



FREEDOM PROTOCOL
CREËER EEN LEEFSTIJL OM
VOLLEDIG VRIJ TE ZIJN!

START VANDAAG!
DOOR DJACK LITTEL

BEREIK HET ONMOGELIJKE

STOP MET ZWAKKE VOORNEMENS

START MET STERKE GEWOONTES

VANDAAG!

DOOR DJACK LITTEL

Freedom Protocol Boek 1: Jouw Doelen

Titel: Bereik Het Onmogelijke

Ondertitel: Stop Met Zwakke Voornemens, Start met Sterke Gewoontes, Vandaag!

Copyright 2023 door Djack Littel

Bereik Het Onmogelijke

www.djacklittel.nl

www.freedomprotocol.nl

All Rights Reserved

Gepubliceerd door Probook

Geen delen van dit boek mogen gebruikt of hergebruikt worden of verzonden in enige andere vorm of opgeslagen worden in een informatie systeem, zonder de toestemming van de auteur. Dit boek is voor persoonlijke studie doeleinden alleen.

Gepubliceerd in Nederland

BOEKEN DOOR DJACK LITTEL

Defensiefit Serie:

Defensiefit Boek 1: Aanvalsplan (2019)

Defensiefit Boek 2: Beastmode (2019, vanaf 2021 opgenomen in Aanvalplan)

Defensiefit Boek 3: Defensiefit Methode (2020)

Defensiefit E-Boek 4: Hoe Word Ik Militair (2022)

Dieper Slapen Serie:

Dieper Slapen E-Boek 1: Carpe Noctem (2021)

Dieper Slapen E-Boek 2: Win De Avond (2022)

Dieper Slapen E-Boek 3: Overwin de Nacht (2022)

Dieper Slapen E-Boek 4: Win de Ochtend (2022)

Dieper Slapen E-Boek 5: Win de Dag (2022)

Freedom Protocol Serie:

Freedom Protocol Boek 1: Jouw Doelen: Bereik Het Onmogelijke (2023)

Freedom Protocol Boek 2: Jouw Leefstijl: Beleef Het Leven Ten Volle (2023)

Freedom Protocol Boek 3: Jouw Dag: De Perfecte Dag (2023)

Freedom Protocol Boek 4: Jouw Strijdplan: Jouw Strijdplan voor Productie (2023)

Freedom Protocol Boek 5: Jouw Triggers: Omarm De Triggers (2023)

Freedom Protocol Boek 6: Jouw Nacht: De Perfecte Nacht (2023)

INHOUDSOPGAVE

HOE DIT BOEK TE LEZEN.....	10
----------------------------	----

DE PROLOOG.....	13
------------------------	-----------

Deel 1: Het Diepste Dal.....	14
------------------------------	----

Deel 2: Het Pijnlijke Probleem.....	16
-------------------------------------	----

Deel 3: De Mooiste Mogelijkheid.....	22
--------------------------------------	----

SECTIE 1: JOUW FEITEN.....	33
-----------------------------------	-----------

Hoofdstuk 1: Problemen & Mogelijkheden.....	34
---	----

Hoofdstuk 2: Principes.....	43
-----------------------------	----

Hoofdstuk 3: Productie Strategieën	51
--	----

Hoofdstuk 4: Plan van Aanpak.....	59
-----------------------------------	----

SECTIE 2: JOUW FEITEN MAP SYSTEEM.....	67
---	-----------

Hoofdstuk 5: Problemen & Mogelijkheden.....	68
---	----

Hoofdstuk 6: Principes.....	77
-----------------------------	----

Hoofdstuk 7: Productie Strategieën	82
--	----

Hoofdstuk 8: Plan van Aanpak.....	87
-----------------------------------	----

SECTIE 3: JOUW FUNDAMENTELE FEITEN.....	93
--	-----------

Hoofdstuk 9: Problemen & Mogelijkheden.....	94
---	----

Hoofdstuk 10: Principes.....	101
Hoofdstuk 11: Productie Strategieën.....	109
Hoofdstuk 12: Plan van Aanpak.....	128
SECTIE 4: JOUW ONMOGELIJKE SPEL.....	133
Hoofdstuk 13: Problemen & Mogelijkheden.....	134
Hoofdstuk 14: Principes.....	142
Hoofdstuk 15: Productie Strategieën.....	150
Hoofdstuk 16: Plan van Aanpak.....	168
SECTIE 5: JOUW FREEDOM PROTOCOL.....	173
Hoofdstuk 17: Problemen & Mogelijkheden.....	174
Hoofdstuk 18: Principes.....	182
Hoofdstuk 19: Productie Strategieën.....	188
Hoofdstuk 20: Plan van Aanpak.....	196
SECTIE 6: JOUW REFLECTEER EN LEER STRATEGIE.....	199
Hoofdstuk 21: Problemen & Mogelijkheden.....	200
Hoofdstuk 22: Principes.....	208
Hoofdstuk 23: Productie Strategieën.....	214
Hoofdstuk 24: Plan van Aanpak.....	219

HOE DIT BOEK TE LEZEN

Het Freedom Protocol is ontstaan in 2022, maar de onderliggende praktijk en theorie van dit protocol is opgebouwd gedurende mijn levensloop vanaf mijn 4^e levensjaar in 1987 tot heden.

Er zijn tegenwoordig steeds meer mensen voor wie het maar niet lukt om routines en gewoontes te bouwen en om daar vervolgens aan vast te houden op basis van discipline, met focus en met een hoge mate van presteren en resultaten bereiken, en als dat het geval is voor JOU, mijn mooie medemens, welkom. Welkom bij de kunst en wetenschap van het dagelijkse spel van het leven en het streven naar het bereiken van het ogenschijnlijk ‘onmogelijke’, dat dichterbij is dan je denkt.

Zorg ervoor dat je de proloog leest voor het achtergrond verhaal van het Freedom Protocol. De oorsprong waarvandaan ik dit boek heb laten ontstaan, doet ertoe. Het is belangrijk om te weten met welk doel iemand een reis onderneemt en enerzijds waar hij of zij vandaan probeert te bewegen, vanuit pijn of plezier, en anderzijds waar hij of zij naartoe probeert te bewegen om iets te worden, te zijn, te hebben en te bereiken.

Het is mijn missie in mijn leven om zoveel mogelijk mensen te inspireren en motiveren naar een leefstijl waarin ze alles hebben en volledig vrij zijn in hun lichaam, geest, relaties en werk.

Dit is Boek 1, ‘Bereik Het Onmogelijke’ als eerste Boek van de 5-delige serie van het Freedom Protocol, zoals ik deze leefstijl noem en hoe die zich voor mij ontvouwde door intens te leven en onverschrokken en aanhoudend onmogelijke doelen na te streven én te behalen, met het volbrengen van 4 van de fysiek en mentaal zwaarste militaire opleidingen ter wereld, als marinier, commando, Brits mountain leader en de Special Forces, met daarna een carrière switch naar een totaal nieuwe wereld als ondernemer, met het volbrengen van mijn missie: van militair naar miljonair.

Ongeacht van hoe je dit boek leest, weet dat dit niet het typische leesboek gaat zijn. Ik opereer als een coach, als een mentor en als een gids, en daarom is het mijn focus om JOU aanhoudend te laten verlangen naar het implementeren van de dagelijkse acties en routines, zodat jij kan winnen in jouw Onmogelijke Spel dat je hebt opgezet voor jezelf in het Domein Werk en jouw leven.

Iets anders om in gedachten te houden, is dat onze levens met elkaar verbonden zijn.
We hebben allemaal bij onze geboorte een lichaam – een uiterlijk - en een geest – een innerlijk - gekregen, en ik geloof erin dat jij dit boek niet per toeval leest, dus verrijk jezelf met deze kennis, ervaringen en toepassingen om het beter te krijgen in je leven dan je het nu hebt.

Laten we ons leven wat we nu mogen leven dus vooral ten volle benutten en de omstandigheden zo optimaal en mooi als mogelijk creëren in de grofweg 100 jaar die we op deze planeet leven, zodat we alles eruit kunnen halen wat erin zit.

*“Niets is onmogelijk,
En dus:
Alles is mogelijk...”*

-Djack Littel-



BOEK 1

BEREIK HET ONMOGELIJKE

Deel 1 t/m 3

DE PROLOOG

De Proloog

Deel 1:

Het Diepste Dal

**“Een life changing event laat je dingen zien,
die je eerder niet kon zien.”**

-Djack Littel-

April, 2017, 02.00 uur.

Terwijl de rest van de wereld rond dit tijdstip van zijn welverdiende nachtrust geniet, ben ik in het ziekenhuis en sta ik aan het ziekenhuisbed van mijn vader. Mijn vader is stervende en opgegeven door de wetenschap.

“Je vader heeft nog 1 á 2 dagen te leven.”

Met die boodschap moest ik het gisteren doen.

Acht weken geleden was er nog niets aan de hand, en nu ineens staan we hier. Te wachten tot mijn vader overlijdt. Er is niets meer aan te doen, het is simpelweg wachten tot mijn vader overlijdt aan de gevolgen van beenmerg- en lymfklier kanker.

Het proces van ‘versterven’, oftewel gewoon wachten tot iemand sterft, is het meest verschrikkelijke wat ik ooit heb meegemaakt.

Je wordt geboren,... je leeft,... je sterft...

Is het zo simpel?

De gordijnen voor het raam staan een beetje open, en ik zie tussen de gordijnen door dat de maan stevig schijnt. Het is net drie dagen geleden volle maan geweest, en de maan schijnt nog sterk.

Ik zie het maanlicht weerkaatsen op het gezicht van mijn vader, en houd zijn hand vast.

Wanneer is het genoeg? Vraag ik mijzelf af.

Ik hoor mijn vader vanuit de stilte 1 diepe ademteug nemen.

Kort gebeurt er niets.

Een traan verschijnt aan de zijkant van zijn oog, die langzaam langs zijn wang naar beneden glijdt.

En dan, met een stevige lange zucht blaast hij zijn adem uit.

Met mijn duim veeg ik de traan van zijn gezicht. Het blijkt zijn laatste ademzucht te zijn.

Mijn vader is zojuist overleden.

Ik kijk naar de klok die boven zijn bed hangt.

Het is 02.10 uur 's nachts.

Het is klaar.

Rust zacht papsie.

...

Wat ik toen nog niet wist, was dat dit de start was van een nieuw hoofdstuk in mijn leven...

Proloog

Deel 2:

Het Pijnlijke Probleem

“Soms wil je iets, maar weet je niet hoe.

En dát, is de meest waardevolle strijd die er is.

Doe daar meer van.”

-Djack Littel-

Augustus, 2017.

Ik ben ontzet door het wegvallen van mijn vader. Wat een gemis en wat een verdriet. Ik had nooit gedacht het mij zo zou raken. Maar dat deed het. Dagelijks. Nog maandenlang.

Ik was in dienst gegaan om mijn vader trots te maken. Natuurlijk ook voor mijzelf, maar een groot deel van mijn wens om militair te worden, kwam vanuit mijn opvoeding.

Mijn vader was oud-marinier en mijn twee ooms waren oud-marinier en oud-commando. In mijn tienerjaren hoorde ik tijdens elke verjaardag de mooiste verhalen over dienst en toen ik later mijn studiekeuze moest maken, wilde ik dat ook ervaren. Ik wilde marinier worden en ook van die spannende dingen meemaken!

Toen ik eenmaal in dienst zat, was het heerlijk om met mijn vader van gedachten te wisselen over het militaire leven. We hadden de mooiste gesprekken en elke keer kwam ik nu thuis met de mooiste verhalen over wat ik nu weer had meegemaakt in militaire dienst tijdens missies, oefeningen en trainingen.

Het was heerlijk thuiskomen bij mijn ouders en ook later, toen ik een eigen gezin was gestart, gingen de verhalen nog steeds geregeld over dienst.

Maar toen viel mijn vader weg en had ik niemand meer om mijn verhalen mee te delen. In mijn loopbaan was ik al een beetje vastgeroest geraakt en vanwege mijn krachtige militaire loopbaan met versnelde bevorderingen, vele promoties en uitstekende beoordelingen, was ik nu kandidaat voor een versnellingstraject om Generaal te worden.

Dit klinkt mooi, maar ik vond het verschrikkelijk.

Als ‘ineens’ was ik de werkvloer ontgroeid vanwege de promotie naar een hogere rang, en raakte ik verstrikt in bureaucratische processen en politieke spelletjes van militaire collega’s, waarvan velen in mijn omgeving een dubbele agenda erop nahielden.

Op listige wijze wisten zij anderen aan het werk te zetten, als springplank voor hun eigen carrière en loopbaan. Vanuit mijn ankers van eerlijkheid, rechtvaardigheid, oprechtheid en gezamenlijk de schouders eronder zetten, vond ik dat verschrikkelijk om te zien, en doordat ik hier niet aan meedeed, zag ik al snel dat bepaalde kansen daardoor aan mij voorbij gingen.

“Dit is niks voor mij.”

“Het is klaar.”

“Het is tijd voor iets anders.”

Maar toen ontstond het inzicht in mijn pijnlijke probleem...

Wat zijn mijn opties?

Ik kan goed schieten, lang wakker blijven en heel hard hardlopen...

Maar welk werk ga ik doen?

Wat voor diploma’s heb ik op zak, anders dan militair gerichte opleidingen, waar ik er heel veel van had.

Marinier, Commando, Brits Mountain Leader, Special Forces, Parachutist, Vrije Val specialist, Ski instructeur, excellent geweerschutter met een grote verscheidenheid aan wapens waarmee ik met zo'n beetje alle kalibers nauwkeurig mijn doel kon raken, vijandelijke schepen enteren vanaf zee, onder water verplaatsen, duiken, jungle getraind, koudweer getraind, woestijn getraind, en nog vele opleidingen meer. De lijst ging maar door en door en door.

Een typisch gevuld jongensboek voor iemand die zijn leven heeft toewijd om militair te zijn en daar ten volle voor ging.

Dat was ik. Dat had ik gedaan. Dat had ik doorleefd. Ik had alles volbracht wat ik wilde volbrengen. Ik had het werk gedaan wat ik wilde vervullen. En nu was het klaar. Ik wilde wat anders. Maar wat nu?

Wat voor burgerdiploma's heb ik eigenlijk op zak? Diploma's die wat waard zijn in de burgermaatschappij, die ik op een c.v. kan zetten...?

Ik heb op de middelbare school gymnasium met Latijn en Grieks gedaan, en daarna in militaire dienst een gelijkwaardigheidspapiertje voor een bachelor diploma gehaald. Het militaire instituut had de accreditatie van de wetenschappelijke opleiding destijds nog niet rond, dus ik had geen officiële Bachelor of Science op zak. Kak.

Ik was gelukkig een aantal jaar eerder al een Master in Business Administration (MBA) gestart, waarna ik na afronding een volwaardig en geaccrediteerd master diploma op zak zou hebben.

Maar goed, daar was ik nog parttime mee bezig om náást mijn werkzaamheden, per kwartaal de nodige wetenschappelijke artikelen te lezen, onderzoek te doen en de vereiste papers te schrijven en in te sturen.

Ik kwam tot de pijnlijke conclusie:

Ik ben vastgeroest geraakt. Ik ben te eenzijdig geworden. Niet binnen deze militaire wereld, want ik kan binnen Defensie allerlei kanten op. Maar ik ben vastgeroest geraakt en te eenzijdig geworden om van werelden te kunnen wisselen, om te switchen in mijn loopbaan. Van militaire dienst weer terug naar de burgermaatschappij.

Ik heb mijzelf 20 jaar lang volledig gegeven om een uitstekend militair te zijn. En al die jaren was er niets anders dan dat.

En nu? Nu kan ik niets anders dan dat.

Mijn lichaam is militair getraind, mijn knieën zijn versleten, mijn onderrug en bovenrug zijn krom getrokken van het vele opdrukken en optrekken en de talloze sit ups, en alle spieren in het gebied van mijn heupen tot aan mijn knieën zijn kort en strak vanwege het vele lopen met een loodzware militaire rugzak. Spieren stretchen deed ik amper tot nooit. Oeps.

Dit was een harde realisatie om dit te beseffen, nu ik op een andere manier naar mijn loopbaan en toekomstige wensen aan het kijken was.

Mijn mindsets – mijn vastgezette gedachten en overtuigingen - zijn volledig militaristisch en puur gericht op mogelijkheden in militaire en door regels afgebakende processen. En gesprekken met mijn burger vrienden zijn moeilijk; die krijg ik al jaren niet uitgelegd wat ik allemaal doe in dienst.

Mijn relatie met mijn vrouw en kinderen is de laatste jaren problematisch en het woord 'scheiding' is zelfs een keer gevallen. Ik beleef geen plezier aan de tijd met mijn kinderen, en ik vind ze maar lastig en vervelend als ik thuis ben.

Ik kan wel janken als ik dit nu teruglees, maar zo stond ik er destijds in.

Mijn werk bij Defensie voelt inmiddels ondankbaar, het is niet meer vervullend en biedt mij totaal geen welvaart of gevoel van rijkdom op wat voor manier dan ook. Ik heb een salaris waarmee we thuis net rond kunnen komen, maar er zit weinig tot geen vlees op het bot.

Ik werk standaard veel meer uren dan waarvoor ik betaald word, omdat ik dat altijd al zo heb gedaan, en mijn werk is mijn leven. Werken van 7 uur 's ochtends tot 9 uur 's avonds is de standaard. Inclusief werken in de weekenden als ik de tijd had en we niets met het gezin gingen doen, dan besteedde ik graag mijn tijd wederom weer aan werk...

In dienst was ik financieel ook nog eens gigantisch teleurgesteld (understatement) en genaaid voor 37.000 euro aan Special Forces toelage die ik niet kreeg omdat ik te snel door de rangen was gegaan.

Wat?!

Dat meen je niet!

Ja, dat meen ik wel.

Omdat ik op het arbeidsplaatsnummer bij de maritieme Special Forces van de Marine was geplaatst en niet bij de Commando's bij de Landmacht, kreeg ik dat 'gevaarengeld' niet voor mijn Special Forces werk.

Mijn ondergeschikten verdienden meer dan ik, waarbij ik als commandant de verantwoordelijkheid over meerdere special forces teams had en alles aanstuurde, plande, uitvoerde, en achteraf alle *After Action Rapportages* schreef over hoe de inzet was geweest en wat er beter kon... Een belachelijke situatie qua financiële verhoudingen...

Lang verhaal kort, de Marine werkte met een uitbetaling via een bindingspremie regeling, waarbij niemand die bij de Special Forces diende nog een eerdere bindingspremie aan zijn broek had hangen omdat dat traject zo lang is om daar te komen.

Ik was echter die ene uitzondering op de regel. Ik had zo snel achter elkaar zoveel van die speciale opleidingen gehaald, dat ik nog steeds een terugverdienperiode aan mijn broek had hangen van notabene mijn eerste initiële opleiding: de afronding van de officiersopleiding van 4 jaar geleden, waardoor ik niet in aanmerking kon komen voor een premie voor 'binding' omdat ik immers nog 'gebonden' was. Ik was slachtoffer van mijn eigen succes: Ik was te snel gegaan...

Een bureaucratisch verzoek om toch de betaling te ontvangen voor het werk wat ik deed, werd afgewezen. De Marine kon immers niet het hele handboek aanpassen voor 1 persoon. De bureaucratie en de computer zei: "nee".

Ik kreeg dus niets qua financiële vergoeding voor het gevaarlijke werk wat ik dagelijks deed, waarvoor elk ander lid van de Special Forces werd afgekocht met dat 'gevaarengeld' vanwege het Special Forces werk wat je deed en de gevaren die daarbij komen kijken. Ik dus niet. Ik voelde mij op zijn zachtst gezegd: genaaid.

Toen ik mijn verzoek nogmaals indiende, wat helemaal niet kon volgens de P&O adviseur van mijn eenheid want ik had al antwoord gekregen op mijn vraag, kreeg ik toch een antwoord van de hoogste baas van de Marine:

“Je moet niet zeuren, je hebt toch leuk werk? Anderen zouden maar al te graag jouw functie vervullen... Geniet er nog maar van zolang je nog op je functie zit...”

Woest was ik. Van binnen. Maar, zoals het een professioneel en uitermate loyaal militair betaamt, zei ik niets en schikte ik mij naar dit oordeel van deze hogere in rang als verlengstuk van de organisatie.

Deze dag, en dit verhaal heb ik nog nooit met iemand gedeeld. Tot dit moment. Het is klaar.

Dit geheim, deze zwarte bladzijde in mijn militaire carrière die ik altijd met mij mee droeg, en nu loslaat, is de ultieme paradox op het feit dat ik later als eerste ex-militair een online bedrijf zou oprichten om jongeren te gaan trainen en helpen om de militaire keuring en opleiding te gaan halen. Om juist die organisatie te helpen, die mij voor mijn gevoel genaaid had, en deze organisatie na dienst ondanks deze zwarte bladzijde in mijn loopbaan, nog steeds te blijven helpen.

“Wat een armoede en wat een kutzooi!”

“Ik *moet* hier weg.”

“Ik *wil* hier weg.”

“Ik *kan* hier weg.”

“Ik *ga* hier weg.”

En zo simpel is het!

Maar,... de vraag was...

Hoe dan?

Proloog

Deel 3:

De Mooiste Mogelijkheid

“Het overwinnen van een probleem is een overwinning.

Los van het resultaat, win je uitbreiding van je mindsets en vaardigheden en die winst is meer waard dan het, op dat moment ogenschijnlijk belangrijke, resultaat.

Vergeet dat nooit.”

-Djack Littel-

Augustus, 2019.

Mijn daadwerkelijke ontslag na die gedachtes geschiedde niet snel, maar het gebeurde wel. Twee jaar later ging ik vol zelfvertrouwen met een plan en relatieve financiële zekerheid met ontslag.

Ik had in mei 2019 mijn eerste Boek geschreven over mijn militaire loopbaan, genaamd ‘Aanvalsplan’, en dat werd een bestseller.

Daarnaast had ik een cursus tot personal trainer gevolgd en gaf ik in het weekend les aan jongeren om zichzelf beter voor te bereiden op de militaire keuring en opleiding.

Ik had 20.000 euro geleend om een business coach in te huren en genoot een vol jaar van deze coaching, waarin ik leerde om mijn onderneming ook volledig online en zelfdragend in te richten met een website en een ledenomgeving met modules waarin jongeren zichzelf in hun eigen tempo konden voorbereiden op de militaire keuring en opleiding.

Na de zomer volgde een tweede Boek, genaamd 'Beastmode', en een jaar later volgde een derde Boek genaamd de 'Defensiefit Methode'.

Op basis van deze successen bouwde ik verder aan mijn bedrijf. Maar in deze navolgende periode ervaarde ik wel een 'dipje'. In het proces van dit succes begon ik steeds meer te werken, omdat ik dat gewend was om te doen. Ik begon mijn lichaam te verwaarlozen, omdat ik niet meer aan militaire eisen behoefde te voldoen, en ik begon steeds minder tijd aan mijn vrouw en gezin te spenderen, want ik was immers druk en er moest geld verdiend worden!

Ik was inmiddels eigenlijk altijd 'druk' en had langzamerhand ook nergens anders meer tijd voor, althans, zo vertelde ik mijzelf.

In die periode begon ik ook almaar slechter en slechter te slapen. Ik had moeite met wakker worden en opstaan, ik had moeite om overdag wakker te blijven en was voortdurend moe en futloos, en als het dan avond was en ik kon eindelijk naar bed, dan had ik dan toch ineens weer moeite om in slaap komen, hoe gek dat ook klinkt als je overdag de hele tijd zo moe bent, en dat was nog niet eens het ergste, want wat ik het meest vervelend vond was om elke verdomde nacht telkens midden in de nacht wakker te worden en dan kon ik de slaap niet meer vatten. De vermoeidheid bouwde zich op. De ene gebroken nacht na de andere gebroken nacht.

Ik had inmiddels ook al een bijzonder verleden opgebouwd met slecht slapen en een slechte of verstoorde nachtrust met voorbeelden vanuit militaire dienst maar ook met mijn kinderen die van 2012 tot 2019 maar niet wilden doorslapen 's nachts. Ik was kapot. Helemaal op. Doodmoe en moegestreden.

En op een zeker moment was ik er zo klaar mee, dat ik besloot om ALLE boeken over slaap te lezen, en alle tips gestructureerd en met militaire precisie toe te passen. Dit leverde extreem goede slaapresultaten op en mijn slaap probleem verdween als sneeuw voor de zon. Ik sliep uitstekend, had alleen nog maar perfecte nachten, en werd elke ochtend volledig uitgerust, 100% opgeladen en volledig energiek wakker. Wat een wereld van verschil met daarvoor!

Na afloop van mijn beproevingen, testperiodes en toepassingen begon ik mijn tips hierover te delen op social media. In korte tijd kreeg ik extreem veel vraag van mensen om mijn slaap tips en mijn aanpak te delen, en al snel kwam er een tweede bedrijf uit voort om mensen te helpen aan tips, routines en adviezen om beter, dieper en gezonder te slapen.

Mijn tweede onderneming, www.dieperslapen.nl, was geboren.

Dat jaar coachte ik 1000 mensen op slaap, schreef ik het E-boek ‘Carpe Noctem’, en creëerde ik een ledenomgeving met modules om mensen beter, dieper en gezonder te leren slapen.

Een heel gaaf moment in dit avontuur was dat ik via mijn netwerk benaderd werd door Arie Boomsma om een podcast interview op te nemen over mijn inzichten van mijn slaap avonturen mijn slaap routines. Als je in Google zoekt op “Over Routines Djack Littell” dan vind je deze podcast opname.

Een hele gave opname en achteraf één van de best beluisterde podcast afleveringen in Nederland over slaap, waar ik geregeld nog berichtjes en bedankjes over binnenkrijg in mijn mailbox of via Instagram, Facebook of Youtube.

Dit avontuur leidde tot de vraag: “Hoe zou ik mensen nog beter kunnen helpen?”

Wat als ik mensen mijn aanpak, methodes en routines kan leren om onmogelijke doelen op te stellen, tezamen met mijn gewoontes en alles wat ik heb geleerd over discipline en het toepassen ervan om onmogelijke doelen te bereiken. Vanuit dit idee begon ik al mijn processen en aanpakken uit te schrijven, zoals ik dat al jarenlang op een eenvoudige en gestructureerde wijze toepaste.

En om elke dag een eigen gecreëerde ‘Perfecte Dag’ na te streven waarin je 4 dingen doet die je volledig zelf in eigen hand hebt en met 100% zekerheid kunt creëren, en dat je daadwerkelijk elke dag aan het winnen bent op basis van een Perfecte Dag die je zelf hebt samengesteld, nastreeft en beleeft.

Oftewel, voor mij, exact de dingen delen die ik zelf dagelijks doorleef en doe, waarin ik ‘Lead By Example’, en dat ik mijn eigen dagelijkse aanpak dan rechtstreeks kan delen ter voorbeeld, inspiratie en motivatie: dat zou ik het allermooiste vinden om te doen!

Dit idee wilde ik direct testen, of ik mijn aanpak zoals ik dat al jarenlang zelf deed, met mijn eigen structuur, met mijn eigen manier van doelen stellen, en met mijn eigen manier van dagelijkse toewijding,... of ik dát ook aan anderen kon leren.

In 2022 had ik mijn eerste 4 klanten voor deze high end intensieve VIP coaching waarin we wekelijks, en in bepaalde piek periodes dagelijks, contact hadden en elke maand 1-op-1 een volle dag terugblikten op de behaalde resultaten, om aansluitend weer een nieuw Strijdplan te maken voor de navolgende maand, om keer op keer het pad naar succes te verzekeren. Wat een prachtig avontuur was het, want het werkte! Het werkte zelfs extreem goed!

Absoluut onderscheidende resultaten werden geboekt en stuk voor stuk konden zij beamen dat hun leven totaal anders was dan het jaar ervoor. Een totale positieve verandering en transformatie in hun lichaam, geest, relaties en werk.

Voor mijzelf had ik na mijn ontslag ook een onmogelijk doel gesteld als ondernemer; namelijk om van militair naar miljonair te gaan. Op dat moment een absurd en absoluut onmogelijk bedrag, zeker als je kijkt naar waar ik vandaan kwam bij Defensie met op mijn hoogtepunt een salaris van 3.000 netto per maand.

Drie jaar nadat ik de dienst had verlaten was het echter zover, na het opzetten van inmiddels drie ondernemingen met elke keer eenzelfde succesvolle structuur en procesgang, bereikte ik mijn onmogelijke doel! Om van militair naar miljonair te gaan...

Onvoorstelbaar. Onmogelijk. Ik had zoveel geleerd in zo'n korte tijd en ik had voortdurend alles toegepast wat ik ontdekte en leerde. Wat werkt wel, wat werkt niet. Keer op keer op keer. Ik zag overeenkomsten tussen mijn aanpak hoe ik mijn lichaam en mindsets trainde om aan keuringseisen en opleidingseisen te voldoen op de zwaarste militaire opleidingen ter wereld te volbrengen met hoe ik mijn bedrijven moest bouwen om ze winstgevend en succesvol te maken. Een soortgelijk proces, alleen een andere inhoud. Zou het zo simpel zijn?

Ik was een totaal anders mens geworden qua mindsets en vaardigheden, en dat moest ook, omdat mijn oude versie van mijzelf niet in staat was om tot deze resultaten te komen. Ik had een compleet nieuwe versie van mijzelf gebouwd met nieuwe mindsets, nieuwe vaardigheden, nieuwe gewoontes, en dag voor dag had ik deze nieuwe versie van mijzelf vorm gegeven en gebouwd.

Stap voor stap zette ik dagelijks, wekelijks, maandelijks en kwartaal voor kwartaal, alleen maar stappen in de richting van waar ik heen wilde. Geen afleiding, niet van mijn koers afwijken, alleen maar vooruitgang nastreven in de richting van mijn doel. Wat dient mij. En wat dient mijn doel?

Door andere dingen te doen, kwam ik tot andere resultaten. Ik moest oude routines en gewoontes loslaten. Ik moest nieuwe routines en gewoontes bouwen. Ik moest van werk gaan houden wat ik haatte. Ik moest werk gaan loslaten waarvan ik hield. Ik moest doen wat nodig en noodzakelijk was. Ik moest boeken lezen die ik niet wilde lezen, maar waarvan ik wist dat ik ze moest lezen. Ik deed het werk. Onverschrokken. Om mijn doel te bereiken, wist ik dat ik alles moest geven. Het kwam neer op de simpele vraag:

“Ben je bereid om te doen wat je moet doen?”

Mijn bereidwilligheid om te slagen in mijn onderneming had ik gelijk geschaald aan het winnen van veldslagen en uiteindelijk het winnen van de strijd. Ik was een volledig nieuwe versie van mijzelf geworden, volledig vanuit ontwerp, en zeker niet per toeval. Wauw. Wat een reis.

Na een lange periode van extreme focus en toewijding en door werkelijk elke dag terug te blikken op de resultaten van de dag van vandaag, en vooruit te kijken naar mijn intenties voor de dag van morgen, en elke dag te starten met een intentie, affirmatie, meditatie, visualisatie, en een 4-tal ‘dingen’ om te doen als onvoorwaardelijke manifestatie ter creatie en realisatie, bereikte ik na 3 jaar onverschrokken toewijding mijn onmogelijke doel. Om van militair naar miljonair te gaan...

Het zoveelste onmogelijke doel gerealiseerd, en dit keer buiten de context van Defensie!

Ik was zo blij en trots en deelde mijn succes met mijn collega ondernemers in mijn netwerk, waar later een podcast interview uit voortkwam met Alexander Heine van de podcast ‘De Relaxte Ondernemer’, waarin hij mij hierover interviewt. Als je zoekt in Google naar de titel: “Van militair naar miljonair”, dan kom je bij deze podcast uit.

Vanuit mijn verleden met het constant en voortdurend nastreven van onmogelijke doelen en die doelen dan ook daadwerkelijk bereiken, is deze 5-delige BOEK serie ontstaan.

En zo is ook mijn missie ontstaan om de komende 10 jaar van mijn leven al mijn tijd, aandacht en energie hieraan te besteden om mijn aanpak, methodes en leefstijl met anderen te delen, zo compleet als mogelijk. In mijn levensloop zat ik altijd in eerste versies van opleidingen en cursussen, in pilots en try outs. Ik leerde door leerdoelstellingen heen te kijken en om te kijken wat ‘men’ wilde dat ik leerde, en hoe ik daarna omging met die leringen en daar uiting aan gaf. Dat heeft mij gemaakt tot een pionier, een ontdekker, een onderzoeker,

een verkenner, teneinde om kennis te delen en volstrekt helder en duidelijk de kennis over te dragen aan anderen, zodat zij ook dat pad kunnen bewandelen.

Dat is mijn missie, en daar word ik enthousiast van: mensen verder en vooruit helpen, mensen helpen los te breken van hun oude ik, mensen helpen om te transformeren naar de nieuwe versie die ze willen worden, mensen helpen hun onmogelijke doelen te bereiken.

De naam die hierbij keer op keer naar boven kwam in mijn ochtend meditaties om 04.00 uur in de ochtend was: het Freedom Protocol.

“Noem het: het Freedom Protocol.”

Om het ultieme doel te bereiken, om volledig vrij te zijn in je lichaam, volledig vrij te zijn in je geest (je innerlijk), volledig vrij te zijn in je relaties en volledig vrij te zijn in je werk.

Oftewel een protocol, een leefstijl, voor het ultieme doel: vrijheid. Om volledig vrij te zijn in je leven. Om elke dag het gevoel van vrijheid te ervaren, waarin je niet gebonden of gevangen bent, maar vrij.

Je wilt iets zijn, om iets te doen, om iets te hebben, met als doel om vrijheid te bereiken; om ultiem volledig vrij te zijn. Om ten volle te kunnen genieten en ervaren van wat je doet, en waarin jij kiest om te doen wat je doet, om jouw gewenste doel te bereiken, waarin jij jouw onmogelijke spel speelt om dit te bereiken.

En dus begint dit spel met JOU.

Mijn goede vriend, jij bent de hoofdrolspeler van jouw leven, en het Freedom Protocol is jouw wapen om jouw onmogelijke spel te winnen in je leven, met een Leefstijl waarin je Alles Hebt, en waarin je Volledig Vrij bent in Lichaam, Geest, Relaties en Werk.

Dankjewel dat je er bent.

Laten we niet langer wachten en aan de slag gaan.

Welkom, bij het Freedom Protocol.

BOEK 1

BEREIK HET ONMOGELIJKE

VOORWOORD





Voorwoord

Waarom dit boek? Boek 1 van het Freedom Protocol: Bereik Het Onmogelijke.

In mijn leven heb ik meerdere malen en keer op keer onmogelijke doelen bereikt. Mensen zeiden dat ik iets niet kon. Ik ging aan de slag. En ik kon het wel. Zo simpel is het.

Simpel, maar niet makkelijk.

Het besef, dat mijn aanpak uniek is, en keer op keer tot ongekennde resultaten leidt, is prachtig. Maar zoals je ook hebt kunnen lezen: ik wil ook heel graag mensen helpen.

En dan vooral de mensen die graag vooruit willen,

- maar misschien niet helemaal weten waar ze moeten beginnen;
- of misschien wel weten waar ze moeten beginnen, maar halverwege afhaken;
- of misschien vol goede moed begonnen zijn, maar volledig vastlopen in hun huidige aanpak;
- of misschien hun huidige aanpak willen verfijnen om nog beter te worden dan ze al waren.

Dan is dit een boek voor jou.

Als je hier bent voor een quick win of om makkelijk geld te verdienen of om met shortcuts je onmogelijke doelen te bereiken, dan stel ik voor dat je dit boek nu dichtslaat en stopt met lezen.

Dan is dit geen boek voor jou.

Het bereiken van onmogelijke doelen vereist dat je dagelijks het werk doet om aan jouw mindsets en jouw vaardigheden te werken, en dat je dus daadwerkelijk aan jezelf werkt, zowel lichamelijk als geestelijk, en dat je bewustwording creëert op je relaties, en dat je dagelijks naar je werkzaamheden kijkt naar wat wel werkt, en wat niet werkt.

Dit is geen boek om te lezen en dan vervolgens er niets mee te doen.

Dan kun je beter nu stoppen met lezen, en je oude leventje weer oppakken om dezelfde dingen te blijven doen die leiden tot dezelfde uitkomsten.

Dit is wel een boek voor jou als jij bereid bent hard te werken om dagelijks, wekelijks, maandelijks vooruitgang te boeken en aan het eind van elk kwartaal terug te blikken welke vooruitgang je gemaakt hebt richting je onmogelijke doel.

Het gaat om integriteit met jezelf en het afleggen van verantwoordelijkheid aan jezelf, en uiteindelijk jezelf steeds beter leren kennen, én om van jezelf te leren hoe jij dingen doet, wat je vaardigheden zijn, hoe jij denkt, wat je mindsets zijn en hoe jij je resultaten behaalt.

We zijn hierin op zoek naar ultieme integriteit met jezelf.

“Wat je denkt is wat je doet, en wat je plant is wat je uitvoert”.

Zo simpel is het.

Tot slot gaan we in dit boek aan de slag met de kunst en wetenschap om de dagelijkse, wekelijkse en maandelijke stappen in kaart te brengen, zodat je exact weet wat je huidige realiteit is, welke redelijke en zeer mogelijke stappen je van dag tot dag moet zetten om naar jouw onredelijke en onmogelijke doel toe te stappen.

En dus gaan we van start.

Het is zover. Laten we onze reis beginnen.

BOEK 1

BEREIK HET ONMOGELIJKE

SECTIE 1:

JOUW FEITEN





Sectie 1: Jouw Feiten

Hoofdstuk 1

Problemen & Mogelijkheden

Welkom bij dit hoofdstuk over jouw feiten. Voordat we aan onze onmogelijke doelen beginnen en plannen beginnen te maken over hoe we die doelen gaan bereiken op het gebied van lichaam, geest, relaties en werk, is het eerst van belang om stil te staan bij jouw huidige situatie.

Waar sta je nu. Wie ben je nu? Wat zijn de huidige feiten van jouw leven?

Het doet ertoe hoe je de persoon bent geworden die je nu bent. Het doet ertoe hoe jij de resultaten hebt behaald die je nu hebt.

Op dit moment, zoals je er nu bij zit, ben je de beste versie van jezelf. Er is geen betere versie dan de persoon die je nu daadwerkelijk op dit moment bent. De versie die je nu bent is het product van de versie die jij de afgelopen jaren gebouwd hebt. Bewust of onbewust.

In dit hoofdstuk zullen we eerst een aantal potentiële problemen tackelen waarmee we te maken gaan krijgen in ons gesprek over het feiten map systeem, jouw fundamentele feiten, jouw onmogelijke doelen en jouw freedom protocol kwartaal map, en al het andere wat we in deze sectie zullen bespreken.

Probleem #1:

Je neemt het leven veel te serieus en hebt het doel van je bestaan verward.

Ik refereer vaak naar dingen als een ‘spel’, het spel van dit, of het spel van dat.

De meeste mensen is in hun jeugd al snel geleerd om serieus te zijn, en minder speels te zijn. Mij werd dat ook verteld, direct of indirect door mijn omgeving, en bewust of onbewust door mijn ouders, familie, vrienden, of kennissen.

De meeste mensen nemen het leven juist veel te extreem serieus, waardoor het benauwend wordt om dingen te doen, met als gevolg dat het jou haast je adem ontnemt om een keuze te maken. Te bang om fouten te maken.

Waarom? Waarom leggen mensen zoveel druk op jou, dat jij de dingen die je doet, zo serieus moet nemen?

Mijn interpretatie is vele malen geweest dat juist die extreme externe druk mij totaal niet hielp om vooruit te komen, doordat iemand anders het zo serieus nam. Daardoor verlamde ik soms juist in mijn handelen en ging daardoor juist fouten maken die ik normaal niet maakte, omdat ik simpelweg niet meer zuiver kon nadenken.

Het gekke is, dat hoe serieuzer je iets neemt, des te minder capabel je erin wordt.

Juist als je relaxed en ontspannen bent, dan kun je je goed concentreren, inschattingen maken en keuzes maken.

Bedenk je maar, hoe het voor je werkt als je te serieus bent in je huwelijk, te serieus met je kinderen, te serieus met jezelf, te serieus in je onderneming of werk, te serieus in je hobby, te serieus in je vrije tijd...

Het werkt gewoon niet. Om overal te serieus in te zijn. Het plezier gaat ervan af, je hebt er geen zin meer in, de passie verdwijnt en je krijgt pas weer rust als je je samengeknepen biljetjes weer kunt ontspannen omdat je blij bent dat je van die serieuze shit af bent.

Wees niet te serieus over je leven! Overweeg eens dat het misschien niet draait om hoe serieus je dingen neemt, maar dat jouw leven juist draait om het ervaren van een gevoel van gelukzaligheid, plezier en blijdschap.

Probleem #2:

Je hebt genoeg genomen met goed, en vanuit die plek verneuk je jezelf volledig voor verdere vooruitgang.

Het meest slopende voor iemands motivatie en drive om door te zetten, is wanneer iemand jou complimentjes gaat geven dat je het uitstekend hebt gedaan. Alsof het klaar is wat je hebt gedaan...

“Wauw, geweldig gedaan zeg! Jeetje, wat heb je dat goed gedaan!”

In dit geval, zoals ik in de titel naar refereer, stop je met vooruitgang boeken en neem je genoeg met het ‘goede’ niveau waar je nu bent.

En vanuit die plek verneuk je jezelf volledig voor verdere vooruitgang.

Sorry voor de harde taal, maar dit is de enige manier om dit tussen de oren te krijgen. Want ik wil dat je je realiseert dat de meest geweldige valstrik voor groei neerkomt op 2 dingen, namelijk #1. Hoe serieus je het leven neemt, en #2. Het feit dat je serieus hebt overwogen dat je leven bedoeld is om ‘goed’ te zijn.

Hele volksstammen worden aangeleerd, opgeleid en getraind om jou de overtuiging te geven dat als je leven ‘goed’ is, dat je dan klaar bent met je leven. Het is voorbij! Stop er maar mee! Je bent klaar! Weet je hoe ik zo iemand noem? Een klein klootzakje!

En weet je wat een klein klootzakje is?

Een klein klootzakje is iemand die zichzelf heeft overgegeven aan verdere vooruitgang. Die heeft letterlijk en figuurlijk het leven opgegeven. Er is geen groei meer mogelijk. Er wordt geen groei meer nagestreefd.

Weet je wat er gebeurt als er geen groei meer is? Precies, dan sterft het af. Het is groeien of dood bloeien. Overweeg dat.

Ik was lange tijd een klein klootzakje. En het voelde geweldig, maar in die tijd wist ik niet dat er nog meer uit het leven te halen viel. Ik streefde een goed leven na, om eigenlijk alles te behouden zoals het was, om alles ‘goed’ te houden.

Ik was een klein klootzakje op het gebied van mijn lichaam, in mijn mindsets, in mijn relaties en in mijn werk. Ik had genoeg genomen met ‘goed genoeg’ en onthield mijzelf van verdere groei.

Van alle mensen die in klote situaties zaten zonder groei, was ik de koning van de kleine klootzakjes. Ik nam alles super serieus, en verdedigde zelfs mijn omstandigheden waarin alles ‘goed’ was.

Maar wat het eigenlijk betekende, was dat ik een uitgestorven, lege, verlaten en geïsoleerde wereld had gecreëerd waarin alles precies zo moest lopen zoals ik gepland had, want anders kwam ik in de problemen.

Er was immers geen groei, dus er was nul potentie om incidenten of onvoorziene omstandigheden op te vangen, alsof ik daarop aan het wachten was totdat het mis ging om pas dan weer in actie te komen.

In de tussentijd leek het voor de buitenwereld allemaal geweldig, omdat ik zó serieus met alles omging, en mensen zeiden:

“Wauw, wat doe je dat toch goed, wat ben je toch goed!”

Probleem #3:

Je hebt je leven geleefd in fictie en fantasie, en je besteedt meer tijd aan denken wie je zou kunnen zijn, dan het te zijn.

Je besteedt zoveel tijd met nadenken over wie je wil zijn dat je niet eens meer de moeite neemt om actie te nemen om die persoon te worden. Met als resultaat dat je een valstrik voor jezelf hebt gezet.

Wie ben je nu eigenlijk in hemelsnaam echt? Wie ben je?

Om te starten met het bereiken van onmogelijke doelen, moeten we deze drie problemen tackelen:

1. Je bent te verdomde serieus.
2. Je hebt genoeg genomen met goed en bent een klein klootzakje.
3. Je leeft in een roes van fictie en fantasie en bent meer toegewijd aan het gesprek en je gedachten over wie je wil worden, of zou kunnen worden, dan wie je op dit moment bent.

Probleem #4:

Je ontbeert een systeem en een plan voor voorspelbare uitkomsten in alle gebieden van je leven.

Het is leuk om productief te zijn voor een dag, maar draagt die productiviteit daadwerkelijk bij aan vooruitgang richting jouw onmogelijke doel?

Soms zijn we druk, maar komen we geen steek verder. Dan zijn we feitelijk niets meer of minder dan zo'n hamster in zo'n hamsterwiel. Voor eeuwig jezelf aan het inspannen om exact op dezelfde plek te blijven...

Het wordt tijd om naast dat hamsterwiel te stappen en op volle kracht in de richting van jouw onmogelijke doel te bewegen.

Het Feiten Map Systeem is ervoor om jou te ondersteunen in die vooruitgang. Om jou te helpen winnen op dagelijkse basis.

Maar omdat je momenteel een systeem en een plan ontbeert die voorspelbare uitkomsten geeft en meetbare vooruitgang in alle gebieden van je leven, wordt het leven zelf een gelukschot.

Het wordt dan gevaarlijk makkelijk om af te glijden naar een bestaan waarin je jezelf toestaat om dagelijks te leven in een wolk van fictie en fantasie en dat je doelen blijven hangen op het niveau van dagdromen.

Ik wil je graag laten overwegen dat het leggen van een fundament van feiten een krachtig vertrekpunt is om van daaruit te vertrekken. Vanaf dit fundament kun je toewerken naar de betere versie van jezelf die andere resultaten heeft in zijn leven, en daarvoor andere mindsets en ander gedrag vertoont.

Welke versie van jezelf moet je zijn om bepaalde resultaten in je leven te hebben? Wat doet die versie, hoe denkt die versie, welke mensen heeft die versie om zich heen?

Er is een versie van jou die groter, sterker en meer onverschrokken is dan je je ooit had kunnen voorstellen, die je gaat najagen in dit spel van het bereiken van onmogelijke doelen.

Het bereiken van onmogelijke doelen zie ik als een spel. Een onmogelijk spel om te winnen.

En vanuit dit hoofdstuk met deze 4 problemen om vooraf te tackelen, ontpoppen zich 4 mogelijkheden om na te streven.

Mogelijkheid #1:

Je leert dat het leven een spel is, en dat het doel van dit spel uitbreiding is: oneindige groei.

Als het leven een spel is, dan betekent het dat je kunt winnen. Het gaat om winnen en leren, niet om verliezen.

Ik wil je graag laten overwegen dat het doel van het leven een spel van uitbreiding is, een spel van oneindige groei. Niet perfectie, maar vooruitgang in de vorm van ontwikkeling.

“Het gaat erom om vandaag meer te worden, dan je gisteren was.”

Dat is de simpele uitdaging. Simpel, niet makkelijk.

Het is niet anders dan een karakter in een computer spelletje die je gaandeweg het spel kunt verbeteren door beter te worden, een level omhoog te gaan, meer kracht te vergaren, meer vaardigheden of mogelijkheden te krijgen, en slimmer, wijzer en sterker te worden des te verder je komt. Hij groeit en groeit naarmate je het spel langer speelt.

Dit alles gaat om uitbreiding, om groei, om compound stapelen van vooruitgang op vooruitgang, totdat je de perfecte dag bereikt.

De perfecte dag is niets anders dan dat je je realiseert dat het doel van je leven is om jezelf dagelijks te ontwikkelen, en dat die grote bal van klei waar we op wonen, ons speelveld is.

Het winnen van het onmogelijke spel gaat over het winnen van het spel van het leven. En als ik een sport mag kiezen, dan is het dit spel van het leven, dat ik niet alleen in het weekend speel, maar 24/7.

Het enige waarover ik mij dan druk hoeft te maken, is of ik aan het winnen ben in mijn spel van het leven.

Mogelijkheid #2:

Je hebt ‘goed’ losgelaten en bent toegewijd geraakt aan ‘geweldig’ via 12 weekse uitdagingen.

Je hebt gezegd: “Fuck it, ik ben geen klein klootzakje! Hell no!”

Je hebt afscheid genomen van die versie en hebt hem laten afsterven, en bent na een goede nacht slapen, herrezen als een nieuwe betere versie van jezelf.

Je hebt ‘goed’ losgelaten en bent toegewijd geraakt aan ‘geweldig’.

Geweldig is anders dan goed.

Er is ook een interessante dynamiek tussen goed en geweldig, waar je goed van doordrongen moet zijn. Wat vandaag voor jou geweldig is, is morgen je goed. Onze gewenning en het opschuiven naar een hogere norm kan soms ontzettend snel gaan, zonder dat je het opmerkt.

De andere tips en tools in het freedom protocol gaan je hier scherp op houden, zodat je niet tussentijds inkakt of inzakt. Zodat je niet op je nieuwe hogere niveau blijft hangen, maar dat je wel de noodzakelijke vooruitgang blijft boeken in navolging van het bereiken van je onmogelijke doel.

Soms moet je tussentijds meerdere keren afscheid nemen van een oude versie van jezelf, die de juiste mindsets en vaardigheden ontbeert om jou de gewenste resultaten te brengen.

Daarom spelen we een spel van 12 weken om jou in stappen naar jouw onmogelijke doel over 12 maanden te brengen.

Dit spel van onmogelijke doelen is een soort jaarlijkse competitie met jezelf, die ondersteund wordt door 12 weekse uitdagingen om keer op keer te kijken welke versie van jezelf je nodig hebt om de nieuwe gewenste feiten in je leven te brengen aan de hand van het Feiten Map Systeem.

Mogelijkheid #3:

Je raakt wat ik noem ‘positief verslaafd’ aan de feiten van het leven.

Als er geen andere competitie is waar je tegen speelt, maar de enige competitie die je hebt, ben jij zelf, hoe meet je dan of je beter bent geworden dan je eerdere versie?

Exact, door middel van de feiten van je leven. Jouw nieuwe versie is in staat om jouw oude feiten te vervangen met een serie van nieuwe feiten, waarbij de oude feiten belachelijk lijken, vergeleken met jouw nieuwe feiten.

Mensen zullen gaandeweg naar je kijken en zich afvragen:

“Hoe heeft hij dat ‘ineens’ voor elkaar gekregen?”

Ik dacht dat je het nooit zou vragen, het heet het winnen van het onmogelijke spel.

Mogelijkheid #4:

Je hebt het Feiten Map Systeem leren beheersen en je boekt ongekennde vooruitgang in alle vier domeinen.

In dit boek zullen we het gehele Feiten Map Systeem doornemen. In het verdere vervolg van het Freedom Protocol zullen we daar de andere onderdelen van het protocol nog aan toevoegen, waarbij alles erop gericht is om de onmogelijke doelen te bereiken in de vier domeinen van lichaam, geest, relaties en werk.

Deze vier problemen en vier mogelijkheden zijn de voorbereiding geweest om je anders naar je feiten te laten kijken, en zijn de voorbereiding geweest op het volgende hoofdstuk waarin we de eerste 4 principes van het Feiten Map Systeem zullen doornemen.



Sectie 1: Jouw Feiten

Hoofdstuk 2

Principes

Nu is het tijd om in de 4 principes te duiken om jouw feiten vast te stellen. Jouw feiten die ertoe doen voor jou en relevant zijn voor jouw onmogelijke doelen, jouw uitbreiding, jouw oneindige groei.

Principe #1:

Je bent wie je zelf gelooft dat je bent.

Toen ik net uit dienst ging en ondernemer werd, verklootte ik dingen in het begin behoorlijk. Misschien is dat echt iets goeds geweest om te doen, want anders had ik er niet zo'n studie van gemaakt, om mijn leven anders in te richten als ondernemer.

En om mijn leven wat strakker te beschouwen en in te richten, zodat ik weer dingen gedaan kreeg, de juiste dingen, en waardoor ik later zelfs weer onmogelijke doelen begon na te streven, met als gevolg dat als ik het niet zo verkloot had in het begin, dit Freedom Protocol en dit boek nooit het licht gezien hadden...

Overweeg dit eens:

“Wie je bent, is wie je gelooft dat je bent.”

Deze uitspraak was ik tijdens coach cursussen in militaire dienst al een paar keer tegen gekomen, en die is mij sindsdien bijgebleven.

Wij koppelden die uitspraak toen aan het motto: ‘hoop sterft het laatst’. Waarmee we bedoelden dat zolang jij als militair in de missie blijft geloven, ook al heb je alle feiten en omstandigheden tegen je, dan moet je toch hoop blijven houden in een goede afloop en blijven knokken tot het bittere einde.

Altijd door blijven gaan met de hoop op die aanhoudende kans dat je nog steeds zou kunnen winnen.

“Wie je bent, is wie je gelooft dat je bent.”

Deze vraag gaf een hele nieuwe dimensie aan mijn manier van denken, toen ik van militair naar ondernemer ging. Wie ben ik nu?

Wie ben ik?

Wie geloof ik dat ik ben?

Voor lange tijd liep ik na dienst rond als een kip zonder kop. Ik had geen idee wie ik was.

Wie ben ik nu?

Wie ben ik als persoon?

Wat is mijn roeping in het leven?

Waarvoor ben ik bereid mijn leven te geven en voor te sterven? Of, iets minder dramatisch: waartoe ben ik bereid mijn leven toe te wijden zolang ik leef? Of, anders gezegd: Waarvoor ben ik bereid te leven?

Ik besloot hier dieper in te duiken en des te meer ik hierover las en hierover bestudeerde en leerde, begon ik mijzelf steeds beter te begrijpen.

Ik had nooit overwogen dat het meest fundamentele onderdeel van mijn bedrijf en mijn leven, ikzelf weleens zou kunnen zijn...

Ik dook in het pad om mijzelf beter te leren kennen.

Ik wilde ontdekken waarom ik de dingen deed die ik deed. En ik wilde leren hoe ik mijn resultaten bereikte, en welke aantoonbare succes aanpakken ik had opgebouwd in mijn leven die ik als benchmark voor succes en als overtuiging als succesvolle aanpak mijzelf had ingeprent.

En de hamvraag voor mij was, of dit gedrag en deze aanpak en methodes mij nu nog steeds evenveel dienden zoals ze mij altijd hadden gediend in militaire dienst?

Ik dook in allerlei assessments. Ik had er in de loop der jaren in mijn diensttijd al best veel gedaan, maar ik wilde ze nu allemaal nog een keer doen, in een kort tijdsbestek van een aantal weken, zodat ik alle informatie en feedback vers op mijn netvlies had staan.

En als ik ze dan allemaal relatief kort achter elkaar deed, dan kon ik ze gaan vergelijken en op zoek gaan naar verschillen en overeenkomsten tussen de verschillende assessments.

Ik deed de DISC, de Belbin, de Gallup strenght finder, de Kolbe Index, de Color Code, de roos van Leary, en ja zelfs astrologie rapportages en dat niet alleen ik voegde zelfs meditatie retraites toe om inzichten te vergaren over mijzelf. Noem je test en ik heb hem gedaan.

Dit alles met de onderliggende intentie om één ding te ontdekken: de verhaallijn, de verhaallijn die onder onze gedachten ligt en het verhaal omvat waarvan wij geloven dat wij dat zijn. Het is het verhaal dat definieert wie ik ben en wie je bent als persoon.

Verhaallijnen zetten grenzen en zijn eigenlijk als gevangenissen, omdat ze bepalen en daarmee beperken wat je gelooft.

Ik dacht altijd dat de meest kritieke verhaallijnen kwamen van de meningen en opvattingen van anderen die mij van buitenaf beïnvloedden, maar de meest dwingende en gebiedende verhaallijn waarmee je werkt, is degene die je gelooft.

Het eerste principe wat ik graag wil dat je aangrijpt en aan vasthoudt, is het idee dat het winnen van het onmogelijke spel een functie is van geloof.

Je hebt degene wie je vandaag gelooft te zijn.

En dan is daar degene die je moet geloven te zijn in de toekomst om meer onderscheidende resultaten te boeken.

Principe #2:

Het doel van je leven is uitbreiding.

In mijn jeugd had ik op school eens de vraag gekregen wat het doel was van het leven. Er kwam niet echt een duidelijk antwoord op die vraag, en dus nam ik de vraag mee naar huis.

Ik stelde mijn moeder deze vraag, en samen brainstormden we op mogelijke antwoorden:

“Dat je plezier hebt, dat je het naar je zin hebt, fijne mensen om je heen hebt, veel leert en blijft leren, en opgroeit tot wie je wil worden.”

“Je hebt ongeveer 100 jaar de tijd om al je dromen waar te maken, dus dan kun je maar beter het beste ervan maken, toch?”

Een mooi besef om in de tijd die we hebben, er dan maar het beste van te maken en ervan te genieten, toch?

Op 14 jarige leeftijd kwam daar een andere dimensie voor mij bij.

We vierden mijn 14^e verjaardagen met alle visite, bestaande uit onze gehele familie met ooms en tantes en mijn neefjes en nichtjes, zaten we met zijn allen in de woonkamer.

Op een zeker moment stond ik op, de reden waarom weet ik niet meer, en deed ik de deur naar de gang open...

En daar zat mijn opa direct achter de deur, in elkaar gezakt, op zijn knieën, met zijn hand op de handgreep van dezelfde deur. We keken elkaar recht in de ogen aan.

Mijn opa had een hartaanval.

Ik zag geen pijn, angst of verdriet in de ogen van mijn opa, maar verlossing, verlichting, vrede.

Terwijl onze blik aan elkaar verbonden was, wist ik niet anders dan hardop te zeggen: “Hey, opa zit op zijn knieën”, waarna ik na dat twee keer te zeggen eindelijk de aandacht kreeg vanuit de woonkamer, waarna natuurlijk iedereen in de woonkamer opsprong om te kijken wat er aan de hand was met opa.

Een bizarre gebeurtenis, en voor mij een herinnering om nooit meer te vergeten.

Deze gebeurtenis gaf mij een extra dimensie. Namelijk, dat we het leefbare leven hebben wat we leven, maar dat dat ook eindig is, in de staat zoals je het nu beleeft.

Wat gebeurt er daarna?

Wat is er na het aflopen van je leven, en daar voorbij?

En dan weer terug redeneren, wat is dan het doel van het leven?

Uiteindelijk leef ik, en om dat fatsoenlijk te doen, moet ik werk hebben met een inkomen, om te zorgen voor mijn kinderen, en er zijn voor mijn gezin, en voor mijzelf zorgen.

En hoe zorg ik ervoor dat ik in dat proces van leven mijzelf vrij voel, en niet gebonden of geketend als een slaaf, of eeuwig druk in beweging om erachter te komen dat ik eigenlijk nergens heen ga, als een hamster in een hamsterwiel. Want dat is voor mij geen leven.

Ik wil graag dat je overweegt dat het doel van het leven uitbreiding is.

Je wordt geboren (geboortedatum)

-

je sterft (sterf datum)

Dat is feitelijk wat er gebeurt. En wat er gebeurt tijdens dat – (streepje) tussen ‘je wordt geboren’ en ‘je sterft’, heb je helemaal zelf in de hand.

Ik zie het als een proces van uitbreiding en terugtrekking.

Je krijgt de kans om te groeien, om er alles uit te halen, en dan trek je je weer terug.

De twee factoren die hierin de meest beperkende of excellerende factoren zijn, is de manier waarop je denkt, en de vaardigheid die je hebt die jou toestaat om uit te voeren.

Ik wil graag dat je overweegt dat het doel van het leven uitbreiding is.

Het is om te groeien. Het is om vandaag meer te worden dan je gisteren was.

Principe #3:

Daadwerkelijk leven, is een leven vol uitdagingen.

Als het doel van je leven uitbreiding is, dan is er ook een ander deel dat een rol speelt, en dat is het idee van een leven vol uitdagingen.

Als je in de comfort zone bent, dan word je niet uitgedaagd. Dan ben je comfortabel en vindt er geen uitbreiding of groei plaats.

Daarom hoor je qua theorieën nog weleens terug, dat de mens groeit op de grens van zijn comfort zone richting het oncomfortabele. ‘Face your fears’ en ‘overcome your obstacles’, zeggen sommigen ook wel.

Ik kijk er graag op een andere manier tegenaan. Waarom zou je niet een uitdaging gebaseerde leefstijl inrichten voor jezelf, die ons voortdurend dirigeert naar expansie, vanuit eigen ontwerp en niet vanuit willekeur.

Dit betekent dat tenzij, en totdat je kiest om meer te worden vandaag dan dat je gisteren was, de visie van wie je morgen zou kunnen morgen, nooit passeert.

Het gat dat ontstaat tussen die twee versies, dat is de uitdaging. Wat betekent dat voor jou? Dat betekent dat je verklaart voor jezelf dat je vooruit kijkt, en zegt:

“Ik kijk naar mijzelf in de toekomst en ik ga vooruit en streef na, als uitdaging, om die man te worden. Ik verklaar aan mijzelf dat ik die persoon nastreef en ga worden.”

De uitdaging gebaseerde leefstijl is daarmee een optimale vorm van leven. Waarom? Omdat je niet willekeurig jezelf dingen laat overkomen, maar vanuit principe 2 het doel van uitbreiding omarmt en bewust leert hoe je het verhaal verandert waarvan jij gelooft dat jij dat bent.

Als je kijkt naar je levensloop dan gebeurt dit stiekem al automatisch en veelal en vooral onbewust. Wie je was op de leeftijd van 5, 10, 15, en 20 jaar naar de leeftijd van 25, 30 en ouder naar 50, 60, 70, 80, 100 jaar (!), is een wereld van verschil.

Op elk checkpoint van deze leeftijden, ziet met name de jonge man zichzelf niet als dezelfde persoon als 5 jaar daarvoor. De verhaallijn van de jonge man en de oudere man is na verloop van tijd dramatisch aangepast.

Als iemand zou zeggen dat je 10 jaar na jouw middelbare schooltijd nog steeds exact dezelfde persoon bent, dan zie ik dat niet bepaald als een compliment! Dan heb je leuk stil gestaan in je ontwikkeling en je uitbreiding geen eer aan gedaan.

Principe #4:

Om de ‘Nieuwe Ik’ te worden, moet de ‘Oude Ik’ sterven.

Om de nieuwe ik te worden, moet de oude ik sterven. Is dat niet absurd? Je ‘huidige ik’ moet sterven. Waarom?

Omdat de huidige mindset van je huidige ik, en de samenhangende verhalen in deze vastgezette gedachten, een gevangenis is.

Deze set van mindsets is een gevangenis voor groei. Is dat niet gek? In je hoofd heb je een eigen gevangenis gebouwd, waar vanuit je dagelijks leeft en handelt.

Als je een nieuw persoon wilt worden, dan is er een serie van mindsets, van vaardigheden, en van verhalen, die jouw nieuwe niveau van hemel op aarde zijn; jouw nieuwe paradijs. Maar om daar te komen, zul je moeten sterven richting wie je was.

Je zult moeten loslaten.

En, het gekke is, dit zal nooit eindigen.

Wat mij zover gekregen heeft tot waar ik nu ben, zal mij niet verder krijgen naar waar ik heen wil. Elke keer wordt mijn nieuwe paradijs mijn volgende gevangenis. Om de mentale gevangenis te verlaten, zul je moeten loslaten.

Welke verhalen dienen jou? Welke verhalen dienen jouw vooruitgang? Welke verhalen heb je vastgegrepen. Welke verhalen houden je momenteel tegen? Welke verhalen moet je loslaten?

Je beweegt naar voren, van uitgang naar uitgang, wat een nieuwe betekenis geeft aan het woord ‘vooruitgang’.

Het winnen van het onmogelijke spel is een proces van vastpakken, en weer loslaten, om daarna weer vooruit te kunnen om het proces vervolgens te herhalen op een nieuw, meer dieper gewenst niveau van leven.

Mijn goede vriend, deze 4 principes hebben je voorbereid om vooruit te gaan naar onze 4 strategieën om te gaan produceren, waar we dit gesprek naar het volgende niveau gaan brengen.



Sectie 1: Jouw Feiten

Hoofdstuk 3

Productie Strategieën

In dit hoofdstuk zetten we onszelf op voor succes met 4 productie strategieën om je hoofd om dit spel heen te wikkelen.

Productie Strategie #1:

De feiten zullen je bevrijden.

Alles in de uitdaging gebaseerde leefstijl zal gedreven worden door een Protocol om na te streven en om naar te leven. Dit Protocol bestaat uit vier bestanddelen, namelijk de feiten, de gevoelens, de focus en 'het fruit'.

Als we kijken naar deze eerste productie strategie, begrijp dan dat deze opereert vanuit de realiteit dat de feiten je zullen bevrijden.

“Maar hoe bedoel je, de feiten zullen je bevrijden? De meer gangbare uitspraak is toch dat de waarheid je zal bevrijden, er wordt in die uitspraak niet gesproken over feiten, maar over de waarheid...”

Dat klopt, maar hier is de gekkigheid met ‘de waarheid’: die verandert voortdurend voor mensen.

Ik weet dat sommigen nu zullen zeggen: “Nee, nee, nee, nee, nee. Dat is niet wat het is. De waarheid is altijd hetzelfde, die verandert niet, en die zal nooit veranderen. Die blijft altijd hetzelfde.”

Luister, ik begrijp het en ik hoor je. Ik ga je later in het Freedom Protocol leren omgaan om dit soort overheersende mentale overtuigingen die jou rechtstreeks de beperking in duwen.

Hier is wat ik graag wil dat je overweegt: de waarheid is constant in beweging.

Ik neem altijd als voorbeeld dat wij samen naar buiten kijken en dat we allebei iets op straat zien gebeuren. Allebei zien we de dezelfde gebeurtenis, waarbij het voor mij volstrekt normaal kan zijn, maar dat jij bijvoorbeeld zegt dat dat totaal niet kon en dat het helemaal niet normaal is wat daar gebeurde.

Allebei hebben we dan hetzelfde gezien, maar houden we er een andere waarheid op na over wat er gebeurd is. De feiten zullen echter exact hetzelfde zijn.

Een kort voorbeeld: Bij iemand valt de portemonnee uit de jaszak zonder dat hij het merkt. Het is een opvallende felblauwe portemonnee die je niet over het oog kan zien. Iemand anders komt net de hoek om lopen, en ziet deze opvallende portemonnee op de grond liggen en pakt deze op. De persoon die de portemonnee verloor draait zich toevallig net om en ziet de andere persoon met zijn felblauwe uiterst herkenbare portemonnee in de handen staan. Er wordt niet getwijfeld en die persoon begint de vinder aan te vallen, en te slaan, en te roepen dat hij de portemonnee wilde stelen!

Wow, wat gebeurt hier! Ik kan aan 5 mensen vragen wat de waarheid over deze gebeurtenis is, en elk verhaal zal verschillend zijn. De feiten zullen echter voor een ieder hetzelfde zijn, de interpretatie van de feiten kunnen daarentegen verschillen. Het ligt eraan wat je gezien hebt en hoe het interpreteert.

Het gaat dus om het perspectief hoe iemand naar een situatie kijkt, en ik wil je vragen om het perspectief van de feiten te gaan gebruiken. In plaats van zeggen dat de waarheid je zal bevrijden, zeggen we: de feiten zullen je bevrijden.

En je zult zien, dat zelfs met deze aanpak en dit perspectief er nog uitdagingen zijn, omdat een ieder eigen overtuigingen en aannames met zich meedraagt die hij of zij als feiten ziet.

Sommigen zeggen bijvoorbeeld: “alles is duurder geworden, er zijn geen banen te vinden, en niemand gaat er dit jaar op vooruit.”

Dat is geen waarheid, althans niet in mijn wereld. Dat zijn niet mijn feiten.

Overweeg dat je huidige verhaallijn met de feiten van je leven in beginsel twee dingen doen: Ze versnellen je of ze remmen je. Beide opties zijn verbonden aan het onderwerp:

“Wat wil je?”

Deze vraag is integraal verbonden aan de uitdagingen gebaseerde leefstijl, met de vraag, “Wat wil je?”

De meeste mensen, als je ze vraagt, “Wat wil je?”, vertellen je dan precies het tegenovergestelde. Ze zullen je een lijst geven van 15 dingen die ze niet willen.

“Wat wil je?”

Ze zullen zeggen: “Nou, dit wil ik niet, en dat wil ik niet.”

“Ja ja, ik hoor wat je zegt en dat is hartstikke goed dat je weet wat je niet wil, maar dat is mijn vraag niet. Ik vraag je: wat wil je wel?”

“Nou, ik wil dit in ieder geval niet.”

“Nee, nee, nee, nee. Ik vroeg je niet wat je niet wil. Ik vroeg je wat je wel wil.”

De meeste mensen zijn heel helder in wat ze allemaal niet willen in het leven, maar zijn niet helder in wat ze wel willen. Ze hebben zich nooit gerealiseerd dat ze de focus op het verkeerde leggen, het negatieve, op de dingen die ze niet willen.

Gewoon alleen al omdat je blijft zaniken en zeuren en nadenken over de dingen die je niet wilt, betekent niet dat dan ineens de dingen in je leven verschijnen die je wel wilt.

Als je wilt dat de dingen in je leven verschijnen die je wel wilt, dan zal moeten stoppen met focussen en praten over wat je niet wilt.

Alles wat we doen in het Freedom Protocol, met de maandelijkse en 12 weekse uitdagingen, het onmogelijke spel, de structurele verzameling van je feiten, is gedreven door een positieve verslaving aan de feiten, wetende dat de feiten je zullen bevrijden.

Helderheid krijgen en verschaffen over je feiten en waar je staat, is essentieel om jou toe te staan om te kijken naar het grotere plaatje.

Zonder de feiten, verplaats je jezelf zonder enig idee waar je bent, over je landkaart.

Productie Strategie #2:

De gevoelens zetten je in vuur en vlam.

De tweede productie strategie is het gebruik maken van je gevoelens. In het Protocol hadden we dus eerst de feiten, en dan nu als tweede factor hebben we gevoelens.

Ik noem de feiten altijd de echte feiten, die meetbaar zijn. En gevoelens noem ik de oprechte gevoelens, die direct voelbaar zijn.

Feiten hebben altijd een connectie met gevoelens. Het verschil is echter dat jij ervoor kan kiezen om die gevoelens niet te uiten, of jezelf niet te identificeren met die gevoelens, en misschien geef je geen reet om die gevoelens, zoals mijn oude militaire versie, die vroeger altijd stoer riep: “Bij het ontbijt vreet ik mijn gevoelens op, en ’s avonds voordat ik naar bed ga, dan schijt ik ze weer uit.”

Pff, zo kun het doen, maar het kan ook anders zo kwam ik achter.

In de uitdaging gebaseerde leefstijl, en om in staat te zijn tot het winnen van het onmogelijke spel, moet je tot het begrip komen van zowel de feiten als de gevoelens.

Je krijgt het ene niet zonder het ander.

Je kunt jezelf verdoven of verzadigen waardoor jouw gevoelens jouw feiten tot fictie maken, en je kan jouw feiten jouw gevoelens laten verdringen. Bij het een neger je je feiten, bij het ander neger je jouw gevoelens.

Dat negeren van één van de twee gaan we niet doen, want we brengen bewust beide elementen in het spel, waarbij we voortdurend onze feiten gaan combineren met onze gevoelens.

De gevoelens waar we specifiek naar gaan kijken, zijn de gevoelens die vaak de reden zijn van triggers, oftewel woede, boosheid, irritatie, schuld, schaamte en smoesjes.

Daarnaast gaan we specifiek kijken naar de andere kant van de regenboog van gevoelens, wat jouw triggers zijn over dankbaarheid, blijheid, opwinding, passie, en het gevoel hebben dat je leeft en wanneer je in positieve zin in vuur en vlam staat.

De feiten worden verwerkt door je logische brein, en dat moet ook, dat hebben we nodig om vooruit te komen.

Gevoelens echter, komen vanuit je hart, en geven je seintjes om rekening mee te houden, ergens mee te stoppen of om juist ergens iets meer van te doen.

Dat gevoel is wat jou in beweging zet en in beweging houdt!

Wil jij jouw onmogelijke doelen bereiken?

Wil jij in de komende 12 maanden iemand worden die momenteel zo ver buiten je realiteit staat qua lichaam, geest, relaties en werk?

Dan zul je je gevoelens moeten gaan koppelen aan je feiten: de feiten waar je vandaag staat, en de gevoelens die je daarbij hebt over die feiten.

En wat zijn de feiten die jouw toekomstige onmogelijke versie die je over 12 maanden wil zijn. Wat is het wat je najaagt? Welke Mount Everest in jouw leven ga je beklimmen? En welke gevoelens zijn gekoppeld aan die feiten?

Productie Strategie #3:

De focus zal je gidsen in de duisternis.

De derde factor van het Protocol is focus, relevante focus wel te verstaan.

Het merendeel van jouw reis naar jouw onmogelijke versie over 12 maanden is momenteel nog gehuld in duisternis. Het enige waar je je op hoeft te richten zijn de dingen die je deze week moet doen, en die vandaag binnen je handbereik liggen.

Richt je op het pad wat voor je ligt en de stappen die je vandaag en deze week gaat zetten om dichterbij je onmogelijke doel te komen.

Dat vereist focus. Een relevante focus.

Want de vraag is, of hetgeen wat je momenteel denkt, voelt en doet, is dat relevant om dichterbij jouw doel te komen?

Die relevante focus gaat in op jouw verhaallijn en jouw gedrag. Jouw focus houdt je bij de les om te bewegen in de juiste richting, zodat je je niet laat afleiden of gaat afdwalen naar iets wat je niet wilt.

Jouw focus en in het bijzonder jouw relevante focus, zijn de derde factor van het Protocol, naast de echte feiten en de oprechte gevoelens.

Productie Strategie #4:

Het fruit zal het gevecht waard zijn.

De vierde productie strategie gaat over ‘het fruit’, oftewel de opbrengst van wat je denkt, voelt en doet.

Het fruit zie ik als de metafoor voor het laten groeien van jouw boom. Waarbij je zal moeten zorgen voor de boom, en als je de wortels geen verzorging en geen water geeft, dat er dan ook geen fruit of vruchten aan de boom zullen groeien.

Verzorg je de boom goed, van onder tot boven, dan zal de boom rijkelijk fruit en vruchten gaan geven. De boom floreert. Jij blij, de boom blij, iedereen blij.

De wortels van de boom zijn je feiten, je gevoelens en je focus die tezamen het fruit produceren.

Het fruit is feitelijk je eindspel van je 12 weekse uitdagingen. Het fruit zijn de nieuwe vruchten die gegroeid zijn, de door jou in realiteit gebrachte nieuwe feiten in je leven.

Laten we eens naar een boom kijken die rot fruit produceert. De eigenaar is er boos van en schopt tegen de stam van de boom en schreeuwt dat het een kut boom is. Hij plukt het fruit van de boom, en gooit het regelrecht de prullenbak in, terwijl hij vloekt en tiert.

“Dit fruit smaakt naar stront!”

Het vereist weinig onderzoek om erachter te komen dat dit probleem bij de wortels van de boom ligt. En het is niet andersom, dat het fruit de wortels produceren. Zo werkt het niet. De wortels produceren het fruit. Hoe vaak? Altijd. Elke keer.

Als jij rot fruit ervaart in jouw boom genaamd jouw leven, in één van de vier domeinen van lichaam, geest, relaties of werk, raad eens wat ik dan zou kunnen raden? Er zou weleens wat mis kunnen zijn met de wortels die een directe relatie hebben met het fruit.

Dus, als dingen niet werken in je leven, en je ervaart rot fruit, dan is het van belang om een diepere duik te nemen dan alleen maar naar je rotte fruit te kijken en erop af te geven, om vervolgens op zoek te gaan naar de onderliggende oorzaak, ‘the root cause’.

De oefening in het volgende hoofdstuk, de Reverse Superman Oefening, is er om op het eerste oog te beschouwen wat voor fruit je hebt ervaren in jouw leven en hoe jouw fruit zich heeft ontwikkeld.

En in het bijzonder waar jouw boom van het leven rijkelijk vruchten heeft gegeven en waar in jouw leven er mogelijk rot fruit is geweest of is ontstaan.

Het doel van het Feiten Map Systeem in zijn geheel, wat we in de volgende sectie zullen bespreken, is om de beschikking te krijgen over het inzicht wat de waarheid van je feiten is. Wat is momenteel jouw fruit op basis van je huidige feiten, gevoelens en focus?

Dan, vanuit dat vertrekpunt, herpakken we onszelf, en zetten we koers naar ons onmogelijke doel, waarbij we herhaaldelijk in 12 weekse cycli daarnaartoe werken, om uiteindelijk te verkrijgen wat in het begin onmogelijk leek.



Sectie 1: Jouw Feiten

Hoofdstuk 4

Plan van Aanpak

Welkom bij ons laatste gesprek in deze 1^e sectie als onderdeel van het Freedom Protocol in het Bereiken van Onmogelijke Doelen.

In dit hoofdstuk verbinden we alles wat we hiervoor doorgenomen hebben, aan elkaar.

Plan van Aanpak #1:

Doorloop het Protocol.

We hebben het in deze sectie gehad over het Protocol, waarbij je dagelijks voor jezelf scherp blijft op je feiten, gevoelens, focus en je fruit.

De feiten gaan in op de echte feiten. Stel jouw feiten vast, zodat je onomwonden en zonder verschil van meningsverschil, en verschil van interpretatie, helder hebt welke feiten tot jouw leven behoren.

Let op, we gaan op zoek naar de echte feiten, die niet vatbaar voor interpretatie zijn. De echte feiten zijn meetbaar en concreet.

Dat brengt ons bij de tweede factor: gevoelens. Als we het over gevoelens hebben, dan hebben we het over jouw oprechte gevoelens. De rauwe, pure vorm van gevoelens, die het gevolg zijn van je gedachten en bepalen hoe je je voelt.

Dit is van belang omdat gevoelens erg krachtig kunnen zijn, en jouw gedrag kunnen beïnvloeden. Of anderzijds jouw gedrag kunnen beïnvloeden als jij je bewust of onbewust laat triggeren door externe gebeurtenissen of activiteiten, ook al hebben die helemaal niets met jouw doel te maken.

En dat brengt ons direct naar de derde factor: de relevante focus.

Stilstaan bij je feiten en je gevoelens heeft geen reet zin als je er geen relevante focus aan toevoegt. Dan navigeer je blind op de kaart. Niets van het Protocol werkt als je de vier factoren niet aan elkaar verbindt en de samenhang ervan inziet en toepast.

Dus het eerste doel om na te streven zijn de echte feiten.

Het tweede doel om na te streven zijn de oprechte gevoelens.

En het derde doel om na te streven is de relevante focus.

En dat brengt ons bij de vierde factor: het fruit als resultaat.

Het fruit is het resultaat van je werk. Je zaait, je oogst. Je plant het zaadje, je laat het groeien, je plukt de vruchten. Het is het eindresultaat van je tijd, energie, effort en werk.

Het Protocol bestaat dus uit Echte Feiten, Oprechte Gevoelens, Relevante Focus, en het Fruit als Resultaat.

Plan van Aanpak #2:

Doorloop de Reverse Superman Oefening.

De eerste oefening die we doorlopen is wat ik noem de Reverse Superman oefening. Hoe is de man gebouwd die ik vandaag de dag ben.

De man die ik vandaag ben, is de beste versie van mijzelf. Een betere versie is er niet, ik ben momenteel de beste versie die ik gebouwd heb van mijzelf.

Het interessante is om van jezelf te leren hoe jij bent gevormd, getraind en opgeleid tot wie je nu bent. Veel dingen in je jonge jaren zijn jou misschien overkomen of zijn opgelegd geweest.

En des te ouder je werd, des te meer keuzes je zelf ging maken, met de verantwoordelijkheid tot het dragen van de consequenties van je eigen handelen.

Het gaat er niet om of je verstandige keuzes hebt gemaakt, of minder verstandige keuzes. Het gaat niet om het oordeel.

We zijn op zoek naar de simpele feiten van jouw levensloop. Jouw verleden is van jou en behoort tot de opbouw van jouw verhaallijnen. De verhalen die jij jezelf vertelt wie jij bent.

Door de Reverse Superman oefening te doorlopen van je geboorte tot de dag van vandaag, krijg je inzicht in de gebeurtenissen en ervaringen die jou gevormd en gemaakt hebben tot wie je nu bent.

Des te vaker je deze oefening doet, des meer verbanden je mogelijk kunt leggen hoe zich patronen herhalen, of hoe bepaalde situaties zich herhaaldelijk opbouwen en ontvouwen.

Deze oefening is uitermate geschikt om jezelf beter te leren kennen en jezelf beter te leren begrijpen, waarom je de keuzes maakt die je maakt.

Hoe deze oefening in zijn werk gaat, leg ik exact uit in de ledenomgeving van het Freedom Protocol. De korte samenvatting van deze oefening is dat je op een vel papier een reverse S tekent, oftewel een omgekeerde letter 'S'.

Vervolgens schrijf je linksboven je geboortedatum en rechtsonder de datum van vandaag.

De lijn die je getekend hebt in de vorm van de S wordt nu jouw chronologische levensloop lijn.

Nu volgt de start van jouw brainstorm. Je begint linksboven, en stelt jezelf de vraag: “Je werd geboren en toen?”

Wat is de eerste herinnering die je hebt? En wat is de volgende? En wat is de volgende? Op die manier vul je de gehele levensloop lijn tot aan de dag van vandaag.

Schrijf in de eerste ronde alleen de markante onderscheidende activiteiten op, zoals belangrijke of onderscheidende gebeurtenissen in je jeugd, en wanneer je naar de basisschool en middelbare school ging.

Vervolgens noteer je wat je na je school periode bent gaan doen, misschien ging je werken, misschien ging je verder studeren. Wat maakte je mee wat impact op je maakte? Kreeg je een relatie, leerde je een wijze les?

Alle markante gebeurtenissen van je leven schrijf je op deze tijdslijn, helemaal tot aan het moment waar je vandaag de dag staat.

Neem vervolgens even afstand van je tekening en laat het eens op je inwerken. Dit is jouw leven. Dit is hoe jij gevormd, getraind en opgeleid bent tot de beste versie van jezelf, namelijk de versie die jij nu bent.

Omarm je feiten. Des te helderder jij jouw feiten scherp voor ogen hebt, des beter je jezelf kunt begrijpen. Waarom jij de dingen doet die jij doet, en wat de gevolgen daarvan zijn.

Neem volledige eigenaarschap van je feiten, zonder gevoelens! Het gaat er niet om dat je jezelf veroordeelt, want je kunt je feiten nu eenmaal niet veranderen.

Het verhaal wat ik hier vaak bij gebruik, is dat ik in dienst militaire collega's had, die in hun hoofd het verleden wilden aanpassen en daardoor vatbaar werden voor PTSS (Post Traumatisch Stress Syndroom).

Daarnaast startten sommigen verwijten naar zichzelf of anderen, in de vorm van “had ik maar”, of “had jij maar”.

Je kunt dat doen maar daarmee verander je nog steeds niet de feiten en probeer je wederom het verleden te beïnvloeden, wat niet kan. Een ieder heeft gehandeld zoals hij of zij, en jij, zoals ze destijds hebben gedaan.

En daar zul je vrede mee moeten maken. Het moment dat jij naar de feiten van je verleden kunt kijken zonder gevoelens, en puur naar de feiten, dan ben je vrij en bevrijd.

Je kunt je feiten uit het verleden niet aanpassen. Je kunt het wel omarmen en in je voordeel gebruiken. Ik zeg daarom altijd:

“Gebruik de negatieve gebeurtenissen als herinnering om die bewust in te zetten van wat je nooit meer wil meemaken en waar je vandaan weg wil bewegen, als hefboom naar wat je wel wil bereiken.”

“En gebruik de positieve gebeurtenissen als herinnering om die bewust in te zetten van wat je juist vaker wil meemaken, en waar je meer van wilt, als hefboom naar wat je wel wil bereiken.”

Gebruik de feiten van je verleden in je voordeel. Dat is uitkomst waar we naar op zoek zijn met de Reverse Superman oefening.

Heel veel succes en zet ‘m op!

Plan van Aanpak #3:

Doorloop de 4 Domeinen.

Wanneer je de Reverse Superman oefening hebt doorlopen, en de eerste inzichten eruit hebt opgedaan, is het tijd om er specifiek 4 filters overheen te leggen. Namelijk de 4 domeinen: Lichaam, Geest, Relaties en Werk.

Je start weer bij het begin met de vraag: “Je werd geboren en toen”, en vervolgens doorloop je je levensloop volledig aan de hand van het domein Lichaam.

Voor het domein Lichaam, neem je daarbij de volgende twee kernvragen als uitgangspunt:

- Hoe heb ik mijn lichaam fysiek getraind en uitgedaagd?
- Hoe heb ik mijn lichaam fysiek overbelast of blessures opgelopen?

Wanneer je dit domein als filter volledig over je levensloop hebt gelegd, van geboorte tot nu, dan gaan we door naar de volgende 3 domeinen. Elk domein ook weer met twee kernvragen als uitgangspunt.

Voor het domein Geest neem je de volgende twee kernvragen als uitgangspunt:

- Welke mindsets heb je opgebouwd in je leven en wat zijn de korte zinnnetjes die je tegen jezelf zegt over hoe dingen zijn?
- Welke overtuigingen heb je die jou blokkeren of stimuleren?

Voor het domein Relaties neem je de volgende twee kernvragen als uitgangspunt:

- Welke mensen zijn voor mij van invloed geweest?
- Welke mensen zijn voor mij van impact geweest?

Voor het domein Werk neem je de volgende twee kernvragen als uitgangspunt:

- Wanneer was ik van waarde?
- Wanneer was ik van overwaarde? Wanneer deed ik meer dan wat er van mij gevraagd werd en wat leverde mij dat op?

Deze inzichten tezamen, met de eerste opstart en daarna met de toepassing van de filters van de 4 domeinen, geven je een rijk inzicht in wie jij bent en hoe je de versie bent geworden die je nu bent.

“Door jezelf te bestuderen, kun je veel leren.”

Je leert jezelf beter kennen, doorziet je gedachten, gevoelens en gedrag beter, en bovenal: je leert hoe jij jouw resultaten in je leven brengt.

Plan van Aanpak #4:

Deel je Inzichten!

Okay! We komen bij het einde van dit hoofdstuk en aan het einde van de eerste sectie van dit boek. Om het voor nu simpel te houden, hier nog een keer op een rijtje wat je nu gaat doen aan het einde van dit hoofdstuk.

Je hebt 4 dingen om te doen:

- #1: Doorloop het Protocol.
- #2: Doorloop de Reverse Superman.
- #3: Doorloop de 4 Domeinen.
- #4: Deel je Inzichten!

Deel nu je grootste inzichten van deze Reverse Superman oefening in de Freedom Protocol ledenomgeving. Laat weten hoe dit voor je was en wat je grootste inzichten zijn!

BOEK 1

BEREIK HET ONMOGELIJKE

SECTIE 2:

JOUW FEITEN MAP SYSTEEM





Sectie 2: Jouw Feiten Map Systeem

Hoofdstuk 5

Problemen & Mogelijkheden

In dit hoofdstuk neem ik het Feiten Map Systeem met je door, zodat je exact leert hoe je Onmogelijke Doelen bereikt.

Vervolgens neem ik je ook mee door de tools en training en vele voorbeelden hoe je daadwerkelijk de Feiten Mappen opstelt en inzet.

Om dat te doen zullen we eerst 4 problemen moeten tackelen waar we elke keer mee te maken krijgen als we hiermee bezig zijn.

Probleem #1:

Je hebt geen begrip van het Feiten Map Systeem en de impact ervan.

Bedenk je dit eens. Hoe zou het voor je zijn als de dingen die je dagelijks doet, stuk voor stuk zouden bijdragen aan jouw doelen.

In het begin zul je mogelijk het Feiten Map Systeem nog niet helemaal begrijpen of de kracht ervan erkennen, vanwege de mate van *eenvoud* in het systeem.

Ik heb dit ook ervaren toen ik het systeem perfectioneerde. Op de eerste plaats lijkt het een serie van simpele opzetjes en vragen, maar uiteindelijk komt het geheel samen als een meesterwerk voor toegewijde creatie.

De realiteit is, dat de fundamentele onderdelen, net als al het andere, in het begin een beetje vreemd kan overkomen, of misschien zelfs wel een beetje confronterend kan zijn.

Waarom? Omdat het nieuw is dat je dit perspectief krijgt, en je jezelf beseft en realiseert dat dit jouw feiten zijn die je momenteel in je leven hebt.

Het niet begrijpen van de betekenis van je feiten betekent dat je onwetend bent. En, onwetendheid is geen zegen.

Onwetendheid zorgt dagelijks voor verlies.

Probleem # 2:

Je ontbeert het macro en micro perspectief van de kracht van het Feiten Map Systeem.

Laten we kijken naar deze twee begrippen: macro en micro.

Macro betekent kijken naar het grote plaatje. Ik vergelijk het altijd met het beklimmen van een berg, waarbij ik een heel ander perspectief heb wanneer ik de berg daadwerkelijk aan het beklimmen ben, of wanneer ik mijzelf voorstel dat ik er met een helikopter overheen vlieg.

Het zien van het hele plaatje is het macro perspectief, en het wandelen over de berg is micro.

De kracht hebben tot het inzoomen en uitzoomen op je doelen is essentieel om dagelijks de juiste stappen in de juiste richting te blijven zetten.

Probleem 3:

Je wilt het fundamentele werk overslaan en direct jezelf lanceren naar de grote visie.

Ik snap het wel. In het domein werk willen we direct doorstappen naar de productie, zodat we vandaag nog meer geld kunnen gaan verdienen, zonder eerst de focus op al het andere te leggen.

Een fit lichaam? Rust in je hoofd? Intimiteit met je partner? SEKS?

Op die onderdelen is het niet anders...

Als je vandaag besluit de sportschool in te gaan en jezelf direct te gaan gedragen en trainen als de nummer 1 Crossfit Kampioen van Nederland, grote kans dat die aanpak niet succesvol is.

Als je vandaag besluit 1 meditatie van 6 minuten te doen en jezelf direct te zien als een verlichte monnik of yoga meester, grote kans dat die aanpak niet succesvol is.

Als jij vandaag je vrouw of partner vanuit het niets bespringt en direct de liefde wil bedrijven, zonder strategie, voorspel of warming up, grote kans dat die aanpak niet succesvol is.

Het maakt niet uit wat we bespreken, maar de verleiding lijkt in alle domeinen hetzelfde te zijn. Namelijk dat we het liefst al het fundamentele werk willen skippen en direct naar het gewenste eindresultaat willen gaan.

Wat ik wil dat je overweegt, is dat het bouwen van een fundament jou niet alleen voorbereid op het verkrijgen van je gewenste eindresultaat, maar ook in het behouden en onderhouden ervan.

Het Freedom Protocol is gericht op langdurige en blijvende resultaten. Feiten, die je in je leven brengt, en behoudt. Het gaat er niet om wat je kunt doen, maar wat je kunt doen om

iets te verkrijgen en te behouden. En als dat betekent dat je ergens minder van moet doen, dan moeten we daar minder van gaan doen.

Als onderdeel daarvan betekent dat, dat het fundamentele werk een prioriteit moet worden. En dat is precies het probleem van velen, die willen namelijk dat fundamentele werk skippen...

Laten we hier direct een helder onderscheid in maken. Als je niet het fundamentele werk wil doen, dan praat je niet over doelen, maar over voornemens, die niets meer zijn dan een vorm van mentale masturbatie. Seks in je hoofd is een fantasie en geen werkelijkheid.

Probleem 4:

Je wilt het werk voor een grotere visie overslaan en gewoon wat willekeurige toekomstige doelen stellen.

Het drieluik wat we voor ons hebben liggen, bestaat uit de volgende drie onderdelen:

1. De Fundamentele Feiten Map
2. De Onmogelijke Doelen Map
3. De Freedom Protocol Feiten Map

De Freedom Protocol Feiten Map is jouw 12 weekse werkveld in de aanloop naar jouw Onmogelijke Doelen. Dit is waar je dagelijks, wekelijks, maandelijks en 12 weken lang de tijd, energie, focus en aandacht legt als dagelijkse stappen in de richting van jouw Onmogelijke Doel.

Je zal 4 van deze Freedom Protocol Mappen gedurende je jaar hebben. Waar je vandaag staat, dat zijn je Fundamentele Feiten. Waar je verklaart over 12 maanden te willen arriveren, noem ik jouw Onmogelijke Doelen Map.

Het blijft mij verbazen dat veel mensen grootste doelen stellen, maar eigenlijk geen idee hebben waar ze uiteindelijk uit willen komen, en dus stellen ze korte termijn doelen zonder een lange termijn visie om ze te gidsen.

Dus, wat heb je tot op heden gedaan? Wat voor soort doelen heb je gesteld?

Het blijkt dat dit spel van doelen stellen nooit echt goed is uitgelegd aan mensen. Niet op school, niet thuis, niet in je sport, niet op het werk. De meeste mensen stellen bullshit doelen.

En bullshit doelen, voelen in het begin goed, want je bent zo lekker bezig en druk ermee.

Sommigen zeggen zelfs tegen zichzelf: “Ik doe vast iets goed, want ik ben productief en druk, en ik krijg al een gewoonte te pakken in het produceren en het bezig zijn.”

Ik snap het wel.

Maar, wat ik je wil vertellen is dit. Als je het Spel van Onmogelijke Doelen wil bereiken, dan moet je niet de persoon zijn die al het fundamentele werk wil skippen. Dan moet je niet de persoon zijn die geen lange termijn visie heeft, waardoor al je korte termijn doelen los zand zijn en je geen fundament bouwt om op door te stappen.

Keer op keer heb ik dit zien gebeuren bij kennissen en high achievers in mijn netwerk, en heb ik ze zien crashen zonder resultaat. Zij hadden simpelweg geen besef en begrip van het Feiten Map Systeem, skipten het fundamentele werk en hadden alleen een korte termijn visie.

Zonder je macro en micro perspectief ervaar je niet de kracht van het Feiten Map Systeem. Het overslaan van je fundamentele werk en direct doorstappen naar je grote visie, is geen strategie om jouw doelen te bereiken en te behouden.

Zonder lange termijn visie creëer je los zand en bouw je geen bouwblokken om op door te stappen, naar jouw lange termijn doel, jouw Onmogelijke Doel.

Laten we er van uit gaan dat dit niet voor jou geldt, en dat je al deze problemen overkomt en voorkomt, door het spel te spelen zoals ik je aanleer. Met als resultaat dat al je dagelijkse inzet en effort een samenhangende vooruitgang brengt en al jouw productiviteit maximaliseert in het bereiken van de grootst mogelijke resultaten die je je ooit kon voorstellen in je hele leven.

Als dat gebeurt, dan openen zich de volgende mogelijkheden.

Mogelijkheid #1:

Je hebt een diep begrip van het Feiten Map Systeem en haar impact.

Je kijkt niet tegen een blanco pagina aan met een setje van vragen, waarbij je denkt: “Het zijn dezelfde vragen die ik vorig kwartaal heb beantwoord.”

Als je de resultaten onderzoekt die je behaald hebt in dit afgelopen kwartaal door middel van het Feiten Map Systeem, dan weet je dat je maar al te graag opnieuw door de vragen heen gaat voor het volgende kwartaal. Waarom? *Omdat het werkt!*

“Ja, maar Djack, dat is niet sexy en aantrekkelijk.”

Oh nee, nee, nee, nee. Het is heel sexy en aantrekkelijk, en ik zal je vertellen waarom.

Resultaten.

De resultaten zijn sexy en aantrekkelijk, en dat is waar het ten slotte om draait, en is het enige wat ertoe doet,... Niet dat je zo ontzettend heerlijk geïnspireerd was, of zo fijn werd aangemoedigd door anderen, of zo lekker op social media meedeed met een of andere hype of wat er ook ‘hot’ was.

Nee, nee, nee, nee. Wat opwindend is, zijn de resultaten!

Wanneer je een diep begrip hebt van het Feiten Map Systeem en de impact ervan, dan zal je een diepe liefdesrelatie ontwikkelen met resultaten.

Mogelijkheid #2:

Je hebt grip op de diepte van het macro en micro perspectief van het Feiten Map Systeem.

Dit betekent dat je een groot bewustzijn hebt.

De reden waarom je je Fundamentele Feiten Map en je Onmogelijke Doelen Map samenstelt, is om jouw macro perspectief scherp te krijgen, zodat je daarna exact weet hoe jouw micro perspectief eruit moet zien.

Zie het maar als het creëren van een Noordpool en een Zuidpool zoals op onze planeet, waarbij je nu op de Zuidpool staat en op het punt staat om te vertrekken naar de Noordpool. Het is jouw ware noorden richting je bestemming, de Noordpool.

Jouw micro perspectief bestaat uit de realisatie dat je vele verschillende routes zult nemen om aan te komen bij de Noordpool.

Soms zul je ervoor kiezen om te vliegen, of om met de boot te gaan, en op andere momenten zul je een doorsteek maken te voet door onontgonnen terrein, of juist een deel van je reis afleggen met een vervoersmiddel over aangelegde geasfalteerde wegen.

Dit alles tezamen zal jou in de richting bewegen en brengen naar het noorden, naar jouw onmogelijke bestemming op de Noordpool, die je als eindbestemming hebt vastgesteld.

Er is een diep begrip van jouw Fundamentele Feiten Map van waar je nu staat en jouw Onmogelijke Doelen Map waar je over 12 maanden staat, tezamen met je 12 weekse Freedom Protocol Feiten Map, met de route die nu aan het afleggen bent in deze komende 12 weken. Deze aanpak zorgt voor onvermijdelijke significante vooruitgang, en resultaten: en snel!

Mogelijkheid #3:

Je bent ALL-IN gegaan op de Fundamentele Feiten Map en hebt jezelf daardoor klaargezet voor de creatie van jouw Onmogelijke Doelen Map.

Het Fundament checken is niet sexy.

Er is sexy, en er is niet sexy. Het is niet sexy totdat je je verhaallijn aanpast.

Sexy is niet je ‘likes’ op Instagram, je volgers op Facebook of andere social media, of je abonnees op je Youtube kanaal. Het is ook niet de hoeveelheid e-mails die je dagelijks ontvangt.

Weet je wat sexy is?

Resultaten.

Resultaten in je Lichaam; met je slaap, je voeding, je lijf, en je energie.

Resultaten in je Geest, met je innerlijk, je gedachten, je verhaallijn en je mindsets.

Resultaten in je Relaties; met jezelf, je vrouw, je kinderen, je dierbaren.

Resultaten in je Werk; met je productie, je winst, je roeping, je nalatenschap.

Als je van resultaten houdt, als je resultaten wilt, ga dan verdorie doen wat mensen doen die resultaten behalen. Ga ALL-IN op de Fundamentele Feiten Map, en op de onderdelen van het Freedom Protocol die nog volgen gaan in de navolgende 4 BOEKEN van deze 5-delige serie.

Dit BOEK wat je nu leest, gaat in op **jouw Doelen** en het opstellen van jouw ‘Onmogelijke Doelen’ en het plan van aanpak om daar te komen.

BOEK 2 gaat in op **jouw Leefstijl** om dagelijks jouw gedachten, gevoelens, gedrag en resultaten te evalueren, zodat je aanhoudend jezelf blijft ontwikkelen en groeit.

BOEK 3 gaat in op **jouw Dagindeling** en het creëren van de ‘Perfekte Dag’ waarin je dagelijks aandacht besteedt aan je ontwikkeling in Lichaam, Geest, Relaties en Werk.

In BOEK 4 staan we stil bij het maken van **jouw Strijdplan** voor productie hoe je elke week, week na week, voor onderscheidende resultaten zorgt en de gewenste vooruitgang boekt in de richting van je gewenste doel.

En tot slot in BOEK 5 staan we stil bij **jouw Triggers**, en wat jou mentaal afleidt en emotioneel beïnvloed op dagelijkse basis en hoe je dat de baas bent om met 100% focus aan je doelen te blijven werken.

Deze elementen zijn stuk voor stuk toonaangevend voor succes en resultaten.

Mogelijkheid #4:

Je hebt jouw Fundamentele Feiten Map en jouw Onmogelijke Doelen Map vastgesteld, en bent nu ALL-IN op jouw Freedom Protocol Map.

Beeld jezelf in dat jouw Onmogelijke Doel de Noordpool is, en dat jouw huidige Fundamentele Feiten Map de Zuidpool is, en dat jouw Freedom Protocol Feiten Map de stappen bevat om de komende 12 weken te bewegen in de richting van de Noordpool.

Elk kwartaal, elke 12 weken, maak je opnieuw een Fundamentele Feiten Map om te kijken welke route je hebt afgelegd in de afgelopen 12 weken, om vervolgens een nieuwe Freedom Protocol Map op te stellen voor de komende 12 weken om richting de Noordpool te blijven bewegen.

Voordat je het weet, ben je gearriveerd op de Noordpool, één uitdaging per keer.

Deze 4 problemen en 4 mogelijkheden zetten je op voor succes om jouw Onmogelijke Doelen te bereiken, die ineens zeer mogelijk zijn om te halen als je dit protocol volgt.



Sectie 2: Jouw Feiten Map Systeem

Hoofdstuk 6

Principes

De Principes staan het Feiten Map Systeem toe om een plek te hebben in jouw brein.

Laten we starten met Principe #1.

Principe #1:

Het fundament is zwak, en dus is de toekomst een fantasie.

Beeld je eens een torenhoge wolkenkrabber in. Dankzij hoogstaande architectuur is een wolkenkrabber in staat om met honderden verdiepingen, hoog boven de wolken te steken.

Er zijn twee perspectieven om mee te nemen als we naar een gebouw kijken wat zo hoog is. Ten eerste wat je aan de buitenkant ziet, het torenhoge gebouw. En ten tweede wat je niet ziet en wat maar weinig mensen overwegen, en dat is wat er allemaal onder de grond ligt, waar je een extreem sterk fundament zal vinden.

Dit fundament wordt gebouwd met materiaal dat aardbeving bestendig is, en, weer en wind kan trotseren. Het fundament moet sterk genoeg zijn om het gewicht te dragen van alles wat er verticaal op komt te staan. Als er geen fundament is, dan is er geen verticaal gebouw.

Terwijl ik dit schrijf wordt er in Dubai gewerkt aan de hoogste wolkenkrabber ter wereld, die misschien wel meer dan een kilometer hoog gaat worden. Het huidige record staat op 828 meter, de Burj Khalifa die in juli 2007 afgebouwd werd in Dubai.

80% van de bouwtijd wordt gespendeerd aan de architectuur van het fundament. Waarom? Omdat er een principe is: als het fundament zwak is, dan is de toekomst een fantasie.

Wat betekent, dat als er geen fundament is, dan zal het gebouw er niet komen.

Dit geldt hetzelfde voor onze Feiten Mappen, wat betekent dat onze eerste Feiten Map, de Fundamentele Feiten Map, cruciaal is. Geen gein. Je moet deze feiten super helder voor ogen hebben, met passie en vuur.

Dit fundament moet staan als een huis, dus je moet echt ALL-IN hierop gaan, ook al kost het je zes, acht of 10 uur om hem te vervolmaken, wat het voor de meesten kost om hem te maken. Mijn gemiddelde toegewijde tijd om hem te maken is ongeveer vijf tot zes uur.

Sommigen kan ik al horen zeggen: “Ahhh, ik heb geen tijd.”

Wat ga je doen met je tijd dan? Netflixen? Scrollen op social media? Ga je het fundament skippen, zodat je straks aan het eind van de rit een klein klootzakje kan zijn, zoals uitgelegd in de vorige sectie van dit boek, iemand die alleen maar een status quo nastreeft en zichzelf onthoudt van groei?

Het is groeien of dood bloeien...

Dus kom op, wees geen klein klootzakje, en ga voor groei!

Dus, het eerste principe zegt, luister, je gaat ALL-IN op je fundament en zorgt dat je je fundament volledig in kaart hebt in de Fundamentele Feiten Map.

Principe #2:

Zonder context, is de inhoud zonder betekenis.

Iemand kan iets zeggen, maar als je niet weet waar het over gaat, dan kun je het verkeerd interpreteren. Zelfs delen van het Freedom Protocol kun je verkeerd interpreteren als je er slechts een paar fragmenten uit zou halen.

De context geeft betekenis aan de inhoud. Het maakt uit wat er gezegd wordt, door wie, en tegen wie.

Zo is het ook met de 12 weekse Freedom Protocol Map, die alleen logisch is in jouw context, met jou als hoofdrolspeler, jouw verhaallijnen en jouw omstandigheden. Gebaseerd op jouw Onmogelijke Doelen en gestabiliseerd met de realiteiten check van jouw Fundamentele Feiten.

Oftewel:

Fundamentele Feiten Map – vandaag.

Onmogelijke Doelen Map – 12 maanden vanaf vandaag.

Freedom Protocol Map – 12 weken vanaf vandaag.

Principe #3:

Je overschat wat je in 12 weken kan bereiken, je onderschat wat je in 12 maanden kan bereiken.

Kijk hoe dit gebeurt. Er zijn vier 12 weekse uitdagingen, 4 kwartalen of seizoenen in een jaar. Het Onmogelijke Doel dat je najaagt is een functie van erkenning dat je overschat wat je gedaan kan krijgen in 1 van deze 4 kwartalen of seizoenen.

Zet je een giga uitdaging neer in je eerste kwartaal, waarbij je niet erkent dat je een heel jaar de tijd hebt om je Onmogelijke Doel te bereiken, dan is het zeer waarschijnlijk dat je al snel in de overweldiging terecht komt en jezelf opblaast!

“Oh, ja, ik kan X, Y, en Z doen, de wereld redden en iedereen van hongersnood afhelfen, en dat allemaal in de komende 12 weekse uitdaging die ik heb opgesteld.”

Rustig aan. Je overschat wat je in 12 weken kunt bereiken, maar hier is ook wat je onderschat. Je onderschat wat je kunt doen met het compounding effect, het stapelende vermogen, van vier 12 weekse uitdagingen, die bovenop elkaar zijn gebouwd gedurende 1 jaar.

Principe #4:

Scherp je mes 4 keer, snij 1 keer,...

of gebruik een kettingzaag.

Eén van de meest significante uitdagingen in het spelen van dit Feiten Map spel, is om net voldoende rustig aan te doen om goed te zien waar je bent, en vanaf daar koerswijzigingen te maken.

Dit noem ik: Return & Report.

Waar je voor wil waken, is dat je zo enthousiast bent, en dat je gaat, gaat, gaat, gaat en nog eens gaat. Totdat je jezelf opblaast, en totaal uitgeschakeld bent. Dat is niet de bedoeling!

Niet anders dan een man die een poging doet om een boom om te hakken met een botte bijl, en zo toegewijd is aan het hakken, dat hij maar blijft hakken met zijn botte bijl.

Hij weet dat zijn bijl bot is, en dat het hakken niet effectief is, maar hij heeft zichzelf de verhaallijn verteld dat hij geen tijd heeft om even rustig aan te doen en de tijd te nemen om de bijl te scherp te maken, waardoor hij zichzelf maar blijft uitputten door er lustig op los te hakken met zijn botte stuk staal tegen de stam van de boom.

Ondertussen is er een andere man, die uitrust en met focus zijn bijl aan het slijpen is, om er zeker van te zijn dat het wapen van zijn keuze optimaal is voor het werk wat gedaan gaat worden. En met die loeischerpe bijl hakt hij 10x zoveel meer bomen om met 100% minder effort dan de man met de botte bijl.

En als je het hebt over moderne technieken toepassen van deze tijd, dan blijkt er zelfs na het raadplegen van het internet voor een kleine investering een kettingzaag te koop te zijn, waardoor zelfs de man met de loeischerpe bijl verbleekt qua resultaten.

Het Feiten Map proces staat je toe om super helder te zijn over waar je staat, waar je heen wilt, en wat je eerst moet doen.

Misschien hoef je alleen maar je bijl te scherpen om je doel te bereiken. Of misschien kom je tot het inzicht dat je moet investeren in het aanschaffen van de kettingzaag zodat je het gewenste volume kunt behalen.

Dan is het nu tijd om voorwaarts te gaan naar onze 4 Productie Strategieën, waar we zelfs nog dieper in deze Feiten Mappen zullen duiken.



Sectie 2: Jouw Feiten Map Systeem

Hoofdstuk 7

Productie Strategieën

In deze Productie Strategieën gaan we in op de volgende serie van gesprekken:

Productie Strategie #1:

De Fundamentele Feiten Map.

Productie Strategie #2:

De Onmogelijke Doelen Map.

Productie Strategie #3:

De Freedom Protocol Map.

Productie Strategie #4:

De Reflecteer en Leer Strategie.

Laten we in Productie Strategie #1 duiken.

Productie Strategie #1:

De Fundamentele Feiten Map.

De Fundamentele Feiten Map is precies zoals het klinkt. Het is het fundament van jouw gehele uitdagingen gebaseerde leefstijl spel. In ons proces, starten we elk jaar en elk kwartaal met een nieuwe Fundamentele Feiten Map.

Stel je voor dat het December 2022 is, en je start voor de allereerste keer met het Feiten Map proces. Je hebt zojuist je eerste Fundamentele Feiten Map vastgesteld, en je start met jouw reis om jouw Onmogelijke Doelen te gaan bereiken om te gaan realiseren over 12 maanden, oftewel op 1 Januari 2024.

Je gaat deze reis dus maken gedurende het hele jaar 2023. Aan de ene kant heb je jouw Fundamentele Feiten Map van December 2022, en aan de andere kant heb je jouw Onmogelijke Doelen Map, 12 maanden in de toekomst.

De fasering van het proces in de komende maanden ziet er dan als volgt uit:

Fase #1: Gedurende Januari, Februari, Maart doorloop je jouw eerste 12 weekse Freedom Protocol Map met een concluderend checkpoint op 1 April.

Fase #2: Gedurende April, Mei, Juni doorloop je jouw tweede Freedom Protocol Map met een concluderend checkpoint op 1 Juli.

Fase #3: Gedurende Juli, Augustus, September doorloop je jouw derde Freedom Protocol Map met een concluderend checkpoint op 1 Oktober.

Fase #4: Gedurende Oktober, November, December doorloop je jouw vierde Freedom Protocol Map met een concluderend checkpoint op 1 Januari van het nieuwe jaar.

Op elk van deze checkpoints, zul je een Fundamentele Feiten Map opstellen. Je doet dit elk kwartaal om vast te stellen waar je bent in jouw realiteit. Je zal die vastgestelde realiteit gebruiken om het podium klaar te zetten voor je volgende Freedom Protocol Map.

Ik wil graag dat je dit plaatje ziet.

Je zult de Fundamentele Feiten Map gebruiken om je Jaarlijkse Onmogelijke Spel in te luiden. Diezelfde Fundamentele Feiten Map gebruik je ook als startpunt voor je eerste 12 weekse Freedom Protocol Map uitdaging.

Aan het eind van elke 12 weekse uitdaging, voer je een Return & Report Reflectie uit, waarin je de behaalde resultaten bekijkt, en die resultaten weer gebruikt als fundament voor je volgende 12 weekse Freedom Protocol Map uitdaging.

De Freedom Protocol Map brengt je dagelijks dichterbij je Onmogelijke Doel. Stapje voor stapje. Dat is waar je de dingen doet die je moet doen en die je gepland hebt te doen.

Productie Strategie #2:

De Onmogelijke Doelen Map.

Als we terug gaan naar ons voorbeeld van December 2022, dan creëer je op dat moment zowel de Fundamentele Feiten Map alsook de Onmogelijke Doelen Map, waarbij we 12 maanden vooruit kijken.

Zou je ook andere periodes kunnen aanhouden? Tuurlijk. Je kunt je Onmogelijke Doelen Map ook langer of iets korter maken, dat is prima.

Waar ik naartoe wil, is dat je in het ritme komt waar je je jaar eindigt, en waar je het nieuwe jaar inluidt.

De December maand is daarin cruciaal om in het ritme van resetten, terugblikken en opnieuw instellen te komen.

1. De Jaarlijkse assessment waar je bent, De Fundamentele Feiten map.
2. De Jaarlijkse assessment waar je heen gaat, De Onmogelijke Doelen Map.
3. Het eerste Kwartaal assessment waar je heen gaat, De Freedom Protocol Map.

Productie Strategie #3:

De Freedom Protocol Map.

Je gaat een Freedom Protocol Map voor elk Kwartaal van het jaar hebben.

Dit is de Map waar je elk Kwartaal volop aan werkt.

Heb ik nog iets anders nodig?

Op het checkpoint van elke Freedom Protocol Map, zul je ook een Fundamentele Feiten Map nodig hebben, om je feiten te herbeschouwen en te bevestigen waar je nu staat.

In dit spel, maken we elk Kwartaal een nieuwe Freedom Protocol Map, alsook een Fundamentele Feiten map, omdat wanneer je aan het eind van het kwartaal komt, je een nieuw fundament zult vaststellen, gebaseerd op je successen met je afgelopen Freedom Protocol Map.

Productie Strategie #4:

De Reflecteer en Leer Strategie.

Je zult elk kwartaal een Return en Report uitvoeren gebaseerd op je resultaten van je Freedom Protocol Map. Je doet dit voordat je je nieuwe Fundamentele Feiten Map opstelt.

Je zal gaan terugblikken je behaalde Doelen (BOEK 1), je Leefstijl (BOEK 2), je Perfecte Dagen (BOEK 3), je Strijdplan (BOEK 4) en op je Triggers (BOEK 5) van dat kwartaal, en vanuit deze reflectie krijg je inzicht in wat je moet ontdekken of ontwikkelen voor jezelf in het volgende kwartaal.

Elk kwartaal zullen we aan de slag zijn met jouw Feiten Mappen.

Je zal je toewijding ook wekelijks bekijken, waarbij je wekelijks je gedane werk bekijkt, en jezelf herinnert aan het spel dat je dit kwartaal speelt en je Onmogelijke Spel voor het jaar.

Je bent nu klaar met de strategieën.

Ik zal je nu meenemen door het totaaloverzicht van het Feiten Map Systeem.



Sectie 2: Jouw Feiten Map Systeem

Hoofdstuk 8

Plan van Aanpak

In dit hoofdstuk stellen we een praktisch plan van aanpak op om ervoor te zorgen dat het Feiten Map Systeem aangesloten wordt op jouw huidige systeem. Alsof we dit systeem uploaden in jouw huidige systeem. Als aanvulling op je huidige set van tools om te gaan gebruiken.

Plan van Aanpak #1:

Schrijf het Feiten Map Systeem uit.

De eerste fase is om het Feiten Map Systeem uit te schrijven voor jezelf. Ik wil graag dat je creatief hiermee bent, en het Feiten Map Systeem voor jezelf opschrijft, zodat het hout snijdt voor je.

Zou je dit kunnen doen op een whiteboard? Tuurlijk. Zou je dit kunnen doen op een tablet? Tuurlijk. Zou je dit kunnen doen op een iPad? Jazeker. Zou je dit kunnen doen op een stuk papier? Jazeker. Zou je dit kunnen doen in een aantekenboek? 100%

Het maakt niet uit waar je het uittekent of opschrijft, als je het maar voor jezelf op een rijtje zet.

Plan van Aanpak #2:

Praat jezelf door het Feiten Map Systeem heen.

Loop door het Feiten Map Systeem heen, terwijl je het hardop aan jezelf uitlegt wat het betekent.

1. Wat is het Feiten Map Systeem?
2. Wat is de Fundamentele Feiten Map?
3. Wat is de Onmogelijke Doelen Map?
4. Wat is de Freedom Protocol Map?

Het Feiten Map Systeem bestaat uit 3 Feiten Mappen, te weten: de Fundamentele Feiten Map, de Onmogelijke Doelen Map, en de Freedom Protocol Map.

- De Fundamentele Feiten Map is waar je vandaag staat.
- De Onmogelijke Doelen Map is waar je over 12 maanden staat.
- De Freedom Protocol Map is waar je over 12 weken staat.

Deze mappen, als systeem, in deze eenvoud, omvatten een ongekennde kracht om ongekennde resultaten na te streven, en jouw onmogelijke doelen te bereiken.

Dit is het framework van je spel om te spelen en is de basis onder alles wat je doet. Verneuk je dit systeem, dan verneuk je jouw spel.

Plan van Aanpak #3:

Bepaal in je agenda de data wanneer je de Feiten Mappen gaat opstellen en vaststellen.

Het volgende wat je gaat doen is de data selecteren wanneer je het Feiten Map Systeem in werking gaat zetten.

Wat ik altijd doe: ik pak mijn agenda en blokkeer de laatste 3 dagen aan het eind van elk kwartaal. Ik zou zeggen, doe dat nu meteen even. Blokkeer die 3 dagen in je agenda en reserveer die voor jezelf.

Ik heb dan die dagen geen afspraken of verplichte bezigheden en ik focus mij dan volledig op het Feiten Map Systeem.

Ik heb dan 3 dagen de tijd, waarbij ik dag 1 volledig besteed aan een uitgebreide Return en Report Reflectie om te onderzoeken en te ontdekken wat mijn nieuwe feiten zijn, zodat ik een nieuwe Fundamentele Feiten Map kan opstellen, met de feiten waar ik nu sta.

Op de tweede dag neem ik de tijd om mijn Onmogelijke Doelen Map nog eens volledig door te nemen. Wat zijn mijn onmogelijke doelen voor alle 4 domeinen, in Lichaam, Geest, Relaties en Werk. Waar ben ik naartoe aan het werken dit jaar.

Hoe ziet de persoon eruit die ik moet worden om die feiten in mijn leven te hebben. Doorleef en beleef op deze dag wie je wil worden en hoe je wereld er dan uit ziet. Wie ben je. Wat denk je. Welke mensen heb je om je heen. Wat doe je. Wat kan je. Wat heb je. Hoe ziet jouw Perfecte Dag er dan uit?

Op de derde dag bouw ik mijn nieuwe Freedom Protocol Map, waarmee ik weer 12 weken aan de slag ga met volle toewijding. Welke onderscheidende resultaten (genaamd 'Domino Deuren'; lees hier meer over in BOEK 4) moet ik in de komende 12 weken behalen, zodat ik een fundamentele bouwsteen in mijn leven heb ingebracht waarop ik kan doorstappen naar het volgende niveau. Welke nieuwe feiten wil ik in mijn leven installeren en inbrengen, zodat ik weer een stap dichterbij ben bij mijn Onmogelijke Doel.

Het interessante om in je achterhoofd te houden, is dat je elke keer zo goed bent, als dat je in je huidige moment bent. Jouw versie aan het begin van het jaar, heeft andere uitdagingen dan jouw versie aan het eind van het jaar.

Dus focus je puur op wat voor je ligt, en wat je momenteel, nu, moet tackelen om vooruit te komen. Waar loop je nu tegenaan? Wat ligt er nu voor je, en wat moet je nu eerst oplossen of opbouwen om vooruit te komen?

Die 3 dagen aan het eind van elk kwartaal zijn elke keer verbijsterend! Je ziet daadwerkelijk welke vooruitgang je geboekt hebt en welke nieuwe feiten er in je leven zijn. Je leert jezelf beter kennen over hoe jij die resultaten behaalt en met welk gedrag. En daarnaast welke mindsets of vaardigheden je nog mist om jezelf naar het volgende niveau te trekken.

Misschien moet je wel doelgericht een cursus volgen, of een podcast luisteren over een bepaald onderwerp. Of misschien is het handig als je in de komende 12 weken 4 boeken leest over het onderwerp waar je steeds tegenaan loopt.

Op die manier zet je jezelf elk kwartaal op voor succes en maak je jouw vooruitgang onvermijdelijk.

Plan van Aanpak #4:

Bepaal hoe je de resultaten gaat bijhouden en waar.

Stel vast hoe je jouw resultaten wekelijks, maandelijks en per kwartaal gaat bijhouden. Je houdt je resultaten bij, zodat je een logboek met herleidbare resultaten opbouwt van je vooruitgang. Wat gaat goed. Wat kan beter. Wat werkt wel, wat werkt niet. Zodat je tijdig koerswijzigingen kunt maken en kunt bijkoersen als dat nodig is.

Zelf gebruik ik graag een aantekenboek voor mijn dagelijkse Return en Report. Op die manier kan ik er eind van de week doorheen bladeren, en dan mijn Wekelijkse Return en Report Reflectie maken.

Aan het eind van het kwartaal kan ik dan door mijn aantekenboek bladeren, en echt zien wat mij heeft bezig gehouden, wat ik gedaan heb, en welke resultaten ik op welke wijze heb geboekt.

Voor mij het beste werkt, is om dingen gewoon ouderwets op te schrijven met pen en papier. Je kunt er ook voor kiezen om het digitaal te doen natuurlijk. The choice is yours.

Oftewel, probeer en leer, en kies een manier die bij jou past en voor jou werkt.

Hiermee ronden we dit hoofdstuk af, en gaan we door naar de volgende sectie om de diepte in te duiken van de Fundamentele Feiten Map.

3

2

1

Off we go!

BOEK 1

BEREIK HET ONMOGELIJKE

SECTIE 3:

JOUW FUNDAMENTELE FEITEN





Sectie 3: Jouw Fundamentele Feiten

Hoofdstuk 9

Problemen & Mogelijkheden

Welkom bij het gesprek over jouw Fundamentele Feiten.

Zoals we inmiddels gewend zijn om te doen, zullen we ons eerst richten op de 4 problemen om te overwinnen als het erop aankomt om onze Fundamentele Feiten Map op te stellen.

Probleem #1:

Je hebt geen idee waar je bent op dit moment.

Je hebt geen idee waar je momenteel staat in de 4 domeinen van je leven.

Als ik je zou vragen wat de realiteit is waar je staat in het domein van je Lichaam, Geest, Relaties of Werk, zou je niet in staat zijn om mij meer dan 5 of 6 procent van de feitelijke daadwerkelijke data te kunnen geven die de werkelijkheid ondersteunt.

Je hebt een gebroken GPS apparaat, en net als dat voor elk GPS apparaat geldt, om te gaan van waar je bent naar waar je wil zijn, is het eerste bestemmingspunt om in te voeren dat vereist is, jouw huidige locatie. Waar sta je nu?

Maar als je geen idee hebt waar je op dit moment bent, dan wordt het onmogelijk voor je om een grotere visie neer te zetten en significante mogelijkheden te zien.

Probleem #2:

Je bent getraind, gevormd en opgeleid om weg te rennen van de feiten en jezelf te verschuilen in fictie.

Vanaf de tijd dat we jong waren, is aan de meesten van ons geleerd om ons te verschuilen van de feiten, door ons te verstoppen in fictie. Het gekke is, dat ons geleerd is om weg te rennen, van dat ene wat ons kan bevrijden of vrij kan zetten.

Wat betekent dat?

Dat betekent dat we niet genoeg tijd spenderen aan het onderzoeken en ontdekken waar we vandaag de dag staan in ons leven. De meesten van ons kunnen dit niet eens, laat staan dat ze de capaciteit hebben om te weten dat we dit zouden moeten doen. En dus schrijdt de tijd maar voort in dit spel van fictie, waar de beleefde werkelijkheid slechts een fantasie is en geen feit.

Neem je lichaam, als voorbeeld. Je leeft niet in de werkelijkheid van je lichaam, maar daarentegen leef je in fictie met een gedachte en een verhaal over je lichaam. Elke dag dat je langs de spiegel loopt, vertel je jezelf een bullshit verhaal, gebaseerd op niks, over wat je ziet en hoe je je voelt.

In het verhaal van het domein Geest, waarin we ingaan op je verbinding met jezelf en de mate waarin je luistert naar je innerlijk en je intuïtie, vertel je jezelf ook verhalen gebaseerd op fictie en niet op feiten. Het is überhaupt niet feitelijk. Er is namelijk niets meetbaars aan spiritualiteit.

Jij zegt dat je luistert naar je innerlijk tijdens je meditatie, maar ook al zou ik je volgen met een camera tijdens je meditatie, dan zou ik geen enkel bewijs kunnen vinden dat dat ook daadwerkelijk zo is.

Je verbergt jezelf in fictie om de feiten te vermijden.

Je huwelijk of relatie met je partner. Er is een verhaal waarvan jij denkt wat er gebeurt, en er is een realiteit van wat er daadwerkelijk gebeurt.

Je bankrekening vertegenwoordigt de waarheid of de feiten van je financiën, net als een weegschaal de feiten van je lichaam vertelt.

Het domein Lichaam en Werk zijn de twee domeinen die ik de meest heldere feiten geven, omdat de variabelen daarbinnen veelal goed meetbaar zijn.

Maar nogmaals, we zijn getraind, gevormd en opgeleid om ons te verstoppen voor onze nummers. We tracken onze uitgaven niet, we maken ons geen zorgen over ons spaargeld, en we maken ons niet druk over onze betaalverplichtingen. Integendeel, we verstoppen ons in een fictionele gok. We gooien blind met dartpijlen op onze mogelijke doelen die we denken financieel te gaan halen.

Probleem #3:

Je bent bang voor de feiten en ontbeert de moed om er zelfs maar naar te kijken.

Laten we aannemen dat je besloten hebt dat je je niet meer in deze wereld van fictie gaat verstoppen en dat je achter de feiten aan gaat.

Het probleem is dat, ook al weet je dat je het moet doen, je de moed niet hebt om ook naar je schulden te kijken. Je vermijdt ook de realiteit van je inkomen, je belastingen en alle andere uitgaven in je onderneming en werk.

In je huwelijk of relatie met je partner, ontbreekt het je aan de moed om toe te geven en te accepteren hoe de feiten eruit zien op seksueel vlak, of emotioneel, of wat ertoe doet in je relatie op het gebied van gemeenschappelijke opvattingen, diepere verbondenheid met elkaar, of spiritualiteit.

Het vereist moed om dat te doen. Maar je bent bang voor de feiten. Bang voor de werkelijkheid. Je bent ook niet graag in het bijzijn van mensen die een harde realiteit leven. Zij triggeren jou om naar jezelf te kijken en dat is verdomde angstaanjagend.

Probleem #4:

Je bent zwak en lui, en je zult niet het vereiste werk doen om helder te krijgen waar je bent.

Laten we aannemen dat je nu de moed hebt, maar je bent lui. Je besteedt wat tijd eraan, maar dan raak je verveelt en stop je. Je spendeert meer tijd op je mobiele telefoon met het kijken naar fotootjes van anderen op Facebook en Instagram, of het bekijken van video's op Youtube, dan dat je wil onderzoeken wat de realiteit is van waar je staat, om jezelf te bevrijden uit je mentale gevangenis.

De Fundamentele Feiten Map brengt je naar de kern van wat er gaande is in je leven. Maar de meesten nemen niet de vereiste vier tot zes uur om deze ervaring te doorlopen, en binge-watchen liever nog een serie op Netflix.

Ik snap het wel.

Je bent zwak en lui. Maar weet je wat?

Je bent getraind om zo te zijn als het aankomt op dit onderwerp. Maar dat kunnen we gelukkig doorbreken.

Laten we eens inbeelden dat al die aangeleerde aannames in 1 klap verdwenen zouden zijn. Foetsie. Totaal verdwenen. Helemaal weg. Wat zou er dan mogelijk zijn aan de andere kant van deze problemen? Wat zou er dan mogelijk voor je zijn als je dingen zou kunnen zien vanuit een ander licht?

De problemen waar je mee te maken hebt zijn een realiteit omdat je een fundament van fictie hebt gebouwd die niets meer doet dan een toekomst van fantasie kweken. Als je verwacht

een toekomst te bouwen die feitelijk is en waar de vlammen vanaf spatten, dan vereist het dat je een ander gesprek voert.

Mogelijkheid #1:

Je bent radicaal helder over waar je nu bent

Deze mogelijkheid is precies het tegenovergestelde van het eerste probleem. Je bent niet langer aan het ronddwalen, doof, blind, afgestompt, of doofstom. Je ogen staan open, je oren staan open, je hart is vrij, en je mond is klaar om te spreken,

“Dit is wat waar voor mij is, dit zijn mijn feiten.”

We hebben geen gesprek over wat goed of fout is, of slecht of rechtvaardig. In de Fundamentele Feiten map, zijn we aan het zoeken om tot de kern te komen van de feiten in je leven, ongeacht hoe lelijk of hoe mooi die ook zijn.

Het maakt niet uit of de feiten aantrekkelijk of onaantrekkelijk zijn.

Je leeft in de feiten, en bent toegewijd aan de waarheid ongeacht hoe pijnlijk.

Mogelijkheid #2:

Je bent getraind om te vluchten voor fictie en omarmt de feiten van het leven.

Je bent getraind, gevormd en opgeleid om te vluchten voor de feiten van je leven en rent voortdurend naar fictie. Het meesterschap van de Fundamentele Feiten Map maakt een deel in je wakker die jou naar exact het tegenovergestelde doet verlangen.

Om weg te rennen van die mentale masturbatie en fictie, en te focussen op de werkelijke feiten in je leven.

Het zoeken naar de waarheid wordt, wat ik noem: ‘een positieve verslaving’ voor je. Je bent toegewijd om jouw feiten in je leven te vinden en te omarmen.

Mogelijkheid #3:

**Je bent opgewonden over de Feiten en vind zekerheid,
durf en zelfverzekerdheid in het proces van het
verwerven ervan.**

Je wil de waarheid weten.

Je bent er opgewonden over en wil de feiten van je leven ontdekken in de domeinen Lichaam, Geest, Relaties en Werk.

Je wil je niet meer verbergen voor wat anderen zeggen wat je zou moeten doen, omdat je weet wat je moet doen. Je weet wat je moet doen, omdat je de verhaallijnen in je hoofd nu herkent en je hebt ontdekt of die verhaallijnen inderdaad waar zijn of niet, gebaseerd op de feiten in je leven.

Je kunt omgaan met de realiteit in het domein Werk en de feiten van je bankrekening.

Je kunt omgaan met de realiteit in het domein Relaties, en het gebrek aan seksualiteit, intimiteit, en communicatie in je huwelijk of de overvloed die er juist is.

Wat er ook is, je bent opgewonden om de feiten te weten, en binnen dat spel, verwerf je meer zekerheid, durf en zelfvertrouwen, bij de toename van de hoeveelheid feiten die je verwerft.

Het is net als het verzamelen van een plakboek met kaartjes, maar in plaats van plaatjes, verzamel je nu feiten. Je begint Feiten te verzamelen over je Lichaam, Geest, Relaties en Werk.

Alsof je zegt:

“Elke keer als ik Feiten van mijn beleving verzamel, dan vergroten die mijn vaardigheid, mijn capaciteit en mijn moed!”

Mogelijkheid #4:

Je bent sterk en toegewijd, en zal alles in het werk stellen wat nodig is om helder te krijgen waar je bent.

Je zal doen wat er maar nodig is om helderheid te verkrijgen in alle feiten van je leven.

Je zal elke steen omdraaien, en elk doosje open en dicht slaan om het op feiten te checken. Je zal jezelf uit de verdoving en verzadiging halen, en in elke relatie kijken, elke bankrekening, en voor het eerst in tijden zul je in een plaats van kracht zijn.

Bij het zoeken naar de feiten zul je geen angst vinden. Het maakt niet uit hoe lelijk de feiten lijken te zijn bij de onthulling, ze zullen niets anders worden dan een bron van puur vuur die onderdeel uitmaken van jouw fundament. Het bevestigen van de feiten in je leven maakt je sterker en krachtiger dan je je had kunnen voorstellen.

Jouw feiten zijn jouw feiten en maken onderdeel uit van je leven. Gebruik ze in je voordeel en om ermee vooruit te komen, niet als anker om tot stilstand te komen, maar als springplank naar vooruitgang.



Sectie 3: Jouw Fundamentele Feiten

Hoofdstuk 10

4 Principles

Okay, welkom bij het tweede gesprek in deze krachtige tool, de Fundamentele Feiten Map.

Het is tijd om de Principles te bespreken die omgaan met het gedachteproces en de psychologie die nodig is om dit spel mentaal te laten werken.

De volgende 4 principes zullen we gaan bespreken:

Principe #1:

Fictie geeft geboorte aan fantasie.

Principe #2:

Onderzoek brengt het licht naar boven.

Principe #3:

Het licht is de kracht van het zicht.

Principe #4:

Als ik het kan zien, dan kan ik vrij zijn.

Laten we beginnen met het eerste principe.

Principe #1:

Fictie geeft geboorte aan fantasie.

Het hele Feiten Map proces bestaat uit het ontdekken van de waarheid of de feiten voorbij de fictie, maar de echte vraag is: waarom?

Ik heb in het verleden mensen meegemaakt die belachelijke prestaties of feiten als doelen stelden. Zo kwam Kareltje bij mij voor coaching, en eerlijk is eerlijk, hij kwam met een doel dat niet binnen handbereik lag.

Kareltje: “In de komende 12 maanden ga ik 100 miljoen verdienen.”

Tuurlijk. Kareltje verklaarde in zekere zin zijn Onmogelijke Doel, waarin hij perfectie visualiseerde.

Het probleem?

Hij leeft in een fantasie wereld.

Tuurlijk, ik ben er zeker van dat er ergens een Kareltje is die in 12 maanden 100 miljoen kan verdienen, maar het Kareltje waar ik mee te maken had, was anders.

Het Kareltje waar ik mee te maken had, had een fundament van pure fictie. Wat ik daarmee bedoel, is dat hij nooit praat over waar hij is, maar altijd over een dominante plek waar hij naartoe onderweg is.

“Nou, ik ga aan de slag en ga 100 miljoen verdienen in de komende 12 maanden.”

Kareltje ziet waanbeelden en komt er zo achter waarom. Als we de waarheid achterhalen, zien we dat Kareltje op dit moment 20 euro per uur verdient als magazijnmedewerker, in de nachtdienst.

Okay, begrijp me goed, ik zeg niet dat er iets mis is met het verdienen van 20 euro per uur, of het werken in een magazijn, of het werken in een nachtdienst.

Het gaat om deze drie extreme situaties die hij momenteel als feiten in zijn leven heeft. Karelkje ontkent het feit dat hij 20 euro per uur verdient en geen ervaring in het opzetten en runnen van een bedrijf heeft, buiten het spelen van online computerspelletjes, Netflix kijken, en besluiten welke series hij gaat kijken op HBO of Disney Plus.

Dan, na het luiden van de klok van middernacht van 31 december op 1 januari, als goede voornemen, besluit Karelkje: “Ik ga 100 miljoen verdienen in de komende 12 maanden, omdat ik Gary Vee hoorde zeggen in een video dat iedereen dat tegenwoordig makkelijk kan!”

En dus, vanuit een fundament van fictie, besluit hij de feiten te negeren rondom zijn eigen situatie. Hij heeft de vaardigheden niet, hij heeft de mindset niet, hij heeft de kennis niet, en hij heeft het inzicht niet hoe te starten of waar te beginnen.

De waarheid is, dat Karelkje momenteel ook niet de capaciteit heeft om 40 euro per uur te gaan verdienen. Daarom werkt hij in de nachtdienst als magazijn medewerker voor 20 euro per uur, omdat dat voor hem zo goed verdient.

Het punt is, dat wanneer we in een plek zijn waar we de feiten negeren, dan wordt ons fundament een fictie, zoals bij Karelkje, dat we beginnen te denken dat we er beter voor staan dan dat we denken. We zetten dan een visie of doel neer die fantasie is.

Dit genoemde voorbeeld van Karelkje valt niet onder een Onmogelijk Doel, waarover je mij zal horen spreken om naartoe te werken in een 12 weekse Freedom Protocol Map. Dit is voorbij onmogelijk, waarbij we verplaatst zijn naar een plaats van complete fantasie.

We hebben mogelijk, en we hebben onmogelijk. En dan, daar voorbij hebben we een gigantisch zwart gat, genaamd fantasie. En daar zit Karelkje, die momenteel op 20 euro per uur zit, die vanuit die plek verklaart:

“Ik ga 100 miljoen verdienen volgend jaar.”

Zelfs met een ‘meer haalbaar cijfer’ van 10 miljoen, komt Karelte niet ver met zijn vertrekpunt van 20 euro per uur. Hij gaat die 10 miljoen niet verdienen volgend jaar. Hij heeft geen idee wat voor soort werk hij moet doen of wat ervoor nodig is om die 10 miljoen te verdienen omdat hij 20 euro per uur verdient als magazijnmedewerker in de nachtdienst.

Karelte heeft een doel gezet die diep in fantasie berust. Hij stapte over de realiteit van mogelijk heen, hij stapte over de realiteit van onmogelijk heen, hij passeert het zwarte gat, en eindigt op een plek waar hij ook president van Nederland wordt en denkt dat het meisje op de Wallen die hij betaalt voor seks een relatie met hem heeft.

Laten we eerlijk zijn. Karelte leeft in een wereld van fictie, die geboorte geeft aan een wereld van fantasie. Waarin de huidige realiteit wordt genegeerd, net als dat het werk dat gedaan moet worden gemakzuchtig omlaaggepraat wordt, en de beperkte vaardigheden van Karelte omhoog gepraat worden.

Principe #2:

Onderzoek haalt het licht naar boven.

“Okay, luister Djack, ik was misschien een beetje gehyped in dat verhaal van 100 miljoen verdienen, dus help mij, wat kan ik doen?”

“Okay Karelte, ik noem het ‘het Feiten Map Systeem’, wat betekent dat we op onderzoek gaan naar de feiten, die dus voorbij gaan aan de fictionele waarheid waar je je momenteel bevindt. Er is geen mogelijkheid op de planeet aarde dat je ineens 100 miljoen of zelfs 1 miljoen gaat verdienen in de komende 12 maanden terwijl je blijft werken als magazijnmedewerker in de nachtdienst voor 20 euro per uur!”

Voor ons, om dit mogelijk te maken, zullen we door een complete transitie moeten, een transformatie, en dat vereist dat jij jouw doos van Pandora moet opentrekken. Je zal in deze donkere doos moeten stappen, waar in de kern, waarheid bestaat.

Er is een deel in het midden van die doos waar het licht verstopt is. Maar die ligt verborgen onder laag na laag van je fictionele verhalen, die jou beschermen tegen de eigenlijke waarheid.

Kareltje heeft een kans op financiële groei, als we dat licht naar boven kunnen halen en aan de buitenkant van de doos kunnen plaatsen. Maar de enige manier om dat voor elkaar te krijgen, is door te onderzoeken. Het woord ‘onderzoek’ is het sleutelwoord, omdat onderzoek het licht naar boven haalt. Een ieder van ons heeft een krachtig licht en inzicht in zich, dat je kunt gebruiken om jouw Onmogelijke Doelen samen te stellen.

Jouw 12 maanden doel vanaf dit punt, nadat je jouw Fundamentele Feiten Map hebt opgesteld en vastgesteld, is jouw Onmogelijke Doel.

En jouw Onmogelijke Doel is vier 12 weekse uitdagingen van je vandaag.

Als je eenmaal in je Freedom Protocol Map zit, 12 maanden vanaf nu, dan zit je op de plek van jouw Onmogelijke Doel van wie je zou kunnen worden. Maar om daar te komen, zul je de waarheid moeten onderzoeken.

Het vereist dat je echt en oprecht moet kijken wat werkelijkheid voor jou is. Het zal vereisen dat je de werkelijkheid van jezelf recht in de ogen moet kijken van wie je bent in je Lichaam, Geest, Relaties en Werk.

Als je die feiten niet onder ogen komt, kun je niet naar een andere plek gaan, en zul je op het niveau blijven van ‘die gozer’, of voor de dames die dit lezen: ‘dat grietje’.

Iedereen kent ‘die gozer’ of dat ‘grietje’ wel. Dat is dezelfde persoon die je elk jaar weer ziet. Misschien is het een kennis of een familielid, of een collega, maar elke keer rond Kerst of Oud- en Nieuw zie je diezelfde persoon die niets veranderd is in de afgelopen 10 jaar, anders dan elk jaar een stukje dikker, elk jaar iets minder geld te besteden omdat alles duurder is geworden, en hij of zij ziet er steeds vermoeider en beroerder uit.

En ze zijn standaard dronken op elk feestje, omdat ze nergens meer om geven, tenminste op dat moment even niet.

Dus. In principe 2 zijn we uit op onderzoek, omdat onderzoek het licht blootstelt zodat we het naar boven kunnen halen, en het licht zelf is ons eigen geschenk wat we in onszelf dragen. We hoeven het alleen maar te onderzoeken om het te ontdekken.

Principe #3:

Het licht is de kracht van het zicht.

Het licht is de kracht van het zicht. Daarover valt niet te twisten.

Maar wat betekent dat?

Als Kareltye de doos van Pandora in gaat, dan vindt hij het licht. Wanneer hij het licht vindt, dan gaat er iets voor hem open, omdat dat licht het verbindt aan zijn zicht. Wat hij ziet, is iets heel anders wanneer hij toegang krijgt tot het licht.

Okay, waarom doet het ertoe dat hij dit krachtige spel van zicht wint? Wat geeft het hem? Als je meer zicht hebt, wat creëert dit dan voor je?

Laten we ons voorstellen dat we in het midden van een kleine doos staan. Alles wat zich buiten de doos bevindt, staat bekend als jouw plafond of limiet. Binnen die limieten is alles wat je gelooft mogelijk.

Als er een mogelijkheid zou bestaan buiten die limiet, dan zou je die niet kunnen zien als mogelijkheid, in zijn geheel niet.

Jouw leven wordt niets meer dan het herhalen van dezelfde shit, keer na keer, totdat er iets totaal nieuws gebeurt.

Als je de buitenste laag van je doos kunt openbreken, door onderzoek, dan krijg je toegang tot het licht. Wat er dan gebeurt, is dat je vanuit het niets dingen ziet die eerst onmogelijk waren, en nu ineens tot een mogelijkheid lijken te zijn.

Waarom? Omdat het licht je het zicht gaf om te zien. Meer dan wat je eerst kon zien.

Je kunt niet handelen op iets wat je niet als mogelijkheid ziet op een bepaald niveau. Het Onmogelijke Doel komt vanuit het fundament van het openbreken van de grenzen van de zwarte doos.

Principe #4:

Als ik het kan zien, dan kan ik vrij zijn.

Als ik het kan zien, dan kan ik vrij zijn. Laten we hier heel even bij stil staan.

Je bent alleen gelimiteerd door wat jouw brein jou vertelt wat mogelijk is.

Het meeste wat je ervaart op een dagelijkse basis, is iets waarvan je zegt dat het niet mogelijk is. Je leeft in een wereld die zegt: “Ik kan daar niet heen, mijn huwelijk zal er nooit zo uitzien, mijn vader, moeder of mijn kinderen en ik kunnen nooit zo met elkaar omgaan, ik kan nooit op dat economische niveau komen, ik kan dit fysiek nooit bereiken.”

En dus, creëer je deze box, en in deze box zit je gevangen. Hier is het gekke. Deze gevangenis die je hebt gecreëerd is een gevangenis van je verstand. Niemand heeft deze voor jou gecreëerd, mijn goede vriend, jij deed het. Je hebt je eigen mentale gevangenis gecreëerd.

Je zou kunnen zeggen, ja, het was mijn vader of moeder of de overheid of mijn partner, of wie dan ook. Ja, ik weet zeker dat iedereen veel invloed op je gehad zal hebben, maar aan het eind van de dag, ben jij het.

Het principe is simpel. Als ik het kan zien, dan kan ik vrij zijn. Maar vrij zijn voor wat? Vrij zijn voor het creëren van een eigen toekomst.

De Fundamentele Feiten Map opent je, om een visie te krijgen van de mogelijkheid van een grotere toekomst.

De manier waarop ik leef in de domeinen van mijn Lichaam, Geest, Relaties en Werk, is gedreven door deze waarheid.

Mijn workouts, mijn blessures of fysieke ongemakken, mijn verbinding met mijzelf, mijn spiritualiteit waar ik nooit oog voor had, mijn relatie met mijn vrouw en mijn kinderen, mijn bankrekeningen, de hoeveelheid spaargeld en aandelen die ik ter beschikking heb – DIT ALLES was onmogelijk voor mij een aantal jaren geleden.

On-fucking-mogelijk! Onmogelijk.

Maar toen struikelde ik over dit ene simpele ding: als ik onverschrokken toegewijd wordt aan de Fundamentele Feiten van mijn leven vandaag, dan kan ik een helder pad creëren naar een onmogelijke grotere toekomst om die persoon te worden die radicaal anders is dan wie ik was.

Mijn goede vriend, met het afronden van dit hoofdstuk concluderen we ons gesprek over de 4 Principes van de Fundamentele Feiten Map, die ons klaarzet voor het volgende hoofdstuk met daarin de 4 Productie Strategieën.



Sectie 3: Jouw Fundamentele Feiten

Hoofdstuk 11

4 Productie Strategieën

We hebben de problemen en mogelijkheden doorgenomen, en de principes, en nu is het tijd voor de Productie Strategieën:

Productie Strategie #1:

Manifesteer jouw Fundamentele Feiten Map.

Productie Strategie #2:

Selecteer de Top 4 Fundamentele Feiten.

Productie Strategie #3:

Identificeer de Top 4 Aangepaste Feiten.

Productie Strategie #4:

Creëer de Top 4 Potentiële Missies.

Okay, laten we beginnen met productie strategie nummer 1.

Productie Strategie #1:

Manifesteer jouw Fundamentele Feiten Map.

Voor degenen die dat nog niet wisten, het woord manifesteren betekent ‘aan het licht brengen’, onthullen, openbaren of bekend maken.

In dit hoofdstuk gids ik je naar het in kaart brengen van jouw huidige feiten. De Fundamentele Feiten Map onthult niet alleen de feiten die je momenteel in je leven hebt, maar is ook een gids om ideeën op te doen, om jou te inspireren tot inzichten en om ontwikkelgebieden bloot te leggen, en, om jouw brainstorm beleving over jouw feiten op gang te helpen.

In de Fundamentele Feiten Map vind je de vier domeinen Lichaam, Geest, Relaties en Werk, waarbij voor elk domein een eigen set van specifieke brainstorm vragen zijn neergelegd.

Ik zal als voorbeeld eerst een aantal vragen uit het domein Lichaam met je doornemen, die bestaan uit de Engelstalige categorieën: Frame, Fitness, Function, Fuel, Foundation, Fire & Fun. Daarna zal ik de andere categorieën van de andere drie domeinen met je doornemen.

Het domein Lichaam, in de categorie Frame:

Wat zijn de feiten van je vet percentage?

Wat zijn de feiten van je spier massa?

Wat zijn de feiten van je lichaamsbeeld en postuur?

Wat zijn de feiten van je lengte en gewicht?

Om deze vragen te beantwoorden, schrijf je de antwoorden op de open regels onder deze vragen in de Fundamentele Feiten Map.

Als voorbeeld, zijn hier mijn daadwerkelijk antwoorden op deze vragen:

Wat zijn de feiten van je vet percentage?

Ik zou het vet percentage op dit exacte moment niet weten, maar mijn laatste meting was op de 1e dag van afgelopen maand, en was toen 20,3%. Ik zal dus een nieuwe meting moeten doen om mijn huidige feiten opnieuw te kunnen vaststellen.

Wat zijn de feiten van je spier massa?

Mijn spier massa is functioneel! Mijn weegschaal die ik thuis altijd gebruik geeft als meting de spiermassa aan in kilogrammen, waarbij mijn spiermassa gemeten wordt op 68 kilo bij een totaal lichaamsgewicht van 98,9 kilo.

Wat zijn de feiten van je lichaamsbeeld en postuur?

Mijn lichaamsbeeld is voor mijzelf nog nooit zo goed geweest, en ik heb afgelopen jaar actief gewerkt aan mijn postuur, waarbij ik nu veel rechtop zit, sta en loop. Mijn nek staat nu boven mijn schouders en hangt niet meer naar voren met een positie boven mijn borst.

Wat zijn de feiten van je lengte en gewicht?

Ik ben 1.80 meter, met een gewicht van 98,9 kilo.

Zoals je kunt zien, is dit heel simpel.

Schrijf per vraag je antwoord op de open regels in de Fundamentele Feiten Map, zodat je alles netjes bij elkaar hebt en houdt.

Laten we door nog een voorbeeld gaan, in de volgende categorie: Fitness.

Wat zijn de feiten van je huidige workout routine?

Ik train elke dag, met een focus op duurzame progressie en onderhoud aan mijn lichaam.

Wat zijn de feiten van je kracht?

Ik heb een lijstje met mijn huidige benchmark oefeningen met daarbij de gewichten die ik aankan qua kracht. Mijn benchmark oefeningen zijn de benchpress, shoulder press, deadlift, en squat. Voor het bovenlichaam zit ik op 120-130% van mijn lichaamsgewicht wat ik aankan, en qua onderlichaam zit ik op 210-220% qua kracht.

Wat zijn de feiten van je conditie?

Ik loop elke dag minimaal 10.000 stappen met gemak, en doe elke week 1x een jog and run van 10 kilometer in het weekend. Waarbij 60 minuten hardlopen op een tempo van 10 km/u mij makkelijk afgaat. Dit houd ik aan als ondergrens, en momenteel zit ik op onderhoud qua conditie en is het geen ontwikkel doel op zich.

Wat zijn de feiten van je lenigheid?

Ik kan mijn vier gekozen yoga stretch houdingen voor mijn onderlichaam correct uitvoeren, mijn hamstrings, heupen, kuiten, en bovenbenen zijn goed lenig. Voor mijn bovenlichaam is het aandachtspunt om mijn triceps, lats en bovenrug nog iets meer flexibel te krijgen, zodat ik mijn vier gekozen oefeningen voor het bovenlichaam nog makkelijker kan uitvoeren.

Zoals je kunt zien, is het beantwoorden van de vragen een open en onomwonden proces. Beantwoord de vragen zo feitelijk als mogelijk.

Hieronder volgt een opsomming van alle vragen voor elke categorie. Nogmaals, elk van deze vragen zijn er ter inspiratie voor jou, ze zijn niet bedoeld als verplicht voorgeschreven of gedicteerde vragen als je dat niet wilt.

Het domein Lichaam:

Frame:

Wat zijn de feiten van je vet percentage?

Wat zijn de feiten van je spier massa?

Wat zijn de feiten van je lichaamsbeeld en postuur?

Wat zijn de feiten van je lengte en gewicht?

Fitness:

Wat zijn de feiten van je huidige workout routine?

Wat zijn de feiten van je kracht?

Wat zijn de feiten van je conditie?

Wat zijn de feiten van je lenigheid?

Function:

Wat zijn de feiten van je spijsvertering en ontlasting?

Wat zijn de feiten van je gehoor en zicht?

Wat zijn de feiten van je ruggengraat en je hersen functies?

Wat zijn de feiten van je blessures en ziektes?

Fuel:

Wat zijn de feiten van je gebruik van alcohol?

Wat zijn de feiten van je gebruik van cafeïne?

Wat zijn de feiten van je gebruik van groene smoothies?

Wat zijn de feiten van je gebruik van dagelijkse supplementen?

Foundation:

Wat zijn de feiten van je interne organen?

Wat zijn de feiten van je jaarlijkse dokter bezoek?

Wat zijn de feiten van je tandarts en andere medische specialisten?

Wat zijn de feiten van je slaap patroon?

Fire and Fun:

Wat zijn de feiten van je energieniveau?

Wat zijn de feiten van je seks drive?

Wat zijn de feiten van je fysieke hobby's?

Wat zijn de feiten van je algehele gevoel dat je lichaam een wapen voor je is om te produceren en creëren?

Het is super simpel.

Dit zijn de vragen die er zijn voor jou om je te inspireren, in de Fundamentele Feiten Map. Het enige wat je hoeft te doen, is op te schrijven wat voor jou momenteel, op dit moment, jouw feiten voor jou zijn.

Laten we kijken naar onze feiten vragen in het domein Geest, met de focus op je Innerlijk. De categorieën zijn: Meditatie, Memoirs, Meaning, en Movement.

Meditatie:

Wat zijn de feiten van jouw meditatie?

Wat zijn de feiten van jouw hulpvraag in het algemeen?

Wat zijn de feiten van jouw investering in persoonlijke ontwikkeling?

Wat zijn de feiten van de hoeveelheid energie die je investeert in het begrijpen van jezelf?

Memoirs:

Wat zijn de feiten van jouw journaling?

Wat zijn de feiten van het lezen van psychologische of spirituele boeken?

Wat zijn de feiten van je dagelijkse 'reflecteer en leer'-spel?

Wat zijn de feiten van je kwetsbaarheid en authenticiteit?

Meaning/Betekenis:

Wat zijn de feiten van het geloof in (een) god voor je?

Wat zijn de feiten van je geloof in een religie voor je?

Wat zijn de feiten van je (heilige) geschriften voor je?

Wat zijn de feiten over het doel van het leven voor je?

Movement:

Wat zijn de feiten van het leven van jouw doel in het leven voor je?

Wat zijn de feiten van jouw spirituele leiderschap?

Wat zijn de feiten van jouw communicatie met het vuur in jezelf voor sturing?

Wat zijn de feiten van het aantal en soort mensen dat jou volgt als leider?

Wederom, brengen we de antwoorden op deze vragen bij elkaar in onze Fundamentele Feiten Map. Wanneer we deze vragen hebben doorlopen, gaan we door naar het volgende domein, namelijk het domein Relaties.

Beantwoord de volgende vragen voor de brainstorm sessie voor het domein Relaties, met de categorieën: Partner, Posterity (nageslacht), Friends, Family, Self.

Partner:

Wat zijn de feiten van jouw directe authentieke communicatie met jouw partner?

Wat zijn de feiten van jouw intimiteit en kwetsbaarheid met jouw partner?

Wat zijn de feiten van jouw seksleven met jouw partner?

Wat zijn de feiten van jouw partnerschap en vriendschap met jouw partner?

Posterity (nageslacht):

Wat zijn de feiten van jouw open en eerlijke communicatie met je kinderen?

Wat zijn de feiten van jouw oprechte connectie en kwetsbaarheid met je kinderen?

Wat zijn de feiten van de hoeveelheid quality time die je investeert in je kinderen?

Wat zijn de feiten van de legacy die je bouwt, of niet bouwt in jouw kinderen met jouw acties?

Friends:

Wat zijn de feiten van jouw huidige cirkel van vrienden?

Wat zijn de feiten van je geloof in jouw vriendschappen?

Wat zijn de feiten van de rol die vrienden wel of niet in je leven spelen?

Wat zijn de feiten over hoe jij optreedt als vriend naar anderen in je leven?

Family:

Wat zijn de feiten van jouw co-ouderschap met jouw partner als gezamenlijk leiderschap voor je kinderen?

Wat zijn de feiten van jouw leiderschap van jouw familie naar een grotere toekomst?

Wat zijn de feiten van jouw quality time als een familie doordeweeks en in het weekend?

Wat zijn de feiten over liefde, respect en eer, of het gebrek daaraan dat momenteel bestaat tussen de familieleden?

Self:

Wat zijn de feiten van de hoeveelheid tijd en geld die je investeert in jezelf buiten het huwelijk, familie en bedrijf om?

Wat zijn de feiten over het spenderen van tijd met jezelf zonder iemand om je heen? Wat zijn de feiten van jezelf op nummer 1 zetten en zeker stellen dat er voor je gezorgd wordt?

Wat zijn de feiten over de hoeveelheid druk en stress die je ervaart op een dagelijkse basis en de impact daarvan op jou?

Okay, het laatste domein gaat in op Werk. Bij het opstellen en opmaken van deze vragen ben ik uitgegaan van mijn eigen situatie als ondernemer, waarbij je vanuit allerlei invalshoeken naar je Werk kunt kijken en invloed op kunt hebben.

Mocht je in loondienst zitten, dan kan het zijn dat bepaalde vragen niet of minder relevant voor je zijn.

Beantwoord de volgende vragen voor het domein Werk, met de categorieën: Money Mindset, Make Money, Keep Money, Grow Money, Leverage Money, Wealth.

Money Mindset:

Wat zijn de feiten van jouw relatie met geld?

Wat zijn de feiten van jouw gedachten en gevoelens over geld?

Wat zijn de feiten van jouw huidige gewoontes en patronen met geld?

Wat zijn de feiten van jouw huidige resultaten met geld?

Make Money:

Wat zijn de feiten van jouw huidige jaar inkomen?

Wat zijn de feiten van jouw gedachten en gevoelens over jouw huidige jaarlijkse inkomen?

Wat zijn de feiten van jouw huidige methoden van geld maken?

Wat zijn de feiten van jouw gedachten en gevoelens over jouw huidige methoden van geld maken?

Keep Money:

Wat zijn de feiten van jouw huidige totaal in je spaar rekening?

Wat zijn de feiten van jouw gedachten en gevoelens over je huidige totaal in je spaar rekening?

Wat zijn de feiten van jouw huidige soorten schulden en het totaal daarvan?

Wat zijn de feiten van jouw gedachten en gevoelens over je huidige soorten schulden en het totaal daarvan?

Grow Money:

Wat zijn de feiten van jouw huidige vaardigheden in marketing, spreken en communicatie?

Wat zijn de feiten van jouw huidige vaardigheden in sales, overtuiging en beïnvloeding?

Wat zijn de feiten van jouw huidige vaardigheden in het creëren van waarde via 'automation' en systemen?

Wat zijn de feiten van jouw huidige vaardigheden in het leiderschap van andere mensen?

Leverage Money:

Wat zijn de feiten van jouw huidige investeringen?

Wat zijn de feiten van jouw gedachten en gevoelens over jouw huidige totale investeringsportefeuille?

Wat zijn de feiten van je huidige belasting strategieën?

Wat zijn de feiten van jouw gedachten en gevoelens van jouw huidige belasting strategieën?

Wealth (jouw welvaart):

Wat zijn de feiten van jouw geschooldheid in financiën?

Wat zijn de feiten van jouw bereidheid om te investeren in jezelf om je financiële geschooldheid uit te breiden?

Wat zijn de feiten van de leefstijl die jouw geld voor jou heeft gecreëerd?

Wat zijn de feiten van jouw gedachten en gevoelens over deze leefstijl?

Okay, luister. Ik snap dat dit een ton aan vragen is.

Ik snap het. Het is veel. Maar, weet dat deze set van vragen er is voor jou als referentie kader. Je hoeft ze niet perse 1 voor 1 te beantwoorden, hoewel dat wel voor de meesten die deze

vragenlijst hebben doorlopen, de voorkeur geniet. Vooral voor de domeinen Lichaam, Geest en Relaties.

Nogmaals, voor het domein Werk zijn er ook een ton aan vragen, waarbij sommige vragen misschien buiten jouw scope of buiten jouw sfeer van invloed liggen. Gebruik de vragen zoals ze voor jou relevant zijn.

Okay, dit hoofdstuk over Productie Strategie was wat langer dan normaal omdat ik alle vragen erin verwerkt heb.

Maar dan is het nu tijd om door te stappen naar Productie Strategie nummer 2.

Productie Strategie #2:

Selecteer de Top 4 Fundamentele Feiten.

De volgende stap is om per domein een top 4 te selecteren. Een top 4 die ingaat op de feiten die goed voor je werken, en een top 4 die ingaat op feiten die niet goed voor je werken.

Oftewel, selecteer per domein uit de vragenreeks, de ‘Top 4 Wat werkt wel’ in dit domein, en de ‘Top 4 Wat werkt niet’ in dit domein.

Beantwoord de onderstaande vragen voor elk van de geïdentificeerde feiten in je Top 4:

Top 4: Wat werkt wel:

Het werkende FEIT #1

Wat werkt wel?

Waarom werkt het wel?

Hoe laat dit feit jou voelen?

Wat is de focus geweest van jouw gedachten die dit feit heeft geproduceerd (verhaal + gedrag) ?

Welke les leert dit feit jou over het leven?

Als voorbeeld:

In mijn Top 4 wat werkt wel, staat als werkende FEIT #1:

Wat werkt is mijn Cardio training, ik loop elke dag 10 kilometer hard.

Waarom het werkt, is omdat ik deze 10 kilometer onderdeel heb gemaakt van mijn ochtend routine, waarbij ik elke ochtend om 4.55 uur start met het lopen van die 10 kilometer. Het is een vast rondje, dezelfde route elke ochtend, en na het opstaan en mediteren, ga ik direct hardlopen zonder eerst iets anders te doen.

Dit geeft mij een gevoel van overwinning dat ik dit elke ochtend doe. Als ik terugkom van het hardlopen rond 06.00 uur, dan heb ik er al 10 kilometer opzitten, ik heb gezweet, ik ben actief bezig geweest, en dan begint mijn dag. Dat gevoel is heerlijk, en extra bevredigend als ik later in de ochtend mensen zie, die nog totaal niet AAN staan en nog wakker moeten worden rond 09.00 uur.

De focus van mijn gedachten is geweest dat ik mijn conditie wilde verbeteren, zonder moeilijk te moeten doen over het bijhouden van trainingsschema's en afwisseling van trainingen en tempo. Ik vertelde mijzelf dat ik aan niemand verantwoording verschuldigd ben over hoe hard en hoe ver ik loop, en in mijn gedrag ben ik echt gaan hardlopen voor mijzelf. Ik heb mijn ochtend routine 'Jog and Run' genoemd en de 'Daily 10', waarbij ik simpelweg let op het omhoog brengen van mijn hartslag en het omlaag brengen van mijn hartslag; ik luister letterlijk elke dag naar mijn lichaam, naar mijn eigen hartslag.

De les die ik leer over mijn leven, is dat het luisteren naar mijn lichaam belangrijker is, dan eraan voorbij te gaan. Wanneer ik kom vanuit kracht, en niet vanuit dwang dat ik een bepaald tempo of een bepaalde snelheid MOET halen, dan loop ik veel relaxter hard. Elke ochtend kijk ik uit naar mijn Jog and Run met mijn Daily 10, omdat ik weet dat er geen druk op staat. Ik doe het voor mijzelf, zonder druk of verplichting voor iets of iemand. Dat werkt bevrijdend.

Pas deze set van vragen toe op in totaal vier feiten. Zodat je je geselecteerde Top 4 netjes op papier hebt met een onderbouwing.

Wanneer je 4 feiten hebt onderbouwd voor je 'Top 4 Wat werkt wel', herhaal dit proces dan ook voor je 'Top 4 Wat werkt niet'.

Top 4: Wat werkt niet:

Het niet werkende FEIT #1

Wat werkt niet?

Waarom werkt het niet?

Hoe laat dit feit jou voelen?

Wat is de focus van jouw gedachten die dit feit heeft geproduceerd (verhaal + gedrag)?

Welke les leert dit feit jou over het leven?

Als voorbeeld:

In mijn Top 4 Wat werkt niet, staat als FEIT #1 wat niet werkt:

Wat werkt niet, is mijn cafeïne en alcohol gebruik.

Waarom het niet werkt, is dat ik de hele dag door koffie drink als water, vaak wel meer dan 10 koppen koffie per dag, en ik sluit de dag af met 1 of 2 biertjes.

Hoe dit feit mij laat voelen over de cafeïne, is niet perse een onplezierig gevoel op de dag zelf, want dan merk ik er niets van, omdat dit gewoonte is geworden. Maar ik heb gelezen dat mijn lichaam tijd nodig heeft om de cafeïne in de koffie af te bouwen, en dat voor de afbraak van de helft van de cafeïne van 1 kop koffie maar liefst 6 uur tijd nodig is!

Ik moet dus echt stoppen met koffie drinken rond het middag uur, als ik wil dat de cafeïne uit mijn lichaam is, als ik naar bed ga tussen 22.00 en 23.00 uur 's avonds.

Hoe dit feit mij laat voelen over de alcohol, is niet perse een onplezierig gevoel op de dag zelf, want dan merk ik er niets van, omdat dit gewoonte is geworden. Hetzelfde als met de cafeïne inname. Maar het probleem zie ik anders voor me. Soms drink ik 's avonds niet 2 biertjes, 1 bij het avondeten, en 1 daarna, maar dan drink ik er nog 2 in de avond tussen 20.00 en 22.00 uur 's avonds. Dan drink ik er dus 4.

Stel ik doe niets, en ik laat mijn alcohol gebruik standaard oplopen van 2 naar 3 biertjes per dag, dan drink ik na 365 dagen meer dan 1.000 bier per jaar! Dat klinkt echt te gek voor woorden!

En om het nog erger te maken, stel ik zou dat uitdrukken in kratten bier, dan zie ik qua beeld een tuin voor me met een enorme muur van opgestapelde kratten met lege bierflesjes erin.

Als je 24 flesjes per krat rekent, dan staan er eind van het jaar maar liefst 40 lege kratten in mijn achtertuin als ik ze niet tussendoor zou terugbrengen... Absurd en absoluut niet wat ik wil voor mijn gezondheid! Laat staan het effect van al dat bier op mijn gezondheid als ik dit zou blijven doen, jaar in jaar uit.

De focus van mijn gedachten was dat ik in militaire dienst samen met mijn militaire collega's altijd alleen maar koffie dronk. En iedereen vond dat normaal, en we dronken allemaal zeer sterk gezette koffie. Het was een lekker bakkie pleur, en soms een lekker bakkie teer, zoals we dat noemden; dan konden we er weer even tegenaan.

De focus van mijn gedachten qua alcohol was dat ik in militaire dienst op de kazerne altijd de dag afsloot met collega's met het drinken van bier. Als we niet onder de pieper zaten en opgeroepen konden worden, dan kon je dus genadeloos drinken, en dus deden we dat.

Daarnaast gebruikten we bier om onze successen te vieren. Als ondernemer na dienst, gaf ik mijzelf de vrijheid qua gedachten om elke dag te vieren dat ik weer een succesvolle dag achter de rug had, en dat ik wel een biertje had verdiend, omdat ik toch nergens meer heen hoefde.

Wat dit mij leert over het leven, is dat bier en koffie slechts dranken zijn. De gedachte of het gevoel wat we er zelf bij verzinnen, is wat we erbij verzinnen. Het is marketing.

Koffie drinken is in Duitsland iets zakelijks, zo maakte ik in het verleden mee, en in Nederland is het iets gezelligs, mede door de impactvolle marketing van Douwe Egberts. Bier drinken is over het algemeen geassocieerd met ontspannen, feest, plezier en vermaak.

Maar de vraag is: hoe dient het mij in het behalen van mijn doelen qua gezondheid, focus, mijn relaties en mijn werk. Mijn verhaallijn dicteert mijn gedachten, gevoelens, gedrag en zo ook mijn resultaten.

Een interessant inzicht leverde deze reflectie mij dit op, om hiermee aan de slag te gaan en een onderscheidend verschil in mijn cafeïne en alcohol inname te maken, in mijn volgende kwartaal: ten positieve en ten gunste van mijn gewenste doelen.

Productie Strategie #3:

Identificeer de Top 4 Aangepaste Feiten.

Nu je helderheid hebt, per domein, in wat er wel voor je werkt, en wat er niet voor je werkt, gaan we door naar de volgende stap.

Wat zijn de Top 4 aanpassingen om te maken, gebaseerd op zowel je ‘Top 4 Wat werkt Wel’ en je ‘Top 4 Wat werkt Niet’, waarvan je weet dat die het verschil gaan maken in je volgende kwartaal. En onderbouw waarom.

Als voorbeeld:

In mijn Top 4 aanpassingen, staat als AANPASSING #1:

Creëer een plan voor mijn koffie en alcohol gebruik.

Waarom? Omdat ik mijn gezondheid voorop zet, en niet vanuit gewoonte dingen wil doen waarvoor ik niet zelf bewust heb gekozen. En wat wil ik dan wel? Ik wil wel vanuit een bewuste keuze mijn gewoontes creëren die een positieve bijdrage leveren aan mijn leven en in lijn zijn met mijn gestelde doelen.

Productie Strategie #4:

Creëer de Top 4 Potentiële Missies.

Tot slot creëren we onze Top 4 met potentiële missies voor het volgende kwartaal.

In deze stap identificeren we de 4 primaire deuren die je zou kunnen openen in het komende kwartaal in dit domein. Ik noem mogelijkheden die je zelf creëert ‘deuren’, waarbij je als je die deuren open doet, dat er zich dan nieuwe mogelijkheden openen voor je.

Waar je aan moet denken bij deze deuren, is het volgende: deuren kunnen iets zijn wat je moet starten om te doen wat je momenteel niet doet, of iets wat je moet stoppen te doen wat je momenteel aan het doen bent.

Beantwoord de onderstaande vragen voor elk van de geïdentificeerde deuren in je Top 4:

DEUR #1

Wat is de deur?

Waarom kies je deze deur?

Hoe laat het kiezen van deze deur jou voelen?

Wat moet de focus zijn van jouw gedachten om deze deur te openen? (verhaal en gedrag)

Als voorbeeld:

In mijn Top 4 Deuren, staat als DEUR #1:

Wat is de deur? Doordeweeks geen alcohol drinken.

Waarom? Ik wil mijn alcohol inname afbouwen naar nul. Want waarom en waarvoor drink ik alcohol? Zoals ik er nu tegenaan kijk, is het echt een gewoonte vanuit opvoeding

opgroeien en cultuur, en draagt het niet bij aan mijn focus en gezondheid, waar ik op dit moment naar op zoek ben.

Dit geeft mij een krachtig gevoel, dat ik echt mijn eigen keuzes maak, los van cultuur, los van gewoontes waarin we dingen doen omdat we dat altijd al zo deden, los van dwang of pressie van anderen of groepsdruk.

Ik kies echt voor mijn eigen pad en voor mijzelf. Dat geeft mij een fijn gevoel.

De focus van mijn gedachten om deze deur te openen, en deze mogelijkheden in mijn leven te brengen, is dat ik niets moet, en dat ik alles mag. Wat als ik zelf mag kiezen, wat kies ik dan? Hoe wil ik mijn dag inrichten en hoe wil ik mijn leven vormen? Het verhaal wat ik mijzelf vertel is dat ik geen alcohol nodig heb om te ontspannen of mijn dag te vieren, en dat het drinken van 1.000 onschuldige biertjes per jaar echt te belachelijk voor woorden klinkt. Ik kies voor mijn gezondheid, innerlijk, relaties en werk, en doe daarvoor wat nodig is en wat mij daarin verder brengt.

Deze top 4 met daarin jouw 4 deuren, noem ik jouw 4 potentiële missies. Op basis van het doorlopen van de Fundamentele Feiten Map met de verschillende stappen, hebben we vanuit je huidige belevingswereld de top 4 met potentiële missies gefilterd.

Vat deze top 4 voor jezelf samen op één A4-tje, met 4 Deuren per Domein, zodat je in één oogopslag jouw 16 potentiële missies beschikbaar hebt. Schrijf per domein er in het kort onder waarom deze 4 ertoe doen voor jou in dat domein. Waarom is het belangrijk voor je, en waarom doet het ertoe.

Deze Top 4 is gebaseerd op de dingen die momenteel doet of in het afgelopen kwartaal gedaan hebt.



Sectie 3: Jouw Fundamentele Feiten

Hoofdstuk 12

Plan van Aanpak

Welkom in dit hoofdstuk van het Plan van Aanpak. Aan de hand van deze 4 stappen zorgen we ervoor dat je jouw Fundamentele Feiten Map afrondt en volbrengt. Om dat te doen, doorlopen we de volgende 4 plannen van aanpak.

Plan van Aanpak #1:

Reserveer de tijd.

Je zal vier tot zes uur moeten reserveren om dit te doorlopen.

“Wat?! Vier tot zes uur? Djack, sorry hoor, maar zie je nou echt vier tot zes uur?”

Ja. Dat zei ik. Het maakt mij niet uit of je dit opsplitst in 4 dagdelen van 90 minuten, of dat je zes uur in 1 zitting ervoor vrij maakt. Maar ik ga je nu alvast zeggen, reserveer ofwel die 4x 90 minuten, ofwel die 6 uur.

Het werk om de domeinen van Lichaam, Geest, Relaties en Werk door te nemen, gaat je ongeveer 90 minuten per domein in beslag nemen.

Je kunt het ook freestylen, waarbij je zoveel of zo weinig tijd eraan besteedt als je wilt.

Maar, als je het proces volgt met mij, aan de hand van de trainingsvideo in de ledenomgeving van het Freedom Protocol, dan zal het zo zijn dat we werken met blokken van 90 minuten per domein. 90 minuten voor het domein Lichaam, 90 minuten voor Geest, 90 minuten voor Relaties, en 90 minuten voor Werk.

Plan van Aanpak #2:

Selecteer de dag en locatie.

Je zal de dag en locatie selecteren, en dan de gereserveerde tijd benutten.

Hier is een scenario voor als je het gaat doen op een Zaterdag:

“Ik sta op tijd op, en dan zorg ik ervoor dat ik om 10.00 uur kan starten. Vervolgens ga ik van 10.00 uur tot 16.00 uur aan de slag met alle vragen en domeinen. Ik zorg ervoor dat ik mijn eten en drinken al heb voorbereid, en dat ik alles paraat heb wat ik nodig heb. En aan het einde van de dag heb ik, aan de hand van de begeleidende video van Djack, alle domeinen doorlopen en mijn gehele Fundamentele Feiten Map ingevuld en vastgesteld.”

Plan van Aanpak #3:

Bereid jezelf voor op succes.

Je kunt dit boek gebruiken om de vragen voor alle domeinen nog eens na te lezen, of je volgt de begeleidende video in de ledenomgeving van het Freedom Protocol, waarin ik je per video door het proces heen gids, en waarbij we 90 minuten per domein aanhouden als timing.

Kies hoe en waar je je Feiten gaat noteren. Gebruik je pen en papier, of een digitaal document om alles uit te typen? Zorg er dan voor dat je alles bij de hand hebt om deze dag succesvol te doorlopen.

Plan van Aanpak #4:

Maak de Fundamentele Feiten Map.

Nogmaals, ik zal je aanbevelen om het opstellen van de Fundamentele Feiten Map samen met mij te doen, aan de hand van de begeleidende video in de ledenomgeving.

Mocht dat niet lukken of kunnen, dan gebruik je uiteraard dit boek als naslagwerk om door de vragen heen te gaan.

Het eindresultaat waar we naar op zoek zijn, is dat je exact weet waar je staat qua feiten. Na deze oefening weet je dat. 100%!

Plus, dat je als opbrengst van het verzette werk, nu een lijst hebt met jouw Top 4 potentiële missies waarmee jij het verschil kan maken in het volgende kwartaal.

Een Top 4 die niet lukraak of per toeval verzonnen is op basis van fictie of fantasie, maar een Top 4 onderbouwd met fundamentele feiten en gebaseerd op jouw analyse van jouw feiten van het afgelopen kwartaal.

Ik wil graag dat je dit snapt, begrijpt en voor elkaar krijgt. Het volbrengen en maken van deze Fundamentele Feiten Map is de eerste stap naar de volgende fase van je leven.

Zo kijk ik er echt en oprecht tegenaan.

Er is niets wat ik niet zelf heb gedaan in dit proces, en het maken van deze Fundamentele Feiten Map is één van de meest krachtige ervaringen die ik ooit deed. Exact weten waar je staat is niet te omschrijven als je het nog nooit gedaan hebt.

“Er schuilt een ongeloofelijke kracht in exact weten waar je staat.”

En dat inzicht gun ik je van harte!

Als zes uur je echt te veel lijkt, doe dan niet alles in 1 keer. Maar, ga dan voor de optie om 4x 90 minuten in te plannen, verspreid over een aantal dagen gedurende de week. Het is alsof

je in die week een mini serie kijkt, bestaande uit 4 delen, waarbij je aan het eind van het kijken van deze mini serie jouw Feiten Map volledig ingevuld en vastgesteld hebt.

Ik beloof je, dat deze oefening je zal veranderen.

De volgende Feiten Map oefening die we induiken, brengt ons 12 maanden vooruit in de tijd, naar de plek wie je zou kunnen worden in de domeinen Lichaam, Geest, Relaties en Werk.

De enige persoon die dit kan verkloten ben jijzelf, en ik weet dat jij dat niet gaat doen.

Wat het ook is als je hier moeilijkheden mee ervaart, ga dan terug naar deze sectie in dit boek om de stappen nog een keer na te lezen, of volg simpelweg de begeleidende video in de ledenomgeving.

Heel veel succes en plezier gewenst met het beschikken over jouw eigen Fundamentele Feiten Map!

3

2

1

Off we go!

BOEK 1

BEREIK HET ONMOGELIJKE

SECTIE 4:

JOUW ONMOGELIJKE SPEL





Sectie 4: Jouw Onmogelijke Spel

Hoofdstuk 13

Problemen & Mogelijkheden

Zoals we nu het gesprek starten van het Onmogelijke Spel en de Onmogelijke Doelen Map, doe ik de aanname dat je de Fundamentele Feiten Map inmiddels hebt ingevuld en vastgesteld.

Alles in mijn leven is gebouwd en gedreven door deze simpele vraag:

“Wie zou ik moeten worden?”

Het huis waarin ik woon.

De buurt waarin ik woon.

De auto waarin ik rijd.

De bedrijven die ik heb gebouwd.

De boeken die ik heb geschreven.

De vakanties die ik heb genoten met mijn vrouw en kinderen.

Het Onmogelijke Spel heeft dat allemaal gecreëerd, inclusief mijn fysieke lichaam, mijn fitheid, mijn gezondheid, mijn spirituele verbinding: dit ALLES. En ik sta op het punt om jou dit te leren.

Het spel is simpel:

1. Krijg helder waar je vandaag staat.
2. Stel een onmogelijk doel dat zeer onwaarschijnlijk is om te halen als je dezelfde persoon blijft die je vandaag bent.

Ultiem gezegd,

“Zul je moeten sterven, en herboren moeten worden.”

Je zult gaan sterven, waarna je herboren wordt, en daarna is het mogelijk om door te groeien naar wie je geroepen bent om te zijn. Dit proces van sterven gaan en herboren zijn, het spel van neerleggen wat je hebt en oppakken wat je nodig hebt om weer verder te gaan, is de gehele Feiten Map belevenis.

Het Fundament is het neerleggen: “Hier is waar ik ben. Dit is wat ik heb.”

Het Onmogelijke Doel is het doelwit van opgepakt worden of herboren worden in de nieuwe versie van wie je zou kunnen zijn.

Om dit voor elkaar te krijgen, zijn er een paar problemen in het spel van het vaststellen van de Onmogelijke Doelen Mappen voor elk domein, die we in dit hoofdstuk zullen moeten bespreken.

Probleem #1:

Je hebt je Fundamentele Feiten niet vastgesteld en zit momenteel op een Fundament van Fictie.

Ik kan het niet vaak genoeg benadrukken. Het maakt niet uit naar welk domein we kijken, als het fundament waar je op leunt fictie is, dan gaat de toekomst waar je naartoe zegt te bewegen, ook fictie zijn.

Dat is waarom ik zeg: als je probeert om richting Onmogelijke Doelen te bewegen zonder jouw fundamentele feiten vastgesteld te hebben, dan ben je verneukt. Waarom? Omdat je huidige fundament fictie is.

Als je huidige fundament fictie is, dan zal het land waar je naartoe reikt, niet het land van onmogelijkheden zijn, maar het land van fantasie.

Onmogelijkheid kan een werkelijkheid worden, maar fantasie zal nooit een werkelijkheid worden.

Probleem #2:

Je bent vergeten hoe te dromen en jezelf toestaan om groot te denken.

Wanneer je in je tienerjaren bent, is alles mogelijk in je leven. Zelfs als wat je dacht dat mogelijk was, heel klein was, dan was er altijd nog dit onderliggende gevoel dat je meer zou kunnen doen of meer zou kunnen zijn. In je twintigerjaren, ben je misschien nog op dezelfde voet verder gegaan.

Maar, wat gebeurt er uiteindelijk wanneer je gaat trouwen, en je begint aan gezinsuitbreiding met kinderen en jezelf te parkeren in een functie in je werk of onderneming? Het leven wordt grijs. Het leven wordt afgestompt. Het wordt een typisch patroon van de waan van de dag en het herhalen van zetten vandaag, die je gisteren ook al deed. Het kan zelfs depressief beginnen aan te voelen, wat eerst ooit fantastisch was.

In die plek, blijf je vastlopen in het gesprek om je leven te proberen te veranderen of te verbeteren, maar je weet dat dat niet kan. Je hebt een deel van je brein opgesloten dat vrij was. Dat deel stond jou toe om keer op keer te dromen en uiteindelijk te worden waarvan je wist dat je dat moest worden.

Probleem #3:

Je bent te gefocust op het hoe, in plaats van het wat en waarom.

Velen van jullie zijn logisch erg sterk en krachtig, en in vele gevallen, waarschijnlijk nog wel veel krachtiger dan ik.

Wanneer het aankomt op de manier hoe mijn brein werkt, heb ik altijd een driedeling waar ik in mijn hoofd rekening mee houdt. Op jonge leeftijd las ik het boek 'Ars Retorica' van Aristoteles, waarin hij sprak over de logos, de ethos en de pathos. Dit is mij altijd bijgebleven en heb ik al die jaren toegepast in mijn doen en laten.

Alle drie gaan ze in op overtuigingen. Logos gaat in op de overtuigingskracht van het argument. Ethos gaat in op de overtuiging van het publiek met een spreker die als geloofwaardigen eerlijk wordt gezien. En pathos gaat in op de overtuiging via de emoties die worden opgeroepen door de spreker.

Ik leerde mijn brein om op deze manier informatie te ordenen, en trainde mijn brein om op deze manier mijn denkkraft toe te passen en te filosoferen.

Filosoferen is niet iets zweverigs waar veel mensen bij een eerste kennismaking met het woord 'filosoferen' aan denken, maar het betekent juist iets onderzoeken, uitspraken bevragen, denkfouten ontdekken, mogelijkheden in kaart te brengen, argumenten te verzamelen en iets te beargumenteren.

En daarnaast vooral denken in vrije kaders, zonder rekening te hoeven houden met regels vanuit opvoeding, opgroeien, gewoontes die ingesleten zijn vanuit cultuur of omgeving, of kaders van wetenschap of in het verleden vastgestelde en nog steeds geldende opgelegde organisatie regels waarvan we het nut of de noodzaak niet meer kennen.

Wanneer ook maar enige vorm van een Onmogelijk Doel wordt opgeroepen, komt daar direct de moordenaar van alle dromen en hoop om de hoek kijken: het logische brein, het brein van kritiek en lineair denken. Het haalt een pistool uit de binnenzak en zet de loop van het pistool op het hoofd van de visionair, en haalt de trekker over.

Hoe doet hij dat? Het is simpel. Hij stelt 1 vraag,

“Hoe ga je dit doen?”

Niets heeft dromen en grote visies sneller gedood dan het idee om uit te zoeken hoe je iets vandaag voor elkaar moet krijgen, waarvan je jezelf hebt toegezegd dat je daar een jaar voor uit gaat trekken.

Zoals je zal ontdekken in ons gesprek over het Feiten Map systeem, is het on-fucking-mogelijk om nu alles al te weten wat je van kwartaal tot kwartaal gedurende het gehele jaar gaat doen.

Probleem #4:

Je hebt het land van onmogelijk verlaten en bent verschoven naar het land van fantasie.

Er is een tijd wanneer je je doel volledig voorbij bent gelopen.

Je verklaart,

“Ik ga A, B en C in mijn leven brengen, dat zo ver voorbij onmogelijk is, dat het het land van fantasie bereikt.”

Laten we aannemen dat je de feiten hebt, en dat je jezelf de kans hebt gegeven om flink te groeien, en dat je in staat bent geweest om de criticus van je brein onder de pet te houden, die de visionair in jou wil neerschieten. Het probleem is dat jij je doel mist en veel te veel stappen maakt voorbij het land van mogelijk in het wilde landschap van jouw stoutste fantasieën.

Voorbeeld: een man die niet meer dan 2.000 of 3.000 euro netto heeft verdiend per maand gedurende zijn gehele leven, die verklaart dat hij over een jaar 100 miljoen zal verdienen.

Nou waardeer ik de passie, de opwinding en de energie, maar waar we uiteindelijk op uit komen, is dat iemand in een desillusie leeft. Iemand die dingen verklaart waar hij naartoe beweegt die absoluut niet bestaan in de ruimte van onmogelijk, maar een lustig leven leiden in een land van overdreven fantasie.

Onmogelijk daarentegen, is een paar stappen verder, dan wat mogelijk is.

Okay, laten we aannemen dat je alle 4 deze problemen hebt getackeld; dan zullen de volgende mogelijkheden voor je openen.

Mogelijkheid #1:

Je hebt je Fundamentele Feiten vastgesteld, en bent in de vooraanstaande positie om een Onmogelijk Spel te creëren.

Er is een mentale, emotionele, en spirituele verbinding en verbintenis aan de feiten.

Het is de openbarende beleving om deze feiten als een robuust fundament onder je te hebben staan, onder de plek waar je nu staat.

Er is een activatie in je brein en je diepere innerlijk, die het wakker worden van jouw Onmogelijke Spel, toestaat.

Mogelijkheid #2:

Je hebt toegestaan om de visionair in jezelf te ontwaken, en je begint het Onmogelijke te dromen.

Wanneer je in feiten gehuld bent, begint je brein een grotere toekomst te visualiseren dan waar je daarvoor in staat was om te visualiseren. Er is een activatie van een visie, die komt vanuit een vaststelling van de feiten.

Wanneer dit gebeurt, dan wordt het dromen natuurlijk, ongedwongen en ontstaat er een verlangen naar. Het gebeurt niet zonder effort, maar het gebeurt naadloos en natuurlijk.

Mogelijkheid #3:

Je erkent dat het tijd is om je visie vast te stellen, en je niet druk te maken om een to do lijstje, maar te vertrouwen op de blueprint die volgt vanuit jouw Freedom Protocol Map.

In het opstellen van jouw Onmogelijke Doelen Map, zet je de moordende criticus uit, en het logische brein dat normaliter de visionair neerschiet.

Jouw verantwoordelijkheid en begeleiding zijn niet om de vragen te beantwoorden: “Hoe ga ik dit voor elkaar krijgen? Hoe is dit mogelijk?”

Wat daarentegen wakker wordt, is een begrip dat je het doel moet zoeken: dat je het ‘wat’ en ‘waarom’ moet vinden.

Je bent niet bezorgd in deze fase van het proces over hoe de exacte blauwdruk eruit komt te zien. Dat ontwaakt in een aparte Feiten Map, namelijk de 12-weekse Freedom Protocol Map.

Mogelijkheid #4:

Je bent je zeer bewust van de verschillen tussen mogelijk, onmogelijk en de wereld van fantasie, en je hebt het Onmogelijke vastgesteld met zekerheid.

Het klinkt spannend en misschien zelfs een beetje verwarrend voor je, maar ik beloof je dat gaande dit Feiten Map Proces, deze drie begrippen van mogelijk, onmogelijk en fantasie zeer helder voor je worden.

Wanneer je jezelf hebt vastgesteld in de feiten, dan ontwaken die feiten jouw nieuwe visie.

Je herkent dat wat belangrijk is, het 'wat' en 'waarom' is. De focus is niet de blauwdruk van het 'hoe'.

Je hebt in je visie de doelen vastgesteld met het verschil tussen mogelijk, onmogelijk en de wereld van fantasie.

Vanuit dit vertrekpunt, ben je volledig gereed voor ons gesprek over het Onmogelijke Spel.



Sectie 4: Jouw Onmogelijke Spel

Hoofdstuk 14

4 Principles

Terwijl we in de wereld duiken van de Principles van het Onmogelijke Spel en de Onmogelijke Doelen Map, zal het je helpen begrijpen wat je brein moet denken om dit voor elkaar te krijgen. Hoewel het vrij recht door zee kan aanvoelen (en dat is het), gaat het een speciale manier van denken vereisen om dit klusje te klaren met het volgende:

Principe #1:

Vastgestelde feiten geven geboorte aan Onmogelijke Toekomst.

Principe #2:

Als mijn leven ideaal is, dan zal ____ waarheid voor mij zijn.

Principe #3:

Stel het Wat en Waarom vast, en het Hoe zal verschijnen.

Principe #4:

Je bent 4 Mogelijke Uitdagingen verwijderd van 1 Onmogelijk Doel.

Het Onmogelijke Spel is de drijfveer van een uitdagingen gebaseerde leefstijl. Het winnen van het Onmogelijke Spel is onmogelijk om voor elkaar te krijgen als je niet de mindset hebt die ingesteld is op het spelen in een wereld van het onmogelijke.

Ik had een broken body (feit), ik had de mindset erop gericht om marinier te worden, en ik speelde daardoor in de wereld van het onmogelijke.

Ik had totaal geen verbinding met mijn innerlijk (feit), ik had de mindset erop gericht om dagelijks de diepste mogelijke verbinding te hebben met mijn innerlijk, en ik speelde daardoor in de wereld van het onmogelijke.

Ik stond op het punt van een scheiding en vond mijn kinderen lastig en vervelend (feit), ik had de mindset erop gericht om de beste echtgenoot voor mijn vrouw en meest liefdevolle papa voor mijn kinderen te zijn, en ik speelde daardoor in de wereld van het onmogelijke.

Ik verdiende als ondernemer 10.000 euro per maand (feit), ik had de mindset erop gericht om dit x10 te brengen, en ik speelde daardoor in de wereld van het onmogelijke.

Laten we starten met Principe nummer 1.

Principe #1:

Vastgestelde feiten geven geboorte aan Onmogelijke Toekomsten.

Laten we nog een keer in ons gesprek met Karelte duiken, over het vergroten van het inkomen in het domein Werk.

Dit keer gaat Karelte naar het land van onmogelijk, want hij wil niet voorbij onmogelijk gaan naar de wereld van fantasie. De enige manier om onmogelijk niet naar fantasie te laten afglijden, is om allereerst het fundament vast te stellen op basis van de bestaande feiten.

In dit spel van geld, heeft hij zijn baan als magazijnmedewerker in de nachtdienst voor 20 euro per uur opgegeven, en heeft als Onmogelijk Doel vorig jaar de eerste stap gemaakt om

ondernemer te worden met voldoende omzet en winst om ook een salaris aan zichzelf uit te keren.

Hij speelt het spel van Kings Cash, wat betekent dat hij het principe van ‘the king eats first’ toepast, en dat hij salaris aan zichzelf uitkeert. In dit spel heeft hij helder hoeveel hij uitgeeft, en wat zijn onkosten zijn. Hij heeft ook helder wat zijn huidige spaargeld is.

Er zouden nog een aantal andere dingen kunnen zijn die hij zou kunnen vaststellen, maar laten we voor nu bij deze feiten laten.

“Hey Djack, mijn inkomen van dit jaar is X, mijn winst was Y, mijn omzet was Z, de totale hoeveelheid Kings Cash die ik uit mijn winst opnam was A, mijn onkosten waren B, en mijn spaargeld was C.

Deze nummers activeren in Kareltn een mogelijkheid om iets te zien. In deze plek met die cijfers, begint hij zijn spel te activeren en wakker te maken; het is zijn spel van het Onmogelijke Spel.

Wat is een onmogelijkheid? Het zegt: “Hey luister, ik heb deze plek waar ik naartoe moet die voorbij gaat aan wat rationeel lijkt, maar ook wel mogelijk lijkt.”

Mijn Fundamentele Feiten geven geboorte aan Onmogelijke Toekomst. Dus, het enige deel wat ik wil dat je uit dit principe meeneemt, is eenvoudig gezegd dit: “Wanneer ik de Fundamentele Feiten heb, dan geef ik geboorte aan een gedachte die Onmogelijke Toekomst kan zien.”

Zonder het fundament van de feiten, kan Kareltn niet het ‘onmogelijke’ zien. Wat Kareltn dan ziet, is mentale masturbatie. Hij ziet geen realiteit, hij ziet geen onmogelijkheid; hij ziet niets anders dan een fantasie wereld gebaseerd op mentale masturbatie.

Dit is niet waar we op uit zijn. We zijn uit op de Fundamentele Feiten die ons de mogelijkheid geven tot het creëren van een Onmogelijke Toekomst.

Laten we naar het tweede Principe kijken, waarbij ik voortborduur op dit verhaal.

Principe #2:

Als mijn leven ideaal is, dan zal _____ waarheid voor mij zijn.

Er is een stelling die we zullen gaan gebruiken gedurende dit gehele proces. “Wanneer mijn leven ideaal is op het gebied van _____, dan zal het volgende, waarheid voor mij zijn.

Dus, Kareltje arriveert bij deze stelling en begint hem toe te passen:

“Okay, ik heb mijn Onmogelijke brein geactiveerd en wakker gemaakt, en ik sta op een Fundament van Feiten. Nu kan ik een grotere toekomst activeren die voorbij mogelijk gaat, en mij naar onmogelijk brengt.”

“Wanneer mijn leven ideaal is op het gebied van mijn werk, dan zullen de volgende feiten werkelijkheid voor mij zijn over 12 maanden.”

“Deze vier grote feiten zouden bestaan.”

FEIT #1

We zullen dit bedrag hebben qua omzet met de verkoop van deze producten.

FEIT #2

De winst marge hierop, zal A, B en C zijn.

FEIT #3

De Kings Cash die ik aan mijzelf uitkeer, zal dit bedrag zijn.

FEIT #4

Het bedrag wat ik heb toegevoegd aan mijn spaarrekening, zal dit bedrag zijn.

De cijfers en bedragen die in deze feiten beschreven staan ten opzichte van waar je nu staat, moeten je het gevoel van samengeknepen biljetjes geven, een gevoel van samentrekking, het gevoel van ‘holy shit, things need to change, I need to make a change, I must change’.

Er zal veel moeten gaan veranderen voor Karelkje.

Laten we doorgaan naar Principe nummer 3, omdat dit verhaal zal voortgaan en nog verder zal groeien.

Principe #3:

Stel het Wat en Waarom vast, en het Hoe zal verschijnen.

Dit klinkt misschien als een ‘persoonlijke ontwikkeling’ praatje, maar dat is het niet.

Kijk naar wat er gebeurt.

Laten we zeggen dat de box waarin Karelkje momenteel leeft, een niveau vier is op een schaal van 10. Karelkje stelt de feiten vast zoals we hem verteld hebben om te doen met de Fundamentele Feiten Map. Vanuit die plek heeft hij de visionair in hem geactiveerd.

Hij kwam in het spel van het Onmogelijke; hij ging niet naar de wereld van fantasie en stapte voorbij het mogelijke, en hij paste principe 2 toe: “Wanneer mijn leven ideaal is, 12 maanden vanaf vandaag, dan zullen de volgende feiten waarheid zijn: Feit 1, Feit 2, Feit 3, Feit 4.”

Terwijl dat gebeurde, voelde Karelkje daadwerkelijk dat zijn huidige Fundament hem in een box plaatste op niveau vier, en dat hij, om zijn Onmogelijke Doel te bereiken, van niveau vier naar niveau 8 zal moeten verplaatsen.

“Luister, er is een versie van mij op niveau 8 die al bestaat.”

Er is een groot gat tussen wie Kareltje vandaag is, en wie Kareltje moet worden op niveau 8.

Het 'hoe' wordt niet zichtbaar en is niet relevant totdat iemand heeft vastgesteld waar hij momenteel vandaag de dag staat en waar hij heen wil.

Nu kan de route worden vastgesteld, omdat er een richtlijn is dat zich focust op de vaststelling van beide punten. Zonder deze twee punten, is dit onmogelijk om te doen.

Mensen zullen zeggen: "Okay, Djack, maar hoe krijg ik dat voor elkaar?"

Daarover hoeft je je nu nog niet druk te maken. Waar je je wel druk om moet maken is, "Waar ben ik nu exact?", en het tweede deel, "Waar ga ik nu heen?"

Om dat voor elkaar te krijgen, zul je fundamenteel moeten veranderen, in enige vorm, wie je bent, je gedragingen, je routines en je patronen die jouw gewoontes domineren.

Principe #4:

Je bent 4 Mogelijke Uitdagingen verwijderd van één Onmogelijk Doel.

Dus, wat betekent dit?

Stap #1: Volbreng de Fundamentele Feiten Map.

Stap #2: Volbreng de Onmogelijke Doelen Map.

Nu je dit hebt gedaan, zal je het gat hebben geopend tussen beide punten.

De realiteit van waar je nu vandaag bent, en het Doel van waar je toegewijd bent om over 12 maanden te gaan staan!

Tussen deze twee punten, vind je Vier Uitdagingen:

Uitdaging #1 in Kwartaal 1 (Q1):

Je volbrengt jouw Freedom Protocol Kwartaal Map (Q1 Doelen).

Uitdaging #2 in Kwartaal 2 (Q2):

Je volbrengt jouw Fundamentele Feiten Map (Ja, een nieuwe!).

Je volbrengt jouw Freedom Protocol Kwartaal Map (Q2 Doelen).

Uitdaging #3 in Kwartaal 3 (Q3):

Je volbrengt jouw Fundamentele Feiten Map (Ja, een nieuwe, want je hebt weer nieuwe feiten!).

Je volbrengt jouw Freedom Protocol Kwartaal Map (Q3 Doelen).

Uitdaging #4 in Kwartaal 4 (Q4):

Je volbrengt jouw Fundamentele Feiten Map (Ja, weer een nieuwe!).

Je volbrengt jouw Freedom Protocol Kwartaal Map (de Q4 Doelen zijn dan in lijn met jouw Onmogelijke Doelen Map die je een jaar eerder opgesteld had).

Hier is wat we met zekerheid weten:

Je kunt de dingen niet weten die je moet doen in Q3 en Q4 wanneer je vandaag start in Q1. Ik wil dat je overweegt dat je ook niet eens kunt weten wat je gaat doen in Q2 als je aan de voorkant staat van Q1.

Het enige waarop je je hoeft te focussen is, “Waar ga ik in de komende 12 maanden heen”, en dan, “Wat zijn de dingen die ik moet doen in dit eerste kwartaal om te winnen in Q1?”

Als je deze 4 Principes niet toepast, dan gaat dit een ondraaglijk proces zijn voor je. Sta jezelf toe om deze vier fundamentele ideeën te zien:

Nummer 1: het vaststellen van de feiten, geeft geboorte aan de onmogelijke toekomst, en activeert het onmogelijke brein.

Nummer 2: vanuit deze plek, wanneer mijn leven ideaal is in _____, dan zullen de volgende Feiten werkelijkheid voor me zijn.

Nummer 3: we stellen het Wat en Waarom vast, en dan zal het Hoe verschijnen. We zullen ons geen zorgen maken over wat er allemaal tussen deze twee punten gebeurt.

Het is alsof we zeggen:

“Hier ben ik een niveau 4 in mijn box.”

“Hier is wie ik toegewijd ben om te worden in mijn niveau 8 box.”

En tenslotte, nummer 4: je bent vier mogelijke uitdagingen verwijderd van één Onmogelijk Doel. Met de focus op de eerste 12-weekse uitdaging in het eerste kwartaal, waar we ons als eerste op richten na het vaststellen van onze Onmogelijke Doelen Map.



Sectie 4: Jouw Onmogelijke Spel

Hoofdstuk 15

4 Productie Strategieën

Als je je herinnert hoe het Feiten Map Proces eruit ziet, dan weet je dat er drie typen tools zijn die we gebruiken in dit proces. De eerste is de Fundamentele Feiten Map die onze huidige positie weergeeft, de tweede is ons Onmogelijke Spel met onze Onmogelijke Doelen Map waar we naartoe zullen bewegen, en de derde is de Freedom Protocol Kwartaal Map waarmee we per kwartaal aan de slag gaan.

In dit hoofdstuk gaan we de diepte in met de Onmogelijke Doelen Map.

De creatie hiervan bestaat altijd uit drie onderdelen. Allereerst de creatie van een Top 10 met Redelijke Doelen. Gevolgd door de creatie van een Top 10 met Radicale Doelen. En vanuit die lijst stappen we door naar de creatie van onze Top 10 Onmogelijke Doelen.

De volgorde is dat je eerst op een blanco A4-tje een lijst maakt met jouw Top 10 Redelijke Doelen. Vervolgens pak je een tweede blanco A4-tje en maak je jouw Top 10 met Radicale Doelen.

De manier waarop je dat doet, is door jouw Top 10 Redelijke Doelen te nemen, en vervolgens ga je deze 1 voor 1 langs, waarbij je elk genoteerde doel een klein beetje heftiger maakt, iets meer uitdagend maakt, waarbij je net iets meer moeite zou moeten doen om dat te kunnen behalen. Je zal er je gewoontes of routines voor moeten aanpassen, of met wat dingen

rekening moeten houden in je agenda. Op die manier creëer je je jouw Top 10 Radicale Doelen.

Beschouw elk doel op je lijst als afzonderlijk, en zie het niet als een lijst dat je alle tien de doelen tegelijk zou moeten behalen: je logische brein zal je daartoe proberen te verleiden met de woorden, “maar dit kan allemaal niet in 1 jaar tegelijk, dat is onmogelijk”. Ik heb je hier al over verteld dat dit kan gebeuren, zeker als je dit voor de eerste keer doet. Schakel dat deel van je brein even uit, en geef de visionair in jezelf ten volle de ruimte om maximaal te kunnen dromen.

Wanneer je jouw Top 10 Radicale Doelen hebt staan, die zijn voortgekomen vanuit het radicaler maken van jouw Redelijke Doelen, dan pakken we ons derde blanco A4-tje erbij.

Op dezelfde manier gaan we nu die Top 10 Radicale Doelen nog een keer heftiger maken, en nog een niveautje opschroeven, waarbij je echt voelt dat je daarvoor je huidige routines en gewoontes moet aanpassen, en je je geroepen voelt om direct je agenda erbij te pakken om dingen in te gaan plannen omdat het behalen van deze doelen vereist dat je keuzes maakt en er tijd voor vrij maakt en diverse afspraken en activiteiten moet gaan inplannen.

Als je dit voelt, dan zit je op het juiste niveau. Op die manier creëer je jouw Top 10 Onmogelijke Doelen.

Als anekdote over dit proces zeg ik altijd: “Stel jezelf voor op een verjaardag of op een nieuwjaarsreceptie, en mensen vragen je wat je doelen zijn voor komend jaar.”

Bij de Redelijke Doelen zeggen ze: “Oh, okay.” Het doet ze niets verbazen, want het is feitelijk hetzelfde als wat je nu ook al doet.

Bij de Radicale Doelen zeggen ze: “Wow, echt waar? Ga je dat doen? Goh, wat leuk zeg.” Het doel is uitdagender dan wat je normaal doet, en je zal er echt wat voor moeten laten en moeite voor moeten doen, en een beetje meer inzet en effort moeten tonen om daar te komen.

Bij de Onmogelijke Doelen zeggen ze: “Wat?! Holy Shit! Wat ga je doen?!” Het noemen van jouw doel maakt per definitie indruk op de ander, omdat hij of zij dit niet van jou gewend is en jou zo niet kent. En dat klopt, want je zal een nieuwe betere versie van jezelf moeten gaan

worden om dit voor elkaar te gaan krijgen. Een betere versie van jezelf die andere dingen zal gaan doen om andere resultaten te gaan behalen.

Mooi, nu we dat helder hebben, laten we in productie strategie nummer 1 duiken.

Productie Strategie #1:

Creëer jouw Top 10 Redelijke Doelen.

Stel jezelf voor dat je de komende 12 maanden hetzelfde zou doen als wat je nu doet. Gewoon de normale dingen, met dezelfde inzet, waarbij je niet al teveel veranderd en dingen veelal hetzelfde blijven. Welke doelen zou je dan bereiken? Welke feiten zou je dan in je leven hebben?

Om deze productie strategie uit te voeren, pak je een blanco A4-tje en je schrijft daarboven: Top 10 Redelijke Doelen. Vervolgens schrijf je de nummers 1 tot en met 10 van boven naar beneden op het vel papier.

Eventueel, ter inspiratie, gebruik je je Top 4 Potentiële Missies vanuit je Fundamentele Feiten Map. Deze Top 4 komt vanuit de dingen die je afgelopen kwartaal gedaan hebt en waarmee je al aan de slag bent geweest, en vanuit jouw bestudering van jouw feiten is deze Top 4 naar voren gekomen als jouw potentiële missies om het verschil te maken in je volgende kwartaal.

Dus mocht je inspiratie zoeken, dan kan dat een mooi vertrekpunt zijn om met die Top 4 te beginnen op je lijst.

Hieronder een voorbeeld van een Top 10 met Redelijke Doelen in het domein 'Lichaam':

Top 10, nummer 1:

Redelijk Doel: Ik slaap gemiddeld ongeveer 8 uur per nacht met wisselende tijden van naar bed toe gaan en opstaan.

Top 10, nummer 2:

Redelijk Doel: Ik eet gewoon wat de pot schaft. Ik maak geen specifieke voedingskeuzes en ik eet wat ik voorgeschoteld krijg. Ik let niet op wat ik eet.

Top 10, nummer 3:

Redelijk Doel: Ik doe 1 á 2x per week aan sport wanneer ik daar zin in heb, of wanneer het uitkomt.

Top 10, nummer 4:

Redelijk Doel: Als ik train, doe ik alleen wat ik al ken of wat ik al jaren doe.

Top 10, nummer 5:

Redelijk Doel: Ik let overdag niet specifiek op mijn energie.

Top 10, nummer 6:

Redelijk Doel: Ik stretch mijn bovenbenen soms even kort onder de warme douche.

Top 10, nummer 7

Redelijk Doel: Ik heb voor komend jaar geen afspraken gepland bij medische specialisten (tandarts, huisarts, etc.).

Top 10, nummer 8

Redelijk Doel: Ik heb geen geplande weekenden om mijzelf volledig op te laden, meestal doe ik dan gewoon niets bijzonders.

Top 10, nummer 9

Redelijk Doel: Ik heb geen specifieke geplande afspraken om mijn lichaam meer energiek te maken.

Top 10, nummer 10

Redelijk Doel: Ik zie eruit zoals ik eruit zie, meestal eet ik in de winter wat meer dan in de zomer.

Okay, als we onze Top 10 met Redelijke Doelen hebben staan, dan gaan we door naar productie strategie 2.

Productie Strategie #2:

Creëer jouw Top 10 Radicale Doelen.

Nu we onze Top 10 Redelijke Doelen op papier hebben staan, pakken we er een nieuw blanco A4-tje bij.

De reden dat ik deze oefening graag met pen en papier uitwerk en ik jou ook adviseer om dat te doen, is omdat je op deze manier goed creatief kunt zijn. Eventueel schrijf je iets op, denk je er weer even over na, kras je je oude notitie door, en verbeter je je geschreven werk.

Voor mij werkt dit proces het beste op de ouderwetse manier met pen en papier, in plaats van het meteen uit te werken in een digitaal bestand. Ik zou zeggen: “Go give it a try!”

Okay, terug naar de oefening. Je leest nu je nummer 1 op je lijstje van de Redelijke Doelen, en creëert daar nu een iets meer radicale versie van. Je gaat van het Redelijke Doel waarvoor je weinig tot niets hoeft te veranderen, naar een Radicaal Doel waarbij je direct voelt dat je iets meer inzet en effort moet tonen om dat voor elkaar te krijgen.

Om voort te bouwen op de Top 10 uit de vorige productie strategie, hieronder het voorbeeld in het domein ‘Lichaam’:

Top 10, nummer 1

Redelijk doel: Ik slaap gemiddeld ongeveer 8 uur per nacht met wisselende tijden van naar bed toe gaan en opstaan.

Radicaal Doel: Ik slaap minimaal 7,5 uur per nacht, oftewel 5 volledige slaap cycli, en sta doordeweeks op een vast tijd 's ochtends op.

Top 10, nummer 2:

Redelijk Doel: Ik eet gewoon wat de pot schaft. Ik maak geen specifieke voedingskeuzes en ik eet wat ik voorgeschoteld krijg. Ik let niet op wat ik eet.

Radicaal Doel: Ik weet wat mijn basis behoefte aan calorieën is voor voldoende energie overdag, en om overdag energiedips te voorkomen eet ik gevarieerd en frequent.

Top 10, nummer 3:

Redelijk Doel: Ik doe 1 a 2x per week aan sport wanneer ik daar zin in heb, of wanneer het uitkomt.

Radicaal Doel: Ik train 4x per week op vaste tijden.

Top 10, nummer 4:

Redelijk Doel: Als ik train, doe ik alleen wat ik al ken of wat ik al jaren doe.

Radicaal Doel: Ik train met een trainingsschema, en werk aan mijn zwakkere of minder ontwikkelde onderdelen van mijn lichaam, zodat ik niet verval in blessures of terugval naar fysieke ongemakken.

Top 10, nummer 5:

Redelijk Doel: Ik let overdag niet specifiek op mijn energie.

Radicaal Doel: Ik zet 4x per dag een wekker op mijn telefoon om bewust in te checken bij mijzelf hoe mijn energie niveau is en hoe ik mij voel. Op basis van dat gevoel neem ik bewust 5 tot 10 minuten actie om mijn energie te verbeteren als dat nodig is.

Top 10, nummer 6:

Redelijk Doel: Ik stretch mijn bovenbenen soms even kort onder de warme douche.

Radicaal Doel: Ik stretch elke avond gedurende 10 minuutjes mijn onderrug en hamstrings om de spanning van een dag zittend werken uit mijn lijf op te heffen.

Top 10, nummer 7

Redelijk Doel: Ik heb voor komend jaar geen afspraken gepland bij medische specialisten (tandarts, huisarts, etc.).

Radicaal Doel: Ik heb voor komend jaar tenminste 1 jaarlijkse check up controle gepland bij zowel de tandarts als bij de huisarts.

Top 10, nummer 8

Redelijk Doel: Ik heb geen geplande weekenden om mijzelf volledig op te laden, meestal doe ik dan gewoon niets bijzonders in het weekend om rust te houden.

Radicaal Doel: Elk kwartaal plan ik 1 weekend in om volledig op te laden en te ontstressen, zodat ik er weer helemaal fris tegenaan kan.

Top 10, nummer 9

Redelijk Doel: Ik heb geen specifieke geplande afspraken om mijn lichaam meer energiek te maken.

Radicaal Doel: Ik heb 1x per jaar een afspraak bij een energiewerker, zoals een sessie bij een fysiotherapeut of een sportmassage om de energiebanen in mijn lichaam weer optimaal te laten stromen.

Top 10, nummer 10

Redelijk Doel: Ik zie eruit zoals ik eruit zie, meestal eet ik in de winter wat meer dan in de zomer, en het maakt mij niet zoveel uit hoe ik eruit zie in de spiegel.

Radicaal Doel: Ik train met het doel om een duurzaam, sterk en fit lichaam te hebben en te houden, en zorg ervoor dat ik er voor mijzelf aantrekkelijk uitzie in de spiegel met een lichaam waar ikzelf trots op ben.

In het voorbeeld zie je de kleine sprongetjes die ik maak. Als het Redelijke Doel iets is wat ik normaal doe met relatief weinig inspanning, dan zie je dat ik bij het Radicale Doel iets meer inzet en effort zal moeten tonen om dat gedaan te krijgen of te doen.

Veelal is het niveau verschil van Redelijke Doelen naar Radicale Doelen nog te overzien voor je logische brein. In de meeste gevallen maak je iets vaker een afspraak die normaal ook had staan, maar voer je nu het volume iets op en moet je bepaalde afspraken wat beter afstemmen met anderen, omdat je agenda wat strakker ingericht raakt.

Om die reden volgt hierna pas de derde en laatste gedachtestap: de stap van het Radicale Doel naar het Onmogelijke Doel.

Laten we deze stap gaan maken met de volgende productie strategie.

Productie Strategie #3:

Creëer jouw Top 10 Onmogelijke Doelen.

We zijn begonnen met onze Top 10 Redelijke Doelen, en daarna hebben we 1 voor 1 onze Radicale Doelen geformuleerd.

Nu is het tijd voor de laatste stap om te maken, namelijk de sprong van de Radicale Doelen naar de Onmogelijke Doelen.

Je zal merken dat je geneigd bent om bij elk Doel jezelf een ‘restrictor patch’ op te leggen, oftewel je brein zal proberen om jou elke keer te belemmeren om het Onmogelijke Doel op te schrijven, omdat de doelen op deze lijst, stuk voor stuk, doelen zijn met dingen die je momenteel niet kunt, niet weet, niet doet, niet hebt.

Oftewel je huidige versie ontbeert op dit moment de mindsets en vaardigheden om dit als standaard in je leven te hebben en te doorleven als reguliere leefstijl. De versie die je nu bent,

zal je moeten loslaten en je zal een nieuwe versie moeten worden met andere gewoontes en ander gedrag om deze andere resultaten te gaan behalen en te behouden.

Om voort te bouwen op de Top 10 uit de vorige productie strategieën, hieronder het voorbeeld in het domein 'Lichaam':

Top 10, nummer 1

Redelijk doel: Ik slaap gemiddeld ongeveer 8 uur per nacht met wisselende tijden van naar bed toe gaan en opstaan.

Radicaal Doel: Ik slaap minimaal 7,5 uur per nacht, oftewel 5 volledige slaap cycli, en sta doordeweeks op een vast tijd 's ochtends op.

Onmogelijk Doel: Ik slaap standaard 35 volledige slaap cycli per week, waarbij ik een vaste tijd heb voor het slapen gaan en het opstaan.

Top 10, nummer 2:

Redelijk Doel: Ik eet gewoon wat de pot schaft. Ik maak geen specifieke voedingskeuzes en ik eet wat ik voorgeschoteld krijg. Ik let niet op wat ik eet.

Radicaal Doel: Ik weet wat mijn basis behoefte aan calorieën is voor voldoende energie overdag, en om overdag energiedips te voorkomen eet ik gevarieerd en frequent.

Onmogelijk Doel: Ik heb een voedingsplan en weet exact wat ik dagelijks aan calorieën, koolhydraten, eiwitten en vetten eet, waarbij ik 3x per week een vast maaltijdplan heb om energiedips onmogelijk te maken.

Top 10, nummer 3:

Redelijk Doel: Ik doe 1 a 2x per week aan sport wanneer ik daar zin in heb, of wanneer het uitkomt.

Radicaal Doel: Ik train 4x per week op vaste tijden.

Onmogelijk Doel: Ik train elke dag, dus 7 dagen per week, 45 minuten per training, no matter what.

Top 10, nummer 4:

Redelijk Doel: Als ik train, doe ik alleen wat ik al ken of wat ik al jaren doe.

Radicaal Doel: Ik train met een trainingsschema, en werk aan mijn zwakkere of minder ontwikkelde onderdelen van mijn lichaam, zodat ik niet verval in blessures of terugval naar fysieke ongemakken.

Onmogelijk Doel: Ik train om te leven, dus ik luister naar mijn lichaam en wissel kracht, conditie en lenigheid af in mijn schema, waarbij ik dagelijks werk aan duurzame groei in mijn gezondheid.

Top 10, nummer 5:

Redelijk Doel: Ik let overdag niet specifiek op mijn energie.

Radicaal Doel: Ik zet 4x per dag een wekker op mijn telefoon om bewust in te checken bij mijzelf hoe mijn energie niveau is en hoe ik mij voel. Op basis van dat gevoel neem ik bewust 5 tot 10 minuten actie om mijn energie te verbeteren als dat nodig is.

Onmogelijk Doel: Mijn energie is mijn leven. Ik bewaak mijn energie als mijn grootste goed. Als ik merk dat mijn energie omlaag gaat, geef ik er aandacht aan en pas ik mijn activiteiten aan op mijn energie of zorg ik ervoor dat ik mijzelf weer oplaad. Ik accepteer niet dat ik gedurende de dag mijzelf helemaal laat leeglopen qua energie om 's avonds een lege batterij te zijn.

Top 10, nummer 6:

Redelijk Doel: Ik stretch mijn bovenbenen soms even kort onder de warme douche.

Radicaal Doel: Ik stretch elke avond gedurende 10 minuutjes mijn onderrug en hamstrings om de spanning van een dag zittend werken uit mijn lijf op te heffen.

Onmogelijk Doel: Ik start mijn dag met een ochtendroutine met daarin een paar stretch oefeningen om aan te voelen hoe mijn lichaam vandaag aanvoelt, zodat ik niet voor verrassingen kom te staan qua gebruik van mijn lichaam vandaag. Ik volg 1x per maand een hot yoga les en ik besteed dagelijks minimaal 20 minuten aandacht aan de stretch oefeningen die mijn lichaam nodig heeft.

Top 10, nummer 7

Redelijk Doel: Ik heb voor komend jaar geen afspraken gepland bij medische specialisten (tandarts, huisarts, etc).

Radicaal Doel: Ik heb voor komend jaar tenminste 1 jaarlijkse check up controle gepland bij zowel de tandarts als bij de huisarts.

Onmogelijk Doel: Ik heb elk kwartaal een check up of een aanvullende of onderhoudende verzorging van mijn lichaam door een medisch specialist. Mijn lichaam is mijn wapen om dagelijks mee ten strijde te trekken, dus ik wil alle kennis die er is, toepassen om zo goed als mogelijk lichamelijk inzetbaar te zijn en te blijven, zonder ongemakken die makkelijk voorkomen hadden kunnen worden als er onderhoud gepleegd was aan mijn lichaam, of vroegtijdige onderkenning door een specialist.

Top 10, nummer 8

Redelijk Doel: Ik heb geen geplande weekenden om mijzelf volledig op te laden, meestal doe ik dan gewoon niets bijzonders in het weekend om rust te houden.

Radicaal Doel: Elk kwartaal plan ik 1 weekend om volledig op te laden en te ontstressen, zodat ik er weer helemaal fris tegenaan kan.

Onmogelijk Doel: Elk weekend zorg ik voor een volledig 'deload & destress' weekend, zodat ik doordeweeks alles kan geven, en met 100% zekerheid weet dat ik in het weekend weer maximaal kan opladen om weer alles te geven in de navolgende week. Ik rust en slaap extra als nodig, ik relax en ontspan, ik geniet van een sauna en ijsbad sessie, ik zorg ervoor dat ik tijd in de natuur doorbreng, ik breng mijn gedachten tot rust en creëer weer volledige helderheid in mijn gedachten, ik laat geen enkel probleem van afgelopen week mij

achtereenvolgend, ik zorg ervoor dat ik weer met een volledige frisse blik mijn nieuwe week kan aanvallen.

Top 10, nummer 9

Redelijk Doel: Ik heb geen specifieke geplande afspraken om mijn lichaam meer energiek te maken.

Radicaal Doel: Ik heb 1x per jaar een afspraak bij een energiewerker, zoals een sessie bij een fysiotherapeut of een sportmassage om de energiebanen in mijn lichaam weer optimaal te laten stromen.

Onmogelijk Doel: Ik bezoek om de week een energiewerker, om alle energiebanen in mijn lichaam 100% te laten stromen. Het maakt niet uit vanuit welke discipline er aan mijn lichaam wordt gewerkt, als het maar ten gunste en ten goede komt van mijn energiesysteem.

Top 10, nummer 10

Redelijk Doel: Ik zie eruit zoals ik eruit zie, meestal eet ik in de winter wat meer dan in de zomer, en het maakt mij niet zoveel uit hoe ik eruit zie in de spiegel.

Radicaal Doel: Ik train met het doel om een duurzaam, sterk en fit lichaam te hebben en te houden, en zorg ervoor dat ik er voor mijzelf aantrekkelijk uitzie in de spiegel met een lichaam waar ikzelf trots op ben.

Onmogelijk Doel: Ik ben een atleet en daarom train ik. Ik let op mijn slaap, voeding en training, en het resultaat van mijn trainingen is niet alleen voelbaar en merkbaar voor mijzelf, maar ook zichtbaar voor mijzelf en de mensen om mij heen. Dat ik sportief ben, gezond leef, en goed voor mijn lijf zorg, valt niet te ontkennen door de buitenwereld.

Okay, dit was een voorbeeld voor het opstellen van een Top 10 voor het domein 'Lichaam'.

Hoe was dat voor je om dat te lezen? Voelde je het verschil in de opbouw van het Redelijke Doel naar het Radicale Doel naar het Onmogelijke Doel?

De meeste mensen hebben moeite om de Onmogelijke Doelen op te schrijven. Ze kunnen het wel bedenken en hardop zeggen tijdens het proces, maar wanneer ze het zichzelf zien opschrijven, dan wordt het ineens heel confronterend. Sommige mensen durven er na het opschrijven zelfs amper naar te kijken! Zo confronterend is het!

En dat is ook precies de bedoeling!

Je weet het wanneer je je Onmogelijke Doel op het juiste niveau hebt opgeschreven, als het je zowel ontzettend opwindt, in de zin van “Wow, wat gaaf dit!”, alsook dat het je beangstigt, in de zin van “Holy Mosus, dit is echt bizar, dit kan ik nu echt niet!”

Het gaat erom dat de Onmogelijke Doelen zijn neergelegd op het niveau waarbij jouw huidige versie, wie je nu bent op dit moment, dit niet kan, niet weet, niet heeft, en niet doet. Je huidige versie zal moeten sterven en je zal herboren moeten worden in een nieuwe versie met nieuwe routines en gewoontes en nieuwe gedachten, gevoelens en gedragingen om de nieuwe uitkomsten voor elkaar te krijgen.

Voor mij heeft het opstellen, uitvoeren en bereiken van deze Onmogelijke Doelen elke keer iets weg van een Grieks Epos, een heldenreis:

Je kan iets niet. Je gaat aan de slag. Je kan iets wel.

Dit spel van dit Onmogelijke Spel speel ik al vanaf mijn tienerjaren, maar toen nog niet helemaal bewust. Vanaf april 2017, na het overlijden van mijn vader ben ik dit spel pas bewust gaan spelen en doorleven, en heeft het mij jaar na jaar onmogelijke resultaten gebracht.

In het domein Lichaam speelde ik het Onmogelijke Spel in 2018 op dagelijks duurzaam werken aan mijn gezondheid om mijn kromgetrokken militaire lichaam na bijna 20 jaar militaire dienst weg te werken, met als resultaat dat ik 7 dagen per week begon te trainen om te werken aan mijn duurzame gezondheid.

Met als Onmogelijk Doel om een trainingsregime te vinden waarmee ik non stop 7 dagen per week kon trainen, zonder overtraind te raken. Vanuit dit trainingsregime ontstond mijn spiergroepenverdeling van de push-pull-legs-core methode, wat later zou gaan dienen als basis in mijn bedrijf Defensiefit en mijn BOEK, de ‘Defensiefit Methode’, om mensen

supersnel fit te krijgen en waarmee ze ook nog eens de militaire keuring kunnen halen binnen 12 weken.

In 2019 speelde ik het Onmogelijke Spel op extreme toename in kracht en spiermassa, en trainde ik 10 maanden als een krachtatleet, met als meetbaar resultaat een toename van ruim 10 kilo in spiermassa, wat wetenschappelijk gezien de max voor een mens is om te halen als alle omstandigheden optimaal zijn.

Met als Onmogelijk Doel en meetbaar resultaat een max PR in een Spartaanse sportschool op een marine basis in Australië, met het bankdrukken van maar liefst 200 kilogram, met 6 herhalingen!

In 2020 speelde ik het Onmogelijke Spel op extreme toename in conditie, en liep ik 10 maanden lang elke ochtend om 04.55 uur een afstand van 10 kilometer, met als kers op de taart in de laatste maand elk weekend een marathon zonder spierpijn van 4 tot half 9 's ochtends, zodat ik daarna de oven aan kon doen en met warme broodjes en croissantjes heerlijk kon ontbijten met mijn gezin.

Met als Onmogelijk Doel in dit avontuur, en als meetbaar resultaat het verbeteren van het solo wereldrecord marathon speedmars in 4 uur, 9 minuten en 14 seconden met een rugzak van 18,1 kilogram over de afstand van een marathon 42,195 km.

In 2021 speelde ik het Onmogelijke Spel op extreme toename in lenigheid, en spendeerde ik elke ochtend 60 minuten aan yoga oefeningen, en ontdekte ik waar mijn energiebanen al die jaren op slot zaten waardoor ik destijds standaard vanaf 15.00 uur 's middags instortte qua energie, en daarna voorgoed afscheid nam van het hebben van een energietekort of energiedipjes.

Met als Onmogelijk Doel en meetbaar resultaat dat ik 4 yoga oefeningen voor het onderlichaam en 4 yoga oefeningen voor het bovenlichaam probleemloos 5 minuten kon volhouden volgens de Kundalini Yoga leer.

In 2022 speelde ik het Onmogelijke Spel met een extreme nadruk op mijn lichaamshouding en innerlijke kracht, en bracht ik mijn kennis van kracht, conditie en lenigheid samen in 1 samenhangende bundel om mijzelf 100% in mijn kracht te zetten, zoals ik mij nog nooit gevoeld had.

Met als Onmogelijk Doel en meetbaar resultaat dat mijn lichaam atletisch volledig in balans is gekomen, dat ik dit jaar van de 365 dagen maar liefst 300 dagen in de sauna heb gezeten direct gevolgd door een ijsbad, dat ik nul dagen ziek ben geweest, en dat ik mijzelf als persoon volledig in harmonie voel, waarbij mijn lichaam voor mij 100% een wapen is, en geen anker.

Terwijl ik dit schrijf, word ik over een paar maanden 40 jaar, maar ik voel mijzelf sterker, fitter en krachtiger dan in mijn 20-er en 30-er jaren! Ongelofelijk...

En vooraf had ik dit doel wederom beschouwd als Onmogelijk... Maar inmiddels weten we wel beter!

Okay, als je dit hoofdstuk hebt afgerond en jouw Top 10 met Onmogelijke Doelen opgesteld hebt, is het tijd voor de vierde en tevens laatste productie strategie van dit hoofdstuk. Let's go!

Productie Strategie #4:

Creëer jouw Onmogelijke Doelen Feiten Map.

Gefeliciteerd! Je hebt nu jouw Top 10 met Onmogelijke Doelen samengesteld, opgeschreven en gefinaliseerd.

Selecteer nu uit jouw Top 10 Onmogelijke Doelen de Top 4 waarnaar je de komende 12 maanden gaat toewerken, en geef je Onmogelijke Spel een naam die jouw Onmogelijke Spel met deze 4 Onmogelijke Doelen kenmerkt.

Mocht het zo zijn dat je meerdere dingen hebt opgeschreven die over sportbeoefening gaan, kies dan 1 discipline waar je volledig voor gaat. Als voorbeeld, stel je hebt 5x per week fitness en 5x per week hardlopen en 5x per week judo in je Top 10 staan, kies dan 1 van deze disciplines waar je ALL-IN op gaat. De andere sporten worden dan ondergeschikt aan de gekozen discipline.

Het mooiste is als jouw Top 4 elkaar in zeker zin ondersteunt, zodat je een extra duwtje in de rug krijgt als 1 afzonderlijk Onmogelijk Doel groeit en dat je vandaaruit ook een positieve invloed ervaart en meekrijgt op één van de andere Onmogelijke Doelen uit je Top 4.

Schrijf tot slot bij elk van de Top 4 Onmogelijke Doelen op hoe je de uitkomst zal gaan meten, en waarom je dit doel kiest. Waarom is dit Onmogelijke Doel belangrijk voor je?

Als voorbeeld mijn Top 4 Onmogelijke Doelen van 2022:

Wat is de overal naam van je Onmogelijke Doel:

Project Hercules.

Wat is je Onmogelijke Doel #1.

Project Hercules Sleep – Vaste Tijden voor Slaap.

Hoe zal je je uitkomst meten van je Onmogelijke Doel?

Mijn totaal aantal slaapcycli per week is standaard 32. Waarbij ik 4 slaapcycli van 90 minuten slaap doordeweeks (6 uur slaap per nacht) en 6 slaapcycli aan slaap pak in het weekend (9 uur slaap per nacht in het weekend).

Waarom kies je dit Onmogelijke Doel?

Ik wil meesterschap beheersen in de wereld van slapen en rusten, en voor mijzelf de beste slaper ter wereld zijn. Optimale slaap levert een bijdrage aan mijn groei hormoon en zorgt voor maximaal herstel.

Wat is je Onmogelijke Doel #2.

Project Hercules Eat – Vaste Maaltijden.

Hoe zal je je uitkomst meten van je Onmogelijke Doel?

Mijn inname van mijn voeding op een dagelijkse basis is doordacht en voorbereid. Ik eet exact wat ik wil eten vanuit een doordacht voedingsplan, ik eet voor energie en een positieve invloed op mijn lichaam, en waarvan ik geloof dat de gekozen en geselecteerde

voedingsstoffen en nutriënten de beste optie voor mij zijn qua essentie, groei, instandhouding, levensfunctie en levensverlenging.

Waarom kies je dit Onmogelijke Doel?

Ik wil meesterschap beheersen in de wereld van levensenergie en kracht van binnenuit, en voor mijzelf de gezondste versie van mijzelf zijn. Optimale voeding is onontbeerlijk voor de groei en instandhouding van het menselijk lichaam, zo ook de mijne.

Wat is je Onmogelijke Doel #3.

Project Hercules Train – Vaste Progressieve Workouts.

Hoe zal je je uitkomst meten van je Onmogelijke Doel?

Mijn workouts zullen dagelijks zijn, 7 dagen per week, gedurende 365 dagen, en altijd gericht op verbetering van een specifiek onderdeel van mijn lichaam.

Mijn uitkomst van de workouts zal ik meten door middel van het volbrengen van de workouts en mijn score van mijn inzet tijdens de training en mijn gevoel tijdens en na de workout.

Waarom kies je dit Onmogelijke Doel?

Ik wil meesterschap beheersen in de wereld van lichaamsontwikkeling, reparatie en transformatie, en voor mijzelf de krachtigste versie van mijzelf zijn. Optimale training is een spel van inspanning en ontspanning, dat dagelijks verweven is in mijn dagen.

Wat is je Onmogelijke Doel #4.

Project Hercules Looks – Vaste Zichtbare Progressie.

Hoe zal je je uitkomst meten van je Onmogelijke Doel?

Mijn uitkomst van mijn lichaamstransformatie en vooruitgang zal ik meten door middel van weegschaal variabelen die ik nastreef per kwartaal, en door zichtbare maandelijks moment opnamen door middel van foto's van mijn looks en postuur.

Waarom kies je dit Onmogelijke Doel?

Ik wil meesterschap beheersen in de wereld van verandering en transformatie, en voor mijzelf een boegbeeld van discipline, toewijding en volharding zijn. Als ik dit leven maar één keer bewust mag leven, dan wil ik de beste versie worden die ik had kunnen worden.

“Hel op aarde is op de dag van je sterfdag de man ontmoeten die je had kunnen worden. Hemel op aarde is dat ik exact die man ben.”

-Djack Littel-

Als afronding van dit hoofdstuk, welke gedachten, openbaringen of ontdekkingen spelen nu door je hoofd, nu we zijn aangekomen bij de afronding van de vier productie strategieën van het Onmogelijke Spel?

Met de afronding van dit hoofdstuk zijn we er nu klaar voor om door te gaan naar het feitelijke Plan van Aanpak.

3

2

1

Off we go!



Sectie 4: Jouw Onmogelijke Spel

Hoofdstuk 16

Plan van Aanpak

Zo, dan zijn we nu aangekomen bij ons daadwerkelijke Plan van Aanpak, om dit Spel vorm te geven.

Laten we naar stap 1 gaan.

Plan van Aanpak #1:

Reserveer de tijd.

Okay, de Fundamentele Feiten Map nam best wat tijd in beslag. We zijn erachter gekomen dat de meeste mensen voor de Fundamentele Feiten Map ongeveer zes tot 8 uur nodig hebben om die in te vullen en de feiten vast te stellen. En in het begin kan dat zelfs nog iets langer duren, omdat je nog moet wennen aan de structuur van de opzet en opbouw.

Wanneer je dit gedaan hebt, kwam er ruimte, en die ruimte opende de mogelijkheid voor je om te zien. Daar ontstond de visie die jou de vermogens gaf om het onmogelijke waar te nemen.

Het reserveren en blokkeren van de tijd voor het opstellen van jouw Onmogelijke Doelen Map is stap 1. Net zoals je eerder ook al deed, zul je je hieraan moeten toewijden. Je doet het ofwel in 4 delen van 90 minuten per domein, of je reserveert een dagdeel van 6 uur om jouw Onmogelijke Spel in één zitting op te stellen en tot leven te wekken!

Plan van Aanpak #2:

Bepaal de dag en locatie.

Het is overigens gebruikelijk dat je met de Onmogelijke Doelen Map iets korter bezig bent, namelijk tussen de vier tot 5 uur. Maar het mooie is, je maakt de Map maar 1 keer!

Wanneer je jouw Onmogelijke Doelen hebt vastgesteld, kun je daarna van je inspanning uitrusten.

Dus, je gaat de dag of dagen bepalen, de locatie bepalen en dan de gereserveerde tijd benutten om dit voor elkaar te krijgen. Ongeveer vier tot 5 uur verspreid over de week, of ongeveer vier tot 5 uur op één dag.

Plan van Aanpak #3:

Bereid jezelf voor op succes.

Wat zijn de dingen die ik nodig heb? Je zal dit boek gebruiken voor het invullen en vaststellen van je Onmogelijke Doelen Map, of je gebruikt de audio of video die in de ledenomgeving van het Freedom Protocol is geplaatst.

Verder heb je een stapeltje A4-tjes nodig om op te brainstormen en alles uit te kunnen schrijven, een pen en een bureau of een plek om te zitten waar je kunt schrijven.

Sommigen maakten hun Fundamentele Feiten Map op het strand bij Scheveningen of een tropische bestemming in het buitenland. Anderen deden het aan de keukentafel, of maakten het op hun kantoor, en weer anderen deden het op een luie zitzak, terwijl ze ondersteboven lagen met de beentjes in de lucht.

Het maakt mij geen reet uit waar je het doet, zo lang je maar vaststelt waar je gaat zitten, en dat je alle benodigdheden paraat hebt en tot je beschikking hebt.

Maar hier is 1 belangrijk ding wat je per definitie nodig gaat hebben. Je zal toegang moeten hebben tot je Fundamentele Feiten Map, omdat je Fundamentele Feiten jouw referentie punt is. Het is je referentie punt, waarvandaan je gaat verklaren aan jezelf: “Okay, hier sta ik nu, en waar ik vanaf hier heen?”

Weet je nog dat we de Top 4 vaststelden met de “Top 4 Wat Werkt Wel” en de “Top 4 Wat Werkt Niet”. Vandaaruit ontwikkelden we de Top 4 Aangepaste Feiten en de Top 4 Potentiële Missies.

Met die kennis tot je beschikking en in je achterhoofd, start je met het opstellen van jouw 4 Redelijke Doelen van jouw Onmogelijke Doelen Map. Dat is je vertrekpunt, dus heb jouw Fundamentele Feiten Map beschikbaar om nog eens na te lezen per domein, terwijl je je Onmogelijke Doelen Map aan het opstellen bent.

Plan van Aanpak #4:

Maak de Onmogelijke Doelen Map.

Okay, nogmaals, in de ledenomgeving heb ik een volledige video voor je klaar staan voor de begeleiding door het algehele Feiten Mappen System.

In de 3-delige video reeks over het Feiten Mappen Systeem, neem ik je stap voor stap mee door het proces per afzonderlijke Feiten Map, zodat wanneer je klaar bent met de video's je alles klaar hebt. Je zal dan elke Feiten Map gereed en volbracht hebben, en per domein alles netjes op papier hebben.

Voor het Onmogelijke Spel zul je per domein, dus voor Lichaam, Geest, Relaties en Werk, een Top 4 Onmogelijke Doelen Map hebben, en heb je voor jezelf onderbouwd wat het inhoud, hoe je het gaat meten en waarom het ertoe doet voor je.

De absolute winst van dit spel is het volbrengen van alle Onmogelijke Doelen Mappen.

Mijn mooie medemens, dat brengt ons tot de conclusie van dit specifieke gesprek als het aankomt op het aanleren van het Onmogelijke Spel met de Feiten Mappen van de Onmogelijke Doelen.

BOEK 1

BEREIK HET ONMOGELIJKE

SECTIE 5:

JOUW FREEDOM PROTOCOL





Sectie 5: Jouw Freedom Protocol

Hoofdstuk 17

Problemen & Mogelijkheden

In deze sectie gaan we direct aan de slag met het gesprek over het Freedom Protocol. Het Freedom Protocol zet jou vrij, dit is het werk wat je doet om vrij te zijn, om te worden wie je wilt zijn, te verkrijgen wat je verlangt, en te doen wat je als gewoonte wil doorleven.

Wanneer je jouw Fundamentele Feiten Map hebt ingevuld en vastgesteld en jouw Onmogelijke Doelen Map, dan is het nu tijd om jouw Freedom Protocol Kwartaal Map te gaan vaststellen. En ook hier, zijn er weer een aantal problemen, die zullen verschijnen aan je, en nodig zijn om te overwinnen.

Probleem #1:

Je hebt een Solide Fundament vastgesteld en een Fantastische Toekomst, maar je bent er niet zeker van wat je Als Eerste moet doen om dit voor elkaar te krijgen.

Stel je voor dat je jouw Onmogelijke Doelen Map volledig in kaart hebt, en als stevig fundament daaronder heb je jouw Fundamentele Feiten Map als basis liggen. Je hebt een geweldige prestatie geleverd om deze twee bouwstenen tot leven te brengen.

De uitdaging is dat het Onmogelijke Spel zo ver weg ligt, dat het uiteindelijk voor je brein moeilijk te vatten is om de focus te behouden op wat je simpelweg vandaag moet doen. Het is bijna alsof je een valstrik voor jezelf gezet hebt, een kuil hebt gegraven, een gapend gat voor je ziet, een oneindige diepte waarin je uitglijdt alsof je van een schuin bevroren berghelling afglijdt.

Je bent er niet zeker van, hoe je uit dat dal gaat klimmen, en je weet ook nog niet wat je volgende stap zal zijn. Dus, onze eerste uitdaging is om de vraag te adresseren:

“Wat doe ik als volgende, nu ik dit gat heb gecreëerd? Wat gaat mijn volgende stap zijn?”

Probleem #2:

Je beschouwt het gewicht van de gehele reis. Het is zwaar, en het is vernietigend voor je motivatie en zekerheid.

Het is alsof je aan de voet van de berg Mount Everest staat, terwijl je omhoog kijkt naar de besneeuwde bergtop, en je realiseert je dat je de gehele klim nog moet maken. En tegelijkertijd denk je dat het nog wel even een tijdje gaat duren, om dit voor elkaar te krijgen. De grootsheid om zo ver te lopen, en zo hoog te klimmen, is teveel om te bevatten.

Ik houd ervan om dit soort vergelijkingen te maken, want alles begint letterlijk met de eerste stap.

In mijn militaire verleden was ik militair berggids en beklom ik in 3 jaar tijd bijna alle 4.000 meter toppen in de Alpen. Als hoogtepunt volbracht ik de Haute Route, niet bepaald een avontuur voor beginners, waarbij je 225 kilometer aflegt over woest besneeuwde bergtoppen en verraderlijke, ijzige vlaktes. Een loodzware tocht die voert over het Franse Mont Blanc

massief tot aan het Zwitserse Zermatt. Minder dan 50% van de expeditieleden die aan deze tocht der tochten begint, haalt de eindstreep.

De papperige sneeuw is als drijfzand. Je verplaatst een deel van de route met ski's, waarbij de sneeuw aan je ski's blijft pakken en je moeilijk vooruit komt. Lawines, die je in een oogwenk bedelven, liggen op de loer, tezamen met onzichtbare metersdiepe spleten die verborgen liggen onder de te nemen route over de bevroren gletsjers.

Qua omstandigheden kan het weer snel omslaan, waarbij een onbewolkte hemel in no time verandert in donder en hagel. De wind kan aanzwellen tot een ijskoude nietsontziende sneeuwstorm, die je ook nog eens alle oriëntatie ontnemt.

Het idee van het lopen van deze tocht was knettergek voor mij.

Waarom?

Omdat ik 3 jaar daarvoor nog nooit een bergtop hoger dan 3.000 meter had beklommen, laat staan in de Alpen was geweest of in hoog alpiene terrein had rondgelopen. Ik had geen idee hoe dit te doen.

Wanneer ik voor het eerst nadacht over deze epische expeditie van 225 kilometer door hoog alpien terrein, vernietigde dat mijn zekerheid. Ik had het gevoel dat ik meteen vanaf dag 1 van mijn training op dat niveau zou moeten zitten om deze prestatie te kunnen gaan halen.

Wanneer je het traject en de richting bekijkt van jouw reis in de domeinen Lichaam, Geest, Relaties en Werk, dan moet je ook even terug stappen en deze reis op je in laten werken. Je gaat niet even een weekend excursie doen, en je gaat dit ook niet even fixen met een middagje afzien.

Je hebt een reis voor de boeg die wat werk van je gaat vragen. Maar de assessment van dat werk en het gewicht van de verhalen die je jezelf vertelt, zullen je teisteren.

Ze kunnen je verlammen tot het punt dat de mensen die dit soort doelen stellen, tot stilstand komen en er uiteindelijk helemaal niet aan beginnen of terugkeren naar start, omdat ze niet bij het begin beginnen en daardoor onproductief bezig zijn.

Probleem #3:

Je probeert 12 maanden werk in 12 weken voor elkaar te krijgen, in plaats van jezelf te focussen op het Fundament dat nodig is om daar te komen.

Als je jouw Onmogelijke Spel in één kwartaal kunt behalen, dan is je spel waarschijnlijk niet groot genoeg. Als dit jou overkomt, dan heb je geleerd dat je je doelen groter mag stellen. Je onderschat op dat moment dan nog je eigen vaardigheden en mindsets.

Wanneer we ons Onmogelijke Spel 12 maanden in de toekomst hebben vastgesteld, dan moeten we terugkomen naar de 12 weken die voor ons liggen, en ons afvragen hoe we de problemen gaan oplossen die nu in ons handbereik liggen.

We doen dit niet door direct het gehele 12 maandelijkse probleem op te lossen in de eerste 12 weken uitdaging. Dat is teveel.

Hier is de realiteit in het spel van bergbeklimmen.

Om 225 kilometer door de bergen te verplaatsen, moet je eerst 10 kilometer afleggen, en dan 20, 30, 50, 100, 150, 200 en dan 225 kilometer. Er is een ton aan benchmarks die behaald moeten worden, voordat we die 225 kilometer bereiken.

De gedachte hieraan kan erg overweldigend zijn. Ja, ik wil dat je overweegt dat de meeste individuen deze tocht zouden kunnen volbrengen als ze dat zouden willen, als ze ervoor zouden kiezen.

Waarom? Omdat het slechts een kwestie van tijd, focus en training zou zijn om daar te komen.

Wat individuen teistert, is het idee om bedolven te zijn onder het gewicht en de druk van vandaag.

Probleem #4:

Jouw brein zit nog steeds vast in de realiteit van het mogelijke, maar verzet zich om met twee voeten op de grond te komen naar de realiteit van vandaag en het noodzakelijke werk te doen.

Het is makkelijk om verliefd te worden op het idee van wat mogelijk zou kunnen zijn. Je ziet mensen dit voortdurend doen. Ze raken extreem opgewonden tijdens het opstellen van hun doelen, en het creëren van hun vision boards en ze hebben fantastische ideeën over wat ze voor elkaar gaan krijgen.

Ze beginnen te leven alsof de uitkomsten al gerealiseerd zijn. Wat aan de ene kant een goed ding is, omdat als je leeft op de manier alsof iets al gebeurd is, dan begin je je te gedragen op een manier waarop die resultaten naar je toekomen.

Aan de andere kant, zit je brein nog steeds vast in de toekomst en verzet zich om terug te komen naar de realiteit van vandaag om het harde fundamentele werk te doen om het mogelijk te maken.

Dit is een beetje deprimerend.

Het is alsof je terugkomt na een lange, heerlijke, vrije vakantie en nu thuis weer in de waan van dag terecht komt met direct een aantal vervelende verplichte klusjes die gedaan moeten worden, of dat je als atleet zojuist je piek voor je maximale prestatie hebt gehad.

De allerbeste atleten, die zojuist een waanzinnig knappe prestatie hebben laten zien op een kampioenschap, hebben de neiging om na afloop een deprimerende helling af te glijden.

Ze winnen het kampioenschap, en het resultaat?

Ze zijn depressief. Het gebeurt bijna elke keer, keer op keer.

Er is dit spel van de top bereiken en krijgen wat je wilt, maar dan val je in deze valkuil van depressiviteit, van “shit, nu moet ik al dit werk doen. Ik duw het wel naar morgen, het komt volgende week wel, of ik maak me er over 2 maanden wel druk om,” in plaats van er direct mee aan de slag te gaan.

De Freedom Protocol Kwartaal Map zal dit probleem oplossen.

De Freedom Protocol Kwartaal Map is ons vermogen om de komende 12 weken in kaart te brengen op onze route naar ons Onmogelijke Spel. We gaan het Onmogelijke Spel nog niet direct bereiken, we hebben eerst nog wat werk te doen voordat we daar arriveren.

Er zijn wat plekken waar we heen moeten.

Er zijn wat dingen die we moeten bereiken.

Er is nog wat creativiteit waar we naar moeten handelen.

Om in staat te zijn om aan te komen op onze bestemming en om het ultiem mogelijk te maken, is er veel werk om te doen!

De Freedom Protocol Kwartaal Map opent ons de ogen om de mogelijkheden te zien die we anders niet konden zien.

Mogelijkheid #1:

Je bent helder en toegewijd aan de 12 weekse Freedom Protocol uitdaging die voor je ligt, en voelt een diep gevoel van onvermijdelijk succes.

Wanneer je een 12 maandelijks reis begint op te splitsen in 4 delen van 12 weken, dan begint het je wakker te maken voor een kans die je eerder nog niet had, en een mogelijkheid die je eerder nog niet kon zien. Er is een gevoel van onvermijdelijkheid die daarbij komt kijken.

Ik kan vandaag geen 10.000 push ups doen, maar ik kan wel 10 push ups doen vandaag, net zolang totdat ik de 10.000 raak.

Het lijkt in het begin niet veel, als je kleine stapjes neemt zoals deze.

Maar over een periode van tijd, beginnen we de stapelende waarde van onze resultaten te zien en verbinden we al onze conversaties aan elkaar. Waarmee we eindigen, is een grootse uitkomst, gedreven door al deze korte en kleine toewijdingen die we maakten op het pad om daar te komen.

Mogelijkheid #2:

Je hebt het vermogen gemeesterd om gegrond te blijven in waar je bent, terwijl je je hart op de visie richt, en je brein op de volgende stap die vandaag nodig is om te maken.

Het vermogen om gegrond te blijven, is cruciaal, gegrond waar je bent, terwijl je je hart op de visie gericht houdt, en je brein op de volgende stap die vandaag nodig is om te maken.

De verbinding met de visie die jou vooruit trekt, genaamd jouw Onmogelijke Doelen Map, onderbouwt met het stevige fundament vanuit jouw Fundamentele Feiten Map, en de voorwaartse trekkkracht van het werk vanuit jouw Freedom Protocol Kwartaal Map, is jouw meesterschap tot onvermijdelijk succes.

Mogelijkheid #3:

Je hebt het Spel gemeesterd van simpele successen dagelijks, en hebt geleerd hoe je de berg opdeelt in dagelijkse etappes.

Met genoeg tijd en dagelijkse discipline om dit voor elkaar te krijgen, is er niets wat je niet kunt bereiken.

Je vind jezelf in een plek van creatie met meer kracht, dan je ooit eerder hebt gecreëerd, omdat je niet direct de wedstrijd wil winnen, maar simpelweg dagelijks aan de wedstrijd deelneemt.

Je maakt je geen zorgen over wat je gaat doen over 6 maanden vanaf nu, maar in plaats daarvan handel je de dingen af die recht voor je neus liggen.

Mogelijkheid #4:

Je bent verliefd op het werk en bent dagelijks opgewonden om op te staan en om op volle kracht de strijd weer aan te gaan met de projecten die vandaag recht voor je neus liggen.

Het mooiste hiervan?

Je wordt er verliefd op.

Het werk wordt iets waar je van geniet, soms zelfs iets waar je naar verlangt, soms iets wat je vereist.

Het werk waar ik het over heb, is het Freedom Protocol werk.

Je doet wat nodig is en wat recht voor je neus ligt.

Wanneer ik mijzelf afvraag wat ik vandaag moet doen om mijn uitkomsten te behalen van mijn 12 weekse uitdaging, dan brengen die uitkomsten mij in lijn om mijn Onmogelijke Spel te behalen.



Sectie 5: Jouw Freedom Protocol

Hoofdstuk 18

4 Principes

Wanneer we onze reis voortzetten met het Feiten Mappen Systeem, met name de Freedom Protocol Kwartaal Map, die jouw eerste 12 weekse uitdaging is tussen je Fundamentele Feiten Map en je Onmogelijke Spel, dan hebben we een gesprek nodig over de principes die nodig zijn om dit voor elkaar te krijgen.

Principe #1:

Vertrouw het proces.

Ik wil dat je overweegt dat het vertrouwen van het proces in dit spel van Feiten Mappen betekent dat je bereid bent om het werk te doen om deze drie bouwstenen te creëren: je Fundament, je Onmogelijke Spel, en je Freedom Protocol Kwartaal Map die tussen die twee in ligt.

Als je niet op dit proces vertrouwt en geen solide fundament neerlegt, dan verneuk je per definitie stap 2, en dat is om vertrouwen te hebben in het proces van het Onmogelijke Spel.

Dit gat dat je tussen je Fundament en je Onmogelijke Spel creëert, staat je toe om het werk te doen.

De Freedom Protocol Kwartaal Map is een samenhangend spel tussen je Onmogelijke Spel en je Fundament.

Dit spel op zichzelf werkt, en het werkt elke keer.

Je moet bereid zijn het werk te doen, en je moet het proces vertrouwen.

Principe #2:

Details doen ertoe.

Overweeg voor een moment dat jouw nalatenschap en alles waartoe je bereid en toegewijd bent om te creëren in je werk en je leven, neerkomt op een hele serie van details.

Je hebt tot dit moment de meeste van die details genegeerd. Het is dat, of je bent halverwege in slaap gevallen achter het stuur, en hebt in zijn geheel geen aandacht aan ze besteed.

Zonder deze details in de greep te hebben, wordt het onmogelijk om je Onmogelijke Spel te winnen en je 12 weekse Freedom Protocol Kwartaal Map te volbrengen.

Deze zijn onlosmakelijk verbonden met elkaar, en je krijgt geen toegang tot de één, zonder toegang tot de ander.

De Fundamentele Feiten Map voedt de Onmogelijke Doelen Map, die de Freedom Protocol Kwartaal Map weer voedt.

De details die je in je werk steekt in de Feiten Mappen moeten komen vanuit een plek van kracht, en niet vanuit een plek van zwakheid. Als je het proces niet vertrouwt, dan doe je het werk niet, wat betekent dat je de details mist, die noodzakelijk zijn om jou de grootse uitkomsten te brengen.

Principe #3:

Wees hier nu.

Je bent aanwezig in het moment.

Hier.

Nu.

Je zit niet op je telefoon te scrollen op social media, of mensen te Whatsappen.

Je bent hier nu.

Waarom is dit belangrijk? Omdat, in het ‘wees hier nu’, we een opening van ruimte ervaren. En het is dat in die ruimte een mogelijkheid voor ons bestaat om te creëren.

Zonder ruimte, is creatie onmogelijk. Met ruimte, is creatie onvermijdelijk.

Maar de enige weg om toegang te krijgen tot die ruimte, is om daadwerkelijk in het nu te zijn. Als je niet hier bent, waar kan je dan zijn? Je zou je mentale en emotionele kracht kunnen focussen op wat is gebeurt in het verleden. Je zou je mentale en emotionele kracht kunnen focussen op wat er gaat gebeuren in de toekomst.

In beide gevallen, ben je niet hier vandaag.

Je echte werk komt neer op jouw vermogen om toegewijd te blijven aan vandaag. Kun je toegewijd blijven in dit spel aan jezelf, aan je relaties, aan je werk? Kun je hieraan toegewijd blijven vandaag, ja of nee?

Wees hier nu.

Vandaag.

Principe #4:

Geef nooit op, ga altijd door.

Op het eerste oog, lijkt dit allemaal relatief recht door zee.

Er zijn een heleboel individuen die starten op deze weg. Ze gaan, gaan, gaan. Maar wanneer er een gebeurtenis komt die lastig is, uitdagend is, vermoeiend is, of misschien zelfs uitputtend is, dan komt de standaard reactie, “Ik geef op.”

We hebben dit allemaal gedaan van tijd tot tijd: we hebben opgegeven in ons huwelijk, onze investering in onze relatie met de ander, ons lichaam, ons werk, onze onderneming, onze teams, onze klanten, onze kinderen, en zelfs onszelf.

Dus als ik zeg “geef nooit op”, dan betekent dit dat je in het gevecht blijft. Dat je blijft gaan.

Waarom in het gevecht blijven? In het gevecht blijven, wordt het doel van onze creatie, ons boegbeeld voor vrijheid.

Je moet jezelf vragen stellen, zoals: “Kan ik uiteindelijk de persoon worden waarvoor ik ben geboren om te worden? Waarom jaag ik dit na?”

Een van de mensen die ooit Mount Everest beklom, werd gevraagd, “Waarom beklom je de Mount Everest?”

Zijn antwoord: “Omdat ‘ie er is.”

Dat was genoeg om hem te drijven naar zijn doel.

Je gaat iets hebben van een verbinding met “geef nooit op, en ga altijd door. Keep Going” dat jou voorwaarts blijft trekken naar een grotere versie van jezelf, en een grotere visie van wat het leven voor jou kan zijn.

De Freedom Protocol Kwartaal Map moet een ‘waarom’ erachter hebben staan, dat jou naar een nieuwe mogelijkheid trekt. Als het je niet aantrekt of oproept naar een unieke mogelijkheid, als het niet groter en mooier is dan waar je nu momenteel staat, dan zul je zeggen dat je in het gevecht blijft, maar je zal verliezen tijdens de strijd.

Je zal zeggen dat je niet gaat stoppen, maar je zal stoppen.

Waarom? Omdat je de brandstof mist die jou zou toestaan om niet te stoppen.

Wat is de brandstof?

Het is het weten waarom je dit in de eerste plaats verdomme doet.

Het is al het werk dat je hebt besteed aan de Onmogelijke Doelen Map. Het is al het werk dat je hebt geïnvesteerd in de Fundamentele Feiten Map, zodat je helder en scherp genoeg kunt zijn waar we verdomme aan het naartoe werken zijn in onze Onmogelijke Doelen Map.

En in onze huidige Freedom Protocol Kwartaal Map is het niet anders, het is hetzelfde spel.

Het lijkt meer werk, zelfs extra werk, maar het is niet meer werk. Het is niet extra werk. Het is werk dat krijgers en koningen doen om de overwinning te garanderen, en dat is dat ze net zoveel tijd spenderen aan de planning als aan de uitvoering, al dan niet meer, zodat wanneer het tijd is voor de uitvoering, dan is het spel voorbij. Dan is het rammen met die kast en maximaal uitvoeren zonder twijfel en exact weten waar je naar op zoek bent.

Deze uitspraak die ik schreef in mijn 4-delige boekenserie Dieper Slapen, over beter, dieper en gezonder slapen, zegt alles:

“Wat je in de nacht doet, definieert jou, en het is wat je doet in de nacht, wat jou ultiem kwalificeert om jouw overwinning in de dag te claimen.”

De Bottom line van deze uitspraak voor ons gesprek, is dat de Feiten Mappen een hoop werk is,... maar ze zijn het waard.

Het volbrengen ervan, is wat ons kwalificeert om op een elite niveau het Onmogelijke Spel te spelen, om onze Onmogelijke Doelen te bereiken, om ultiem vrij te zijn in al onze domeinen, en om een leefstijl te hebben waarin we alles hebben wat we verlangen.

Ik speel dit spel al vele jaren en heb de resultaten keer op keer in mijn leven zien verschijnen, net als de mensen die ik in het afgelopen jaar door dit proces heb meegenomen, die bereid zijn geweest het noodzakelijke werk te doen. Dus, het komt neer op de vraag die alleen jij aan jezelf kan stellen:

“Ben jij bereid om het werk te doen?”

Laten we naar de productie strategieën gaan om te zien hoe je dat precies kan doen.



Sectie 5: Jouw Freedom Protocol

Hoofdstuk 19

4 Productie Strategieën

Het is tijd om ons pad verder af te lopen naar de 12-weekse uitdaging die gebeurt tussen de twee locaties van de Fundamentele Feiten Map en de Onmogelijke Doelen Feiten Map.

Om dat te doen, gaan we aan de slag met onze 4 productie strategieën, en verwijst ik naar aanvullende tips en tools die beschikbaar voor je zijn in onze ledenomgeving van het Freedom Protocol.

Productie Strategie #1:

Review jouw Fundamentele Feiten Map.

Sommigen hebben nog nooit Fundamenteel werk gedaan, en zullen dus nooit een krachtig vertrekpunt hebben.

Het onmogelijke wordt alleen bereikt vanuit het momentum en de stapeling van wat op dit moment mogelijk is. En nu is het tijd om de vruchten te plukken van ons fundamentele werk van wat we hebben gedaan.

In jouw Fundamentele Feiten Map staan je Top 4 Aangepaste Feiten en je Top 4 Potentiële Missies. Schrijf deze 2 Top 4-en over op een nieuw blad als startpunt van jouw Freedom Protocol Feiten Map.

Sommige dingen die je doet, daar moet je mee stoppen. En sommige dingen die je niet doet, daar moet je mee starten om het gewenste resultaat te gaan behalen.

Het verankeren van je huidige positie als vertrekpunt en exact weten waar je nu staat op je route naar je bestemming, is van essentieel belang.

Als je deze review hebt uitgevoerd en jouw startpunt hebt gecreëerd, gaan we door naar productie strategie 2.

Productie Strategie #2:

Review jouw Onmogelijke Doelen Feiten Map.

Het Fundamentele werk kostte ons het merendeel van onze tijd om te bouwen. Elke succesvolle persoon op deze planeet heeft een level van succes in zijn of haar fundament. Iets waar ze goed in zijn, of wat ze goed kunnen, en vandaaruit ontstaan de dingen die ze doen en hebben, en creëren ze hun leefstijl om vrij te zijn.

Nu we ons Fundament hebben bevestigd voor onszelf, stappen we in onze voorbereiding door naar ons Onmogelijke Spel.

We weten dat we niet succesvol worden in 1 dag, en dat er werk vereist is om te doen wat we momenteel nog niet kunnen of nog niet doen.

We weten dat we ons lichaam niet kunnen omflippen van dik naar dun in één weekend, en dat daar een periode van tijd, effort en aandacht aan vooraf gaat.

Onze Onmogelijke Doelen Map geeft ons het vuur en het verlangen van waar we naartoe werken, waar ons diepe verlangen ligt om naartoe te werken.

Per domein hebben we de feiten van onze Onmogelijke Doelen vastgesteld, en opgeschreven hoe die doelen gemeten worden en waarom het doel belangrijk is voor ons.

Het verankeren van je bestemming waar je naartoe beweegt, en exact weten hoe die bestemming eruit ziet als je daar gearriveerd bent, is van essentieel belang.

Het gat wat ontstaat tussen jouw Fundamentele Feiten Map en jouw Onmogelijke Doelen Map, is jouw speelveld voor jouw Onmogelijke Spel. Het is jouw arena waar we dagelijks zullen gaan strijden om elke dag een stapje dichterbij ons doel te komen.

En dit gat brengt ons bij de vraag: “Wie moet ik worden? Welke mindsets, verhaallijnen en gedragingen moet ik loslaten om weer vooruit te kunnen?”

Welke mindsets, vaardigheden en gedragingen moet ik winnen, starten, leren en eigen maken om vooruit te komen?

De competitie is niet om beter te worden dan iemand anders, maar om je eigen betere versie na te jagen.

Jouw missie is om per domein jouw Top 4 Onmogelijke Doelen over te nemen, en ook op te schrijven in je Freedom Protocol Kwartaal Map als bestemming waar je naartoe beweegt.

Productie Strategie #3:

Maak de Mindshift van Onmogelijk naar Mogelijk.

Elk kwartaal laten we onze oude versie los, en omarmen we een nieuwe versie van onszelf. Het is een spel van sterven en opnieuw geboren worden.

Met jouw Fundamentele Feiten Map en jouw Onmogelijke Spel vers op je netvlies, maak je nu de Mindshift van jouw Onmogelijke Doelen terug naar waar je nu staat, en wat de eerste stappen zijn die je nu kunt nemen om dichterbij je doel te komen.

Maak de switch in je mindset om te bedenken welk fundament je komend kwartaal wil gaan leggen, en welke feiten je in je leven wil brengen om aan het eind van dit kwartaal significant dichterbij je doel te zijn.

Wie moet ik worden en wie wil ik zijn in het komende kwartaal om mijn resultaten te krijgen? Welke versie van mijzelf moet naar boven komen? Over welke mindsets beschik ik nu niet, en zal ik wel over moeten gaan beschikken? Over welke vaardigheden beschik ik nu niet, en zal ik wel over moeten gaan beschikken?

Dit komende kwartaal proberen we niet ons Onmogelijke Spel te winnen, maar we zoeken, onderzoeken en bewandelen ons pad om dichterbij ons Onmogelijke Spel te komen.

Onthoud: we proberen niet jouw betere versie uit te vinden, maar we zijn jou aan het onthullen. Jouw betere versie bestaat al, we hoeven alleen maar de overbodige rommel te verwijderen en die betere versie naar boven te halen.

We moeten een nieuw fundament gaan bouwen waarvandaan we door kunnen stappen naar het volgende niveau. We bouwen geen fundament van los zand of drijfzand, maar we bouwen ‘domino deuren’, waarbij we aan het eind van het kwartaal al onze gebouwde domino stenen om kunnen gooien, zodat we erop kunnen stappen als nieuw fundament en die grote gecreëerde domino deur kunnen gebruiken om door te stappen naar nieuwe mogelijkheden in het volgende kwartaal.

Dit kwartaal bouwen we aan onze mindsets en vaardigheden die nodig zijn om te winnen, om uiteindelijk ons Onmogelijke Spel te winnen.

De kernvraag voor nu is: “Wat is het ene ding wat ik kan doen, en door dat te doen, vind ik mijzelf op het pad richting het winnen van mijn Onmogelijke Spel.”

De vervolgvraag is: “Nu ik actie heb genomen op dat ene ding, is het overduidelijk voor mij wat het volgende ding is waarop ik actie moet nemen, en dat is ____.”

Elk kwartaal gaat het erom dat je dagelijks vecht voor de grond tussen je twee voeten. Neem actie op de dingen die in handbereik zijn, en volg dagelijks je plan voor dit kwartaal om een nieuw fundament neer te leggen die jou verder brengt richting je bestemming.

Het gaat om het voortdurende stapelde vermogen van jouw dagelijkse werk en jouw toewijding om dat te blijven doen, die ultiem jou leiden naar jouw gewenste grootste resultaten. Elke dag doet ertoe!

Laten we beginnen met de creatie van Jouw Freedom Protocol Kwartaal Map.

Productie Strategie #4:

Creëer jouw Freedom Protocol Feiten Map

In de ledenomgeving vind je in de Feiten Map Training video een aanvullende en uitgebreide uitleg voor het opstellen van jouw Freedom Protocol Feiten Map.

Nu we onze Feiten hebben vastgesteld, en onze gewenste Onmogelijke Doelen, is het tijd om te openbaren welk werk je ziet liggen tussen die twee punten. Uit welk werk bestaat het gat tussen die punten? Wat is het gat om te dichten? Wat kun je nu niet, doe je nu niet, heb je nu niet of ben je nu niet, en wie moet je gaan worden en wie ben je straks als je je bestemming hebt bereikt.

Je zal nu per domein 4 rondes van vragen beantwoorden.

Als voorbeeld nemen we het domein Lichaam.

Freedom Protocol Vragenronde #1

Voordat we in de details van het gat duiken tussen waar je bent en waar je verlangt heen te gaan, beantwoorden we deze vier eenvoudige vragen om je op gang te brengen:

Wat zijn jouw meetbare Onmogelijke Doelen in het domein Lichaam?

- Onmogelijk Fruit #1:
- Onmogelijk Fruit #2:
- Onmogelijk Fruit #3:
- Onmogelijk Fruit #4:

Wat geloof je dat je moet Stoppen om te Doen in het domein Lichaam om vooruit te bewegen en waarom?

Wat geloof je dat je moet Stabiliseren om te Doen in het domein Lichaam om vooruit te bewegen en waarom?

Wat geloof je dat je moet Starten om te Doen in het domein Lichaam om vooruit te bewegen en waarom?

Freedom Protocol Vragenronde #2

Okay, met de antwoorden van de eerste ronde, is het tijd om dieper in te gaan en specifieker te worden over het gat en het frame dat er is tussen jou en het meetbare Onmogelijke Fruit waaraan je toegewijd bent om na te jagen in je Lichaam.

Wat zijn de hindernissen die je nu al kunt zien op de route naar het bereiken van jouw Onmogelijke Fruit in je Lichaam?

Wat zijn de kansen zie je voor je ziet liggen die je moet benutten en verzilveren in het bereiken van jouw Onmogelijke Fruit in je Lichaam?

Op welke talenten, vaardigheden en sterktes kun je rekenen in het bereiken van jouw Onmogelijke Fruit in je Lichaam?

Freedom Protocol Vragenronde #3

Er zijn specifieke strategieën om de kracht van het gat te overwinnen en in het helder krijgen over wie je zal moeten gaan worden om het Onmogelijke Fruit te onthullen.

Welke mindsets heb je momenteel die aangewend zullen moeten worden om het Onmogelijke Fruit in je Lichaam te bereiken?

Welke mindsets moet je verwerven om zeker te stellen dat je het Onmogelijke Fruit in je Lichaam kan bereiken?

Welke vaardigheden heb je momenteel die aangewend zullen moeten worden om het Onmogelijke Fruit in je Lichaam te bereiken?

Welke vaardigheden moet je verwerven om zeker te stellen dat je het Onmogelijke Fruit in je Lichaam kan bereiken?

Welke middelen of relaties heb je momenteel die aangewend zullen moeten worden om het Onmogelijke Fruit in je Lichaam te bereiken?

Welke middelen of relaties moet je verwerven om zeker te stellen dat je het Onmogelijke Fruit in je Lichaam kan bereiken?

Freedom Protocol Vragenronde #4

Welke actie ga je nu, vandaag, of morgen nemen?

Maak een Top 10 lijst met actiepunten die je vandaag of morgen direct zou kunnen uitvoeren, die jou een stap dichterbij brengen naar je doel.

Het zijn de kleinste stappen die je kan verzinnen en direct kan doen en uitvoeren.

Voor mij bestaan deze eerste stappen vaak uit het selecteren en alloceren van tijd om dingen te doen of om na te denken over hoe ik iets ga doen, en het inrichten en inplannen van mijn agenda met afspraken en opleverdata wanneer ik dingen klaar wil hebben en wanneer ik iets als nieuw feit geïnstalleerd wil hebben in mijn komende kwartaal.

Vanuit deze Top 10 lijst creëer je jouw dagelijkse Top 4, met zoals ik dat noem: ‘de 4 dingen van vandaag’, waar je je dagelijks aan toewijdt en daarin volhardt om deze 4 dingen van je lijst te kunnen afstrepfen.

Dit is een dagelijks spel, waarbij je vanzelf leert wat jij gedaan krijgt, in welke hoeveelheid tijd, en wanneer je een dagtaak te groot hebt gemaakt, waardoor je dat niet op 1 dag kunt wegwerken samen met nog 3 andere punten van je lijst.

Voor mijzelf beschouw ik mijn dag als een perfecte dag als ik mijn 4 dingen van vandaag volbracht heb. Als ik dan nog extra tijd over heb, dan is dat bonus tijd voor die dag. Dat is pas winnen!

Op die manier ben ik mentaal altijd, elke dag (!), aan het winnen. In tegenstelling tot altijd mentaal verliezen als je een oneindige to-do lijst hebt die nooit afkomt en zichzelf altijd weer vult met onzin.

Mijn advies is om jouw dagelijkse Top 4 lijst altijd eerst volledig leeg te maken voordat je de volgende 4 zeer mogelijke taken erop zet, omdat je anders de kans loopt om dat ene item wat blijft staan te negeren.

Dat zie ik juist als een seintje dat ik iets op een dag niet gedaan krijg, dat daar waarschijnlijk een zwakte van mij ligt, en dat dat juist een belangrijke domino steen is om eindelijk, en misschien wel ‘voor eens en voor altijd’, om te gooien, zodat ik het momentum creëer en behoud om voorwaarts te blijven bewegen richting mijn Onmogelijke Doel.

Tot slot sluiten we af met een aantal reflecteer en leer vragen:

Wat zijn je afsluitende gedachten, inzichten of openbaringen nu je klaar bent met deze Freedom Protocol Feiten map van het domein Lichaam?

Wat zijn de primaire lessen die je leert over het leven die onbedekt zijn geworden en die je nu bewust ontdekt hebt in het volbrengen van deze Lichaam Freedom Protocol Map?



Sectie 5: Jouw Freedom Protocol

Hoofdstuk 20

Plan van Aanpak

Je hebt je Fundamentele Feiten Map compleet.

Je hebt je Onmogelijke Doelen Feiten Map compleet.

Nu is het tijd om jouw Freedom Protocol Feiten Map compleet te maken.

Het plan is simpel en rechte-doorzee.

Je gaat de Freedom Protocol Feiten Map compleet maken voor alle 4 de domeinen; Lichaam, Geest, Relaties en Werk.

Om dit te doen, doorlopen we weer onze 4 Plannen van Aanpak.

Plan van Aanpak #1:

Reserveer de tijd.

Plan van Aanpak #2:

Bepaal de dag en locatie.

Plan van Aanpak #3:

Bereid jezelf voor op succes.

&

Plan van Aanpak #4:

Maak de Freedom Protocol Feiten Map.

Je kent de drill inmiddels en wanneer het aankomt op het klaarleggen van de juiste spullen die je nodig hebt, dan bestaat dat in dit geval uit jouw Fundamentele Feiten Map, en jouw Onmogelijke Doelen Map.

Maar voordat je iets hiervan kan doen, moet je jezelf realiseren dat dit avontuur een begin geeft aan jouw daadwerkelijke avontuur in de Freedom Protocol Belevens.

Dit opent de deuren naar de voortzetting van jouw avontuur met straks de vervolg BOEKEN in het Freedom Protocol met een diepere duik in je Leefstijl (BOEK 2), je Perfecte Dagen (BOEK 3), je Strijdplan (BOEK 4) en je Triggers (BOEK 5).

Neem dit niet te licht op. Gebruik ALLE tips, training en tools vanuit dit BOEK, en stel zeker dat je het Feiten Mappen Systeem volledig beschikbaar en compleet paraat hebt.

Er is maar één ding wat tussen jou en deze resultaten staat, mijn goede vriend, en dat is de bereidheid en toegewijdheid om de strategieën en het plan voor het Onmogelijke Spel te volgen zoals we dat hier spelen in het Freedom Protocol.

BOEK 1

BEREIK HET ONMOGELIJKE

SECTIE 6:

JOUW REFLECTEER EN LEER STRATEGIE





Sectie 6: Jouw Reflecteer en Leer Strategie

Hoofdstuk 21

Problemen & Mogelijkheden

Welkom bij de reflecteer en leer strategie, de laatste sectie van deze Freedom Protocol serie in dit BOEK: 'Bereik Het Onmogelijke'.

De reflecteer en leer strategie is wat krijgers en koningen toepassen, om de oorlogsplannen voor de strijd voor te bereiden voor alle individuen aan de frontlinies, die in de uitvoering staan van de strijd en het speelveld van de veldslag: de arena waar het gebeurt.

Jij bent de krijger en koning van jouw leven en speelt het spel van oorlog en strijd in jouw arena. Jij bent verantwoordelijk voor de opzet en uitvoering van elke strategie die aan je wordt gepresenteerd.

Dit oorlogsspel kent twee delen. Deel 1 is reflecteer en leer, en deel 2 is, kijk vooruit en regeer. Je kunt deze twee delen beschouwen als jouw vergaderkamer waar de CEO, de president of de koning de beslissingen maakt.

Het maakt mij niet uit hoe je het noemt, het is de plek, waar degenen die de leiding hebben, bij elkaar komen en de strategische plannen voorbereiden om de frontlinies te begeleiden en te gidsen naar de overwinning.

Wat gebeurt er, als je niet zo'n plek als dit hebt in jouw wereld?

Probleem #1:

Je bent getraind om te produceren, maar je bent niet getraind om te vertragen en belangen af te wegen.

Denk eens aan het aantal workshops en seminars die je hebt bijgewoond, en alle online producten die je gekocht hebt. Het merendeel van deze producten gaat over productie en produceren. Het gaat niet over efficiëntie, het gaat niet over systematiseren, het gaat niet over winstgevendheid, het gaat over productie. Er zijn maar slechts weinig gesprekken over assessments en dingen afwegen en overwegen, maar wanneer een bedrijf groeit, zijn waardebeoordelingen en inschattingen verplicht.

Ik ga je laten overwegen dat het maken van assessments het spel is.

Maar je vertraagt niet om iets te overwegen, want je bent getraind om niet te vertragen. Integendeel, je bent voorbereid om te 'grinden' en 'to hussle', om snel te gaan, je dagen te vullen, druk te zijn, altijd bezig te zijn met iets, je tijd te blokkeren en erachteraan te gaan!

Aan de andere kant, is dit perfect, om dingen op gang te krijgen als er nog niets is, of er een begin gemaakt moet worden.

Maar het is verschrikkelijk om deze vorm van overleven als levensstandaard te hebben.

“Survival is not a way of living!”

Probleem #2:

Je bent verslaafd aan productie draaien, maar bent superslecht in efficiëntie.

Misschien herinner je je het verhaal nog van het omhakken van de boom. Ga je hem omhakken met je botte bijl, of ga je hem tussendoor slijpen, zodat je 10x zoveel bomen kunt omhakken in dezelfde hoeveelheid tijd?

Of neem je de tijd om te zoeken naar een meer efficiënte oplossing voor je uitdaging en investeer je in een kettingzaag, waarmee je 100x zoveel bomen omzaagt in dezelfde hoeveelheid tijd?

Je zou zelfs kunnen overwegen, dat jij zo graag zo druk bent, en dat jij zo verslaafd bent aan productie draaien, dat je zelfs je botte bijl erbij neerlegt en met je blote vuisten op de bast van de boom begint te slaan.

Je bent zo fucking verslaafd aan produceren en maar door blijven gaan, dat zelfs je onderarmen rust geven van het vasthouden van de bijl je teveel gevraagd is. Omdat je verslaafd bent aan produceren leg je de bijl op de grond en begin je met je blote vuisten op de boom te slaan. Je slaat en slaat en slaat, net zolang totdat je vuisten doordrenkt zijn van het bloed en je niet langer je handen kunt gebruiken.

Je bebloede handen liggen helemaal open en rauw vlees is zichtbaar op je opengeslagen knokkels.

Nu ben je kapot en kun je helemaal niets meer. Je hebt herstel nodig, lang herstel. Je wordt door je omgeving nog geprezen voor je harde werk en inzet, want je had zoveel effort getoond en had zelfs je T-shirt uitgedaan om als een dampend paard met het stoom van je lichaam op die boom in te slaan tot diep in de nacht.

Net zolang totdat je jezelf helemaal kapot geslagen had, en je letterlijk helemaal niets meer kon.

Zelfvoldaan en met een stoere blik in je ogen loop je weg van het slagveld, en in je ooghoek zie je nog net iemand aan komen lopen die met een kettingzaag binnen 10 seconden de boom omzaagt...

What the fuck...

...

Goed bezig geweest... Maar dan anders...

Efficiëntie is de naam van het spel. Stop met het inslaan op die boom.

Probleem #3:

Je hebt geen routine voor regulier zelfonderzoek en koerswijzigingen.

De meeste mensen die ik ontmoet, en ik garandeer dat dat hetzelfde is voor jou, gaan niet in op een in-diepte zelfonderzoek, op zoek naar tussentijdse koerswijzigingen om te maken, meer dan 1 of 2 keer per jaar.

Misschien met kerstmis, wanneer je tijdens de feestdagen een gesprek hebt met iemand over hoe zijn jaar was, en dat door dat gesprek die persoon tot een zelfinzicht kwam, en voor zichzelf een koerswijziging ziet hoe hij in het nieuwe jaar alles anders gaat aanpakken.

Het lijkt erop dat iedereen een zelfonderzoek doet naar zijn of haar gewicht in de maand December of een zelfonderzoek over hun financiën als ze onder water lijken te komen staan.

Het lijkt erop dat er eigenlijk maar weinig momenten strategisch gepland zijn door de meeste mensen om hun leven te bekijken en te onderzoeken, en om in dat onderzoek zichzelf te analyseren en koerswijzigingen aan te brengen in hun leven.

Meestal gebeurt er 1 van de 2 dingen:

1. Iets traumatisch gebeurt.
2. Iets dramatisch gebeurt.

Het trauma gaat over jou, het drama is shit wat zich rondom jou afspeelt.

Denk bijvoorbeeld aan de gebeurtenis dat iemand overlijdt, zoals ook bij mij gebeurde en wat indirect de start van dit Freedom Protocol inluidde. De gebeurtenis is in dat geval zo

ongewoon, pijnlijk, schokkend of extreem dat het niet lukt om ermee om te gaan. Een typisch geval van trauma.

Meestal komen er dan vragen op, als:

“Is mijn leven het waard geweest?”

“Heb ik het nalatenschap gecreëerd, waar ik naar verlang?”

“Als ik vandaag zou overlijden, wat zou ik dan achterlaten?”

“Doet mijn leven er verdomme toe?”

De meesten geven geen reet om enige antwoorden op deze vragen totdat ze zichzelf op de eerste rij tegenkomen van de begrafenis van een goede vriend. De begrafenis factor is een fucking grote spiegel. Het houdt de spiegel omhoog voor je, en vraagt:

“Hey luister, waar de fuck sta je vandaag de dag?”

De begrafenis factor geeft je het vermogen om koerswijzigingen te maken. Maar het probleem is, als je hier geen routine voor hebt, dan doe je er niets mee en wordt er helemaal niets gewijzigd qua koers, helemaal ‘nothing’.

De meeste mensen maken geen Feiten Mappen, hoewel ik ze aanmoedig om het wel te doen en ze de tools geef om het te doen.

Waarom? Omdat de gewoonte er niet is om vanuit routine regulier zelfonderzoek te doen en koerswijzigingen te maken.

Probleem #4:

Je staart je doelen niet frequent in de ogen, dus raak je afgeleid.

Je hebt misschien je Feiten Mappen vastgesteld, en je hebt je doelen voor ogen gehad, maar de papieren versie verdwijnt onder een stapel papier in je bureaulade, of de digitale versie raakt verdwaald in een mapje op je bureaublad, of wordt langzaam of met topsnelheid omlaag gedrukt als pdf-je in je mailbox.

De waarheid is, de meesten van ons hebben geen verantwoordelijkheidsbesef nodig, we hebben gewoon simpelweg een herinnering nodig aan de shit waaraan we ons toegewijd hebben, zodat we het kunnen gaan doen. Dat is alles.

De reflecteer en leer strategie is de hoeksteen van alles waar we voor staan in het Freedom Protocol. Het is de lijm die alles aan elkaar verbindt, en ervoor zorgt dat we als een harmonieuze falanx voorwaarts gaan, zoals het Spartaanse leger onverschrokken voorwaarts ging. Ons schild is de reflecteer en leer strategie en met onze speer kijken we vooruit en regeren we.

Mogelijkheid #1:

Je ziet de kracht van zowel productie als onderzoek, en vertraagt geregeld om je feiten te onderzoeken.

Het is niet alleen maar het gesprek dat je dit aan weten bent, maar ook dat het aan het doen bent. Dat je brein het ziet, je ogen het zien, en dat je erin gelooft.

Productie is één ding, maar je weet dat je moet vertragen en geregeld je productie moet onderzoeken, en daarbinnen de feiten moet evalueren over wat waarheid is.

Zelfonderzoek vereist dat je rustiger aan moet doen, dat je moet vertragen.

Onze lichamen willen 's nachts slapen. We zijn de hele dag wakker en in de nacht, wat willen onze lichamen dan doen? Ze willen niet wakker blijven, ze willen slapen. Waarom? Omdat we moe zijn van al het werk wat we overdag gedaan hebben.

Je moet de knop vinden om rustiger aan te doen.

Mogelijkheid #2:

**Je bent zowel verslaafd aan productie als aan efficiëntie,
en bent constant je prestaties aan het verbeteren.**

Je bent verliefd geworden op de reflecteer en leer strategie. Je bent er opgewonden over, en het is een verslaving geworden, een positieve verslaving, waarin je zowel productie ervaart als efficiëntie.

Het is het zelfonderzoek en jezelf de spiegel voorhouden. Het is alsof je in je blote kont voor de spiegel staat, en elke centimeter van de feiten omarmt van wie en waar je bent.

De reflecteer en leer strategie is een liefdevolle omarming van je gedane werk. Het is de wekelijkse realiteitscheck. Het is een tijd van zijn met jezelf, in je gedachten, in je hart, in je geest, in je innerlijk.

Het is de plek waar je kijkt naar de feiten van waar je vandaag bent, in vergelijking met waar je vorige week was, of vorige maand, of zelfs een jaar geleden, en je dan jezelf afvraagt waar je vanaf hier heen wil gaan.

Mensen die mij al langere tijd volgen of al langer kennen, die weten dat ik altijd kijk naar vergelijkingen. Het gaat dan altijd om de verschillen en de overeenkomsten tussen het één, en het ander. Door dit te doen met een kijk op de feiten van vandaag, met een vergelijking naar gisteren of langer geleden met waar je nu staat, ontstaat er een constante verbetering in je prestatievermogen, omdat productie en efficiëntie opgelijnd worden.

Mogelijkheid #3:

**Je hebt een reguliere dagelijkse, wekelijkse,
maandelijkse en 3-maandelijkse routine voor
zelfonderzoek en koerswijzigingen.**

De reflecteer en leer strategie is een dagelijks, wekelijks, maandelijks en 3-maandelijks spel. Er is ook een jaarlijks spel waarin we ingaan op het gesprek van het gehele jaar.

Deze routine is een patroon en een verslaving. Het wordt iets waar we ons dagelijks aan verbinden, wekelijks, maandelijks, en elk kwartaal. Waarom?

Omdat het dit het volgende voedt: zelfonderzoek en het vermogen om koerswijzigingen te maken, en te krijgen wat we willen.

Mogelijkheid #4:

Je bent dagelijks verbonden aan je doelen en vindt jezelf terug met meer focus dan ooit.

Omdat ik dagelijks, wekelijks, maandelijks en 3-maandelijks onderzoek doe, is mijn verbinding met mijn doelen superkrachtig, omdat ze dagelijks recht voor mijn neus staan.

Ik onderzoek de realiteit van mijn werk, waarvan ik zeg dat ik het ga doen – wat ik denk is wat ik doe - en daarbinnen geef ik mijzelf de kans om te verbinden aan de nieuwe mogelijkheid om meer efficiënt te worden met mijn huidige realiteit: wat ik plan is wat ik uitvoer.

Veelal gaat het er niet om dat we nieuwe of betere doelen stellen, maar moeten we simpelweg herinnerd worden aan wat onze doelen waren, die we aan het nastreven zijn. Dagelijks herinnerd worden aan je doelen is één van de meest krachtigste mentale tools die er zijn.



Sectie 6: Jouw Reflecteer en Leer Strategie

Hoofdstuk 22

4 Principes

Principe #1:

Leven in het gat van de toekomst, zal ervoor zorgen dat je huidige wereld instort.

Als je kijkt naar waar je vandaag staat, dan kun je op drie plekken zijn.

In het verleden.

In het nu, het huidige moment.

In de toekomst.

Het feit is dat de meeste mensen geen idee hebben hoe ze verdorie in het 'nu' moeten zijn.

Als ik deze mensen zou volgen en mijzelf op hun brein zou aansluiten, dan zou ik zien dat ze totaal niet in het moment leven.

Ze verdelen hun tijd tussen één van deze plekken: het verleden, of de toekomst.

Het is de grootste waanzin ooit. We leven niet meer. We zitten maar in het constante proces van wat er zou kunnen, of wat er gebeurd is, en we zitten vast in het midden.

Er zijn twee gaten, in welke we allebei verstrikt kunnen raken:

Het gat van de toekomst.

En

Het gat van het verleden.

Wat voor de meeste mensen gebeurt, is dat ze eindigen op de plek van het gat van de toekomst.

Ze stellen hun Feiten Map doelen vast, ze stellen hun visie vast van hun Onmogelijke Doel, ze zetten het Spel op voor hun eerste kwartaal, en dan besteden ze het merendeel van hun tijd om te kijken waar ze staan en om vooruit te kijken naar de toekomst.

Nou, dat is geweldig natuurlijk, maar er vindt weinig tot geen terugkijken plaats vanaf die plek. En zonder terug te kijken, wordt het uitdagend om te begrijpen hoe ver je al bent gekomen.

Er is geen onderzoek van de realiteit.

Het lijkt dan alsof je verloren bent geraakt als een kayak op de open oceaan. Je kunt geen land zien, en je hebt geen idee waar het noorden, zuiden, oosten of westen is. Je bent totaal verdwaald met geen idee waar je heen moet peddelen. Er zijn geen koersen om te volgen, je hebt geen kompas, geen GPS. Helemaal niets!

Je weet niet waar je bent, en elke richting waar je naartoe peddelt, brengt je naar dezelfde vreemde plek. Je bepaalt dat de horizon is waar je heen gaat peddelen, en je begint met peddelen.

Maar er is dit gat, waarvan je niet kunt zeggen hoever je al bent gekomen. Je zou misschien 10 kilometer gepeddeld kunnen hebben, maar je weet het niet eens, omdat je geen perceptie hebt, gebaseerd op waar je was en waar je nu bent.

En dus, wanneer je de meeste tijd van je tijd doorbrengt in dat gat van de toekomst, dan begin je te leven in het gat van de toekomst. En dat zal ervoor zorgen dat je huidige wereld instort. Wat betekent, dat er geen tijd wordt gespendeerd om te vertragen naar het nu, en om naar een paar dingen te kijken:

- Waar was ik vorige week?
- Waar ben ik toegewijd aan om volgende week heen te gaan?
- Hoe houd dit verband met mijn Onmogelijke Spel dat zich afspeelt ver in mijn toekomst?

De reflecteer en leer strategie staat ons toe om te vertragen, tot rust te komen, en het huidige moment, het nu, te ervaren, terwijl we op volle snelheid naar de toekomst bewegen, alsook dat we het verleden onderzoeken. Deze strategie is hier het toegangskaartje voor, om dit te zien, maar zonder dit, eindig je in het gat van de toekomst, en zal het ervoor zorgen dat je instort.

Je blijft meer en meer doen, maar het meeste van het werk dat je doet, wordt zeer inefficiënt. Er is geen echte realiteitscheck over waar je nu daadwerkelijk bent, en je eindigt verstrikt in je kayak op open zee.

Principe #2:

Zonder richtmiddelen, schiet je blind.

Om dit te illustreren, wil ik dat je je voorstelt dat je met een wapen op een schietschijf moet schieten, maar, ik bedek je ogen met een blinddoek.

Het is compleet zwart voor je ogen. En in die omgeving, probeer je te kijken, maar je ziet niets anders dan wat je ziet in gedachten, je geestesoog. Het mooie hiervan is, is dat jij als echte productiemachine, heel goed bent geworden in het kijken vanuit je geestesoog, die uitiem gezegd ook jouw visie voor de toekomst bouwt.

Maar hier is het probleem. Je kan jezelf dingen voor de geest halen, en van alles in gedachten zien met je geestes oog, maar je kunt niet in de realiteit kijken.

De feiten, de data, de indicatoren die je nodig hebt om te kijken, vereisen dat je je ogen open doet, omdat anders, alles een aanname is. En dan, dan begin je aan te nemen wat er gaande is.

Je neemt je cijfers aan.

Je neemt aan dat je je doelen raakt.

En...

Je neemt aan dat mensen bepaalde dingen doen die ze voor je zouden doen.

En wanneer je je ogen opendoet, dan begin je de indicatoren te zien, de feiten, en de data, en dan kun je met je wapen de doelen op de schietschijven daadwerkelijk beschieten en raken.

Je probeert de schietschijven te raken zonder onderzoek, en puur vanuit aanname.

Als er geen data of input jouw kant op komt, en je hebt geen idee waar je doelen staan, of wat de omstandigheden zijn, helemaal niets, dan zijn de kansen dat je het doel raakt vrijwel nihil. Nul hits. Je raakt helemaal niets.

Met zicht en richtmiddelen, geen probleem.

Jouw werk en je leven moet gedreven worden door dit spel van zicht, wat betekent dat je altijd moet vechten voor de laatste informatie, de meest recente updates, de nieuwste cijfers, de huidige stand van zaken, en het vermogen om zicht te hebben wat jou toestaat om de feiten te zien.

Wanneer je eenmaal je indicatoren, de feiten, de data kunt zien, dan kun je de aannames elimineren en beslissingen maken op basis van cijfers. Dit is hetzelfde als in je Leefstijl (BOEK 2), je Perfecte Dagen (BOEK 3), je Strijdsplan (BOEK 4) en je Triggers (BOEK 5).

Maar zonder dit soort zicht en richtmiddelen, schiet je blind. Niet soms, of één keer, maar elke keer, keer op keer.

Principe #3:

Je kunt niet verbeteren wat je niet trackt, en echt en oprecht onderzoekt.

In dit spel van het leven, heb je dit onmogelijke Spel, en straks komen daar de spellen bij van je Leefstijl, je Perfecte Dagen, je Strijdplan en je Triggers, en dan worden jouw doelen jouw waarheid. Waar je naar op zoek bent, is de waarheid, zodat je echt en oprecht kan onderzoeken, en vanuit dat onderzoek, kan je nieuwe beslissingen maken.

Zonder het vermogen om echt en oprecht te onderzoeken, kun je niet verbeteren wat er is. Als je geen enkele vorm van data hebt, dan ben je direct weer terug in het land van aannames, omdat je niet ziet wat er gebeurt in de werkelijkheid. Je ogen zijn weer bedekt met de blinddoek, en je kunt niets zien.

Het land van aannames is het land van sterfte en dood. Je kunt over sommige dingen aannames doen, maar die aanname zal je moeten ondersteunen met iets wat je kan tracken.

Als je jezelf volgt in dit spel, wat laten de cijfers jou dan zien?

Alle spellen hebben indicatoren die een prestatie waarde weergeven, of mooier gezegd in het Engels: Key Performance Indicators; KPI's.

De Perfecte Dag heeft het cijfer 28, het wekelijks journalen van je Triggers het cijfer 7, het Strijdplan met jouw Strategische Acties en je wekelijkse Domino Deur heeft het cijfer 21, en het Onmogelijke Spel heeft het cijfer 4. Een Perfecte Week bestaat uit de totaal som van al deze cijfers, dat uitkomt op een totaal van 60 punten.

Er is een spel van cijfers dat je altijd trackt.

Je kunt ze verbeteren als je ze trackt.

Als je ze niet trackt, en je doet er geen onderzoek naar, dan kun je ze niet verbeteren.

De insteek van de reflecteer en leer strategie is om te beschikken over het vermogen om te onderzoeken wat er wekelijks gebeurt.

Principe #4:

Zelf actualisatie en zakelijke groei gaan hand in hand, en hebben een directe verbintenis met elkaar.

Wat is zelf actualisatie? Het is het vermogen om jezelf een spiegel voor te houden, jezelf in de ogen te kijken, en om dan de echte versie van jezelf te zien. Het is het vermogen om terug te spiegelen wat is, en vanuit die plek, in staat te zijn om te groeien wie je bent, wat je doet en wat je kunt, door het hebben van een authentiek zelfbewustzijn.

Een authentiek zelfbewustzijn komt door een gedetailleerde studie van jezelf met een krachtige toewijding en een oprecht verlangen om actief deze niveaus van bewustzijn te verhogen, dag in, dag uit.

De zakelijke groei komt op een natuurlijke manier voort als het resultaat van deze aanhoudende en doorlopende reis van het meer zelfbewust worden. Een bedrijf heeft, net zoals jij, ook een spiegel nodig, en in die spiegel, krijgt het ook een onderzoek over haarzelf, zodat het volledig kan evolueren tot haar meest optimale vorm.

Waar je mee eindigt te ontdekken, in deze voortdurende reflectie, zijn zowel de exacte dingen die jou zwak maken, als de dingen die jou actief jouw kracht geven. Het is ook onvermijdelijk dat je de dingen vindt, die werken, en de dingen die niet werken.

In jouw zwakheid, kun je dan een sterkte inbouwen, en in die sterkte, kun je dan hameren op wat wel werkt: je kunt dan versnellen en er meer van doen. In het spel van wat niet werkt, kun je koerswijzigingen toepassen. Maar dit vereist dat je over de vaardigheid beschikt dat je echt en oprecht de feiten bekijkt. En dit is het hele doel van de reflecteer en leer strategie.

De reflecteer en leer strategie is de hoeksteen die gevormd is door deze 4 principes.



Sectie 6: Jouw Reflecteer en Leer Strategie

Hoofdstuk 23

4 Productie Strategieën

Het is tijd voor strategie. Het is tijd om alle principes te bundelen en ze samen te brengen in strategische actie. Hoe ziet het spel eruit van de reflecteer en leer strategie? Het is feitelijk het moment wanneer je terugblijkt en naar het volgende kijkt:

1. Return and Report: je keert terug vanuit jouw arena en je rapporteert over wat er gebeurd is.
2. Geleerde lessen: je bestudeert je gedachten, gevoelens, gedrag en resultaten en stelt vast welke lessen je geleerd hebt over jezelf.
3. Koerswijzigingen: je bepaalt de koerswijzigingen die nodig zijn om in lijn te zijn en te blijven met je Onmogelijke Spel en bepaalt waar en wanneer je deze doorvoert.
4. Nieuwe doelen: je stelt je nieuwe doelen vast waar je naartoe gaat bewegen en waar je nu voor gaat knokken om dat te bereiken.

Productie Strategie #1:

Richt je Jaar in.

De reflecteer en leer strategie is een onderzoek. Je komt van het slagveld, jouw strijdveld, jouw arena, en je stapt in jouw Rest and Recreation Room voor jouw Return and Report.

Op jaarbasis, wanneer zou je dit plannen?

Ideaal gesproken in December, om terug te blikken op je jaar. Dat is een perfect moment om terug te blikken van vorig jaar December tot dit jaar December.

In dat onderzoek, kijk je naar de ritmiek van je jaar om te kalibreren. Sommige mensen houden ervan om dit te doen op een andere plek, in de vorm van een soort retreat, waarvoor ze ergens anders naartoe reizen.

Ik vind het fijn om dit thuis te doen waar ik al mijn aantekenboeken van elke maand heb liggen en gemakkelijk mijn digitale bestanden onder de knop beschikbaar heb. Ik doe dan een volledige aanval op mijn jaar, en kijk naar alles wat er gebeurd en gedaan is, en wie ik ben geworden dit jaar.

Gedurende 3 tot 5 dagen bekijk ik al mijn aantekenboeken. Van elke dag heb ik in mijn aantekenboeken opgeschreven hoe mijn dag eruit zag, welke 4 doelen ik had voor die dag, en welke doelen ik voor de dag erna stelde. Wat ging goed, wat kan beter, wat werkte wel, wat werkte niet. Ik blader dan door mijn gehele jaar en laat dan gedurende die 3 tot 5 dagen al die informatie op mij inwerken.

Ik ga dan door hetzelfde proces als waar jij doorheen zal gaan, door de: Return and Report, de geleerde lessen, de koerswijzigingen en het stellen van de nieuwe doelen.

Samen met deze jaarlijkse reflecteren leer strategie, maak ik ook mijn nieuwe Fundamentele Feiten Map en mijn Onmogelijke Doelen Map.

Ik kan dit niet genoeg benadrukken:

Het patroon van de seizoenen is cruciaal.

Voor mij is de uitkomst van een leefstijl volgens het Freedom Protocol: dat ik in Q1 en Q2 de meeste productie kan draaien, qua dingen die ik kan doen. In de eerste 2 kwartalen van het jaar zijn er relatief weinig onderbrekingen qua focus, vakanties en feestdagen.

Het derde kwartaal, Q3, is voor mij een half kwartaal, waarbij we van de 12 weken tenminste 6 weken op vakantie zijn met het gezin. Dit inzicht is cruciaal voor mijn planning, vooruitzicht en verwachtingen qua vooruitgang.

Het vierde en laatste kwartaal van het jaar, Q4, is voor mij feitelijk ook een half kwartaal, vanwege de vele afleiding die dan voor mij op het pad komt vanuit omgevingsfactoren. In de maanden oktober, november en december kom ik het beste tot mijn recht om zaken af te ronden, op te leveren, en te finaliseren.

Vanaf november zijn de mensen om mij heen veelal druk bezig met de feestdagen in December en de jaarwisseling zo blijkt. Voor mij komt dit kwartaal het best tot zijn recht om dingen af te ronden, en alvast vooruit te gaan kijken naar het volgende jaar.

Een leuk weetje is dat Bill Gates ook een patroon had voor het maken van de plannen voor Microsoft. Twee keer per jaar, één keer in de zomer, en één keer in de winter, verdween hij voor een week. Niemand wist dan waar hij was. Niemand kon hem vinden. De mensen die wisten waar hij was, waren zijn vrouw, zijn beveiligingsnetwerk en een paar van zijn cruciale zakenpartners. Dat was het.

Hij ging dan weg met een specifieke intentie, en naar een plek zonder internet.

Hij verdween dan voor een week voor zelfonderzoek, om onderzoek te doen naar Microsoft, en om problemen op te lossen.

Hij had whiteboards en flipovers, en hij onderzocht wat er allemaal waarheid was over wat er gebeurd was in de afgelopen 6 maanden.

Zo zou ik je deze reflecteer en leer strategie, voor het gehele jaar, ook willen meegeven en willen aanmoedigen om in te zetten, zelfs als dat betekent dat je er een aantal dagen aan spendeert tijdens de feestdagen. Sommige mensen doen het vóór Kerst, anderen doen het ná Kerst in de dagen richting het Nieuwjaar.

Persoonlijk heb ik alles graag klaar vóór de Kerst, zodat ik in de dagen na Kerst richting het Nieuwjaar tot rust kan komen met mijn vrouw, kinderen en familie, om mijzelf volledig op te laden en alvast uit te kijken naar weer een prachtig nieuwjaar met nieuwe kansen die weer van start gaat in Januari.

Productie Strategie #2:

Richt je Kwartaal in.

In je reflecteer en leer sessie aan het eind van je kwartaal, volgen we dezelfde aanpak met de Return and Report, de geleerde lessen, de koerswijzingen en het stellen van de nieuwe doelen.

Je richt je dan op je Feiten Map van het afgelopen kwartaal, jouw Onmogelijke Spel, en jouw nieuwe Feiten Map van het komende kwartaal.

Zoals ik al eerder had aangegeven, heb ik in mijn agenda aan het eind van elk kwartaal al een aantal dagen vrij gepland, zodat ik gepland de tijd en rust heb voor deze reflecteer en leer sessie per kwartaal.

Dus gedurende Januari, Februari en Maart zit je in de uitvoering en eind Maart heb je je reflecteer en leer sessie over Q1, en kijk je vooruit naar Q2.

Hetzelfde gebeurt in April, Mei en Juni, waarbij je eind Juni weer terugkijkt naar Q2.

Na je gedane werk in Juli, Augustus en September, kijk je eind September weer terug naar Q3.

En tot slot doorlopen we Oktober, November en December, en vind je jezelf terug in zowel je jaarlijkse reflecteer en leer sessie, alsook je kwartaal sessie.

En wat gebeurt er na de jaarwisseling in Januari? Dan begint het spel weer opnieuw.

Productie Strategie #3:

Richt je Maand in.

Als je kijkt naar het eerste kwartaal met Januari, Februari en Maart, dan zit Februari in het midden, waar je je maandelijkse reflecteer en leer sessie in de agenda zet. Ook hier doorloop

je weer dezelfde stappen: Return and Report, geleerde lessen, koerswijzigingen, en het stellen van nieuwe doelen op basis van wat je hebt gezien in de afgelopen maand.

In de kwartaal terugblikken kijk je naar het gehele kwartaal, terwijl je in de maandelijkse terugblikken terugblijkt op de afgelopen maand en de doelen kalibreert voor de volgende maand. Je doet dit dus twee keer, totdat je aankomt bij de derde sessie, waarbij je tevens je kwartaal terugblik doet.

Productie Strategie #4:

Richt je Dag in.

Laten we eens kijken naar een dagelijkse reflecteer en leer strategie. Als je je week opdeelt in de dagen: Maandag, Dinsdag, Woensdag, Donderdag, Vrijdag, Zaterdag en Zondag, wat zie je dan gebeuren? Een korte beknopte versie van de reflecteer en leer strategie om de dingen die vandaag, op bijvoorbeeld Maandag gebeurd zijn, te onderzoeken en doelen te stellen voor Dinsdag. En dan evalueer je weer wat er gebeurd is op Dinsdag, en zet je weer doelen voor Woensdag, en zo verder.

Het uitvoeren van de Return and Report, geleerde lessen, koerswijzigingen, en het stellen van nieuwe doelen, gebaseerd op je Onmogelijke Spel en jouw 12-weekse Freedom Protocol uitdagingen, is het spel van een diep niveau van zelf onderzoek, zelf reflectie, en een efficiënte en elite manier van productie en high performance.

Het lijkt een ton aan werk. Maar deze vorm van structuur staat je toe om te creëren op een manier, waarop je nooit zou kunnen creëren, zonder deze structuur.

Een raamwerk om in te werken, dat jou toestaat om te domineren en tijd en energie te spenderen aan het daadwerkelijke werk wat vereist is, niet het inefficiënte werk. Het daadwerkelijke hakken met de scherp geslepen bijl of het gebruik van de kettingzaag, en niet het schreeuwend rondrennen zonder T-shirt met een bezweet dampend lichaam en bebloede handen van het meppen op die boomstam met je botte bijl en je blote handen.

Het is tijd om vooruit te bewegen naar het plan waar ik dit spel nog verder specificeer, en waar ik je zal meenemen in de wijze waarop je je eigen eerste reflecteer en leer sessie uitvoert.



Sectie 6: Jouw Reflecteer en Leer Strategie

Hoofdstuk 24

Plan van Aanpak

Ons ultieme plan is om voor jou de deur te openen naar het uitvoeren van jouw eerste reflecteer en leer sessie.

En dat vereist vier dingen om te doen, om dat voor elkaar te krijgen.

Plan van Aanpak #1:

Return and Report.

Wat zijn de dingen die je gaat beschouwen in de Return and Report sessie?

Het maakt niet uit waar je staat in het spel, je zal in het bijzonder kijken naar je huidige uitdaging, en jezelf deze simpele vraag stellen:

“Ben ik op het pad naar mijn Onmogelijke Doel of niet?”

Dat is het.

Ben ik ‘on track’, ja of nee?

Wat als je momenteel geen 12-weekse Freedom Protocol uitdaging hebt lopen? Dan ben je een NEE. Als je niet in een uitdaging zit, dan kun je niet op een pad van een uitdaging zijn.

Als je al zover bent in het Freedom Protocol dat je hebt kennis gemaakt met ons gesprek over de Perfecte Dag (BOEK 3) met het behalen van de dagelijkse 4 punten, dan bekijk je je score. Als je een Return and Report doet voor de week, dan heb je 28 punten kunnen halen deze week. Heb je die behaald, of niet? Hierin kijk je naar je routines en gewoontes in je Perfecte Dagen. Waar liggen je uitdagingen? Ben je je workouts of je groene smoothies aan het skippen, of meditaties, of je dagelijkse toewijding aan aandacht voor je relaties?

Als je al zover bent in het Freedom Protocol dat je ook al kennis hebt gemaakt met ons gesprek over het Strijdplan (BOEK 4), en de ‘Domino Deur’, en de ‘Black Jack 21’, dan bekijk je je score. Elke week heb je 1 deur waar je je op richt, en dat levert 1 punt op. Daarnaast heb je gedurende de 5 werkdagen elke dag 4 dingen om te doen voor die desbetreffende dag; voor ‘de dag van vandaag’, wat een puntentotaal van 20 oplevert. Als je alles volbracht hebt, haal je de maximale score van 21 punten. Heb je die behaald, of niet?

Als je al zover bent in het Freedom Protocol dat je ook al kennis hebt gemaakt met ons gesprek over je Triggers (BOEK 5), dan bekijk je ook daar je score. Je kijkt dan naar het type triggers, alsook naar je score voor de week. Je ideale score om te halen, is 7.

Dus elke keer als je je Return and Report start, dan onderzoek je het volgende:

Wat is de situatie omtrent mijn uitdaging: on track, ja of nee?

Wat is mijn Perfecte Dag score, en wat vertelt deze score mij?

Wat was mijn Strijdplan voor de week, en heb ik mijn Black Jack 21 volbracht?

Wat is mijn Trigger score en wat vertellen deze triggers mij?

De missie is om jouw resultaten te verkrijgen van jouw 12-weekse Freedom Protocol uitdaging.

Ben je ‘on track’ met jouw Freedom Protocol Kwartaal Map?

Het is je doel om ja te kunnen zeggen.

Je zou geweldige scores kunnen hebben, van de Perfecte Dag, tot de Triggers tot je wekelijkse Strijdplan met de Black Jack 21, maar je zou nog steeds ‘off track’ kunnen zijn in het Freedom Protocol. Waarom?

Omdat, voor welke reden dan ook, je niet je dagelijkse werk had opgelijnd met je Onmogelijke Spel.

Plan van Aanpak #2:

Geleerde lessen.

In elke reflecteer en leer sessie waar je inzit, zul je geleerde lessen hebben vanuit elk van deze deelgebieden: de Perfecte Dag, het Strijdplan, je Triggers.

Deze hele ervaring van geleerde lessen zet je klaar voor het spel door te zeggen: “Okay, wat heb ik geleerd van het doen van dingen in de afgelopen periode?”

- Wie ben ik geworden deze week?
- Wie ben ik geworden deze maand?
- Wie ben ik geworden dit kwartaal?
- Wat heb ik geleerd van deze reflecteer en leer sessie?

De geleerde lessen zijn een cruciaal onderdeel van je sessie.

Terwijl de Return and Report zich richt op de dingen die je gedaan hebt en wat er gebeurd is, zul je ook je geleerde lessen moeten vaststellen.

Wat heb je geleerd van de acties die je genomen hebt?

Er is altijd iets te leren. In elke actie die je nam, elke keer, is er een leer effect, en dat leer effect is cruciaal voor jouw groei en uitbreiding.

Plan van Aanpak #3:

Koerswijzigingen.

Jouw koerswijzigingen, bestaan uit een onderzoek van twee dingen:

1. Je Freedom Protocol Kwartaal Map, en
2. Je Onmogelijke Doel

Je gaat langs alle domeinen, en stelt daarin de volgende vraag:

“Gebaseerd op de lessen die ik heb geleerd, welke koerswijzigingen moet ik maken?”

Plan van Aanpak #4:

Stel nieuwe doelen.

Al dat werk staat jou toe, om nieuwe doelen te stellen.

Dat zijn de dingen die je gaat doen om weer terug op het pad te komen, back on track, of om te versnellen in je 12-weekse uitdaging.

De reflecteer en leer sessie is een grote cirkel, die zichzelf constant blijft herhalen.

Je hebt nieuwe doelen, en wanneer je weer in de volgende reflecteer en leer sessie komt, ga je weer langs alle onderdelen in de Report and Return, de Perfecte Dag, het Strijdplan, en de Triggers, naar de geleerde lessen en de koerswijzigingen, eindigend met het stellen van weer nieuwe doelen die jou weer dichterbij jouw Onmogelijke Doelen brengen. Deze cirkel blijft zich maar herhalen, keer op keer, en elke keer weer.

De reflecteer en leer sessie is zowel een kunst als een wetenschap.

De wetenschap heb ik je zojuist geleerd, en de kunst komt vanuit jou, met jouw inhoud en invulling ervan!

Elke keer als je optreedt in de reflecteer en leer sessie, brengt het je één stap dichterbij, richting het bereiken van het Onmogelijke.

En DAT, is hoe je het Onmogelijke bereikt, elke keer, keer op keer.



FREEDOM PROTOCOL

CREËER EEN LEEFSTIJL OM
VOLLEDIG VRIJ TE ZIJN!

START VANDAAG!

DOOR DJACK LITTEL