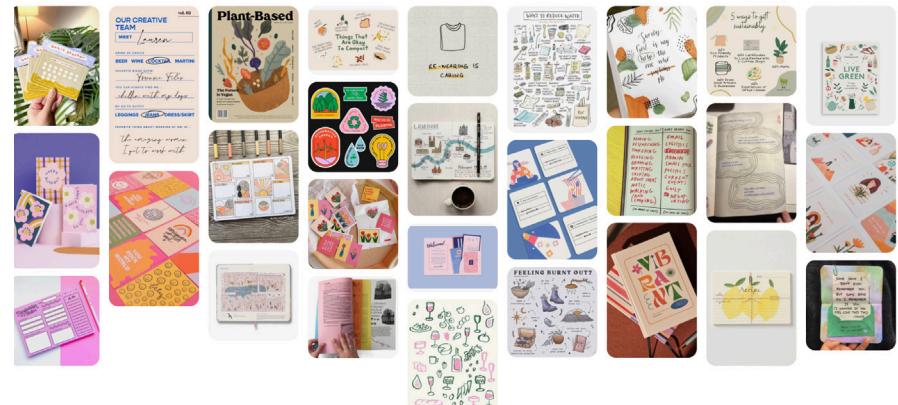


Figure 20: Moodboard for journal

- How to work with this book
There is not much needed to be able to use this journal. However, some things might be convenient. I will give you some tips:
 - It would be very convenient if you have:
 - A pen
 - Scissors
 - This journal
 - A lovely place you can relax and focus on your journaling
 - A drink to accompany you during your journaling moments
 - My advice is to journal three times a week. It can also be used more days a week, but that is up to you! Have a look at your life lately! How busy are you? How much time do you want to spend per week on journaling?
 - I will use this journal to mark which days you want to journal:
 - Monday - Tuesday - Wednesday - Thursday - Friday - Saturday - Sunday
 - Great, that's set. I have provided you with everything you need for now. Just follow the pages and you will see! Enjoy the ride :)



Figure 21: Page with illustrations



Figure 22: Frontpage of the journal



Figure 23: Check-in page of the journal



Figure 24: Page to show style and positivity



Figure 25: Progress notes of the journal

Assumption test

The journal was based on theories and literature but also largely on my perspective on what could support the design challenge. Therefore, it was decided to test my assumptions with participants and myself.

Test with participants

For the participants, a smaller version of the journal was created (Appendix F) that could be used in 3 to 4 days. On purpose, the journal was slightly bigger to give people who wanted to invest more time and space.

After using the journal, I had one session with one participant and one with four participants. In preparation for these sessions, a list with assumptions was created (Appendix G) to guide the conversation. Based on this list a small baseline questionnaire was given (Appendix H). The participants also got 10 minutes to draw pages of what they would add or change to the journal (Figure 26).

Results participants

The interviews were analysed based on the assumptions. The complete overview can be found in Appendix I, where a conclusion is given per assumption. The assumption 'This is an engaging way of working on climate adaptation' and 'The journal is positive; it gives people an optimistic feeling' were expressed by the participants as accurate. However, it was mentioned that the positivity decreased after the first few pages. Most participants mentioned that they were not

experienced in journaling before the study. Therefore, the assumption that 'people like to journal' could not be validated. Participants did not specifically mention if the journal was inspirational, but it was mentioned that they liked the overall feeling of the journal and this approach to climate mitigation. The assumption that 'It is not too difficult to think of a goal' was inaccurate. Participants mentioned that they struggled with types of goals, how big they should be, and that they would have liked to get more support. The drawings also confirmed the inaccuracy of the last assumption as a few participants drew pages to guide the goal setting (Figure 27, 28 and 29).

Besides the assumptions, other experiences were expressed. Most interesting was how P1, P2 and P5 expressed how they enjoyed participating in this study and interacting with the journal but would struggle with continuing journaling for a more extended period as they were concerned that the journal would become less engaging and it felt like a significant commitment. The open format was received very well. Some participants also felt the room to express when they did not take any steps, and reflecting on that helped them make it more positive.

Test with myself

Simultaneously to the test with the participants, I also started my journal. My journal had the same format as the participant's but continued longer. Overall, I agree with the results from the participants. Except for the goal setting, as I am already well-informed on the topic. I have also noticed that the motivation

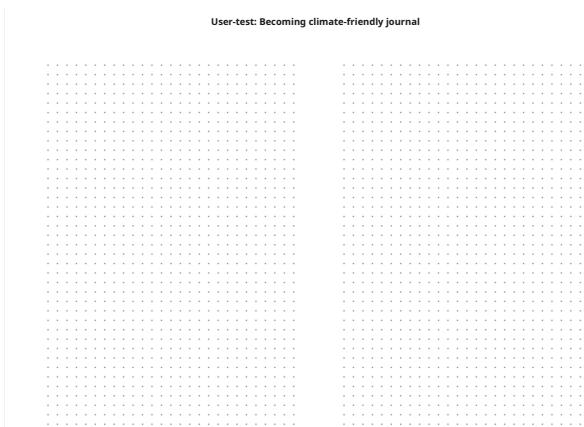


Figure 26: Empty page for participants to draw on

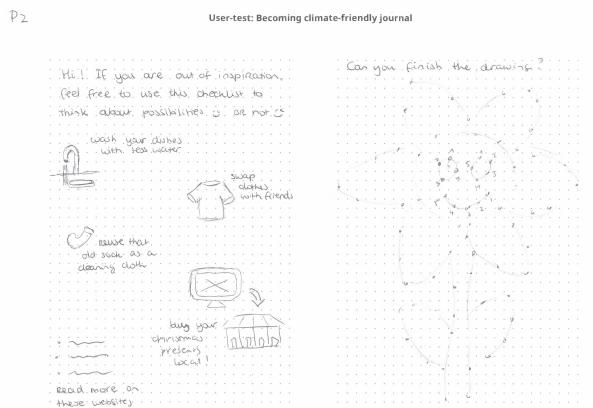


Figure 27: Drawing of P1

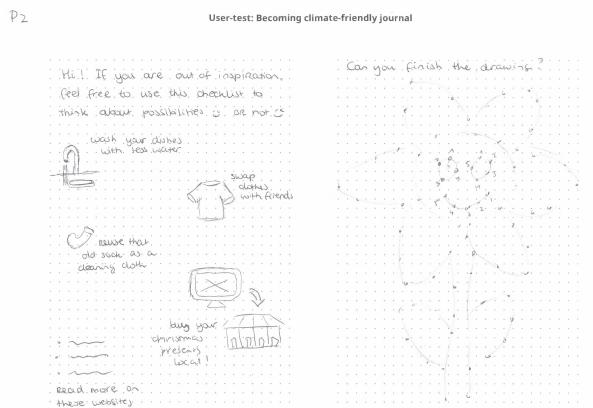


Figure 28: Drawing of P2

to journal becomes less over time, especially in busy weeks. Besides, I think there should be more variety in the questions and pages as I am now not experiencing it as engaging anymore.

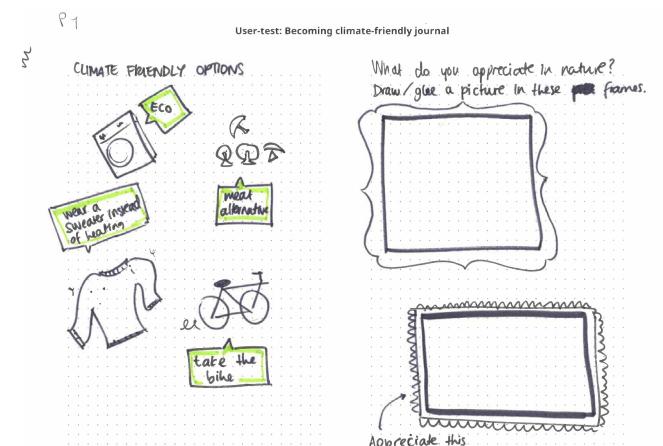


Figure 29: Drawing of P3

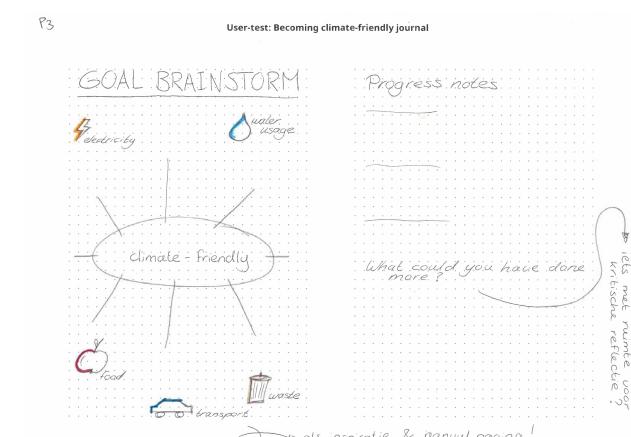


Figure 30: Drawing of P5

Business model growth map

The interaction with the participants showed how I could improve the journal. However, it also helped me reflect on what the journal exactly is and how I could continue with the journal. Therefore, I created a business model growth map to discover which paths I could take and define the north star for this project (Figure 30). The defined north star helped me to see

what I want to achieve and discover different directions I could take with the continuation of the project in my FMP.

In addition, I created a problem-solution fit canvas to evaluate my work so far (Appendix J).

Business model growth map

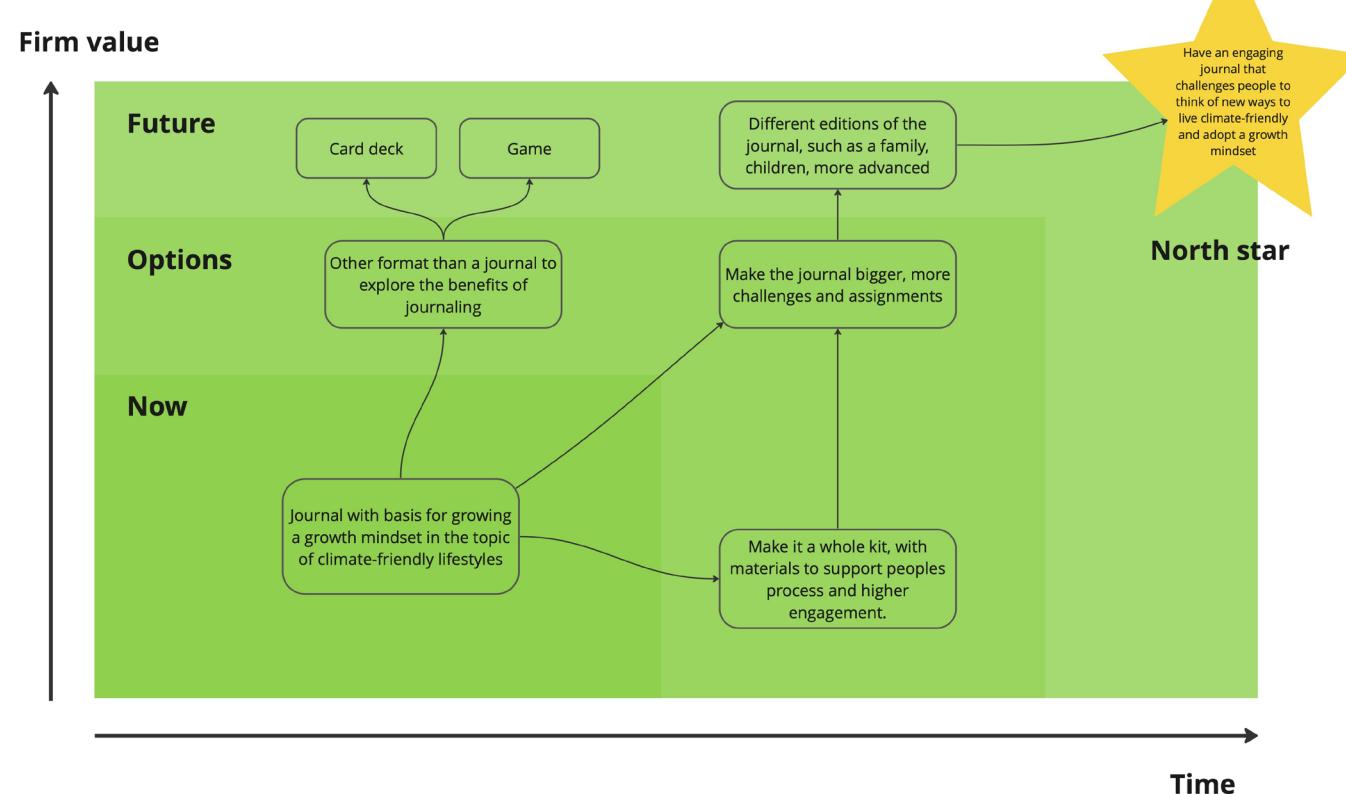


Figure 30: Business model growth map

Discussion

By going through the first and second diamonds I would like to reflect on the outcomes of this project, the limitations and opportunities for future work.

Outcomes

This project used the double diamond framework as a guide in the process. The first diamond, the problem space, is explored more extensively than the second diamond. Therefore, the outcomes of this project are only preliminary results as it requires more iterations and testing to conclude if this project matches the design challenge. While in this project, literature, my perspective and user input have been integrated, this project could continue refining the solution by adding more input from users.

However, the outcome of this project, the journal, has shown in preliminary results that it has the potential for further development and support people in developing their growth mindset and transition journey.

Limitations

Participants

The assumption test was conducted with limited participants due to people's busy schedules. The input from the perspective of the six participants and my own, the first iteration of the prototype showed some promising results and validated most assumptions. However, these results are preliminary and

should be re-evaluated in further research. Additionally, the demographics could have been more diverse. All participants had similar backgrounds and genders, which can lead to a bias in the results. Therefore, the participant group should be more diverse in future research to generalize the results.

Effectiveness

Even though there is a preliminary insight into how participants experienced the journal, the project cannot claim the journal as an effective solution due to the short interaction time (3-4 days). Participants also expressed their uncertainty about using the journal for an extended period. Therefore, a longer test is needed to understand the engagement span of participants. Besides, the effectiveness of the journal is hard to test. In the assumption test, participants mentioned a mindset change. However, it is still being determined if participants will continue performing the changes they made after interacting with the journal. Therefore, follow-up research should be conducted with participants.

Combining fields

This project positions itself between multiple fields, such as climate change, journaling, behaviour change, and positivity. All fields are considered and have elements in the final journal. However, when reflecting on the final journal, I see the fields are not evenly represented as intended. More focus should go to how the fields interact and overlap, which will strengthen the foundation of the journal and hopefully more effective.

Future works

Journal improvements

As seen in previous sections, the journal has a variety of opportunities for improvement, e.g., better progress notes, more individual challenges, and more challenges to inspire others and educate people on how to use this journal. Therefore, time should be set apart to reflect on the input from the assumption test and improve the current state of the journal.

Opportunities

The journal could be expanded with extra pages. One opportunity mentioned during the assumption test was to add cheat sheets to support goal creation. The idea of having cheat sheets depending on the users 'level of knowledge' in climate change could be interesting for the business model. It gives the opportunity to keep the journal accessible for all levels of climate change knowledge and sell additional material to custom it to the needs of the user.

A possibility to improve the engagement of the journal is to add a subscription model to the journal where people would receive new pages every few weeks. This would also allow relating pages to seasons or to events in the world to increase the relevance of transitioning the behaviour. It would also allow to share positive developments in the world to motivate people even more.

Lastly, there is the opportunity to develop other versions of the journal that you could collaboratively fill in with a primary school class or a household for example. This could lead to more people working on their transition, speeding up the process.

Conclusion

The purpose of this preparation FMP was to create a project close to my vision and identity, contribute to climate change related behaviour change and use positivity in this change. The project focus was largely on defining the design challenge and potential solutions. The project allowed to combine climate change, behaviour change and positivity resulting in the transition journal. Participants used the journal to test the design assumptions. Most assumptions were validated positively while some need further research, such as how to keep the journal engaging. Outcomes of the test have confirmed that it is worth exploring the journal's potential during the FMP. It is clear what the priorities and opportunities are for further development.

Acknowledgements

I would like to thank my coach, Dan Lockton, for all the inspirational conversations. I also would like to thank Alicia Poels for challenging my thoughts and all the moments of motivating each other. Lastly, I want to thank Elke van Dael, Edelweiss Juliea, Lars de Langen and my family for their support.

Reflection

In this reflection I would like to reflect on my PDP goals (Appendix K) and the development of my PI&V.

Goal 1&2: Keeping track and reporting

The purpose of both these goals was to keep an overview throughout the project, document my work during the project to ensure proper documentation and reduce the workload at the end of the semester.

Reflecting on the past semester, both these goals have remained a challenge. I have tried multiple strategies for keeping track of my work. However, every platform has strengths and weaknesses, and none provided me sufficiently with what I needed. For example, Miro (Miro, 2024) was used to make visuals (Figure 31), GoodNotes (Time Base Technology Limited, n.d.) and paper to make notes (Figure 32) and Notion (Notion Labs, Inc., n.d.) to create a planning and write conclusions on activities (Figure 33 and 34). One concern in using different media was that I would lose an overview of my steps and decisions, making it more difficult to document this project correctly.

Besides, the goal was to keep my documentation of the report up to date throughout the semester. The main challenge in doing this was that it remains difficult to prioritize it and to know what will be relevant for the report at the end of the semester when you are still determining the design outcome.

When writing the report later in the semester, I noticed that using different media for documentation was fine as I was still

very organized, i.e., I knew where to find which information. From this, I can conclude that I was trying to improve something that needed no improvement. For my FMP, I can organize my work using different media and should not worry about it any further. However, keeping up with reporting needs more attention during the FMP. In my FMP planning, I will work with milestones. The milestones will be moments when one phase ends and another phase starts, making it the best moment to reflect on what has been done – document – and define the next steps. This cycle will not only be beneficial for the sake of documentation but also as the milestone is a good moment in time to evaluate the planned steps. Creating a better documentation workflow will reduce my workload and allow me to evaluate and communicate my steps better.

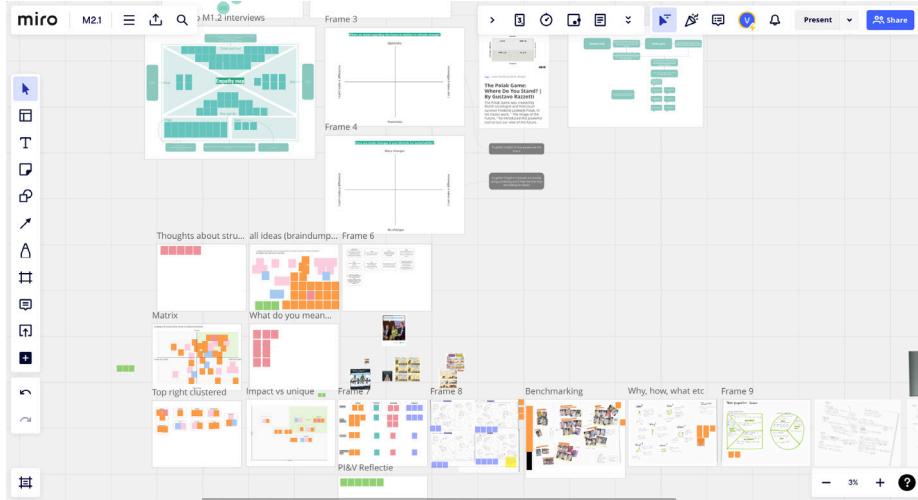


Figure 31: Visuals in Miro

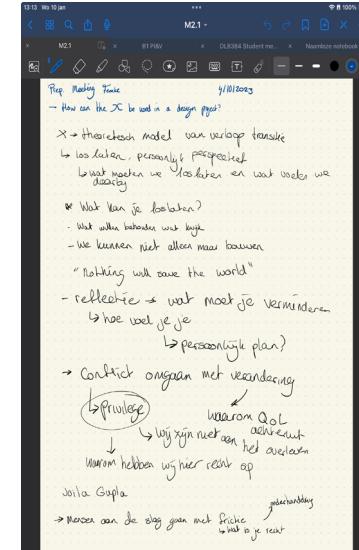


Figure 32: Notes in GoodNotes

Figure 33: Planning in Notion

Figure 34: Tasks in Miro

Goal 3: Involving users

This goal aimed to take a user-centred approach to the design process instead of a literature-based approach. Reflecting on the process, I have integrated my target group into the problem scoping. However, I would have liked to involve the user actively in the design process. On the other hand, I have tried multiple projects to take a more user-centred approach, but I highly value a literature background for my projects.

This has proven to me that I need to seek a balance in the project, and both methods provide a foundation for the problem scope. During the FMP, I will focus more on validating the journal, allowing for more user input, which will help me develop this skill. Even though a literature-based foundation is important, I believe a user-centred approach is necessary to solve complex societal problems. Additionally, I see the profile of a good designer as being able to combine user perspectives with literature. This also differentiates us from scientists, for example. I am generally a good listener and see this as one of my qualities; however, I may need to develop myself further in creating moments for listening in my design process by engaging with users. Reflecting on this, I will remain a literature-based designer during my problem scoping but will focus on involving user input to add to this foundation and throughout the process.

Professional Identity

This project has allowed me to create a design challenge framed within my qualities and ambitions. Even though I see climate change as a large issue and problem for the future of

humanity, I have experienced that I have a different perspective than most people. During the Dutch Design Week, I had the opportunity to exhibit my M1.2 project during the Design United 'Climate Futures Now' exhibition (Figure 35). In conversations and during a collaborative session, I noticed that many people are in the mindset that 'we', often academia and scientists, only see the problem and put effort into this and that it is probably too late because 'other citizens or the government' are not taking action. I used to think like this, but I no longer identify with those claims and focus on all the efforts put into this challenge. It created a stronger sense of my positive mindset, making me realize that as a designer, I can also support others in adopting this mindset.



Figure 34: Exhibiting M1.2 at DDW

Vision

One of the purposes of doing the preparation FMP was to work on a project closely related to my vision. I have reflected on my PI&V during the process and based my decision on this. This allowed me to look at my vision from a different perspective, not only as an 'ideal' worldview but also as a way to put it into practice. This has led to removing one of the SDGs as I did not see myself designing for this.

When discussing my vision with a friend, she asked what my 'ideal' worldview was, and honestly, I do not think of an ideal view because the world will continue facing challenges. The ideal scenario is that designers remain engaging with society, combining perspectives and creating solutions that can support people.

In conclusion, the goals set for this project were not as successful as intended, but they allowed me to learn other things about myself as a designer. The project has supported the development of my professional identity and vision.

Final Master Project Proposal

In this proposal I will explain how to continue with my preparation FMP, introduce the design challenge and design deliverables, how to integrate the expertise areas, show the project planning and why this project suits my professional identity and vision.

Continuation preparation in FMP

During the preparation of FMP, a design challenge was formulated, and the first iteration of the prototype was created and tested. The preparation FMP's preliminary insights show that the journal has the potential to support people in mitigating their lifestyles towards a climate-friendly lifestyle by adopting a growth mindset. Participants expressed their enthusiasm, points for improvement, and opportunities. From personal experience with the journal, I concluded that the growth mindset theory is not as much represented as intended, and the journal could be more engaging. The journal, in its current state, is too minimal and has a low chance of creating the intended impact. The project's limitations and future opportunities have been discussed in the discussion of the report, providing insight into how to continue with this project.

I want to continue with the preparation FMP as I truly see this project's potential to contribute to climate mitigation. As explained in the report's introduction, the choice for the preparation FMP project was also with the intention to continue during the FMP. This decision allowed me to invest more time in defining the problem space and exploring the solution. The preparation FMP has been focusing on the problem-solution fit,

whereas the problem is defined clearly, and the solution needs to be validated further. In the FMP, the aim is to validate and improve the solution and to shift towards a solution-market fit perspective. The focus on the solution-market fit will allow me to develop and demonstrate my knowledge in my two chosen expertise areas: business and entrepreneurship and user and society. This will be done by taking a user-centred approach while improving the prototype and exploring market opportunities and business models.

This project has the potential to support people in their lifestyle transition and is beneficial for climate mitigation. As mentioned in the report's introduction, during the preparation FMP, the seed was planted and sprouted, and now the FMP will allow for it to bloom, which was the goal when I started the preparation FMP.

Design challenge

From the preparation FMP, the design challenge has mostly stayed the same but can be specified further. In the preparation FMP, the design challenge was formulated as:

'Supporting people from aged 18 – 30 in the Netherlands in their transition of climate mitigation, by focusing on personal leadership to feel like their efforts make an impact'.

During the develop and deliver phase the concept was developed leading to creating the journal and implementing the growth mindset theory. Besides, an important criterion was added: the journal must bring educational value and be a

positive approach to climate change. Therefore, a new design challenge is formulated:

'To support people aged 18 – 30 in the Netherlands in their transition of climate mitigation by adopting a growth mindset through a journal that reflects a positive approach'.

In addition to the challenge, design requirements are formulated.

1. Positivity

The journal should be engaging and communicate a positive approach to climate change. It should help people feel like they can do something without feeling it like a sacrifice. However, the journal should also provide room to share other emotions as they are part of the transition process. Positivity will be expressed through the terminology and aesthetics of the journal.

2. Growth mindset

The literature shows that people with a growth mindset can see sustainable behaviour change as effective (Soliman & Wilson, 2017). The growth mindset contains a few components on how to adopt the mindset. In the design, these components should be integrated.

3. Lifestyle

The journal should be open, i.e., people should explore where to make changes within their personal circumstances and lifestyle. People are already told to do so many things, and by providing the room to come up with challenges that feel possible, there

is probably a high chance of commitment. This is also part of the growth mindset theory but differs from most climate and behaviour change interventions. However, the results from the preparation FMP show a need for guidance in this.

Design deliverables

The preparation FMP has resulted in one design, the journal, which will be the central design during the FMP. The report has shown that there are points for improvement to ensure that the journal will meet the intended goal. However, the preparation FMP outcomes have also shown opportunities for additions or other shapes of the journal. With the focus on the solution-market fit, the expansion of the journal could add value. The FMP will also explore other additional products to the journal that can either strengthen the journal or be used as alternatives to motivate more people to become climate-friendly. Therefore, the journal will be the starting point of this FMP, but the final design deliverable should have one or multiple additional components.

In conclusion, the design deliverable will be an upgraded version of the journal with additional components and a proposition on how it could be put on the market.

Design process

In the preparation FMP, the process used through the project was the double diamond process. As discussed in the report, both diamonds have been addressed through the project. However, the first diamond (problem space) was addressed more extensively than the second diamond (solution space). The double diamond will be continued in the FMP as it helped structure my process by supporting my reflection on what and why I took certain steps.

Integration expertise areas

In this section, I will discuss integrating my two core expertise areas (B&E and U&S). Besides, the other expertise areas are discussed as they are more challenging to integrate into the project, and therefore, I want to prepare myself for this challenge.

Business and Entrepreneurship

I have not implemented business and entrepreneurship in previous projects due to a lack of skills or time. In the past semester, I followed the course Design Entrepreneurship, where my entrepreneurial interests and skills were further developed. The continuation of the FMP allows me to shift from problem-solution fit to solution-market fit. Therefore, there will be a more significant focus on this expertise area.

It will almost be my first time implementing my business knowledge, meaning there is a lot to learn. I intend to use the

methods I have learned in courses and apply them to this project. I want to make design decisions by, among others, using business-focused canvases, e.g. value proposition canvas or stakeholder map, but also shape the course of my project by business opportunities, e.g. creating a subscription model or designing the journal for different target audiences.

User and Society

The project's topic relates primarily to this expertise area as the aim is to address the societal challenge of climate change by supporting people in climate mitigation. Climate change is a widely discussed topic with a mainly negative load. Therefore, the challenge to frame it more positively can also support the willingness of people to address the challenge and stimulate them to take action, creating a more considerable societal impact.

The preparation FMP focused on translating user needs and my perspective on user needs into a design. Therefore, the solution is partially a projection of what I believe is needed without real validation. Besides, at the start of the preparation FMP, it was decided to start with an empathy map and stickerboard instead of literature research. However, it was necessary to supplement my knowledge with literature research, leading to a lower integration of user insights than intended. Therefore, the FMP will focus on learning and understanding the user's needs in relation to the design and improving the design based on these findings.

Technology and Realization

The phase 'exploring concepts' will evaluate whether technology can enrich the journaling experience or if the journal should be translated into a digital platform to engage more people. My perspective on the expertise areas is to always consider if they can improve your design but not integrate for the sake of integration. Therefore, the 'exploring concepts' phase will explore implementing technology and realization opportunities. A preliminary idea for a subscription model to the journal would raise specific requirements for the journal as a product but also for the journal's production and delivery processes.

Math, Data and Computing

Opportunities for applying math, data and computing are to develop an additional platform where people can share their experiences and stories to create a community or see if data collection can strengthen the business and product development. However, this is only a preliminary idea and should be explored further.

Additionally, it is possible to use quantitative research methods throughout the process. For example, when gathering large-scale feedback on additional concepts for the journal. However, it is difficult to pinpoint where to use quantitative research because it is not sure yet if it will be more valuable than qualitative research methods.

Creativity and Aesthetics

Creativity and Aesthetics will be addressed through the various ideation methods, refining the concept based on user input and being critical and reflective on concepts (i.e., does it add value). Besides, the overall aesthetic of the design should complement some of the values of this project, which are positivity and a 'low threshold' to encourage people to pick up the journal.

Design and Research Processes

The project uses the double diamond framework as the design process. In addition, a reflective attitude will be used throughout the process. A reflective attitude will ensure the project is steered in the right direction. In the explanation of the planning milestones are introduced, these milestones will also be used as a moment for reflection and critically look at the project planning and make changes if needed. Besides, the planning and double diamond framework are used to steer the process. However, which methods or steps to take next are evaluated throughout the process as I only know what to use when I precisely know what I want to get out of it. I have developed myself as a designer familiar with many methods and approaches rather than one who excels in a few.

Planning

The planning for the FMP is divided into two different levels. The first level communicates the milestones and the deadlines (Figure 35). The purpose of these milestones is to formulate checkpoints and goals clearly and are used to reflect and steer the process. Each time a milestone is achieved, the planning will be evaluated to see if changes need to be made depending on the needs or opportunities of the project. The milestones

will also be used as documentation moments. I have struggled with keeping up my documentation throughout the process as I always needed a precise moment in the process to document. Therefore, using the milestones as reflection and documentation moments could help me ensure the process goes as intended and keep up with my reporting work.

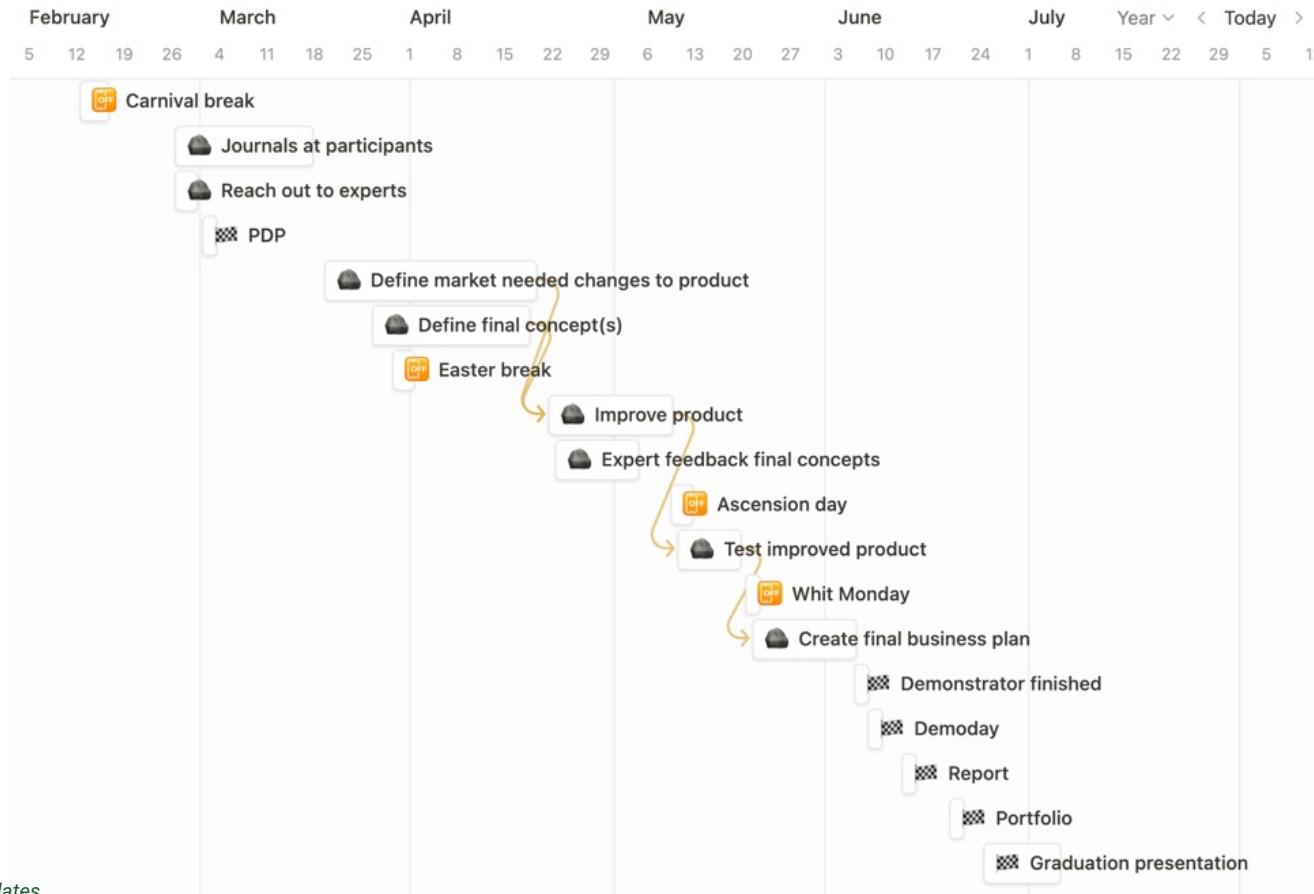


Figure 35: Overview planning important dates

In Figures 36 and 37, the planning is shown. Besides the milestones, the planning contains a week-by-week plan. I have decided to make it this detailed as it feels most natural.

All tasks					
	Tags	Aa Task name	Due	Diamond section	Scope
<input type="checkbox"/>		Process feedback M2.1	February 5, 2024 → A	Deliver	Solution
<input type="checkbox"/>		ERB form	February 5, 2024 → A	Deliver	Solution
<input type="checkbox"/>		Update journal pages	February 5, 2024 → A	Deliver	Solution
<input type="checkbox"/>		Collect participants	February 5, 2024 → A	Deliver	Solution
<input type="checkbox"/>	Off-time	Carnival break	February 12, 2024 -		
<input type="checkbox"/>	Milestone	Journals at participants <input type="checkbox"/> 1	February 26, 2024 -	Discover	Solution
<input type="checkbox"/>		Start user-study	February 26, 2024 -	Discover	Solution
<input type="checkbox"/>		Explore other concepts in addition	February 26, 2024 -	Discover	Solution
<input type="checkbox"/>	Milestone	Reach out to experts <input type="checkbox"/> 1	February 26, 2024 -	Discover	Solution
<input type="checkbox"/>	Deadline	PDP	March 1, 2024		
<input type="checkbox"/>		Collect journal study participant	March 18, 2024 → M	Define	Solution
<input type="checkbox"/>	Milestone	Define market needed changes to	March 19, 2024 → A	Develop	Market
<input type="checkbox"/>		Test concepts with participants	March 25, 2024 → A	Define	Solution
<input type="checkbox"/>		Analyse study insights	March 25, 2024 → M	Define	Solution
<input type="checkbox"/>	Milestone	Define final concept(s)	March 26, 2024 → A	Define	Market
<input type="checkbox"/>	Off-time	Easter break	March 29, 2024 → A		
<input type="checkbox"/>		Explore market opportunities	April 11, 2024 → Ap	Define	Market

Figure 36: First part of the full planning

However, this does not mean that these detailed steps are set in stone; they can change and are used to guide and help me reflect throughout the process.

<input type="checkbox"/>		ERB form	April 17, 2024 → Ap	Develop	Market
<input type="checkbox"/>		Find participants	April 17, 2024 → Ap	Develop	Market
<input type="checkbox"/>		Create test	April 17, 2024 → Ap	Develop	Market
<input type="checkbox"/>	Milestone	Improve product	April 21, 2024 → Ma	Develop	Market
<input type="checkbox"/>	Milestone	Expert feedback final concepts	April 22, 2024 → Ma	Develop	Market
<input type="checkbox"/>		Analysing test & feedback	May 6, 2024 → May	Deliver	Market
<input type="checkbox"/>	Off-time	Ascension day	May 9, 2024 → May		
<input type="checkbox"/>	Milestone	Test improved product	May 10, 2024 → Ma	Develop	Market
<input type="checkbox"/>	Off-time	Whit Monday	May 20, 2024		
<input type="checkbox"/>	Milestone	Create final business plan	May 21, 2024 → Ju	Deliver	Market
<input type="checkbox"/>		Demoday preparation	May 29, 2024 → Ju	Deliver	Market
<input type="checkbox"/>	Deadline	Demonstrator finished	June 5, 2024	Deliver	Market
<input type="checkbox"/>	Deadline	Demoday	June 7, 2024	Deliver	Market
<input type="checkbox"/>	Deadline	Report	June 12, 2024	Deliver	
<input type="checkbox"/>	Deadline	Portfolio	June 19, 2024	Deliver	
<input type="checkbox"/>	Deadline	Graduation presentation	June 24, 2024 → Ju	Deliver	

Figure 37: Second part of the full planning

Risk assessment

In this section, I would like to address foreseen risks for the FMP that I should be aware of.

One issue in the preparation FMP was the limited number of participants. It could be possible that the journal's current state could not work for another target group. In the planning for the FMP, a larger user-test is planned. One risk that could occur is that the journal has a different effect or provides a different experience for participants within the target group who were not involved in the previous testing. Therefore, improving the journal and conducting a test with a more varied participant population will be a priority in the first weeks.

In addition to the test conducted in the preparation FMP, the journal was only used for a limited time. It is impossible to see what the long-term effect of the journal could be and if it makes an impact. Even though an improved journal will be tested for a few weeks at the FMP start, this is still too limited to claim that actual behaviour change occurred because of the journal. Therefore, the effectiveness of the journal cannot be claimed at the end of this FMP. However, it could be possible to focus on other aspects of the design and use other methods for validation.

Lastly, the determination to do this project can also be my biggest pitfall. I am known as a disciplined worker who can lose herself in her commitment to the project. Therefore, I will also integrate a reflection moment about how I am doing each time a milestone is completed. I have experience with doing more than in my power, and I see it also as professional growth to manage workload and well-being because to function well as a

designer, I also need to function as 'just' a person.

Professional Identity

I feel a significant responsibility to minimise my impact on climate change. Therefore, I made several lifestyle changes, such as adopting a plant-based diet, teaching myself to sew my clothes, reducing my plastic use, and other things. Discussing these changes with people, I often experience mixed feelings. Most people are very positive towards my behaviour but do not see how they could do similar things. I often find myself in conversations, listening to people's challenges and trying to help them.

To inspire and motivate people toward sustainable behaviour, observing situations objectively and discovering people's motivations behind their actions is necessary. One of my strengths is being a great listener and having open conversations without judgment. My analytical mindset allows me to easily map different needs and view projects from a helicopter view. This strength will enable me to dive deeper into people's motives, which can support my decisions in the design process.

At the start of my projects, I conduct a lot of research to ensure I am well-informed on the topic. This allows me to have an overview of the challenge. Once I have established sufficient background knowledge, I continue ideating concepts for the challenge. Researching before ideation ensures my project stays realistic, which I value in my designs.

My design processes are shaped to match the project goal. Even though I already understand many design methods, such as scenario thinking, prototyping, and user studies, I constantly explore and learn about new design methods. My goal is not to excel in a few methods but to have an extensive understanding

of several methods, enabling me to decide which method fits the project goal the best. Matching the best method to the project goal will help my projects reach their full potential and support my vision of contributing to a sustainable planet.

To flourish as a designer, I need people in my environment who can challenge my design decisions and spark my thoughts with exciting perspectives. I work very structured and communicative. Therefore, I often take on the facilitating role in projects. In discussions, I am a listener who analyses perspectives and formulates conclusions to keep moving forward. In my future career, I work in an open-minded environment surrounded by creative and sustainability-oriented people.

To continuously develop myself, I focus on expanding my knowledge by researching, engaging with users to add more perspectives to my work, learning new methods and, most importantly, reflecting on my progress to ensure I develop myself in line with my vision.

Vision

As a designer, I want to contribute to the challenge of making the world a more sustainable place. However, sustainability is an extensive topic, and one designer cannot focus on all. The United Nations created 17 Sustainable Development Goals (SDGs) to make the world a sustainable planet (United Nations, 2020b). Within these 17 SDGs, there is one goal I want to contribute to as a designer: No. 13: Climate action—precisely this goal, as it relates to my skillset, interests and resources. I specifically want to focus on one target concerning changing or adapting to sustainable lifestyles.

- Target three of SDG no. 13 focuses on improving awareness and education about climate change to cause impact reduction and early warnings (United Nations, 2020a).

The world is heading to a climate humanity has never experienced (Mommers, 2019; Godin & Porro, 2022). The level of change in the climate is in our hands (KNMI, 2023). Climate mitigation focuses on reducing our impact to ensure a less damaging effect on the climate. Therefore, we are in a transition towards a new way of living. Designers should facilitate this transition as designers can combine multiple perspectives into solutions. Designers can bridge between what scientists are saying about the climate and the needs and struggles of people. We can converge significant problems into accessible bits.

Even though climate change demands an urgent change in our society, having a positive mindset will bring society further than acting out of fear. We cannot predict the future; we can only shape her (Godin & Porro, 2022). Therefore, my designs should communicate positivity to inspire and motivate people

to change. Besides, they should guide people in the transition toward a future-proof lifestyle, i.e., focus on behaviour change. By enhancing a positive experience and making societal challenges relatable, people can adapt to future circumstances or counteract issues that arise.

Together, we must transform our lifestyles to reduce our impact.

References

- Aela. (2022, July 29). Benchmarking: how to conduct one? - AELA School. Aela School - Where Ambitious Designers Thrive. <https://aelaschool.com/en/strategy/benchmarking-how-to-conduct-one/>
- Blacker, S. (n.d.). 25 Journal Prompts for a Growth Mindset – THE BEAUTIFUL LIFE PLAN. THE BEAUTIFUL LIFE PLAN. Retrieved December 11, 2023, from <https://www.thebeautifulifeplan.com/blog/25-journal-prompts-for-a-growth-mindset#:~:text=Journaling%20is%20a%20super%20effective,can%20make%20a%20huge%20difference>.
- CBS. (2019, September 5). Broeikasgassen - Nederland langs de Europese meetlat. Nederland Langs De Europese Meetlat | 2019. Retrieved June 4, 2022, from <https://longreads.cbs.nl/europese-meetlat-2019/broeikasgassen/>
- Dam, R. F., & Siang, T. Y. (2023, December 19). Empathy Map – why and how to use it. The Interaction Design Foundation. <https://www.interaction-design.org/literature/article/empathy-map-why-and-how-to-use-it>
- Design Council. (n.d.). History of the Double Diamond - Design Council. <https://www.designcouncil.org.uk/our-resources/the-double-diamond/history-of-the-double-diamond/>
- Dimitroff, L. J., Sliwski, L., O'Brien, S., & Nichols, L. (2016). Change your life through journaling--The benefits of journaling for registered nurses. *Journal of Nursing Education and Practice*, 7(2). <https://doi.org/10.5430/jnep.v7n2p90>
- Duchi, L., Lombardi, D., Paas, F., & Loyens, S. M. M. (2020). How a growth mindset can change the climate: The power of implicit beliefs in influencing people's view and action. *Journal of Environmental Psychology*, 70, 101461. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2020.101461>
- Dweck, C. S. (2018). Mindset: verander je manier van denken om je doelen te behalen : ouderschap, bedrijfsleven, sport, school, relaties. SWP.
- European Environment Agency. (n.d.). What is the difference between adaptation and mitigation? Retrieved December 23, 2023, from <https://www.eea.europa.eu/help/faq/what-is-the-difference-between-European-adaptation-and-mitigation>
- Godin, S., & Porro, M. (2022). De klimaatkalmanak. Haystack.
- Hassol, S. J. (2023, February 1). The right words are crucial to solving climate change. *Scientific American*. Retrieved January 7, 2024, from <https://www.scientificamerican.com/article/the-right-words-are-crucial-to-solving-climate-change/>
- Hogarty, S. (2022, September 29). Growth mindset: definition, characteristics, and examples. WeWork. Retrieved November 14, 2023, from <https://www.wework.com/ideas/professional-development/business-solutions/growth-mindset-definition-characteristics-and-examples#:~:text=In%20business%2C%20the%20ability%20to,changes%20to%20how%20they%20work>
- Journaling for Emotional Wellness - Health Encyclopedia - University of Rochester Medical Center. (n.d.). <https://www.urmc.rochester.edu/encyclopedia/content.aspx?ContentID=4552&ContentTypeID=1#:~:text=Keeping%20a%20journal%20helps%20you,de%2Dstress%20and%20wind%20down>
- Kanne, P. (2019). Duurzaam denken is nog niet duurzaam doen. In I&O Research. I&O Research. Retrieved November 10, 2023, from <https://www.ioresearch.nl/actueel/duurzaam-denken-is-nog-niet-duurzaam-doen/>
- Kanne, P., De Jong, J., Van Noort, L., & Rosegg, D. (2020). Duurzaam denken is nog (steeds) niet duurzaam doen. In I&O Research (No. 2020/39). I&O Research. Retrieved November 14, 2023, from <https://www.ioresearch.nl/wp-content/uploads/2020/04/Duurzaam-denken-is-nog-steeds-niet-duurzaam-doen-complete-rapport.pdf>

Kanne, P., & Van de Koppel, M. (2023, November 8). Klimaatverandering aanpakken, maar het mag financieel geen pijn doen (deel III). I&O Research. Retrieved November 10, 2023, from <https://www.ioresearch.nl/actueel/klimaatverandering-aanpakken-maar-het-mag-financieel-geen-pijn-doen-deel-iii/>

Kloosterman, R., Akkermans, M., Reep, C., Wingen, M., Molnár - in 't Veld, H., & Van Beuningen, J. (2021, June 4). Klimaatverandering en energietransitie: opvattingen en gedrag van Nederlanders in 2020. Centraal Bureau Voor De Statistiek. Retrieved November 9, 2023, from <https://www.cbs.nl/nl-nl/longread/rapportages/2021/klimaatverandering-en-energietransitie-opvattingen-en-gedrag-van-nederlanders-in-2020?onepage=true>

Knights, K. (n.d.). Why you Should Start Keeping a Journal. Professional Academy. Retrieved December 11, 2023, from <https://www.professionalacademy.com/blogs/why-you-should-start-keeping-a-journal/>

KNMI. (2023). KNMI'23 Klimaatscenario's voor Nederland. In Koninklijk Nederlands Meteorologisch Instituut. Koninklijk Nederlands Meteorologisch Instituut. https://cdn.knmi.nl/system/data_center_publications/files/000/071/901/original/KNMI23_klimaatscenarios_gebruikersrapport_23-03.pdf

Lankford, S. (2019, July 14). Growth Mindsets vs. the Climate Crisis: how growing our human imagination helps combat catastrophe. Medium. Retrieved November 14, 2023, from <https://medium.com/mindsets/growth-mindsets-cancer-and-the-climate-crisis-1eee9ccfdfde>

Lorenzoni, I., & Pidgeon, N. F. (2006). Public views on climate change: European and USA perspectives. *Climatic Change*, 77(1–2), 73–95. <https://doi.org/10.1007/s10584-006-9072-z>

Lupi, G., & Posavec, S. (2018). *Observe, collect, draw!: A Visual Journal*. Princeton Architectural Press.

Miro (2024). Miro online whiteboard [Desktop app]. App store

Mommers, J. (2019). *Hoe gaan we dit uitleggen* (3rd ed.). de Correspondent.

Notion Labs, Inc. (2024) Notion [Desktop app]. App Store

Prabhakaran, S. (2023, October 7). The complete guide to the brain dump method | Routine. Routine. <https://www.routine.co/blog/guide-to-the-brain-dump-method#:~:text=A%20Brain%20Dump%20is%20a,for%20better%20focus%20and%20productivity>

Rafizadeh, E., Morewitz, S. J., & Mukherjea, A. (2021). Handwritten Journals for Supporting Behavior Change among University Students. *The International Journal of Health, Wellness & Society*, 11(1), 143–157. <https://doi.org/10.18848/2156-8960/cgp/v11i01/143-157>

Razzetti, G. (2020, May 13). The Polak Game: Where Do You Stand? | By Gustavo Razzetti. Fearless Culture. <https://www.fearlessculture.design/blog-posts/the-polak-game-where-do-you-stand>

Rogers, E. M. (2003). *Diffusion of Innovations*, 5th Edition.

Scholte, S., De Kluizenaar, Y., De Wilde, T., Steenbekkers, A., & Carabain, C. (2020). Op weg naar aardgasvrij wonen. In Sociaal Cultureel Planbureau. Sociaal Cultureel Planbureau. Retrieved November 10, 2023, from <https://wwwscp.nl/publicaties/publicaties/2020/05/25/op-weg-naar-aardgasvrij-wonen>

Soliman, M., & Wilson, A. E. (2017). Seeing change and being change in the world: The relationship between lay theories about the world and environmental intentions. *Journal of Environmental Psychology*, 50, 104–111. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2017.01.008>

Spenst, D. (2023). *Het 6 minuten dagboek*. Spectrum.

Time Base Technology Limited. (2024). GoodNotes 6 [Mobile app]. App Store

United Nations. (2020a, August 11). Climate Change. United Nations Sustainable Development. Retrieved June 23, 2022, from <https://www.un.org/sustainabledevelopment/climate-change/>

United Nations. (2020b, September 19). Take Action for the Sustainable Development Goals. United Nations Sustainable Development. Retrieved June 23, 2022, from <https://www.un.org/sustainabledevelopment/sustainable-development-goals/>

Van der Hoeve, R., & Van Bebber, A. (2023, September 18). Nederlandse jongeren zetten klimaatverandering bovenaan. I&O Research. Retrieved November 10, 2023, from <https://www.ioresearch.nl/actueel/nederlandse-jongeren-zetten-klimaatverandering-bovenaan/>

Van der Wardt, R. (n.d.). Design Thinking template #9: Wall of ideas. Design Thinking Workshop. <https://designthinkingworkshop.nl/design-thinking-templates/>

Vreeswijk, V. (2021) Exploring a future of CO2 emission responsibility. [Final Bachelor Project (FBP), Eindhoven University of Technology]. <https://projects.id.tue.nl/id/WVIdj4>.

Vreeswijk, V. (2022) FutureNarratives. [Project 2: Design Research, Eindhoven University of Technology]. <https://projects.id.tue.nl/id/3jlB5a>.

WWF. (n.d.). Climate adaptation and climate mitigation. World Wildlife Fund. Retrieved December 23, 2023, from <https://www.worldwildlife.org/stories/what-s-the-difference-between-climate-change-mitigation-and-adaptation>

Appendices

- A. Behaviour change literature
- B. Terminology used
- C. Education and Focus
- D. 1st iteration (with pencil)
- E. Complete journal (empty)
- F. Journal participants (empty)
- G. List with assumptions
- H. Questions baseline user-study
- I. Outcomes analysis
- J. Problem-Solution fit Canvas
- K. Personal Development Plan
- L. Transcripts of interviews

A. Behaviour change literature

TRA

- Attitude
 - ↳ beliefs about outcome
- normative beliefs
 - ↳ (dis) approve of behavior

T & PB

- TRA + perceived behavioral control
 - ↳ control beliefs
 - ↳ presence or absence of facilitators/barriers

TTM

- Stages of ~~the~~ change
- Processes of change
 - processes could be interesting ↳ what people experience

SDT

- intrinsic / extrinsic motivation
- Autonomy: sense of choice

focus on
mindset

"behavioral
intention?"

layer of
reflection
for doing
the
change

Goalsetting theory

- not relevant as I want to focus on mindset

Habit theory

- creating habits over-time

working on the
journal is a
habit

ELM

- ~~central~~
central vs peripheral route
- persuasion

Fixed vs growth mindset

- why are you doing what you are doing?

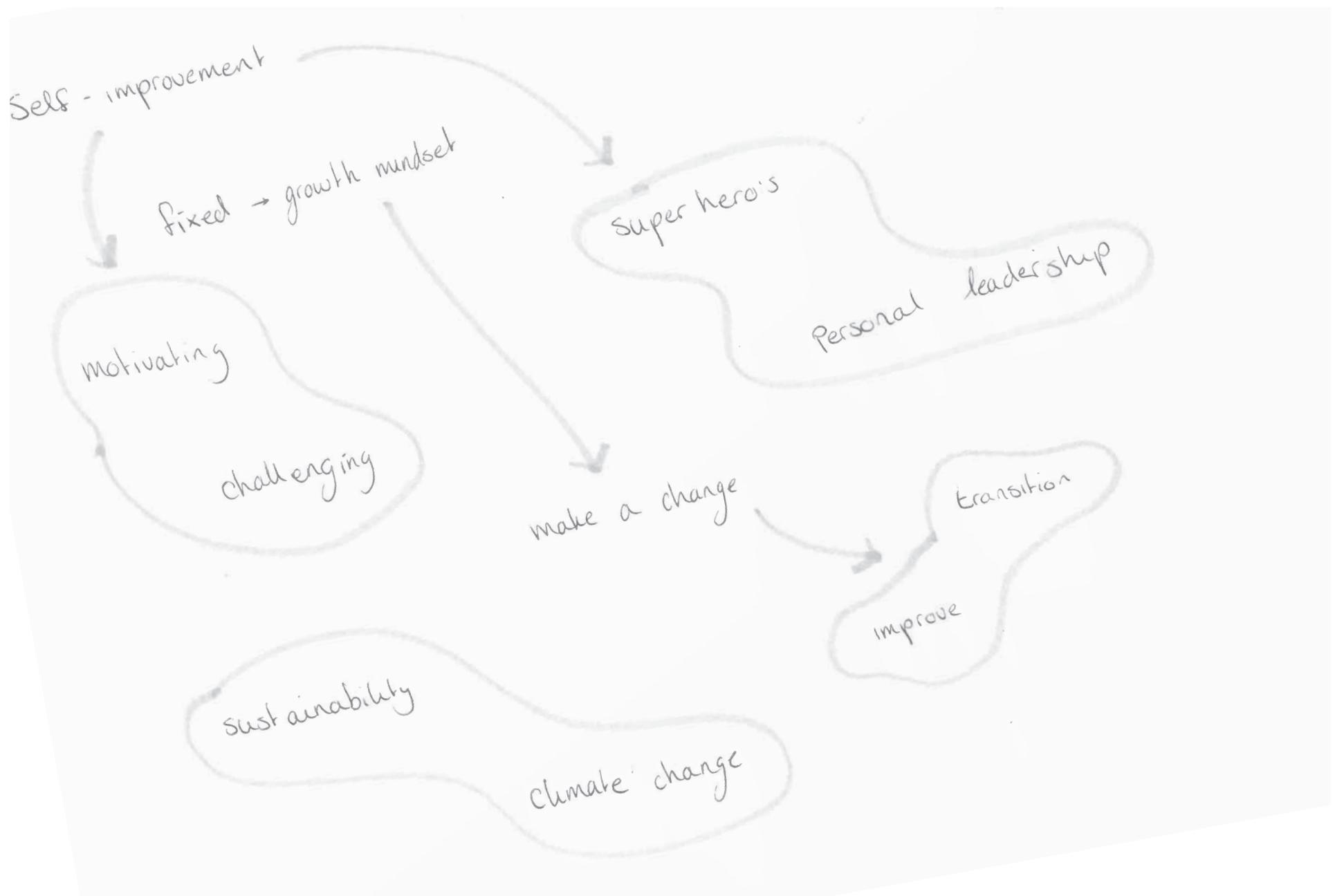
- abilities can be improved through effort

- looking for ways to improve

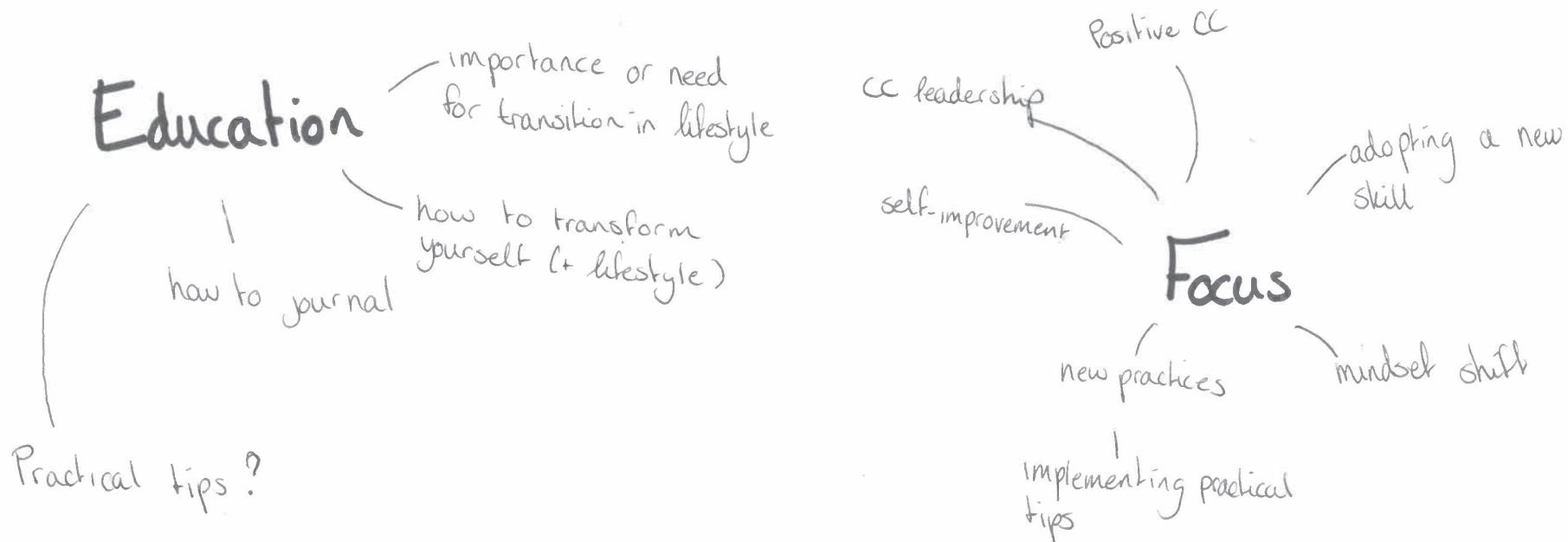
- sum of attitude, feelings, core values, philosophical outlook on world

- become more adaptable

B. Terminology used



C. Education and Focus



D. 1st iteration (with pencil)

Added after this page

What are things you stopped doing?

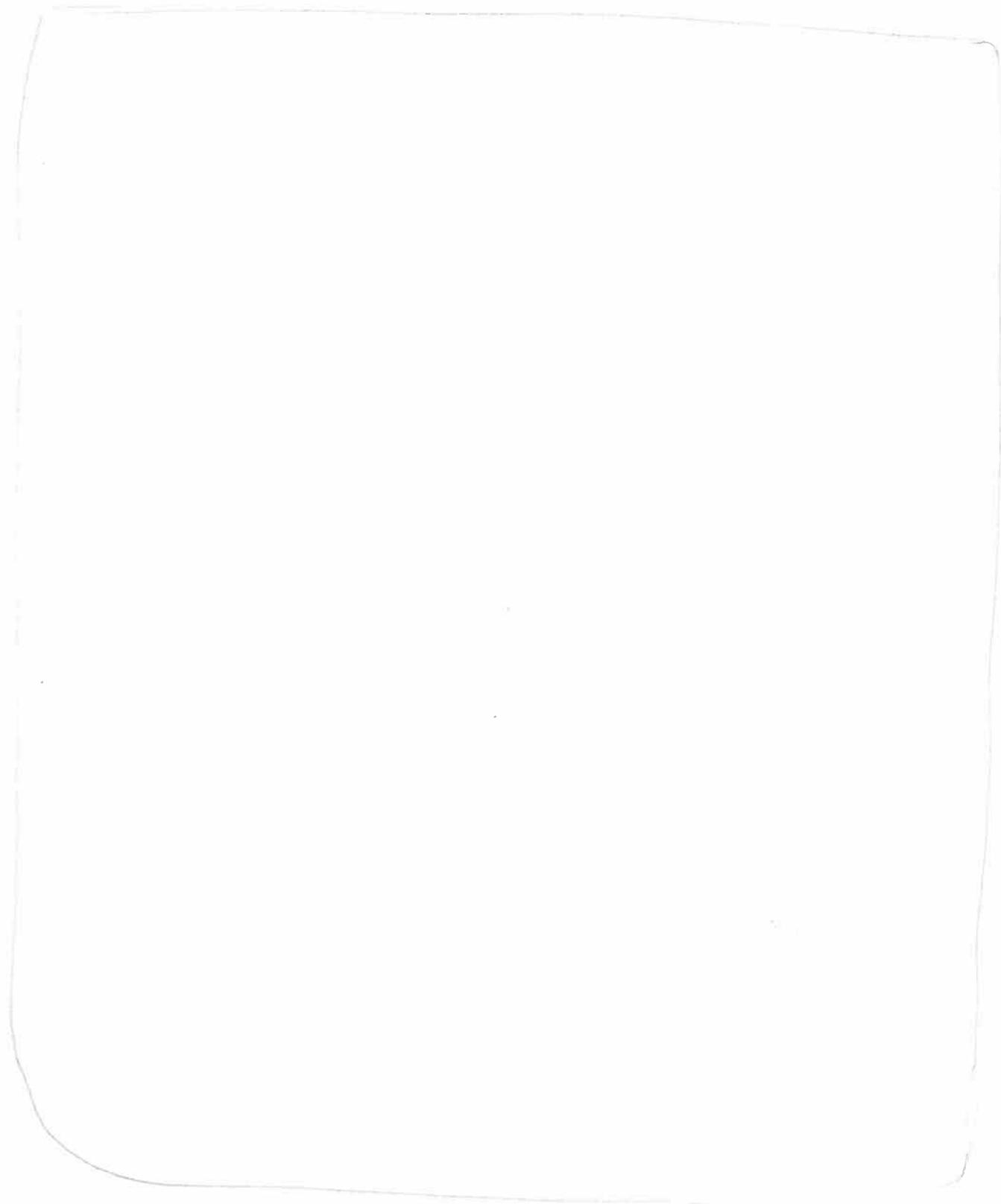
cut and plant these things to
see how you have grown

what do you want to

DO MORE

DO LESS

The road to improvement is not always easy
here you can let go of everything you're feeling



It will all be okay :)

Dear friend ...
so far

... write a letter to your friend to tell what you have achieved

Dear _____.

* What did you achieve until now?

Collection of Achievements

Getting started
in this journal



How are you feeling?



What actions have you taken?



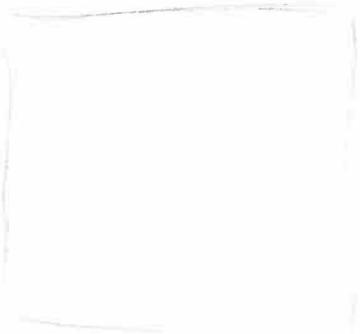
What have you learned?



What is your next step?



a drawing of your feelings



Let's start with the first challenge!

I want to improve in _____

To do this, I will try to _____

I will have accomplished this challenge
When _____

When I accomplish this I will feel _____

I will use this mantra for when it will
be too challenging to motivate myself
" _____ "

Cut this and put it

challenge: _____

mantra: _____

Some where visible



What do you want to get out of this journal?

Rank what you want to achieve from
relatively easy to hardest



write down some words



What do you want to achieve?

PRESENT

Hi! To who does this journal belong? _____

Draw a picture of yourself

Here is my drawing - VERE

I'm the designer of this book, but you can see



me as a fellow person on this journey

Because I'm also not an expert so let's help each other to transform our lifestyle's towards a more climate-friendly one

What you need for this journal:



this journal



open,
Pencil,
Colours
(if you like)



a nice comfy
Place to chill



a mindset
that's open to
grow.

Are you ready? Let's make it official!

Signature

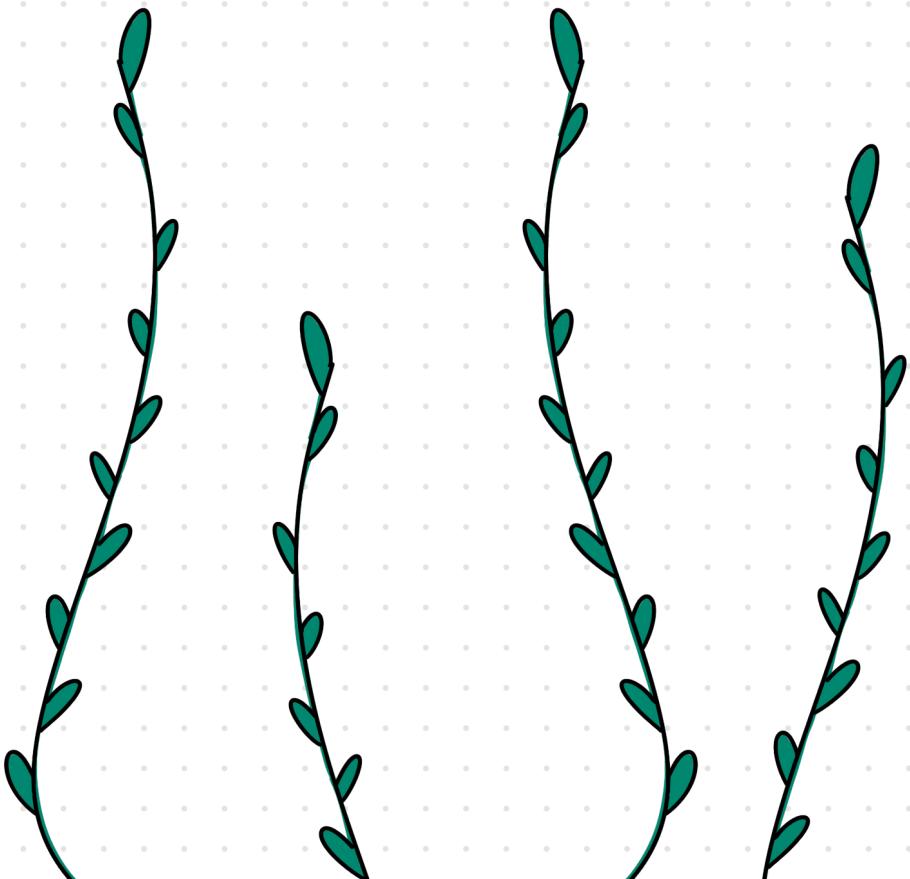
Date

E. Complete journal (empty)

Added after this page

Becoming climate-friendly

A transition journal to help you grow



Hi! How nice of you that you picked up this journal to explore how you can become more climate-friendly! That is already a significant first step in becoming more climate-friendly. Well done! This journal aims to help you explore how you can improve your lifestyle while lowering your impact on the climate. For many people, this can be quite a struggle. However, it should be fun!

I will tell you a little about myself (the author), but not too much because this journal is about you! My name is Vere, and I believe that we are transitioning towards a new lifestyle so that we can better live in balance with nature. My mission is to keep challenging myself and learning new things to become more climate-friendly!

This journal aims to help and challenge you to become more climate-friendly. You will see a lot of different activities, but also some repetition! At the end of the book, you will be equipped with a mindset that seeks new challenges for improvement, can inspire others and a more climate-friendly lifestyle!

Are you excited? Because I am!

Thanks!



Thank you!

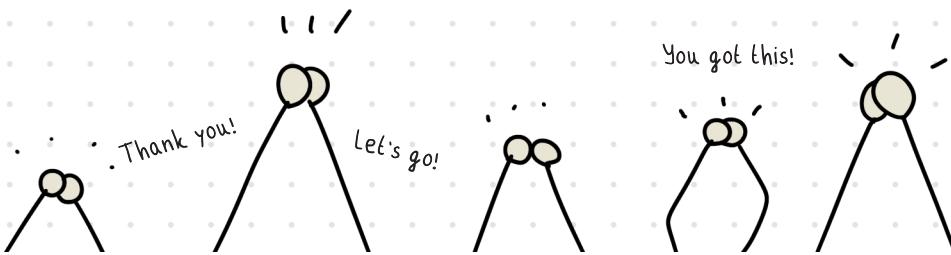


Thank you for picking up
this journal!

You got this!

Thank you!

Let's go!



• How to work with this book

There is not much needed to be able to use this journal. However, some things might be convenient. I will give you some tips!

It would be very convenient if you have:

- A pen
- Scissors
- This journal
- A lovely place you can relax and focus on your journaling
- A drink to accompany you during your journaling moments

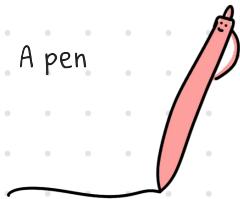
My advice is to journal three times a week. It can also be used more days a week, but that is up to you! Have a look at your life lately! how busy are you? How much time do you want to spend per week on journaling?

I will use this journal on (mark which days you want to journal):

Monday - Tuesday - Wednesday - Thursday - Friday - Saturday -
Sunday

Great, that's set. I have provided you with everything you need for now. Just follow the pages and you will see! Enjoy the ride :)

A pen



Scissors

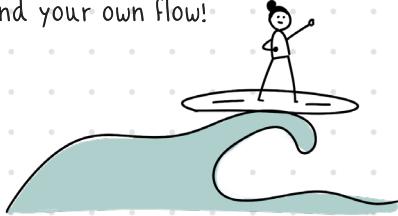


This journal

A nice drink



And your own flow!



A comfy place

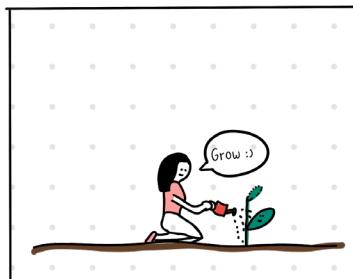
A small tip

It is excellent that you are excited to get started! But first, I want to share some of my personal experiences, which might be helpful in your journey.

Transitions and growth take time. You cannot force yourself to grow. Growth is a process requiring passion, excitement and commitment. Sometimes, the road can be challenging (there are pages for this in the journal!), and sometimes, it will be smooth sailing. When thinking of growth, think of a plant. You cannot force a plant to grow, right? We can create circumstances for growth, nurture the plant, put it in daylight and sometimes even whisper words of encouragement. Humans are like plants. we never stop growing and thrive under certain circumstances. So let's keep this in mind: you are a plant (you can also replace the word "plant" with your favourite plant/flower).



VS.



- Maybe you can come up with some ways to visualize grow! Draw some of your thoughts on this page!



3.... 2..... 1..... start!

How are you feeling today?



What do you already know about a climate-friendly lifestyle? What is a climate friendly lifestyle?

- Are there things you have already changed in your lifestyle over the past few years? Think of small or big changes, everything is fine! (it is okay if this is not the case!)

- What have you learned from these changes?

Your first goal

You will start with writing down your first idea for a goal. I will help you!

What do you now see as an opportunity for becoming more climate friendly?

What would your first step be?

My first step would be to ..

What do you want to learn?

I would like to learn ..

Why do you want to do specifically do this?

Now let's finalize your first goal!

Cut this card out and put it somewhere to remind you of your challenge.

In the upcoming period I want to:

My first step will be to:

I want to learn to:

And I want to do this because:



Progress notes

Day _____ date _____

How are you feeling today? express it in finishing the spiral, feel free to add words)



What step(s) have you taken?

What have you learned? (about a topic or about yourself or anything else related to this journal)

• How are you feeling about what you have learned?

What is your next step? (think of why you want to do this and not how you are going to do this)

Use this space to brainstorm how you will take this step. Let's figure it out and think about how you will do this!

Progress notes

Day _____ date _____

How are you feeling today? express it in finishing the spiral, feel free to add words)



What step(s) have you taken?

What have you learned? (about a topic or about yourself or anything else related to this journal)

• How are you feeling about what you have learned?

What is your next step? (think of why you want to do this and not how you are going to do this)

Use this space to brainstorm how you will take this step. Let's figure it out and think about how you will do this!

Check-in

Draw how you are feeling! Express yourself in colour/shapes/lines/words/cartoons.



Draw how much you have grown if you were a plant

Progress notes

Day _____ date _____

How are you feeling today? express it in finishing the spiral, feel free to add words)



What step(s) have you taken?

What have you learned? (about a topic or about yourself or anything else related to this journal)

• How are you feeling about what you have learned?

What is your next step? (think of why you want to do this and not how you are going to do this)

Use this space to brainstorm how you will take this step. Let's figure it out and think about how you will do this!

Progress notes

Day _____ date _____

How are you feeling today? express it in finishing the spiral, feel free to add words)



What step(s) have you taken?

What have you learned? (about a topic or about yourself or anything else related to this journal)

• How are you feeling about what you have learned?

What is your next step? (think of why you want to do this and not how you are going to do this)

Use this space to brainstorm how you will take this step. Let's figure it out and think about how you will do this!

Progress notes

Day _____ date _____

How are you feeling today? express it in finishing the spiral, feel free to add words)



What step(s) have you taken?

What have you learned? (about a topic or about yourself or anything else related to this journal)

• How are you feeling about what you have learned?

What is your next step? (think of why you want to do this and not how you are going to do this)

Use this space to brainstorm how you will take this step. Let's figure it out and think about how you will do this!



Everyday you have an impact
on the world, but it is your choice
to make a positive or negative
impact

- Write something down that inspired you to work on your lifestyle
(or draw it!)



Progress notes

Day _____ date _____

How are you feeling today? express it in finishing the spiral, feel free to add words)



What step(s) have you taken?

What have you learned? (about a topic or about yourself or anything else related to this journal)

• How are you feeling about what you have learned?

What is your next step? (think of why you want to do this and not how you are going to do this)

Use this space to brainstorm how you will take this step. Let's figure it out and think about how you will do this!

Progress notes

Day _____ date _____

How are you feeling today? express it in finishing the spiral, feel free to add words)



What step(s) have you taken?

What have you learned? (about a topic or about yourself or anything else related to this journal)

• How are you feeling about what you have learned?

What is your next step? (think of why you want to do this and not how you are going to do this)

Use this space to brainstorm how you will take this step. Let's figure it out and think about how you will do this!

Reflecting on goal

You have been working on your goal for some time now. Let's see how you are doing! You can put the card (that you placed somewhere as a reminder back in here!

A large rectangular area filled with light gray dots, intended for the user to reflect on their goal.

What have you learned from this goal?

- Do you want to continue working on this goal? Or create a new goal? Why?

- Write or draw something positive you want to say to yourself about what you have learned or the effort you put in

- To celebrate what you have learned so far and your growth you can plant this confetti somewhere you like. Give it water and watch it grow!

New goal

You can continue with your previous goal or do something new.

What do you now see as an opportunity for becoming more climate friendly?

What would your first step be?

My first step would be to ..

What do you want to learn?

I would like to learn ..

Why do you want to do specifically do this?

Now let's finalize your next goal!

Cut this card out and put it somewhere to remind you of your challenge.

In the upcoming period I want to:

My first step will be to:

I want to learn to:

And I want to do this because:

Progress notes

Day _____ date _____

How are you feeling today? express it in finishing the spiral, feel free to add words)



What step(s) have you taken?

What have you learned? (about a topic or about yourself or anything else related to this journal)

• How are you feeling about what you have learned?

What is your next step? (think of why you want to do this and not how you are going to do this)

Use this space to brainstorm how you will take this step. Let's figure it out and think about how you will do this!

Progress notes

Day _____ date _____

How are you feeling today? express it in finishing the spiral, feel free to add words)



What step(s) have you taken?

What have you learned? (about a topic or about yourself or anything else related to this journal)

• How are you feeling about what you have learned?

What is your next step? (think of why you want to do this and not how you are going to do this)

Use this space to brainstorm how you will take this step. Let's figure it out and think about how you will do this!

Check-in

Draw how you are feeling! Express yourself in colour/shapes/lines/words/cartoons

- Write a letter to a friend about what you have done or learned or anything you want to share about your journey!

Dear _____

- You used this page to inspire someone else!





One step at a time....

Progress notes

Day _____ date _____

How are you feeling today? express it in finishing the spiral, feel free to add words)



What step(s) have you taken?

What have you learned? (about a topic or about yourself or anything else related to this journal)

• How are you feeling about what you have learned?

What is your next step? (think of why you want to do this and not how you are going to do this)

Use this space to brainstorm how you will take this step. Let's figure it out and think about how you will do this!

Progress notes

Day _____ date _____

How are you feeling today? express it in finishing the spiral, feel free to add words)



What step(s) have you taken?

What have you learned? (about a topic or about yourself or anything else related to this journal)

• How are you feeling about what you have learned?

What is your next step? (think of why you want to do this and not how you are going to do this)

Use this space to brainstorm how you will take this step. Let's figure it out and think about how you will do this!

Progress notes

Day _____ date _____

How are you feeling today? express it in finishing the spiral, feel free to add words)



What step(s) have you taken?

What have you learned? (about a topic or about yourself or anything else related to this journal)

• How are you feeling about what you have learned?

What is your next step? (think of why you want to do this and not how you are going to do this)

Use this space to brainstorm how you will take this step. Let's figure it out and think about how you will do this!

Check-in

Draw how you are feeling! Express yourself in colour/shapes/lines/words/cartoons.



Draw how much you have grown if you were a plant

Progress notes

Day _____ date _____

How are you feeling today? express it in finishing the spiral, feel free to add words)



What step(s) have you taken?

What have you learned? (about a topic or about yourself or anything else related to this journal)

• How are you feeling about what you have learned?

What is your next step? (think of why you want to do this and not how you are going to do this)

Use this space to brainstorm how you will take this step. Let's figure it out and think about how you will do this!

Progress notes

Day _____ date _____

How are you feeling today? express it in finishing the spiral, feel free to add words)



What step(s) have you taken?

What have you learned? (about a topic or about yourself or anything else related to this journal)

• How are you feeling about what you have learned?

What is your next step? (think of why you want to do this and not how you are going to do this)

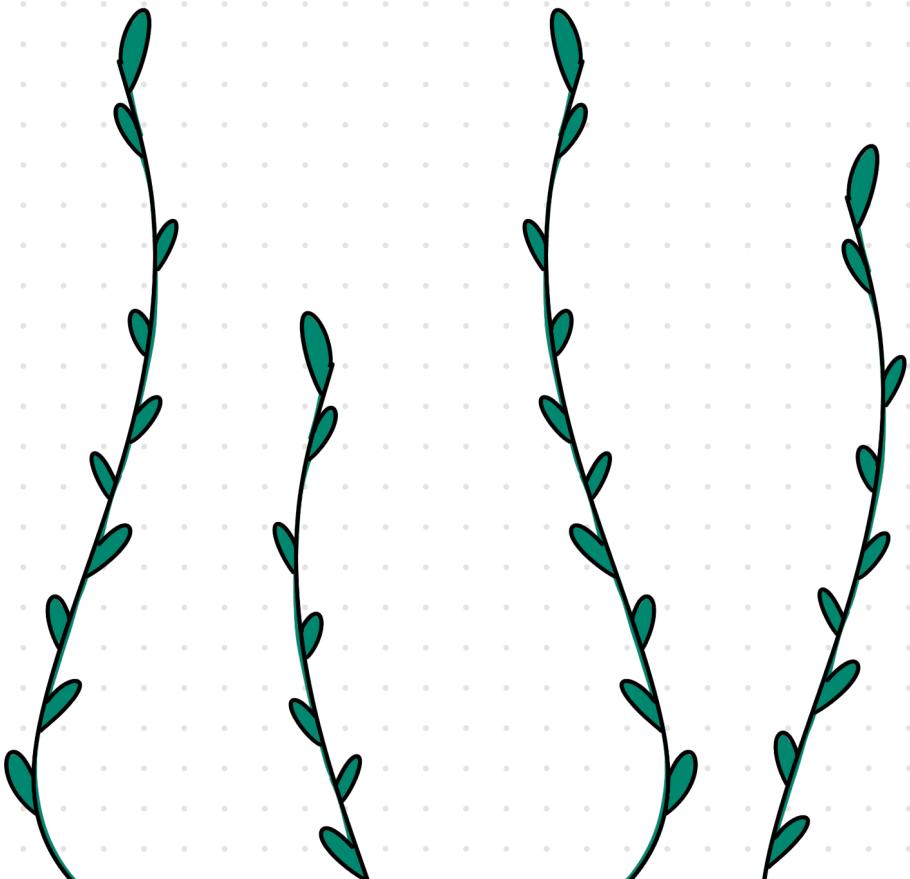
Use this space to brainstorm how you will take this step. Let's figure it out and think about how you will do this!

F. Journal participants (empty)

Added after this page

Becoming climate-friendly

A transition journal to help you grow



Hi! How nice of you that you picked up this journal to explore how you can become more climate-friendly! That is already a significant first step in becoming more climate-friendly. Well done! This journal aims to help you explore how you can improve your lifestyle while lowering your impact on the climate. For many people, this can be quite a struggle. However, it should be fun!

I will tell you a little about myself (the author), but not too much because this journal is about you! My name is Vere, and I believe that we are transitioning towards a new lifestyle so that we can better live in balance with nature. My mission is to keep challenging myself and learning new things to become more climate-friendly!

This journal aims to help and challenge you to become more climate-friendly. You will see a lot of different activities, but also some repetition! At the end of the book, you will be equipped with a mindset that seeks new challenges for improvement, can inspire others and a more climate-friendly lifestyle!

Are you excited? Because I am!

Thanks!



Thank you!

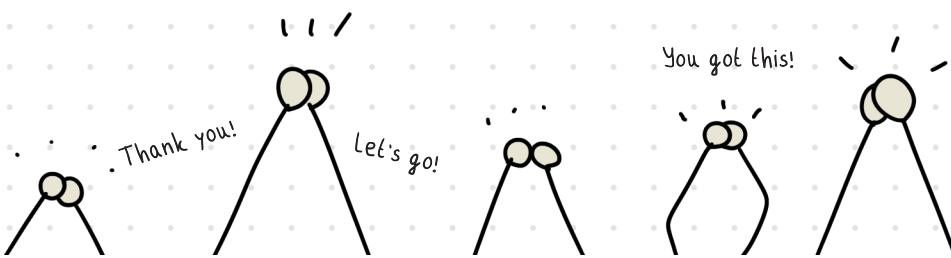


Thank you for picking up
this journal!

Thank you!

Let's go!

You got this!



• How to work with this book

There is not much needed to be able to use this journal. However, some things might be convenient. I will give you some tips!

It would be very convenient if you have:

- A pen
- Scissors
- This journal
- A lovely place you can relax and focus on your journaling
- A drink to accompany you during your journaling moments

My advice is to journal three times a week. It can also be used more days a week, but that is up to you! Have a look at your life lately! how busy are you? How much time do you want to spend per week on journaling?

I will use this journal on (mark which days you want to journal):

Monday - Tuesday - Wednesday - Thursday - Friday - Saturday -
Sunday

Great, that's set. I have provided you with everything you need for now. Just follow the pages and you will see! Enjoy the ride :)

A pen



Scissors

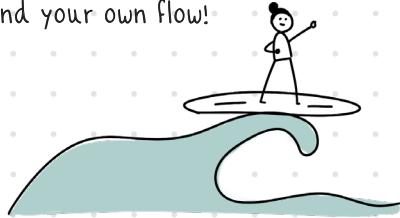


This journal

A nice drink



And your own flow!



A comfy place

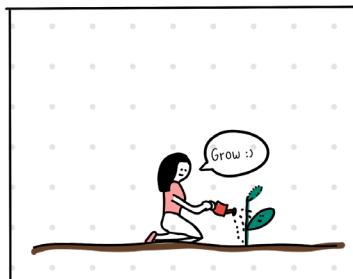
A small tip

It is excellent that you are excited to get started! But first, I want to share some of my personal experiences, which might be helpful in your journey.

Transitions and growth take time. You cannot force yourself to grow. Growth is a process requiring passion, excitement and commitment. Sometimes, the road can be challenging (there are pages for this in the journal!), and sometimes, it will be smooth sailing. When thinking of growth, think of a plant. You cannot force a plant to grow, right? We can create circumstances for growth, nurture the plant, put it in daylight and sometimes even whisper words of encouragement. Humans are like plants. we never stop growing and thrive under certain circumstances. So let's keep this in mind: you are a plant (you can also replace the word "plant" with your favourite plant/flower).



VS.



- Maybe you can come up with some ways to visualize grow! Draw some of your thoughts on this page!



3.... 2..... 1..... start!

How are you feeling today?



What do you already know about a climate-friendly lifestyle? What is a climate friendly lifestyle?

- Are there things you have already changed in your lifestyle over the past few years? Think of small or big changes, everything is fine! (it is okay if this is not the case!)

- What have you learned from these changes?

Your first goal

You will start with writing down your first idea for a goal. I will help you!

What do you now see as an opportunity for becoming more climate friendly?

What would your first step be?

My first step would be to ..

What do you want to learn?

I would like to learn ..

Why do you want to do specifically do this?

Now let's finalize your first goal!

Cut this card out and put it somewhere to remind you of your challenge.

In the upcoming period I want to:

My first step will be to:

I want to learn to:

And I want to do this because:



Progress notes

Day _____ date _____

How are you feeling today? express it in finishing the spiral, feel free to add words)



What step(s) have you taken?

What have you learned? (about a topic or about yourself or anything else related to this journal)

• How are you feeling about what you have learned?

What is your next step? (think of why you want to do this and not how you are going to do this)

Use this space to brainstorm how you will take this step. Let's figure it out and think about how you will do this!



Everyday you have an impact
on the world, but it is your choice
to make a positive or negative
impact

- Write something down that inspired you to work on your lifestyle
(or draw it!)



Progress notes

Day _____ date _____

How are you feeling today? express it in finishing the spiral, feel free to add words)



What step(s) have you taken?

What have you learned? (about a topic or about yourself or anything else related to this journal)

• How are you feeling about what you have learned?

What is your next step? (think of why you want to do this and not how you are going to do this)

Use this space to brainstorm how you will take this step. Let's figure it out and think about how you will do this!

Check-in

Draw how you are feeling! Express yourself in colour/shapes/lines/words/cartoons.



Draw how much you have grown if you were a plant

Progress notes

Day _____ date _____

How are you feeling today? express it in finishing the spiral, feel free to add words)



What step(s) have you taken?

What have you learned? (about a topic or about yourself or anything else related to this journal)

• How are you feeling about what you have learned?

What is your next step? (think of why you want to do this and not how you are going to do this)

Use this space to brainstorm how you will take this step. Let's figure it out and think about how you will do this!

Progress notes

Day _____ date _____

How are you feeling today? express it in finishing the spiral, feel free to add words)



What step(s) have you taken?

What have you learned? (about a topic or about yourself or anything else related to this journal)

• How are you feeling about what you have learned?

What is your next step? (think of why you want to do this and not how you are going to do this)

Use this space to brainstorm how you will take this step. Let's figure it out and think about how you will do this!

Reflecting on goal

You have been working on your goal for some time now. Let's see how you are doing! You can put the card (that you placed somewhere as a reminder back in here!

A large rectangular area filled with light gray dots, intended for the user to reflect on their goal.

What have you learned from this goal?

- Do you want to continue working on this goal? Or create a new goal? Why?

- Write or draw something positive you want to say to yourself about what you have learned or the effort you put in

- To celebrate what you have learned so far and your growth you can plant this confetti somewhere you like. Give it water and watch it grow!

New goal

You can continue with your previous goal or do something new.

What do you now see as an opportunity for becoming more climate friendly?

What would your first step be?

My first step would be to ..

What do you want to learn?

I would like to learn ..

Why do you want to do specifically do this?

Now let's finalize your next goal!

Cut this card out and put it somewhere to remind you of your challenge.

In the upcoming period I want to:

My first step will be to:

I want to learn to:

And I want to do this because:

G. List with assumptions

Assumptions

People like to journal

The journal is inspiring

The focus on learning is enough

The progress notes are nice to fill in and are accessible

The extra assignments help people to let go and be open for new things

It is not too difficult to think of a goal

This is an engaging way of working on climate adaptation

The journal is positive -> gives people an optimistic feeling

H. Questions baseline user-study

User-test: Becoming climate-friendly journal

The journal was engaging



I learned something new



I felt challenged by the journal



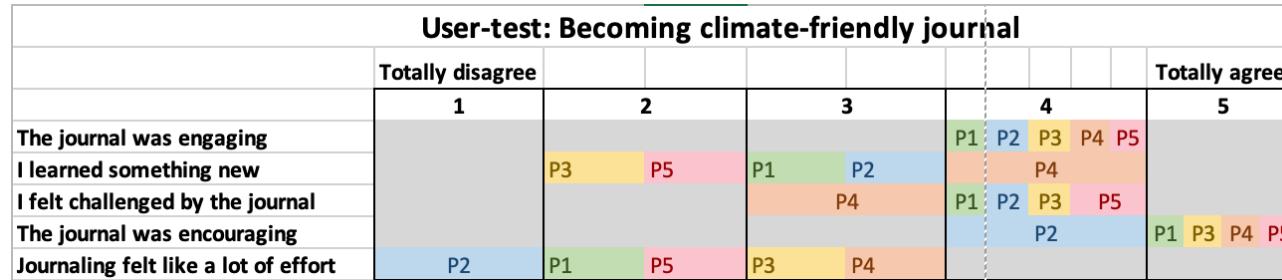
The journal was encouraging



Journaling felt like a lot of effort



I. Outcomes analysis

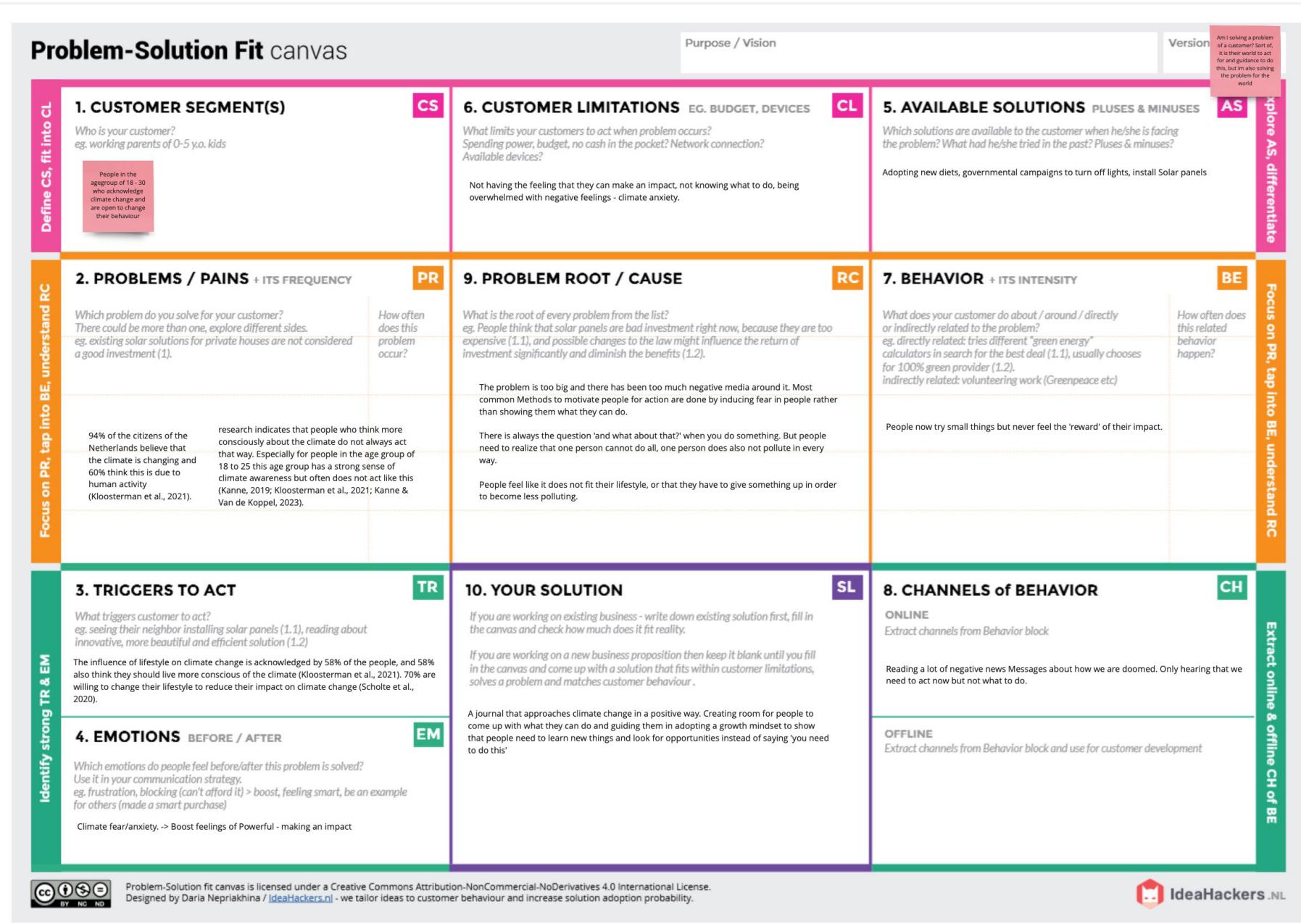


Assumptions	P1	P2	P3	P4	P5	Conclusion	Future step
People like to journal	Het was wel leuk om te doen. het was ook kort dus dat vond ik fijn. Even kort stilstaan. Ik heb het nu vier keer gedaan en toen werd het wel repetitief	Maar ik heb nog nooit gejournald dus dat moet je ook leren denk ik.	Bij mij voelt het denk ik ook per dag anders of het veel was of niet. Dat was nieuw maar ik vond het eigenlijk heel leuk. Ik vond de spiraal echt top. Dat vond ik echt een fijn begin van de dag datje denkt, oh, het kan gewoon even tekenen en dan kom je er vanzelf wel om het al het uit te leggen.		wat heel veel sneller ging en leuker was. Dat voelde meer als journaling.	People enjoyed the journaling. The open format of the journal helped in making it enjoyable. However, for some the inexperienced journal participants they had to learn how to journal first and get used to the format.	It could be beneficial to not only focus in the onboarding on creating a goal but also guide people in how to journal.
The journal is inspiring	Dit is leuk om elke dag even naar te kijken en als je dan veel strenger of veel dieper focus dan moet je wel veel gemotiveerder zijn.		Ik zit ook even te denken. Ik heb niet per se gereflecteerd op wat ik beter had kunnen doen denk ik. Het was meer dat ik nadacht over welke dingen ik nu wel al had gedaan. Dus ik bleef wel in een positieve toon.			In combination with the assumption about positivity it could be argued that the journal is inspiring. However it was noticed that at first the encouragement from the journal was really high, and decreased throughout the journal.	In a longer version there is also more room to inspire people through questions or quotes.
The focus on learning is enough	Wel goed. Dan ga ik ook iets reflectiever nadenken over wat ik heb gedaan, dus dan gaat het niet per se over het klimaat vriendelijk zijn maar over hoe pas ik mijn gedrag aan. Ja dit, maar dat wist ik eigenlijk al', maar dat is wel een goede reminder.	Ik denk eigenlijk dat ik misschien zelfs wel op een dagelijks basis bezig ben met het klimaat en dat per se over het klimaat vriendelijk zijn maar over hoe pas ik mijn gedrag aan. Ja dit, maar dat wist ik eigenlijk al', maar dat is wel een goede reminder.	Ik vond wel de vraag van 'wat wil je leren' moeilijk, daar heb ik geen antwoord gegeven maar alleen 'oeh moeilijk' opgeschreven. Die vond ik echt lastig. Ja, bijvoorbeeld wat leer ik dan bijvoorbeeld over mezelf? Andere vragen gingen heel erg over hoe voel je je over het ging en wat je hebt geleerd? Hoe ervaarde je het? Misschien dat ik daar een beetje soort van andere kant op ging. Dus ik heb meer geleerd over het echt doen en niet theoretische kennis. Ik vond het erg leuk om even te merken dat je ook met kleine dingen wel iets kan bereiken. Inderdaad wel grappig om na te denken over wat bereik je dan echt, want dat weet je ook weer niet.	Ik had als goal meer recyclen en geen nieuw materiaal gebruiken. Wat wil je dan leren van how to live with zero waste? Is Misschien iets makkelijker? Ja dus ik was daardoor tijdens het eten en koken ook meer bewust van dat ik bepaalde dingen kon gaan gebruiken. over. Ik weet ook wel dat ik bij vraag 3 'wat heb je geleerd' wist ik niet zeker of ik iets had geleerd over het onderwerp. Dus ik denk dat het per dag kan verschillen hoe je je voelt of hoe je er tegen aankijkt. Ik denk dat ik juist een beetje meer heb geleerd om er meer bewust van te zijn in het dagelijks leven.	En ja, ik heb kleine dingetjes geleerd van het boekje. Ik schreef ook op dat ik me dat soms pas realiseerde als ik het moest ophetsen. Niet eens dingetjes over hoe makkelijk het is om eigenlijk iets te vinden in de stad wat ik anders online had besteld, maar ook dingetjes over mezelf. Over mijn houding richting het klimaat of gewoon in het algemeen tegenover ziek zijn bijvoorbeeld of zoiets, dus dat had ik ook al geschreven. Dat is wel een leuke reflectie.	Overall it helped people reflect and had an influence on their attitude.	

The progress notes are nice to fill in and are accessible	Ik heb de progress notes dus gezien als kies elke dag een nieuw doel		de progress notes voelde het als even een update geven. De vraag lijkt heel groot terwijl het heel klein kan zijn.		Aan het einde merkte ik met de progress notes dat ik gewoon maar opschreef wat meteen in mij opkwam, wat heel veel sneller ging en leuker was. Dat voelde meer als journaling. Maar ergens voelde het boekje ook weer zo positief dat ik bij de vraag 'what steps have you taken' en ik geen stappen had gezegd het stom voelde om dat op te schrijven maar uiteindelijk wel heb gedaan. Er was wel genoeg ruimte voor je gevoel maar die vraag voelt toch alsof er een bepaalde verwachting is.	They were received pretty well. They were easy to fill in and did not take too long. People wrote down what they have learned and reflected on that even if it was not always positive.
The extra assignments help people to let go and be open for new things	Ik zag het niet heel erg als een andere vraag. Voor mij was de vraagstelling het gene wat het minder waardvol maakte maar een ander soort formulering zou het wel leuk maken.	Maar het was ook al fijn om een soort van niet per se gedwongen, maar gemotiveerd te worden om dat groter dat te uiten.	Dan was ik inderdaad niet meer die kant op gegaan, maar dat is denk ik ook precies wat je wil, want dit laat ook zien hoe ik me voelde.	De check in met het tekenen vond ik heel leuk, want daar ging ik echt even voor zitten en gewoon random dingen tekenen. Ja, ik zou het niet elke dag doen, maar wel om de zoveel tijd. Misschien iedere week? Dan kan je aan het einde van de week ook reflecteren hoe het is gegaan, net zoals met die plant opdracht, daar kan je vooruitgang in zien.	En, ik vond ook wel dat het de creativiteit probeerde te stimuleren. Maar als mensen niet echt houden van tekenen vroeg ik me wel af wat ze zouden gaan doen. Maar ik vond het een leukere opdracht dan het schrijven zelf eigenlijk omdat het gewoon leuk is om te doen. Ik wil alleen nog over de check-in zeggen dat ik het wel leuk zou vinden om het vaker te doen, maar dan misschien maar één opdracht in plaats van twee en dan dat een beetje verspreiden door het journaal voor de afwisseling.	Overall people enjoyed the 'other' pages and used it as a room to put down their feelings.
It is not too difficult to think of a goal	Ik denk dat het verwarrend was dat ik hier al heel concreet een doel stelde en dat ik daarna steeds nieuwe doelen opzet. Dit zie ik als een beetje het week doel en dan dit zie ik als de dagdelen. Voor mij helpen voorbeelden gewoon heel erg. Als ik hiermee langer door was gegaan dan moest ik wel gaan googlen van wat ik daarna kan doen. Dus ik had wel wat voorbeelden kunnen gaan gebruiken	Nou, toen ik ermee startte werd ik eigenlijk een beetje angstig. Want ik merkte dat ik bijvoorbeeld bij de vraag van of je al dingen doet, want ik wil eigenlijk mijn doelen stellen op de basis van wat ik al ooit al had gedaan. Tot ik het moment nam om te kijken van wat internet zijn, wat je kon doen en wat ik dan al had gedaan. Toen had internet van zulke laagdrempelige dingen gezegd, waarvan ik dacht, oké, ik ben niet zo slecht bezig eigenlijk. En toen werden de doelen iets makkelijker.. Ik denk dat ik het dan te groot zie en denk 'oh god, ik moet meteen de hele wereld redden'. Ik weet niet of jullie dat ook voelde, maar ik denk dat het dan ook ergens zou helpen om te	Wel grappig, ik hoorde jou ook wel zeggen dat je ook online had gekeken. Dat ging ik na een tijdsje ook doen en toen vroeg ik mij af of ik online mocht kijken of dat ik het allemaal al moest weten.	Ik denk wel dat je een voorbeeld kan geven in hoe groot een doel zou kunnen zijn. Dus dat was al een klein voorbeeld van wat ik kon veranderen en dat vond ik wel fijn.	Ik vind ook het voorbeeld van minder afwaswater ook fijn. Dat is net iets anders dan wat je meetneem op internet vindt van minder auto nemen enz., dat zullen allemaal zo mainstream, dus ik probeerde ook iets te vinden wat dan iets anders was. Dus ik wilde me focussen op kerst inkomen en dan minder op internet bestellen maar meer lokaal kopen. Dus ik was heel blij met dat doel maar daarna was mijn creativiteit wel weg en kon ik alleen maar aan dingen zoals vegetarisch eten denken.	It was clear that in the goal setting people eventually got to a goal, but that they would have liked to receive more support in this such as examples, or area's to look into. Also making use of the internet felt for some normal and for some as cheating.

This is an engaging way of working on climate adaptation	Het was ook wel duidelijk dat het om kleine stappen ging en niet ineens hele grote dingen. Ik vind het ook leuk dat je het climate friendly noemt, want dat geeft al een hele andere lading dat duurzaam bijvoordeeld. Ik vind dit veel empathischer en dat spreekt mij erg aan.	En je bent is staat meer stil op wat je wel bereikt. En ja, dat doe je tot nu toe niet echt. Je krijgt meer artikelen je hoofd ingestampd dat je dit moet doen en dan weet je dat, maar die laat je ook weer gaan.	Je wordt even bewust van alle kleine beetjes helpen of zo. Ik vond het leuk dat doordat je zelf dingen opschrift, het wel iets meer in je eigen handen voelt. Misschien heel vaag, maar het voelt altijd zo ongrijpbaar. Nu denk je, oh, fijn dat ik iets heb opgeschreven en er ja, dat het vanuit jezelf is gekomen. Je krijgt wel begeleiding maar je doet het zelf.	Ja ik vind het ook wel fijn dat je juist een beetje zelf reflecteert en dan die concrete stap van 'what steps have you taken' vond ik erg fijn. Omdat je dan ook kleine dingen erin kan zetten en erop terug kan kijken. Ik denk dat ik de tweede pagina soms wat lastiger vond om te bedenken en me eraan te houden. Want 'what is your next step' heb ik veel opgeschreven maar niet echt dingen opgezocht.	Ja, ik had opgeschreven dat het makkelijker was dan ik dacht. Het boekje maakte me wel bewust en ik probeer er ook positief over te zijn. Het voelde eerst alsof je eens wat hebt bereikt, ze zo voelt het voor mij, terwijl bij andere klimaat oefeningen dan lees je er wel over en heb je het bewustzijn maar doe je er niet echt iets mee.	It can be concluded that among these participants the approach was well received. People were more aware of how small efforts are also important and that it was an active way of working with climate change.
The journal is positive -> gives people an optimistic feeling	Ik vond het ook een hele vriendelijke journal, Het is iets wat ik dan doe voor mezelf, maar het is ook fijn dat een ik soort van die waardering terugkrijg door het boekje dus dat vond ik heel leuk	Dus na dat verhaaltje dacht ik in plaats van dat ik heel hard werken voelde het meer positief. Dus dat was fijn. De 'Yes' heb ik erbij geschreven. Later in het boekje was de toon nog steeds positief, maar de aanmoediging voelde het minder.	Volgens mij begon ik gewoon ook heel enthousiast de pagina's door te bladeren	Ik heb ook 'I am excited' erbij gezet.	It is clear that the aesthetic and the tekst style was received positively.	

J. Problem-Solution fit Canvas



K. Personal Development Plan

Added after this page



Professional Identity & Vision

Vere Vreeswijk

September 2023
M2.1

Vision

As a designer, I want to contribute to the challenge of making the world a more sustainable place. However, sustainability is an extensive topic, and one designer cannot focus on all. The United Nations created 17 Sustainable Development Goals (SDGs) to make the world a sustainable planet (United Nations, 2020c). Within these 17 SDGs, there are two targets I want to contribute to as a designer: No. 12: Responsible production and consumption and No. 13: Climate action. Specifically, these two targets as they are related to my skillset, interests and resources.

The world is heading to a climate humanity has never experienced (Mommers, 2019). As it will probably take decades to come to the point that the climate is in balance again, humans must change or adapt their lifestyles in the meantime. Per SDG, I specifically want to focus on one target in relation to changing or adapting to sustainable lifestyles.

Target eight of SGD no. 12 ensures that people worldwide have access to sustainable development and can live in balance with nature (United Nations, 2020b).

Target three of SDG no. 13 focuses on improving awareness and education about climate change to cause impact reduction and early warnings (United Nations, 2020a).

Design is everywhere around us, influencing and inspiring the actions in our daily lives. Regarding climate change, the problems are often significant and can feel overwhelming. How can people know what to do, know how to make an impact and transition from an unsustainable to a sustainable lifestyle? As designers, we have the ability to converge significant problems into accessible bits.

There is a lot of scientific information to be found on climate change. However, that is not what will make the change. To quote Gus Septh: **"One of the largest environmental problems are egoism, greed and apathy. There is a need for a spiritual and cultural transformation and we scientists do not know how to do this"** (Godin, 2022). We need designers to support this tradition as designers are trained to look at a challenge from multiple stakeholder perspectives and bring them together. There is no good or bad in the efforts made for climate change if we try to do better. We, as designers, are the ones to support the transition from past and current behaviours towards future-proof behaviours. Another inspiring quote relating to this is from Alan Kay: **"The best way to predict the future is to invent her"** (Godin, 2022).

Even though climate change demands an urgent change in our society, having a positive mindset will bring society further than acting out of fear. Therefore, my designs should communicate this positivity to inspire and motivate people to change. Besides, they should guide people in the transition towards a future-proof lifestyle. Next to this, societal problems tend to feel irrelevant to people. To tackle this, designers can focus on translating the problem into something people can relate to. By enhancing a positive experience and making societal challenges relatable, I believe that people can adapt to future circumstances or counteract arising issues.

Together we have to create a world where we can live comfortably yet in balance with nature.

Mommers, J. (2019). Hoe gaan we dit uitleggen (3rd ed.). de Correspondent. United Nations. (n.d.). Goal 13 [Illustratie]. United Nations Sustainable Development Goals.
<https://www.un.org/sustainabledevelopment/news/communications-material/>

Godin, S. (2022). De klimaatkalmanak (1st ed.). Haystack.

United Nations. (2020a, August 11). Climate Change. United Nations Sustainable Development. Retrieved 23 June 2022, from <https://www.un.org/sustainabledevelopment/climate-change/>

United Nations. (2020b, August 11). Sustainable consumption and production. United Nations Sustainable Development. Retrieved 23 June 2022, from <https://www.un.org/sustainabledevelopment/sustainable-consumption-production/>

United Nations. (2020c, September 19). Take Action for the Sustainable Development Goals. United Nations Sustainable Development. Retrieved 23 June 2022, from <https://www.un.org/sustainabledevelopment/sustainable-development-goals/>

Professional Identity

I feel a significant responsibility to minimise my impact on climate change. Therefore, I made several lifestyle changes, such as adopting a plant-based diet, teaching myself to sew my clothes, reducing my plastic use, and other things. Discussing these changes with people, I often experience a lot of mixed feelings. Most people are very positive towards my behaviour but do not see how they could do similar things. People mention that they see sustainable behaviour change as a big or radical change. From this, I often find myself in conversations listening to people's challenges and try to help them.

To inspire and motivate people toward sustainable behaviour, it is necessary to observe situations objectively and discover people's motivations behind their actions. One of my strengths is being a great listener and having open conversations without judgment. My analytical mindset allows me to easily map different needs and view projects from a helicopter view. This strength allows me to dive deeper into people's motives, which can support my decisions in the design process.

At the start of my projects, I conduct a lot of research to ensure I am well-informed on the topic. This allows me to have an overview of the challenge. Once I have established sufficient background knowledge, I continue with the ideating concepts for the challenge. Researching before ideation ensures my project stays realistic, which I value in my designs.

My design processes are shaped to match the project goal. Even though I already have an understanding of many design methods, such as scenario thinking, prototyping, and user studies, I am constantly exploring and learning about new design methods. My goal is not to excel in a few methods, but to have an extensive understanding of several methods, enabling me to decide which method fits the project goal the best. Matching the best method to the project goal will help my projects reach their full potential, supporting my vision of contributing to a sustainable planet.

To flourish as a designer, I need people in my environment who can challenge my design decisions and spark my thoughts with exciting perspectives. I work very structured and communicative. Therefore, I often take on the facilitating role in projects. In discussions, I am a listener who analyses perspectives and formulates conclusions to keep moving forward. In my future career, I work in an open-minded environment surrounded by creative and sustainability-oriented people.

To continuously develop myself, I focus on expanding my knowledge by researching, engaging with users to add more perspectives to my work, learning new methods and, most importantly, reflecting on my progress to ensure I develop myself in line with my vision.

Learning goals

Goal 1: Keeping track of progress

Reporting is an important part of any project. Over the past years, I have noticed that in individual projects, it is difficult for me to keep track of my progress, as I assume that I will remember all and that I have other priorities at that moment. This makes it challenging to capture all that has been done at the end of a project. Therefore, I want to develop a way of keeping track of my process during the project that is low-threshold for me. I want to do this by starting with a structure in Notion, experimenting with it and halfway through the project, see how it works for me and adapt if needed. At the end of the semester, I want to have a working structure that I can use during my FMP.

Goal 2: Reporting

As mentioned above, reporting can be difficult as it is hard to prioritise during a project. Every time I do an individual project, I do a lot of literature research and make some notes but at the end of the project, I run into a problem that I have forgotten a lot. Also, I can no longer afford to type a lot in only a few days due to RSI complaints. Therefore, it is necessary for me to train myself in writing a report throughout the project instead of at the end. Also, as there is no midterm demoday for M2.1, I want to challenge myself to deliver a midterm report to my coach. Besides, I will plan a bi-weekly reporting hour for myself to ensure that I continue working on the report throughout the project. The result of this goal is a well-written report, not last-minute, constructed throughout the semester.

Goal 3: Involving the user

In my projects, I am most comfortable working from my perspective and from research (1st and 3rd perspective). During my research project (M1.2), I discovered that I really enjoy talking to people and their perspectives and struggles related to climate change. Besides enjoying the conversations, I also realised how valuable and inspiring these conversations are and are a great source of new insights. I concluded at the end of my research project that it is beneficial to explore the thoughts of my target group and use this as a starting point for my project, rather than only using them to validate my findings. Therefore, I would like to integrate at the start of my M2.1 project a moment to interview people. I will do a semi-structured interview. The purpose of this is to gather insights, but also to get more developed in conducting low-threshold interviews and become more advanced in taking on different roles in an interview.

L. Transcripts of interviews

Added after this page

Transcriptie

Interviewer

Welkom, ik zou in deze sessie graag van jou willen horen wat je ervaringen met het boekje zijn en wat je ervan vond of dingen waren die je opvielen.

P1

Wel een schattig boekje, dat vond ik echt wel leuk. Wel mooi om mee te werken, want ik vind de graphics mooi. Ik hou van die tekeningetjes en dat motiveert mij al dat het een beetje dezelfde stijl is als die ik ook vaak gebruik.

Ik vond het ook een hele vriendelijke journal, wat mij ook heel erg aanspreekt en dus heel ja hier die motivatie dat dat vond ik het heel erg prettig. Het was duidelijk wat je het doel was. En ja, ook tekst zoals deze 'thank you for picking of this journal'. Het is iets wat ik dan doe voor mezelf, maar het is ook fijn dat een ik soort van die waardering terugkrijg door het boekje dus dat vond ik heel leuk. Ik vind het leuk dat er veel ruimte is om te tekenen, want ik kan wel tekenen. Het was ook wel duidelijk dat het om kleine stapjes ging en niet ineens hele grote dingen, dus dat motiveert me ook want dat maakt het behapbaarder.

Interviewer

Is dat iets waar je soms tegenaan loopt?

P1

Ja, als ik voor mezelf doelen zet, dan is het meer dan ook wel nu voor de komen 10 jaar gezond eten en goed gaan sporten enzo en dan is het een beetje onrealistisch doel, dus dat hielp me wel om in kleine stapjes te denken. Dit vond ik onduidelijk, dus je had hier jouw first goal en dan met het ding wat je moest uitknippen. Ik had hier neergezet om stappen te zetten richting een vega of vegan dieet. Alleen volgens mij was dit een te concreet doel. Ik dacht dat dit misschien meer een onderdeel was voor day 1 and day 2. Dus ik begreep niet helemaal wat de connectie was tussen de doelen. Want hier had ik dus staan, eet vaker vega alternatives en dan moest ik hier elke keer een nieuwe goal en dan hier op het einde einde, moest ik, nadat ik allemaal verschillende dingen heb geprobeerd reflect on the goal. Maar door de dagen heen heb ik meer gedaan dan dit ene doel zoals vega gegeten, verwarming uit, korter wassen. Dus ik wist niet zo goed hoe holistisch of concreet het doel moest zijn.

Interviewer

Had je het idee doordat je hier een goal op moest schrijven dat je daardoor ook op andere dingen ging letten, dus dat je een grotere focus kreeg dan alleen je doel wat het verwarrend maakte?

P1

Ik denk dat het verwarrend was dat ik hier al heel concreet een doel stelde en dat ik daarna steeds nieuwe doelen opzet. Dit zie ik als een beetje het week doel en dan dit zie ik als de dagdelen. Ja, maar dan klopt het niet zo erg als ik voor het week doe, zeg ik ik ga vega eten en dan dag doel de verwarming minder hard aan, wasmachine op de ecostand. Ja, ik zou gewoon die relatie niet niet per se, dus ik denk dus wat ik eigenlijk bedoel is. Ik had hier iets meer begeleiding mogen hebben in wat voor soort doel het moest zijn, dus iets meer uitleg.

Iets heel concreet als mijn vlees eten of iets heel algemeens als vaker stilstaan bij kleine vriendelijke opties zeg maar, dus dat was voor mij een beetje onduidelijk. Maar ja klein detail. Het was wel dus de reden daardoor dat ik niet meer hiernaar keek of zo, omdat dit doel al had compleet in de eerste dag is, dat weet je duidelijk wat ik probeer te.

Interviewer

Dus je had niet het idee dat er een verband zat tussen dit en de Progress notes

P1

Ja inderdaad. Maar ik denk dat dat wel zeker kan als daar iets meer begeleiding in zit. Voor mij helpen voorbeelden gewoon heel erg. Ik vond het niet erg, maar daardoor liep het wat minder lekker. Ik heb de progress notes dus gezien als kies elke dag een nieuw doel, ik weet niet of dat de bedoeling was? Maar de eerste dag was het vegetarisch eten, de tweede dag wasmachine op ecostand, de derde dag de verwarming minder aan. Als ik hiermee langer door was gegaan dan moest ik wel gaan googlen van wat ik daarna kan doen. Dus ik had wel wat voorbeelden kunnen gaan gebruiken. Maar misschien heb ik het wel fout geïnterpreteerd dat ik een van die doelen had moeten kiezen. Maar voorbeelden hadden mij dus wel geholpen.

Misschien dat je zoals de plaatjes hebt gemaakt in de how to use this book ook zo iets zou kunnen maken. Dus think about the washing machine, vegetarian food etc. Meer opties en gebieden waarin je iets zou kunnen doen. Dat zou mij kunnen helpen.

Dat was denk ik mijn review en ik vond het leuk dit met alles tekenen. I like it. En ik heb heel vaak kaas getekend, Omdat ik vaak kaas dingen moet eten, want dat is vega, dus het lijkt misschien een beetje sarcastisch, maar het is een beetje voor de grap, maar het is ook wel echt zo.

Interviewer

Vond je het over het algemeen leuk om te doen of voelde het als een zware taak?

P1

Het was wel leuk om te doen. De zware taak was steeds nieuwe ideeën bedenken. Maar ja, hoe zwaar is dat nou? Maar dat zou wel voor mij een reden zijn om het niet super lang vol te houden omdat je dus steeds nieuwe dingen moet bedenken. Maar het was ook kort dus dat vond ik fijn. Even kort stilstaan.

Interviewer

Want hoelang ben je per dag er een beetje mee bezig geweest? Z

P1

Maar ja, in het begin natuurlijk iets langer. Maar ik denk 5 of 10 minuten per dag.

Interviewer

En, dat zou dat ook een tijd zijn waarvan jij denkt 'dat is wel een goede tijd om mee bezig te zijn'? Zeg maar aan mezelf werken richting een duurzamer gedrag. Of zou je dat langer of korter willen doen?

P1

Het mag natuurlijk veel meer. Ik vind ook dat ik het veel meer moet doen, Maar het is wel realistisch doel, want als ik zeg dat ik er elke dag een uur aan ga werken, ja dat kan ik niet volhouden. Dus bijvoorbeeld 5 of 10 minuten is wel een realistisch doel, zodat het vol te houden is.

Interviewer

Ja en er wordt best wel vaak gevraagd naar wat je geleerd hebt? Wat vond je daarvan?

P1

Wel goed. Dan ga ik ook iets reflectiever nadenken over wat ik heb gedaan, dus dan gaat het niet per se over het klimaat vriendelijk zijn maar over hoe pas ik mijn gedrag aan. Dat is altijd wel goed. Het antwoord daarop is wel vaak van wat heb je geleerd? 'Ja dit, maar dat wist ik eigenlijk al', maar dat is wel een goede reminder. Ik heb het nu vier keer gedaan en toen werd het wel repetitief. Dat is niet per se erg want het is een goed moment voor zelfreflectie. Ik denk dat als ik hier meer tijd in zou steken het ook wel wat dieper zou mogen gaan.

Interviewer

En zouden er dan bepaalde diepte in de vragen ook moeten zitten om jou daarin te begeleiden?

P1

Ja, daar zou ik wel fijn vinden, denk ik. Niet dat je elke dag 10 vragen moet beantwoorden, maar misschien dat je een reflectiemoment op veel verschillende kanten kan bekijken van hoe voel je het je? Hoe zou je de andere keer volgende keer anders doen? Dus Misschien dat je steeds een andere soort reflectieve vraag stelt, want dan gaat de repetitie er ook een beetje uit.

Interviewer

Wat vond je van het niveau? Klimaatverandering is vaak best wel een negatief, wordt voor positioneert. Nu word je natuurlijk gevraagd om daar dagelijks mee bezig te zijn. Kreeg jij daar zelf negatieve gevoelens, bijvoorbeeld bij?

P1

Nee helemaal niet, nee. Wel een keer dat ik mijn goal niet had gehaald, en toen dacht ik. Ja zo makkelijk goal, waarom doe ik het niet gewoon dus het? Maar dat was dan meer een negatief gevoel op mezelf dan op klimaat. Ik vind het ook leuk dat je het climate friendly noemt, want dat geeft al een hele andere lading dat duurzaam bijvoorbeeld. Ik vind dit veel empatischer en dat spreekt mij erg aan.

Interviewer

Aan ja, want vanuit mijn perspectief is een van de dingen die ik ermee wil is dat het ook zeg maar een positieve lading krijgt. Dus daar is ook bijvoorbeeld de stijl een beetje op gebaseerd dat het gewoon een beetje casual niks is fout, in mijn tekening zit er ook fout en buiten de lijntjes en. Zo is dat ook een beetje het gevoel wat het aan jou overbracht.

P1

Ja zeker. Maar wel dat er dus meer diepgang in kan zitten. Maar dan heb je wel een ander soort journal. Dit is leuk om elke dag even naar te kijken en als je dan veel strenger of veel dieper focust dan moet je wel veel gemotiveerder zijn. Dit is een goed instapniveau om daarnaar te kijken.

Interviewer

In het journal zit ook de check in pagina, die heb je ook ingevuld. Wanneer heb je die ingevuld voor of na de progress notes?

P1

Direct na de progress notes

Interviewer

En, wat vond je ervan dat we dan even een andere vraag tussen zat?

P1

Ik zag het niet heel erg als een andere vraag. Ik zie nu ook dat er staat inspire you for this lifestyle, maar ik had het wel geïnterpreteerd als gewoon climate-friendly lifestyle en niet mijn persoonlijke lifestyle. Dus dit was niet iets wat er erg uitkwam of meer waarde had eerlijk gezegd. Ik heb gewoon gedetailleerde beschreven wat ik de dag daarvoor heb gedaan.

Interviewer

Had het er ook niet in kunnen zitten?

P1

Ja voor mij wel.

Interviewer

Oke, mijn idee was dat mensen steeds hetzelfde manier een pagina invullen en dat dit dan even een andere manier is om bezig te zijn met climate-friendly en misschien een andere manier van denken te krijgen.

P1

Maar dat is wel leuk. Alleen misschien kan je dan de vraag iets anders stellen het plaats van inspiration to work on your own lifestyle? Ik had dat geïnterpreteerd als climate-friendly lifestyle. Maar misschien kan je zeggen van wat doe je in je dagelijks leven om goed in je vel te zitten. Voor mij was de vraagstelling het gene wat het minder waardevol maakte maar een ander soort formulering zou het wel leuk maken.

Interviewer

Ik zie dat we nog 10 minuten hebben. In principe had ik nog als tweede deel het bedenken van nieuwe pagina 's, dus ik heb hier lege pagina's en ik heb er meerdere, dus als je meerdere ideeën hebt is dat mooi. Maar ik zou graag willen kijken naar wat zouden nou dingen zijn die jij er nog aan toe zou voegen? Van mij mag je ook een pagina maken over dingen die je eruit zou willen halen. Tekenen schrijven etc. is allemaal prima.

P1

Is je doel met dit project om climate-friendly te motiveren of meer om journal manieren te onderzoeken.

Interviewer

Nou ja, eigenlijk is het allemaal gebaseerd op een fixed en growth mindset theorie, want Ik vind zelf dat bij klimaatverandering mensen heel vaak. Als je zegt, oh, ik eet geen vlees, dan zeggen mensen vaak over iets anders of je dat ook doet

P1

Ja ja inderdaad heel erg dat schuldgevoel

Interviewer

Ja en de Mensen die dingen doen, die hebben vaak. Zoiets van ja. Ik eet minder vlees, maar ja, doet dat nou echt iets? Fixed and growth mindset wordt eigenlijk heel erg toegepast op onderwijs. Het gaat er dus eigenlijk over dat jij ziet dat je intelligentie ziet als iets niet statisch. Iemand is niet intelligent, maar iemand wordt intelligent. Het belonen van hard werk in plaats van talent hebben voor iets, en Ik ben dan nu eigenlijk dan eens een beetje aan het vertalen in dit Journaal. Omdat journalling is een van de dingen die dus helpt bij zo'n growth mindset.

P1

Heeft dit ook te maken met de Self-Determination Theory?

Interviewer

Ik heb die hier niet in betrokken, maar misschien heeft dat wel ermee te maken zoals self-efficacy.

P1

Oh ja, die heb ik wel ooit ergens gehad in een les.

Interviewer

Ja, die is wel bij user experience theory and practice voorbij gekomen maar er zijn zoveel theorieën voorbij gekomen, ook wel bij design for behaviour change. Maar ik heb me nu eigenlijk voor het eerst even weer losgelaten van alle behaviour change die theorieën en dus dat nieuwe gevonden dat fixed, growth mindset. Omdat ik dacht, als mensen van zichzelf op een gegeven moment een mindset gaan creëren van 'oké, het gaat er niet om wat ik bereikt, maar het gaat erom dat ik stapjes neem en dat ik daarvan leer en dus weer van volgende stap neem' dan zouden ze in theorie ook als ze klaar zijn met mijn journal, door kunnen gaan met hun journey. Ja en dat is eigenlijk ook weer dan meer gerelateerd aan mijn visie op klimaatverandering. Dat is gewoon dat alles wat we doen dat helpt en het dus niet zoiets van. We doen dit, nu zijn weer klimaatneutraal oke chill, nu kunnen we weer naar ons oude gedrag, maar meer als in dat we in een transitie naar een nieuwe leefstijl. En mensen eigenlijk daarmee in te begeleiden, in plaats van te zeggen, we gaan nu verplichten dat je minder vlees hebt gegeten, of je krijgt een beloning als je 10 dagen geven verwarming gebruikt, zeg maar.

P1

Ja ja precies ja.

Interviewer

En veel mensen hebben natuurlijk iets van de grote verbruikers die moeten iets gaan doen, maar ik geloof zelf ook heel erg in dat iedereen iets kan doen. Plus, als de mensen die werken in een bedrijf

die binnen Shell misschien werken of Tata Steel en die gaan hier misschien ooit mee aan de slag, dat ze dan ook zo iets zien van 'oh, misschien moeten we ook in het bedrijf ook iets gaan veranderen'?

P1

Ja is een beetje een laagdrempelige manier van. Ja meer meer waardering of meer mindful daarmee daarmee omgaan, ja.

Interviewer

En, Het is ook heel makkelijk maken voor mensen en leuk om ermee bezig te zijn.

Spreker 3

Leuk project.

Interviewer

Wil je nog wat vertellen over wat je hebt gemaakt??

P1

Hier climate friendly suggesties, deze had ik al eerder genoemd alleen hier heb ik wear a sweater instead of heating and take the bike is al iets te veel gebiedende wijs, denk ik. Maar het zijn goede opties. En hier heb ik dat een stapje richting die een klein beetje friendly kan ook zijn in waardering krijgen voor de natuur. Maar daar denk ik omdat dat precies is waar mijn eigen project over gaat. Dus ik ben een beetje biased, maar het zou wel een leuke toevoeging zijn aan dit journal zoals 'what do you appreciate in nature' zodat mensen meer ook op een leuke manier naar de natuur gaan kijken. En dat mensen dan foto's kunnen maken en dat in deze frames kunnen plakken.

Dat die herinnering je ook koesters en meer waardering krijgt voor naar de natuur kijken. Zoals what is your favourite season, maar dan moet het niet te kinderachtig worden. Of what is your favourite memory in the forest, wanneer ben je voor het laatst gaan kamperen. Dus iets meer herinneringen opschrijven. Wat ik leuk vind aan deze dingen is dat de een kan zeggen het is fijn als de zon schijnt en iemand anders kan zeggen dat het wakker worden met vogeltjes bij het raam altijd leuk is. Dus het kunnen hele kleine details zijn die voor de een meer zichtbaar zijn dan voor de ander. In mijn project motiveer ik mensen om die dingen met elkaar te delen. Dus een beetje in de richting van mooie momenten vastleggen, waarderen en misschien delen. Dus je zou ook kunnen zeggen deel dit met iemand anders.

Interviewer

Ik heb zelf een langer journal, want ik ga zelf oneindig door mijn user test, maar daarin heb ik bijvoorbeeld een opdracht over het schrijven van een brief naar iemand anders en die op te sturen. En zou ik eigenlijk tijdens mijn FMP kijken naar wat nog meer andere leuke manieren zijn om mensen erbij te betrekken zodat je dat snowball effect kan krijgen.

P1

Ja ja dat is leuk.

Interviewer

Ik had voor jullie maar een paar dagen. Ik heb bijvoorbeeld ook nog tekenen hoe je voelt. Nou, ik had er net zo iets van realisatie van oh, ik had mezelf bedacht om minder water te gebruiken tijdens

de afwassen en toen kwam ik erachter dat het best wel makkelijker verandering was. Zo was ik helemaal zo van. Ja, ik voel me on top of the world en hier had ik dan nog een opdracht met tekenen hoeveel je bent gegroeid. Nou ja, ik had het allemaal planten als tijdlijn getekend.

Dus het idee is dat er wel nog meer van dit soort random kan, niet helemaal random, maar losse paginas inkomen en die dan dus inderdaad ook focussen op meer met mensen inspireren en zo dat je andere mensen een soort van in jouw journey mee kan nemen.

P1

Ja, dat zijn wel leuke pagina's voor vervanging van deze of die jij net liet zien. Ik denk dat dat hele goede ideeën zijn en dat deze dan net fout was voor mij. Of in ieder geval heb ik die anders geïnterpreteerd. Bedenk je dit allemaal zelf of haal je ideeën uit andere journals?

Interviewer

Ik heb wel heel veel naar journals gekeken en toen kwam ik er dus achter dat zoiets niet bestaat. Veel is met persoonlijke groei of carrière, maar niet met duurzaamheid. En dan heb je nog het verschil dat het vol staat met gekke opdrachten of helemaal gestructureerd is met positieve affirmaties of welke score geef je vandaag. En dan is het vaak heel strak. Ik wil juist eigenlijk dat een beetje combineren, dus er wel een soort van bepaalde terugkeer van elementen erin te hebben, zodat mensen een soort van habit kunnen bouwen op die gedachten, maar ook dat ze dus af en toe even gewoon los kunnen gaan op een pagina daarachter komen een beetje van oh, het maakt ook niet uit. Weet je wel wat je schrijft dus toch Alleen maar voor jezelf en dat ze daardoor hopelijk dan ook meer open gaan staan naar andere dingen. Maar verder heb ik ja tot nu toe alles wel zelf bedacht.

P1

Echt tof. Leuk om zo lekker creatief over dit soort dingen na te denken.

Interviewer

Ja, ja, ik vond het ook wel erg leuk om te doen. Het was wel even dat ik dacht, ik had leuk bedacht om een boek te maken maar nu moet je ook een echt boek maken.

P1

Dus je gaat een echte journal maken?

Interviewer

Ja, uiteindelijk is wel het idee dat ik bij mijn FMP zeg, maar dit nog veel dikker ga maken en dat uiteindelijk wel echt een boekje wordt. Ik heb bijvoorbeeld ook al nagedacht over bijvoorbeeld ook boekjes die je met je kinderen samen kan invullen of met je huisgenoten of op een basisschool bijvoorbeeld op verschillende edities. Maar ik weet niet of ik dat kan realiseren, maar.

P1

Ja leuk. Ja ja ja wel leuk hoor. Dat is wel tof.

Transcriptie

Interviewer

Dan is eigenlijk nu het idee dat jullie gewoon gaan vertellen over wat je hier een beetje van vonden hoe je dit hebben ervaren. Het is daarbij niet per se de bedoeling dat jullie één voor één wat vertellen, maar je mag ook gewoon op elkaar reageren, bijvoorbeeld als je iets heel anders hebt ervaren. Dus als iemand al iets heeft om mee te beginnen dan mag je nu beginnen.

P3

Ik kom meteen op de eerste bladzijde waar ik had opgeschreven van 'Yes!' lekker positief. Ik heb er zin in. Dus na dat verhaaltje dacht ik in plaats van dat ik heel hard werken voelde het meer positief. Dus dat was fijn. De 'Yes' heb ik erbij geschreven.

P5

Ja ik heb ook 'I am excited' erbij gezet.

Interviewer

En die hield positiviteit ook een beetje stand door de rest van het boek heen of slipte dat weg?

P3

Nee, dat bleef wel zo aanvoelen denk ik, maar wel niet in de mate van de eerste pagina. De eerste pagina was natuurlijk echt soort van een peptalk ofzo, zo voelde het. Later in het boekje was de toon nog steeds positief, maar de aanmoediging voelde het minder.

Interviewer

Hadden jullie dat ook of hadden jullie iets anders?

P4

Volgens mij begon ik gewoon ook heel enthousiast de pagina's door te bladeren

P2

Ik zie dat jij het wel hebt uitgeknippt, het kaartje, ik durfde dat niet.

Spreker

Ik heb het wel uitgeknipt ja. Toen ik daarna naar de achterkant ging zag ik dat het stukje eruit was ja. Ik heb eerst de eerste pagina's ingevuld en toen het een beetje als veel voelde het even weggelegd en daarna laterop de dag de rest gedaan. Het was net een beetje veel achter elkaar op het begin.

Interviewer

Dus je hebt deze wel allemaal achter elkaar ingevuld.

P4

Ja, wel met een tussen pauze maar wel op een dag.

Interviewer

Ja oke. En bedoel je daarmee alle goal setting pagina's of ook al in combinatie met de progress notes?

P4

Nee, volgens mij hadden we die goal setting en de eerste Progress had ik op een dag geschreven, dus toen dacht ik. Oké ja volgens mij ben ik nu al een tijdje mee bezig en toen had ik de progress notes dus op een ander moment geschreven. Want het voelde als veel.

Interviewer

Ja dat dat snap ik inderdaad.

P3

Bij mij voelt het denk ik ook per dag anders of het veel was of niet. Ik had hem meegenomen in de trein en toen dacht ik ook, ik vind het even in, maar toen moest ik overstappen. Toen was het wel dat je niet zo goed wist hoe lang je ermee bezig ging zijn. Dus voor mij was de eerste keer even uitzoeken hoelang het zou duren.

Interviewer

Want hoe lang ben je er gemiddeld mee bezig geweest?

P3

Nou, die eerste denk ik ietsjes langer, maar dat was ook te zien. Gewoon met die tekeningen was ik heel excited en wilde ik lekker mee aan de slag, maar dan kom je erachter dat je ook nog veel moet schrijven. Dus ik denk, dat de eerste dag voelde als een beetje veel ofzo, en daarna had je het een beetje door en dan. Voelt het weer als minder. Bijvoorbeeld bij de progress notes voelde het als even een update geven.

P2

Maar op zich vond ik het wel logisch dat het eerste dag langer duurde. Want ja, dan word je beetje gewend aan het boekje en zo en dan kun je er wat langer de tijd voor nemen. Ja, misschien is het handig om dan ergens op te schrijven dat je voor de eerste dag wat langer de tijd moet of kan nemen. Dat je dan wel dat in je verwachtingen hebt?

Interviewer

Dus dat je je erop kan voorbereiden?

P2

Ja, maar ik vind het niet per se erg ofzo.

Interviewer

En, was het dan een meevalller dat je de later korter mee bezig was of een tegenvaller of zoals je had verwacht?

P2

Ja, ik denk wel zoals ik wat verwacht eigenlijk. Maar misschien wordt het ook wel hoe langer je dit boekje gebruikt, hoe makkelijker het wordt omdat je een beetje weet wat je moet verwachten.

P5

In het begin merkte ik dat ik heel lang bezig was, omdat ik over alles aan het nadenken was wat ik precies wilde opschrijven en dan wilde ik het kort wilde opschrijven, maar dan moest toch alles in zinnen formuleren en er dus veel langer mee bezig was. Aan het einde merkte ik met de progress notes dat ik gewoon maar oopschreef wat meteen in mij opkwam, wat heel veel sneller ging en leuker was. Dat voelde meer als journaling.

Interviewer

Vonden jullie het leuk om te journalen? Hebben jullie dat al vaker gedaan, of was het de eerste keer dat jullie zo iets hebben gedaan?

P3

Ik vind het tekenen en schrijven als heel leuk, maar ik heb nog niet echt vaker gedaan. Ik maak dan bijvoorbeeld mijn eigen kookboekje en dat schrijf ik dan lekker en vind ik heel leuk, maar niet per se over wat ik denk en voel. Dat was nieuw maar ik vond het eigenlijk heel leuk. Ik vond de spiraal echt top. Dat vond ik echt een fijn begin van de dag dat je denkt, oh, het kan gewoon even tekenen en dan kom je er vanzelf wel om het al het uit te leggen.

P2

Wat voor spiralen heb je dit gemaakt? Want daar had ik juist heel veel moeite mee.

P3

Nou kijk, hier had ik stress.

P2

Oké nee oké, het is wel behoorlijk random

P5

Ik had hier een dipje en ben ik een rammetje. En hier had ik gewoon kronkel omdat ik me niet zo goed voelde.

P4

De mijne gaan ook overal heen.

P4

De check in met het tekenen vond ik heel leuk, want daar ging ik echt even voor zitten en gewoon random dingen tekenen. Oh en je vragen over verhaal vaker gejournaled, ik ben er nu een beetje mee bezig maar en dan doe ik het vooral in de avond, dus dan plakte ik dit er eigenlijk ook gewoon achteraan.

Interviewer

En P2, jij zei dat je die spiralen wat moeilijker vond.

P2

Ja, omdat ik niet echt wist wat ik ermee moest doen, maar toen dacht ik, nou ja, dat maakt dat ik ook weer niet uit. En toen bedacht ik me. Ik weet eigenlijk niet echt hoe ik me voel, of hoe ik dat in

de spiraal moet omzetten. Dus toen werden random dingen. Maar ik heb nog nooit gejournald dus dat moet je ook leren denk ik.

P4

Ik denk ook niet dat het uitmaakt hoe je het invult

P2

Maar dat als je nog nooit met een journal hebt gewerkt dan moet je dat wel loslaten.

Interviewer

Dus daar was je wel mee bezig met hoe het eruit ging zien?

P2

Ja.

Interviewer

Het boekje focust zich natuurlijk op klimaat-vriendelijk gedrag daar hebben jullie tot nu toe nog niks over benoemd. Hoe vonden jullie het om daar mee bezig te zijn?

P5

Ja, ik had opgeschreven dat het makkelijker was dan ik dacht. Het boekje maakte me wel bewust en ik probeer er ook positief over te zijn. Bijvoorbeeld het opschrijven van wat ik al heb gedaan gaf mij ideeën voor nieuwe goals. Maar ja, ik vond het thema daardoor wel leuk.

P3

Je wordt even bewust van alle kleine beetjes helpen of zo. Dat vond ik heel chill. Ik vond wel de vraag van 'wat wil je leren' moeilijk, daar heb ik geen antwoord gegeven maar alleen 'oeh moeilijk' opgeschreven. Die vond ik echt lastig. Ik ben benieuwd hoe jullie dat ervaren. Ik ben best wel praktisch, dus ik dacht eerst, oke wat doe ik al? Ik wil mijn verwarming niet meer zoveel aanzetten, dus dat was mijn hele concrete puntje, dus dacht ik ja wat ga ik daar over leren? Maar liep ik toch een beetje vast.

P4

Ik had als goal meer recyclen en geen nieuw materiaal gebruiken. Wat wil je dan leren van how to live with zero waste? Is Misschien iets makkelijker? Ja dus ik was daardoor tijdens het eten en koken ook meer bewust van dat ik bepaalde dingen kon gaan gebruiken

P5

Ja want die van jou zou ik ook niet zo goed weten

P3

Ja het ligt natuurlijk ook heel erg aan welk doel je kiest.

P2

Maar ja, ik sukkel daar ook wel mee, maar toen heb ik besloten dat ik wil leren of het überhaupt een verandering maakt. Misschien zet jij in plaats van 3 keer per week de verwarming aan. Twee keer maakt het dan wel zoveel verschil of kun je gewoon beter wel de verwarming aanzetten, aangezien

bijvoorbeeld mijn ramen gaan beschimmelen en dat soort dingen dus is dat het dan wel de afweging waard? En wat je dan bijvoorbeeld alternatief zou kunnen doen dat.

P3

Grappig, nu ik dit hoor denk ik, ja wat logisch maar ik was er toch zelf niet opgekomen

P2

Ligt misschien aan hoe je de vraag interpreteert.

P3

De vraag lijkt heel groot terwijl het heel klein kan zijn.

Interviewer

Ja, dat wilde ik inderdaad vragen. Voelde het als één grote vraag voor jou om na te denken over wat je er dan van wilde leren?

P3

Ja, bijvoorbeeld wat leer ik dan bijvoorbeeld over mezelf? Andere vragen gingen heel erg over hoe voel je je over het ging en wat je hebt geleerd? Hoe ervarnde je het? Misschien dat ik daar een beetje soort van andere kant op ging. Mijn hoofd ging de andere kant op.

Interviewer

En had je dat in de progress note dan ook? Want daarnwas Natuurlijk ook een vraag over leren.

P3

Ja, maar daar ging ik dus weer wat praktischer nadenken. Misschien dat daarom ook de verwarring was, want hiernaast alle kleine beetjes helpen. Het was een makkelijke aanpassing, dus meer over wat ik heb geleerd over. Dus ik heb meer geleerd over het echt doen en niet theoretische kennis.

Interviewer

Inderdaad je kan kijken naar het leren van een skill of theorie, maar ik heb bijvoorbeeld ook gewoon iets opgeschreven. Ik had opgeschreven dat ik met minder water wilde verspillen bij het afwassen en dus wilde leren om minder water te gebruiken. Maar dat is wel interessant om naar jullie te luisteren. Was het bij jullie wel toegankelijker? De vraag?

P4

Ik weet ook wel dat ik bij vraag 3 'wat heb je geleerd' wist ik niet zeker of ik iets had geleerd over het onderwerp. Dus ik denk dat het per dag kan verschillen hoe je je voelt of hoe je er tegen aankijkt.

Interviewer

Als je dat dan opschreef, ook dat je niet zeker wist of je iets had geleerd. Hoe voelde je daar dan bij?

P4

Nou, Dat is de tweede vraag van ik inschreef een beetje verdrietig, maar ook gemotiveerd om morgen meer te leren. Dus meer dat het nu niet is gelukt maar ik er morgen wel anders tegen aan kijk. Wat ook lukte want toen gebeurde er bijvoorbeeld iets anders op de dag wat ik had ontdekt wat

ik helemaal niet zo erg vond om op te letten zoals een keer vegetarisch te eten. En toen dacht ik weer ‘okey, het gaat weer beter, ik kan weer door’.

Interviewer

Dus er was wel een ruimte om beide gevoelens, zeg maar kwijt te kunnen?

P4

Ja, ja, dat denk ik wel.

Interviewer

Ja, wat vonden jullie van het nadenken over de doelen zetten? Wat vonden jullie van om dus na te denken over? Oké, hier wil ik me op gaan focussen.

P2

Nou, toen ik ermee startte werd ik eigenlijk een beetje angstig. Want ik merkte dat ik bijvoorbeeld bij de vraag van of je al dingen doet, want ik wil eigenlijk mijn doelen stellen op de op basis van wat ik al ook al had gedaan. Dus ik ging kijken wat ik heb gedaan. Ik ben bijvoorbeeld vegetariër geworden, wel voor het milieu, maar mijn andere veranderingen waren meer gebaseerd op geld, dus bijvoorbeeld de auto minder gebruiken, minder de verwarming aanzetten en dat soort dingen. Waardoor ik toen meer het gevoel kreeg dat ik minder controle had over het zetten van doelen. En dat ging door tot dag twee. Tot ik het moment nam om te kijken van wat internet zijn, wat je kon doen en wat ik dan al had gedaan. Toen had internet van zulke laagdrempelige dingen gezegd, waarvan ik dacht, oké, Ik ben niet zo slecht bezig eigenlijk. En toen werden de doelen iets makkelijker. Dus bijvoorbeeld meer recyclen ja bij ons huis recycled niemand, want we hebben niet echt de middelen om dat te doen. Maar ik kan best wel meer papier gaan recyclen of zo.

Interviewer

Ja, had je uit je gewild dat het journal daar meer ondersteuning in had gegeven, bijvoorbeeld voorbeelden van doelen.

P2

Ja misschien wel, maar dat is denk ik ook super persoonlijk. Ik denk dat ik het dan te groot zie en denk ‘oh god, ik moet meteen de hele wereld redden’. Ik weet niet of jullie dat ook voelde, maar ik denk dat het dan ook ergens zou helpen om te kijken wat ook kleinere veranderingen kunnen zijn die nog steeds impact hebben. Alleen verschil is natuurlijk dat die kleine veranderingen als je dan kijkt wat internet voor ideeën heeft en dat ik dan al de helft op zich ook wel deed of de andere helft was niet mogelijk. Dan is het wel lastig om voorbeelden te geven want dan maakt het dus uit welk niveau de gebruiker heeft.

P4

Ik denk wel dat je een voorbeeld kan geven in hoe groot een doel zou kunnen zijn. Bijvoorbeeld de verwarming minder gebruiken is wel een groot doel, vooral als je in een huis woont waar iedereen bij de verwarming kan. Terwijl afval scheiden dat zit meer in je eigen macht. Ik had dat wel fijn gevonden, dat je iets meer leert hoe je kan kijken naar de kleine dingen.

P2

Maar dan ook weten of die kleine dingetjes dan überhaupt impact hebben. Dat is nog wel mijn twijfel al langer, want dan denk ik ja oké, ik gooí misschien nu een keer mijn zakje papier weg, alleen maakt het nou echt super veel impact of zo moet ik echt groter gaan denken en de verwarming uit mijn huis halen.

P4

Nou, ik weet wel, volgens mij had jij je MR gestuurd en onder in jouw e mails staat een fun fact over de uitstoot van mails. En toen dacht ik wel van wow betekent dat ook dat alle spam mail en alle nieuwsbrieven ook vervuilend zijn. Dus toen dacht ik er wel aan om me uit te gaan schrijven voor alle nutteloze mails. Dus dat was al een klein voorbeeld van wat ik kon veranderen en dat vond ik wel fijn.

P5

Ik vind ook het voorbeeld van minder afwaswater ook fijn. Dat is net iets anders dan wat je meteen op internet vindt van minder auto nemen enzo, dat zullen allemaal zo mainstream, dus ik probeerde ook iets te vinden wat dan iets anders was. Dus ik wilde me focussen op kerst inkomen en dan minder op internet bestellen maar meer lokaal kopen. Dus ik was heel blij met dat doel maar daarna was mijn creativiteit wel weg en kon ik alleen maar aan dingen zoals vegetarisch eten denken.

P2

Maar dat is best wel een goede inderdaad, want ik heb het gevoel dat de meeste ID studenten hier al mee bezig zijn. Dan krijg je wel het effect dat alles wat online staat dat je dat eigenlijk al weet. We weten allemaal wel dat we dingen minder moeten doen, dus op een gegeven moment raakt de creativiteit een beetje op.

P4

Maar dat is misschien vooral voor ons omdat we ID studenten zijn.

P3

Wel grappig, ik hoorde jou ook wel zeggen dat je ook online heeft had gekeken. Dat ging ik na een tijdje ook doen en toen vroeg ik mij af of ik online mocht kijken of dat ik het allemaal al moest weten.

P2

Ja precies ja.

P3

Misschien kan je er wel bij zetten van ga lekker op zoek online, Het voelde voor mij een beetje als wel van je kan er best bij zetten van oh, Ik ga lekker even op zoeken of online of zo. Dat voelde mij een beetje als falen. Want eigenlijk vond ik het juist heel chill om even gewoon erin te duiken ook. En te zien van wat ik al doe.

Interviewer

Dus nog iets meer begeleiding?

P3

Je kan heel bewust zeggen dat je de begeleiding in het journal wilt hebben of als suggestie toevoegen dat je online mag kijken. Dan voelt het misschien toch meer alsof het ook goed is als je hulpbronnen wilt inschakelen.

P5

Of een soort van optionele pagina 's toevoegen, waar je alleen naar hoeft te kijken als je inspiratieloos bent.

P2

Het is ook wel leuk als je achterin een soort checklist hebt. Ik zelf had al een checklist gemaakt omdat het voor je brein fijn kan zijn om iets af te vinken en waardoor ik minder stress kreeg. Het zijn maar vier vinkjes maar het hielp nog steeds wel een beetje.

P4

Vier vinkjes is ook al veel toch? Je kan altijd een lijst langer maken.

P3

Soms heb je achterin ook van die hulp paginas die andersom zitten. Misschien zou dat een optie kunnen zijn.

Interviewer

Ja en P4, jij had het net al over die check in pagina dat je dat wel prettig vond. Hoe hebben de anderen die pagina ervaren?

P3

Ja, dit was op een dag dat ik al een andere stress tekening had gemaakt. Dus ik denk dat ik hier niet echt de rust voor had om er iets van te maken. Maar dat is wel grappig want stel dat het op een andere dag geweest. Dan was ik inderdaad niet meer die kant op gegaan, maar dat is denk ik ook precies wat je wil, want dit laat ook zien hoe ik me voelde.

Interviewer

Ja want had je bij die pagina wel het gevoel dat je even iets kwijt kon? Of dat je even iets kon loslaten.

P3

Ja, dat is wel grappig inderdaad. Het was wel dat ik dacht dat omdat het zo'n grote plek is alsof je heel veel moet doen. Maar dat kan ook heel erg per dag verschillen hoe je daarbij voelt.

P2

Maar het was ook al fijn om een soort van niet per se gedwongen, maar gemotiveerd te worden om dat groter dat te uiten. Ik heb het idee dat je op andere momenten voelt dat het klein is en je dan dus ook je daaraan moet aanpassen en nu kon je gewoon lekker gaan. En als je stress hebt dan moet je misschien gewoon lekker gaan krassen.

P5

En, ik vond ook wel dat het de creativiteit probeerden te stimuleren. Maar als mensen niet echt houden van tekenen vroeg ik me wel af wat ze zouden gaan doen. Maar ik vond het een leukere opdracht dan het schrijven zelf eigenlijk omdat het gewoon leuk is om te doen.

Interviewer

Vonden jullie de check-in pagina's een fijne afwisseling? Zouden jullie dit meer of minder willen doen?

P4

Ja, ik zou het niet elke dag doen, maar wel om de zoveel tijd. Misschien iedere week? Dan kan je aan het einde van de week ook reflecteren hoe het is gegaan, net zoals met die plant opdracht, daar kan je vooruitgang in zien.

P3

Ja de plant vond ik echt leuk.

Interviewer

Ja, Waarom?

P3

Nou, ja, ik weet niet eigenlijk. Natuurlijk als je het over tijd doet, dan ga je denk ik ook verschil zien en dat is denk ik heel erg leuk. Mijn gevoel zei dat ik iets moest tekenen omdat ik eraan heb gewerkt en toen dacht ik toch 'leuk dat ik iets kan neerzetten'.

P5

Ja en het beginnetje is er al, je laat al zien dat je iets moet tekenen maar dan heb je nog de vrijheid om te tekenen wat je zelf denkt.

Interviewer

Als jullie allemaal wel anders getekend, zie ik. Hebben jullie het idee dat jullie iets hebben geleerd?
Van het journalen?

P5

Ik wil alleen nog over de check-in zeggen dat ik het wel leuk zou vinden om het vaker te doen, maar dan misschien maar één opdracht in plaats van twee en dan dat een beetje verspreiden door het journal voor de afwisseling.

P5

En ja, ik heb kleine dingetjes geleerd van het boekje. Ik schreef ook op dat ik me dat soms pas realiseerde als ik het moest omschrijven. Niet eens dingetjes over hoe makkelijk het is om eigenlijk iets te vinden in de stad wat ik anders online had besteld, maar ook dingetjes over mezelf. Over mijn houding richting het klimaat of gewoon in het algemeen tegenover ziek zijn bijvoorbeeld of zoiets, dus dat had ik ook al geschreven. Dat is wel een leuke reflectie.

Interviewer

En de rest?

P3

Ik vond het erg leuk om even te merken dat je ook met kleine dingen wel iets kan bereiken. Inderdaad wel grappig om na te denken over wat bereik je dan echt, want dat weet je ook weer niet. Ik had ergens ook opgeschreven van het is wel dat je voor dit soort dingen gefocust moet blijven. Ik merkte dat als je je dagelijks leven weer in rolt dan verlies je die focus sneller. Dus ik had reminder post-its geplakt waar door je ook weer leert hoe je er wel bewust mee om kan gaan.

P4

Ik denk dat ik juist een beetje meer heb geleerd om er meer bewust van te zijn in het dagelijks leven. Bijvoorbeeld, gister kocht ik een chocolademelk en toen dacht ik erover na dat als ik een single-use-cup zou kopen dat ik dan daar in de avond ook weer over zou gaan schrijven. Maar juist door daar over na te denken was ik op een positieve manier naar mijn impact aan het kijken. Ik concludeerde toen dat ik het nog steeds best prima deed, maar toen ik die cup nog in mijn handen had en het wilde weggooien dacht ik wel na over hoe ik de cup beter had kunnen recyclen. Het komt er op neer dat ik er wel meer mee bezig ben, maar het grote effect zal wel nog iets meer tijd kosten. Maar ik ben er wel meer bewust mee bezig in mijn dagelijks leven en dat vind ik wel fijn.

In het weekend heb ik wat mensen gesproken en die waren een stuk minder klimaat vriendelijk en toen kon ik wel bedenken dat ik best goed bezig ben en dat voelde wel fijn.

P2

Ik denk eigenlijk dat ik misschien zelfs wel op een dagelijkse basis bezig ben met het klimaat en dat ik heel graag dingen wil veranderen. Maar het voelt altijd dat wat je zou kunnen doen, niet echt groot genoeg impact maakt. Behalve bijvoorbeeld vegetarisch worden, want ik had het gevoel of vegan wel echt op een dagelijkse basis impact heeft. Misschien dat het daardoor ook te veel en te grote stap voelde om dan de kleine dingen te veranderen, omdat dat toch minder impact had en dat dat dit boekje wel meer liet zien van 'oké, Waarom probeer je het niet gewoon om in ieder geval iets te doen'. Bij de derde dag en de vraag 'wat heb je geleerd?' dat gewoon iets uitproberen, niet echt kwaad kan, dus waarom doe ik dat dan niet meer in plaats van dat ik het alleen maar groot maak? Dus ik denk dat dat wel een goede relatie is. Maar ik heb ook wel geleerd dat geld wel echt een grote rol speelt binnen klimaatvriendelijker worden. En dat vind ik wel jammer.

Interviewer

Ja, want het boekje focust zich heel erg op dat je een mindset krijgt waarin het oké is om te leren en leren houdt eigenlijk ook in dat het oké is om af en toe te denken, 'hè, dat ging ook niet zo als gedacht'. Hebben jullie een beetje het idee dat jullie dat een beetje hebben doorgemaakt. Dat er ruimte was en dat jullie gingen nadenken van 'oh, ben denk ik me wel een beetje aan het ontwikkelen' of 'het is oké om stapjes te nemen, ook al is het niet het grote wereld veranderende idee waar ik nu mee kom'.

P2

Ik vind dat wel lastig maar ik denk wel dat als je langer het boekje gebruikt dat je daar wel komt.

P4

Ja, ja, ik heb net eigenlijk al een beetje focus gegeven. Ik denk dat het als je het wat langer gebruikt dat was makkelijker wordt. Maar ik had het nu wel al van. 'oh ja, ik ben wel goed bezig en misschien niet altijd goed'. Daarom was juist de positieve focus op wat je wel kon doen fijn.

P5

Ik ben een beetje aan het denken, want daar was sowieso genoeg ruimte om te tekenen en schrijven over hoe je je voelt erover. Maar ergens voelde het boekje ook weer zo positief dat ik bij de vraag ‘what steps have you taken’ en ik geen stappen had gezegd het stom voelde om dat op te schrijven maar uiteindelijk wel heb gedaan. Er was wel genoeg ruimte voor je gevoel maar die vraag voelt toch alsof er een bepaalde verwachting is.

P3

Ik zit ook even te denken. Ik heb niet per se gereflecteerd op wat ik beter had kunnen doen denk ik. Het was meer dat ik nadacht over welke dingen ik nu wel al had gedaan. Dus ik bleef wel in een positieve toon. Maar misschien als je dit langer doet dan krijg je misschien wel momentjes waarin je reflecteert dat je bepaalde momenten hebt waarin je niet iets hebt gedaan. Dat heb ik nu niet doorgemaakt. Hoe langer je er mee bezig bent hoe meer het misschien ook op de achtergrond komt en je dus juist op die manier kan reflecteren.

Interviewer

En zouden jullie er langer mee bezig willen zijn?

P2

Ja ik zou eigenlijk willen vragen of ik het boekje nog een paar dagen mag gebruiken want ik heb hem nog niet helemaal uit.

P3

Ik denk ik niet per se, want ik vond juist die hele korte check in vond ik fijn voelen. Door er even kort mee bezig te zijn kan je nog steeds stappen maken. Maar het hangt er denk ik ook vanaf hoeveel tijd of rust je hebt.

P2

Maar bedoelde jij langer per dag? Ik dacht juist langer termijn?

Interviewer

Ik bedoelde ook een langer termijn.

P3

Oh ja dan sluit ik mij daarbij aan, maar ik weet niet hoe dat dat gaat met elke keer een nieuw doel. Want dat voelt dan misschien wel als ‘weer een nieuw doel’ in plaats van kleine stapjes maken.

P5

Ik zou het misschien ook zelfs wel willen gebruiken met pauzes dus dat ik het een week wel doe en dan een week niet en dan weer een week, wel? Omdat ik ook voor mij voelde het precies als het goede aantal dagen en toen had ik iets bereikt en daarop gereflecteerd en zo en toen was het inderdaad tijd voor een nieuw doel. Ja, ik had ook opgeschreven van ja, maar nu ben ik eigenlijk al bezig geweest met een eerste doel en dat ben ik gewoon aan het doorpakken ook, dus dan kan ik ook twee doen die ik gelijk doen of ik kan dit gewoon nog wat langer doortrekken voordat ik begin aan mijn nieuwe? Dus voor mij zou het fijner zijn om het niet iedere dag te doen omdat het ergens

ook voelt als iets wat ik moet doen. Als ik mij voorstel dat ik dit iedere dag van de rest van het jaar moet doen voelt het heel heftig. Dan zou ik het liever wat verspreiden.

P2

Nee ok denk ook, zelfs als ik nu voorstel dat ik het hele jaar lang 3 tot 3 keer per week dit zou moeten doen, dan zou het misschien nog steeds als veel voelen, maar dat is dan meer als je bijvoorbeeld elke keer hetzelfde moet doen. Stel dat ik dit 3 keer per week zou moeten doen, waarbij je iets vaker wordt gevraagd, hoe gaat het eigenlijk met je, hoe voel je je of iets randoms lekker even een tekeningetje of zo dat je dan mensen wel stimuleert om de journal te blijven gebruiken. Ik denk dat dat mijn grootste uitdaging is om iets op lange termijn te gebruiken, maar dat het dan niet voelt alsof je elke keer weer bezig bent met je met een nieuw doel en jezelf verbeteren. Maar dat het ook gewoon een dag kan zijn waarin je bijvoorbeeld even lekker een kruiswoordpuzzel kan doen of iets anders zoals een leuke tekening waar je de nummers moet verbinden en er een leuke plant uit komt. Mensen motiveer je dan om het tussendoor even te doen en vaker in de week te gebruiken. Ik weet niet of jullie het daarmee eens zijn?

P4

Nou ja, Ik was er zelf al aan het journalen en dat probeer ik al elke dag te doen. Ik weet al dat ik het elke dag kan doen en dan komt het gewoon meer vanzelf. Alleen ook met dit journal weet ik dat het soms gewoon even niet lukt en dat het oke is om het even niet te gebruiken. Daarom zou het ook fijn kunnen zijn om per maand te kijken wanneer je wilt gaan journalen. Of bijvoorbeeld zoals een scheurkalender, dan is het ook steeds verrassender.

Interviewer

Wat vonden jullie ervan om op deze manier bezig te zijn met klimaatverandering?

P3

Ik vond het leuk dat doordat je zelf dingen opschrijft, het wel iets meer in je eigen handen voelt. Misschien heel vaag, maar het voelt altijd zo ongrijpbaar. Nu denk je, oh, fijn dat ik iets heb opgeschreven en er ja, dat het vanuit jezelf is gekomen. Je krijgt wel begeleiding maar je doet het zelf.

P5

Het voelde eerst alsof je eens wat hebt bereikt, ze zo voelt het voor mij, terwijl bij andere klimaat oefeningen dan lees je er wel over en heb je het bewustzijn maar doe je er niet echt iets mee.

P2

En je bent is staat meer stil op wat je wel bereikt. En ja, dat doe je tot nu toe niet echt. Je krijgt meer artikelen je hoofd ingestampt dat je dit moet doen en dan weet je dat, maar die laat je ook weer gaan.

P4

Ja Ik vind het ook wel fijn dat je juist een beetje zelf reflecteert en dan die concrete stap van ‘what steps have you taken’ vond ik erg fijn. Omdat je dan ook kleine dingen erin kan zetten en erop terug kan kijken. Ik denk dat ik de tweede pagina soms wat lastiger vond om te bedenken en me eraan te houden. Want ‘what is your next step’ heb ik veel opgeschreven maar niet echt dingen opgezocht.

P2

Ik ben ook al super benieuwd naar Als je dit een niet ID'er laat doen die niet constant bezig is 'met welke volgende stap zou ik kunnen zetten' en op welk niveau ze dit zullen invullen. Want bij ons wil je er al bijna een smart goal van maken. Mar andere mensen werken niet zo dus ik ben benieuwd hoe dat bij hun valt. Misschien maken ID'ers ook wel weer dingen te groot in ons hoofd.

Interviewer

Dan zou ik nu nog een kwartier willen nemen voor een andere opdracht. Ik heb lege journal paginas waar jullie een invulling aan mogen geven over wat jullie zouden willen veranderen, toevoegen etc. Jullie mogen tekenen schrijven of iets anders leuks. Daarna zou ik graag willen horen wat jullie hebben gemaakt.

P3

Ik heb eentje die heel praktisch is eigenlijk. Ik heb gekeken naar de progress notes met bijvoorbeeld meer de vraag 'what could you have done more?' dus iets meer kritische reflectie. Daarnaast heb ik een goal brainstorm met thema's waar je over na kan denken. Ook een 'wist je dat' pagina die helpen ter inspiratie.

P2

Ik had ook de fun facts. Maar dan meer in een manier dat je er met andere mensen over kan praten dus meer van 'dit zijn wat fun facts voor een gesprek'. Daarnaast heb ik een soort spelletje, waarin je kan zien wat voor duurzame dingen mensen in hun huis hebben aangelegd. Zoals zonnepanelen of een kraan met een lager verbruik. Dus leuk een soort spelletje dat er wel mee bezig is maar nog steeds positief is. En wat inspiratie tekeningen en een connect-the-dots tekening.

P4

Ik heb dit iets anders gedaan want ik had niet door dat het pagina's moesten worden. Ik zou het leuk vinden als er meer check-in's zijn en meer fun facts. Het zou ook leuk zijn als het boekje verschillende tabs heeft en je dus zelf onderwerpen kan kiezen. Bijvoorbeeld eentje voor energie of water verbruik of voor eten. Dus elk goal is dan een ander chapter. Het lijkt me ook fijn om meer waardering pagina's te hebben, dus dat je na een tijdje weer ziet van 'oh je bent lekker bezig ga zo door'. Het formaat van de journal vond ik nu erg prettig. Van mij zouden er ook wel meer reflectieve vragen in mogen zitten, maar dat ze om de zoveel tijd veranderen. En misschien een planner want er stond nu wel in met welke dagen ik er bezig mee ging zijn maar dat zou ik misschien liever per maand doen. En een get to know yourself pagina met 'dit boekje is van' 'ik hou van ...'

P5

Ik heb getekend dat P# ook al zei, meer creatieve check-in pagina's dus bijvoorbeeld een progress bar die je zelf kan invullen. Ook meer inspiratie en motivatie pagina's tussendoor. Dus door mensen te herinneren aan dat ze goed bezig zijn door gewoon al te journalen. Dus een reminder aan dat je dingen niet echt hoeft te bereiken. Ik heb de progress notes aangepast. De tweede vraag zou ik vervangen naar 'how would you describe your progress' en er bijvoorbeeld een klein plantje bij zetten waar je in kan tekenen. En bij de 'how are you feeling about what you have learned' misschien ook een spiraal zodat je die kan vergelijken. Dan hoef je ook minder te schrijven want je bent meer aan het tekenen.

P2

Wat heb jij gemaakt?

Interviewer:

Jullie hadden het net over dat bepaalde dingen te groot zijn voor je, dus ik heb een pagina gemaakt waarin je daarin kan filteren. Dus in de tekening kan je kwijt wat te groot is voor jou, bijvoorbeeld een bos reden, en wat je wel kan doen, bijvoorbeeld een boom planten. Dus een beetje de vertaalslag daartussen.

Interviewer

Ja dankjewel voor jullie deelname. Als jullie van alles een pakketje kunnen maken en aan mij willen geven dan zou dat fijn zijn. Is er nog iemand die iets aan mij kwijt wilt voordat ik de audio opname stop?

P4

Wat je net zei, ik was dit weekend met vrienden die minder duurzaam bezig zijn. Toen zei een vriendin ook van ja het gaat toch niet lukken en we gaan het toch niet redden door minder vlees te eten. En toen zei ik dat we ergens moesten beginnen en toen zei zij dat ze dat andere mensen wel laat doen. Dus ja heel vervelend maar het boekje helpt dan wel om het positiever in te zien. En niet die negatieve gedachtes tot je laten komen.

P3

Maar ja ze mogen er wel zijn die gedachtes dus het is ook oke om die er te laten zijn maar het is wel fijn om ze dan om te buigen naar positieve gedachtes.

P5

Ik zag dat P# bullet points had gezet in plaats van zinnen opschrijven dus het journal laat wel genoeg ruimte in voor eigen invulling. Dus je kan tekenen en schrijven en zo open moet het wel blijven.