



FREEDOM PROTOCOL

CREËER EEN LEEFSTIJL OM
VOLLEDIG VRIJ TE ZIJN!

START VANDAAG!

DOOR DJACK LITTEL

BELEEF HET LEVEN TEN VOLLE

STOP MET AFGESTOMPT EN
AFGELEID ZIJN

START EEN LEVEN VOL LEVEN

VANDAAG!

DOOR DJACK LITTEL

Freedom Protocol Boek 2: Jouw Leefstijl

Titel: Beleef Het Leven Ten Volle

Ondertitel: Stop Met Afgestompt En Afgeleid Zijn, Start Een Leven Vol Leven, Vandaag!

Copyright 2023 door Djack Littel

Beleef Het Leven Ten Volle

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 LEEFSTIJL PROTOCOL	35
Hoofdstuk 1: Problemen & Mogelijkheden.....	36
Hoofdstuk 2: Principes.....	48
Hoofdstuk 3: Productie Strategieën	58
Hoofdstuk 4: Plan van Aanpak.....	66
SECTIE 2: WEES ECHT.....	77
Hoofdstuk 5: Problemen & Mogelijkheden.....	78
Hoofdstuk 6: Principes.....	87
Hoofdstuk 7: Productie Strategieën	94
Hoofdstuk 8: Plan van Aanpak.....	103
SECTIE 3: WORD OPRECHT.....	109
Hoofdstuk 9: Problemen & Mogelijkheden.....	110

Hoofdstuk 10: Principes.....	119
Hoofdstuk 11: Productie Strategieën	125
Hoofdstuk 12: Plan van Aanpak.....	132
SECTIE 4: BLIJF RELEVANT.....	145
Hoofdstuk 13: Problemen & Mogelijkheden	146
Hoofdstuk 14: Principes.....	154
Hoofdstuk 15: Productie Strategieën	163
Hoofdstuk 16: Plan van Aanpak.....	169
SECTIE 5: GROOTSE RESULTATEN.....	179
Hoofdstuk 17: Problemen & Mogelijkheden	180
Hoofdstuk 18: Principes.....	192
Hoofdstuk 19: Productie Strategieën	199
Hoofdstuk 20: Plan van Aanpak.....	205
SECTIE 6: DE FORMULE.....	215
Hoofdstuk 21: Problemen & Mogelijkheden	216
Hoofdstuk 22: Principes.....	223
Hoofdstuk 23: Productie Strategieën	228
Hoofdstuk 24: Plan van Aanpak.....	235

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 2, ‘Beleef Het Leven Ten Volle’ als tweede 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 2

BELEEF HET LEVEN TEN VOLLE

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. Eris 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 meedeelde, 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 alsmat 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 'Perfekte 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 Perfekte 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 kijken 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 2

BELEEF HET LEVEN TEN VOLLE

VOORWOORD





Voorwoord

Waarom dit boek? Boek 2 van het Freedom Protocol: Beleef Het Leven Ten Volle.

In mijn leven heb ik stap voor stap geleerd om te gaan met mijn gedachten, gevoelens, mindsets en emoties. Vanuit beleving en intense doorleving van de dingen die ik mag ervaren, heb ik zeer rijke herinneringen, aan bijna alles wat ik in mijn leven heb meegemaakt en gedaan.

Het is opmerkelijk: ik kan mij bijna alles herinneren van mijn levensloop, tot aan de kleinste details van de omstandigheden waarin ik verkeerde, tot aan de reacties en lichaamstaal van de mensen met wie ik was, en wat er gezegd werd en wat ik op die momenten dacht.

Toen ik 4 jaar was, werd ik aangereden door een auto.

Het was onbekend of ik nog leefde.

Met mijn ouders en mijn zus waren we op bezoek bij mijn opa en oma. Op een zeker moment wilde mijn vader nog even iets pakken uit de auto.

Toen ik vanaf een opstapkrukje in de keuken door het raam naar buiten keek en zag dat mijn vader via de voortuin naar de auto liep, bedacht ik mij geen moment. Ik ga met papa mee!

Ik sprong van het opstapkrukje af, en rende naar de voortuin om mijn vader in te halen.

Mijn vader was de weg al overgestoken omdat de auto aan de overkant van de weg was geparkeerd, en ik rende zonder te kijken achter mijn vader aan.

BAM! En klaar. Een levenloos lichaampje lag kwetsbaar en stil op straat...

Bewusteloos?

Dood?

Niemand die het wist.

Ik rende de weg op en werd vol door een auto aangereden.

Van het moment van de aanrijding, kan ik mij niets meer herinneren, omdat ik mijn ogen gericht had op mijn vader. En dat is het laatste beeld van wat ik mij kan herinneren van dat moment.

Alle andere herinneringen in mijn leven daarna, hebben een verrijkend perspectief, waarbij ik altijd een zicht van bovenaf heb meegekregen. Ik zie in gedachten altijd een soort overzicht van mijn omgeving van bovenaf, alsof ik met een soort helicopterview naar mijzelf kijk. Ik denk dat ik die dag eigenlijk dood had moeten zijn, maar dat ik op de een of andere manier een tweede kans kreeg.

Wonder boven wonder, werd ik als 4-jarig kereltje ineens weer wakker alsof er niets gebeurd was. Ik weet nog dat ik vooral verbaasd was dat iedereen om mij heen stond en dat ik met een zucht van verlichting en opluchting, liefdevol werd ontvangen door mijn vader en moeder en alle andere mensen die er aanwezig waren.

Het besef, dat ik daarna in mijn verdere levensloop altijd zeer sensitief ben geweest voor mijn omgeving en zeer alert ben op wat er allemaal om mij heen gebeurt, is uniek te noemen.

Op de een of andere manier staan mijn zintuigen altijd op standje max. En soms is dat heerlijk, maar zeker in de huidige samenleving waarin er bijzonder veel prikkels en triggers in korte tijd op je af kunnen komen, kan dat vervelend en overweldigend zijn.

Hoe ga je daarmee om? En voor mij is de belangrijkste vraag altijd: wat laat ik binnenkomen en hoe wil ik daarmee omgaan. Voor welke reactie kies ik? En exact diezelfde vragen gelden ook voor jou: hoe ga jij met jouw omgeving om? Welke prikkels en triggers sta je toe om jou te raken? En hoe ga je daar vervolgens mee om? Mag alles jou raken?

Hoe het voor jou als persoon is, en hoe jij de dingen beleeft en meemaakt, is het allerbelangrijkste van allemaal.

“Hoe wij het leven ervaren, is een mentale belevens”, denk ik altijd maar.

Waarbij het lichaam met al haar zintuigen, onze antennes zijn en de seintjes doorgeven van wat we waarnemen met onze zintuigen. Maar wat je denkt en voelt, is bepalend in hoe jij iets beleeft, onthoudt en herinnert. En uiteindelijk, hoe jij, vanuit die gebeurtenis of herinnering iets opnieuw najaagt of iets beters nastreeft, in jouw poging om weer een nieuwe herinnering te maken.

Dat ik mijn belevingen ervaring op mijn manier heb, is leuk en prachtig voor mij. Maar zoals je inmiddels al eerder hebt kunnen lezen in het vorige boek, 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 quick fix of om met shortcuts jouw beleving van je leven even snel te willen repareren, dan stel ik voor dat je dit boek nu dichtslaat en stopt met lezen.

Dan is dit geen boek voor jou.

Het beleven van je leven ten volle, vereist dat je dagelijks het werk doet, en dat je aan jezelf werkt, zowel lichamelijk als geestelijk, en dat je bewustwording creëert op wie jij bent en waarom jij de dingen doet die jij doet, en dat je dagelijks in jezelf en naar je eigengedrag kijkt, misschien wel vanuit een helicopterview, naar wat wel werkt, en wat niet werkt. Welke

resultaten boek je met je huidige gedachten, gevoelens en gedrag, en hoe dient dat jou in het nastreven van jouw onmogelijke doelen in het leven?

Dienen jouw gedachten, gevoelens en gedrag jou ten volle?

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 gedachten, gevoelens en gedragingen te blijven doen, die leiden tot dezelfde resultaten.

Dit is wel een boek voor jou als je bereid bent hard te werken om dagelijks, wekelijks, maandelijks terug te kijken op wie je was, en vooruit te kijken naar wie je aan het worden bent, en aan het eind van elk kwartaal terug te kijken welke vooruitgang je geboekt hebt, in je ontwikkeling als mens, met als kernvraag:

“Heb je je ontwikkeld in je mindsets en vaardigheden, en ben je daadwerkelijk een betere versie van jezelf geworden?”

Het gaat om het opbouwen van integriteit met jezelf en het afleggen van verantwoordelijkheid aan jezelf. Wat je denkt is wat je doet. En wat je plant is wat je uitvoert. Zo simpel is het.

Dit boek geeft jou het eerste handvat in het ‘ten volle leven, van je leven’. Hoe je leert luisteren naar jezelf, naar je gedachten, en wat jouw innerlijk jou probeert te vertellen. Luister en leer van de signalen die jouw lichaam aan jou geeft, en handel daarnaar. Hoe beleef jij je leven momenteel? Heb je enig idee hoe jij je leven beleeft en welke verhalen jouw leven domineren, welke mindsets en overtuigingen erin je leven zijn over wat je wel kan en wat je niet kan?

Tot slot gaan we in dit boek aan de slag met de kunst en wetenschap om de dagelijkse, wekelijkse en maandelijks stappen in kaart te brengen, zodat jij exact weet wat jouw gedachten, gevoelens en gedragingen zijn, en op welke wijze jij daarmee jouw resultaten bereikt, en hoe je dat kunt veranderen en verbeteren om daadwerkelijk te bereiken wat je wilt bereiken, en om uiteindelijk jouw leven ten volle te beleven.

Laten we niet langer wachten. Laat onze reis beginnen!

BOEK 2

BELEEF HET LEVEN TEN VOLLE

SECTIE 1:

JOUW LEEFSTIJL PROTOCOL





Sectie 1: Jouw Leefstijl Protocol

Hoofdstuk 1

Problemen & Mogelijkheden

Welkom bij de eerste sectie van dit Boek, “Stop met afgestompt en afgeleid zijn, en start een leven vol leven, vandaag.”

Met de start van ons gesprek over het Leefstijl Protocol, wil ik dat je begrijpt dat dit het ultieme fundament is, wat brandstof geeft aan elke actie en succesvol resultaat, dat volgt voor een ieder die het Freedom Protocol volgt.

Dat betekent, dat als je dit verneukt, dan verneuk je het hele spel.

Dit is niet een mening of opvatting.

Dit heeft de realiteit mij, en honderden high performers met wie ik mijn leven de laatste jaren nauw doorbracht, decennia na decennia, laten zien, dus lees dit boek met grootse aandacht terwijl we samen deze reis, arm in arm, doorlopen!

Mijn hele leven ben ik in omgevingen geweest waarbij er strikte normen en waarden waren om na te leven, met een minimale levensstandaarden of levenscodes om na te streven.

In dienst, als marinier, als commando, als Brits mountain leader en bij de Special Forces, werd er voortdurend op ankers gehamerd, die jou herinnerden aan jouw identiteit en waar je het allemaal voor doet.

Het behoren tot een elite groep, vergt een zekere mate van opoffering van je eigen vrije identiteit, waarbij je jezelf begint te identificeren als lid van die groep. En dankzij een zekere vorm van depersonificatie, en zonder enige terughoudendheid onverschrokken terug te vallen op de aangeleerde ankers, haalden deze mensen het allerbeste in zichzelf naar boven en kwamen zij, tot de meest extreme resultaten.

Toen ik de transitie maakte van militair naar ondernemer, verplaatste ik mijzelf ook fysiek in een andere omgeving, en kwam ik niet meer in aanraking met deze gelijkstemde en gelijkgevormde mensen, en werd er geen aanspraak meer gedaan op mijn militaire identiteit en alle bijbehorende associaties, normen en verwachtingen.

Ik voelde al snel dat ik iets miste, van een nieuwe identiteit om na te streven, omdat ik dat 20 jaar lang in militaire dienst op het hoogste niveau had gedaan en doorleefd had.

Ik wilde voor dit gemis iets in de plaats zetten, wat mij zou dienen als ondernemer in deze nieuwe stap in mijn leven, in mijn nieuw gekozen reis, in mijn reis als zelfstandig ondernemer.

Een reis die ik in eerste instantie voor een groot deel alleen zou bewandelen, als solopreneur, waarbij ik volledig mijn eigen normen en waarden mocht instellen zoals ik dat passend zou vinden.

Wat dient mij? Als mens. Wat dient mij als ondernemer? Hoe wil ik werken vanuit passie en met een groter doel voor ogen, met een lotsbestemming om naartoe te werken, en tijdens die reis wil ik er zijn voor mijn vrouw als echtgenoot, en ik wil er zijn voor mijn kinderen als papa, en ik wil er zijn voor mijzelf als de beste versie die ik kan zijn.

Het leven volgens een voorgeschreven code in militaire dienst bracht mij en vele anderen, altijd de mooiste en grootste resultaten. Maar hoe ziet dat er nu uit? Als ondernemer? Alleen? Op eigen kracht? Waarbij niets moet, en alles mag. Ik mag mijn eigen agenda inrichten, en zelf keuzes maken. Alle keuzes.

De grootste ontdekkingsreis van mijn hele leven stond op het punt te beginnen, met toen nog geen enkel besef, waarvan ik op het punt stond, om aan te beginnen...

Het mantra van mijn mentale vermogen was simpel:

“Ik leef om het leven ten volle te beleven, en alles eruit te halen wat erin zit. Ik leef volgens mijn eigen Protocol om dat te doen. Mijn leefstijl is gebaseerd op een Protocol. Ik leef volgens een Protocol. Ik leef volgens het Freedom Protocol om dagelijks, elke dag, dag in, dag uit, alles eruit te halen wat erin zit. Om te zorgen voor groei en uitbreiding op alle vlakken. Met als doel om een Leefstijl te Leven waarin ik Alles Heb, en waarin ik Volledig Vrij ben in mijn Lichaam, Geest, Relaties en Werk.”

Maar voordat we in de details van dit Protocol duiken, moeten we beginnen in de Put, in het Dal. In het diepste dal vinden we de problemen die we moeten overwinnen. In het diepste dal vinden we de problemen, die ons zicht blokken om ook maar een glimp van de levensvatbaarheid van het Leefstijl volgens het Protocol te zien.

Dus, wat zijn de problemen voor degenen die dit gesprek nieuw binnenkomen en het curriculum van het Freedom Protocol?

Nou, er zijn er 4, waar we naar zullen kijken, maar er zijn ook 4 mogelijkheden, die jou stevige bouwblokken aanleveren om in je fundament te leggen.

Laten we van start gaan!

Probleem #1:

Je hebt geen intern raamwerk dat jouw beslissingen en acties geleidt op een dagelijkse basis.

Bedenk je dit eens. Jouw geest, jouw brein, opereert op twee locaties: Jouw bewuste brein en jouw onder-bewuste brein. Deze twee elementen van jouw gedachten proces en jouw psychologie drijven jouw gedragingen dagelijks.

Maar heel weinig, van wat er in jouw bewuste brein omgaat, is de gedragingen, acties, patronen, en de resultaten die je momenteel hebt, aan het dicteren.

Dus, wat drijft het?

Jouw onder-bewuste programmering; het onopmerkbare, onbewuste spel... een serie van patronen en routines die jou al aandrijven vanaf dat je jong was.

De meeste van die patronen, leerde je in de achtjarige periode toen je in de leeftijd van 8 tot 16 jaar was, die jou meenam door de reis van de basisschool naar de middelbare school, waarin je werd geleerd, wie je bent, volgens je lokale culturen en samenleving. Het ongelukkige deel hiervan, is dat dit interne raamwerk wat jouw dagelijkse beslissingen en acties geleidt, diep van binnen geprogrammeerd is in je onder-bewuste brein.

Kijk, er is geen bewuste realiteit over het raamwerk dat jouw gedrag structureert:

“Jouw huidige resultaten zijn een functie van de patronen en de acties van je verleden.”

Dit onder-bewuste raamwerk geleidt jouw beslissingen, en zorgt voor een soepele overgang vanaf dit raamwerk, over hoe jij de wereld interpreteert, en de manier dat jij bepaalt hoe jouw wereld is.

Ben je boos en gefrustreerd over je resultaten?

Nou, het komt erop neer dat je niet verder hoeft te zoeken dan je onder-bewuste raamwerk.

Maar wat dan over je gedragingen, je gewoontes, je verslavingen? Bevalt het je ook daar niet, wat je ziet?

Dat is ook een direct resultaat van je onder-bewuste raamwerk.

Maak je borst maar nat, want we zijn pas net begonnen.

Probleem #2:

Je worstelt om je verantwoordelijkheid te nemen over je innerlijke Stem en de Waarheid in je, aan de buitenkant.

Als je inmiddels al geïrriteerd raakt over dit onder-bewuste gepraat... Mooi! Dan ben je op de goede weg om je innerlijke Stem eindelijk naar boven te laten komen.

Okay, deze Stem waar ik het over heb, is in ons allemaal: dit is de innerlijke Stem van JOU!

In dit boek zul je mij horen refereren naar twee soorten van Stemmen, maar de eerste Stem waar ik over praat is jouw Stem; jouw bereidheid om de waarheid te spreken, ongeacht wat er is of gebeurt.

Het is jouw bereidheid om te spreken vanuit het raamwerk van het Leefstijl Protocol met kracht, authenticiteit, kwetsbaarheid en transparantie.

Het is het vermogen om de verantwoordelijkheid over de waarheid te nemen, en niet alleen aan de binnenkant, maar ook aan de buitenkant.

“Het laat aan de buitenkant zien wat je van binnen voelt.”

Deze worden een samenhangend geheel... Maar de meeste mensen worstelen hiermee, en met name mannen. Ze worstelen met hun Stem thuis, in hun huizen,... overdag, in hun bedrijven,... in contact, met hun klanten.

Ze worstelen met zichzelf, niet in staat om zichzelf ook maar in de spiegel aan te kijken en te zeggen wat ze er nu echt van vinden, wat ze echt erover denken.

Dus daarentegen, voelen ze deze waarheid van binnen, en denken ze het zelfs, maar ze zijn getraind om het te verkroppen en zo diep te onderdrukken, dat het onmogelijk is om iets te zien, voelen of ervaren voorbij de illusie van wat ze momenteel ervaren, als wat ze leven noemen.

En dat is waarom jij hier ook bent.

Om te leren, hoe je dit moet stoppen.

Probleem #3:

Je wordt constant heen weer geslingerd tussen de meningen van anderen!

Dit probleem bouwt voort op de vorige twee problemen.

Als je geen bewustwording hebt van je interne onder-bewuste raamwerk dat jou geleidt, dan vind je jezelf onvermijdelijk terug in een plaats waarin jouw Stem onderdrukt wordt zonder dat je daar kennis van hebt.

En in dat onderdrukken van jouw Stem, word je voortdurend heen en weer geslingerd, letterlijk door elke variant van een mening om je heen. Je hoofd gaat maar van links naar rechts om de opvatting van iedereen maar aan te horen en je hebt geen idee meer waar of naar wie, je moet luisteren.

Je spendeert het grootste deel van je dag als een soort bowlingbal, die op en neer ketst tussen de bumpers aan de zijkanten van de bowlingbaan.

- Je wordt heen en weer geslingerd in de beslissingen over je bedrijf.
- Je wordt heen en weer geslingerd in de beslissingen over je huwelijk of relatie.
- Je wordt heen en weer geslingerd in de beslissingen over je gezin.
- Je wordt heen en weer geslingerd in de communicatie die je hebt met je innerlijke zelf, of het gebrek daaraan, en de lijst gaat maar door en door.

De manier waarop je opvoedt,... de manier waarop je omgaat met je lichaam,... de manier waarop je omgaat in dit Spel van het Bereiken van Onmogelijke Doelen.

Je wordt constant heen en weer geslingerd door de meningen van anderen, de media, de werkvloer, je ouders, je vrouw, je partner, je kinderen. Je ervaart radicaal diepe levels van onzekerheid en onstabiliteit.

Als een man, of een vrouw, handelt met een onderdrukte Stem en zonder intern raamwerk, dan is dit wat je vindt.

Probleem #4:

Je bent verslaafd aan gelijk hebben, in plaats van krijgen wat je wilt.

Wanneer je jezelf in een Spel van Onderdrukking vindt: een Spel waarin je jezelf verstopt, liegt, en je interne Stem is stil gelegd,... dan heb je geen intern raamwerk.

Je worstelt met je beslissingen over je bedrijf.

Je worstelt met je beslissingen over je huwelijk en relatie.

Je worstelt met je beslissingen over je gezin.

Als je onderdrukt bent, dan vecht je voor shit die er niet toe doet.

Je bent verslaafd aan het vechten met je vrouw, met je klanten, met je teams. Ongeacht wat het is waaraan je verslaafd bent om over te vechten,...

...wil je weten waar je echt over aan het vechten bent?

Je bent aan het vechten om **gelijk te hebben**, en niet om te krijgen wat je **wilt**.

Kijk, zie je, dit zijn twee verschillende gesprekken.

Je kunt gelijk hebben en niet krijgen wat je wilt, of... je kunt ongelijk hebben en wel krijgen wat je wilt.

En toch in deze plaats, is er een verslaving aan het idee van goed of fout, van juist of verkeerd. Maar ik ga je laten overwegen dat in dit gesprek en de koers die we nemen met het Leefstijl Protocol, dat je gaat zien wat het betekent om te leven volgens dit Protocol, en dat het daarin simpelweg gaat over het afpellen van de Waarheid.

Geen uitleg of verklaring of rechtvaardiging,... simpelweg de waarheid.

Het spelen van dit Spel triggert de hel bij de meeste mensen.

Dit Spel zegt dat wat jij denkt dat waar is, misschien helemaal niet waar hoeft te zijn. Bij het tot je nemen van deze inhoud, kun je verdedigen dat jij gelijk hebt, en toch zul je dan voortgaan te verliezen.

Kijk, het ligt in de natuur van de mens, en vooral van de man, om alles te verdedigen en te beschermen over hoe het leven is geweest. En toch, wanneer hij op de deur komt kloppen en vraagt om iets meer, dan herkent hij niet, dat de enige manier om meer te krijgen, is om de deur te sluiten, van de manier waarop dingen waren.

Je zult moeten gaan loslaten, van je gelijk te hebben.

Denk je dat je mens genoeg bent om dat te doen?

Het is niet langer een gesprek over goed of fout. Het is een gesprek over krijgen wat je wilt en niet krijgen wat je wilt, vanuit het fundament van de waarheid gebaseerd op wat je zojuist hebt ontdekt in deze eerste vier problemen.

Ze spiegelen krachtig tegen de Mogelijkheden. En toch als we beginnen te leven volgens het Leefstijl Protocol, dan opent dat Protocol een nieuwe manier van zijn. Het opent nieuwe mogelijkheden: een nieuwe manier van denken, zien en horen.

Opgesomd, het Protocol opent een nieuwe manier van het inademen van leven.

Mogelijkheid #1:

Je hebt het interne raamwerk van het Protocol gemeesterd, en het drijft je dagelijkse gedrag.

In de digitale, technologie-zware wereld waarin we nu leven, laat me dan direct verduidelijken dat het Protocol geen App is.

Het is een intern besturingssysteem, zoals je telefoon waarop Apps werken. Zonder het besturingssysteem, de telefoon, zijn de Apps waardeloos. Hetzelfde geldt met hoe je jezelf inzet op een dagelijkse basis in het kiezen om te leven volgens het Protocol.

Het leven volgens het Freedom Protocol is het gebruik maken van alle training en tools om dingen gedaan te krijgen. Het Leefstijl Protocol is jouw besturingssysteem, een mindset, waarvandaan je handelt en de training en tools van het Freedom Protocol inzet om jezelf te bewapenen om jouw dagelijkse strijd te voeren voor het bereiken van jouw Onmogelijke Doelen.

Deze training en tools bestaan uit het opstellen van jouw Feiten Mappen zoals uitgelegd in BOEK 1, het creëren van jouw Perfecte Dag zoals uitgelegd in BOEK 3, het identificeren en najagen van jouw Domino Deuren die de hefboom zijn naar jouw volgende niveau (BOEK 4), en het gebruik maken van de reflecteer en leer tool: de Trigger Stack (BOEK 5).

Al deze training en tools van het Freedom Protocol zijn te vinden in de ledenomgeving in boekvorm, in audio en tekst. Daar vind je alle training en tools en de volgorde waarin ik aanraad om de boeken te lezen, maar weet dat elk boek ook bedoeld is om afzonderlijk of separaat te lezen.

Dit BOEK over de Leefstijl van het Protocol is de brandstof, het vuur, en de kracht achter alles waar we voor staan in het Freedom Protocol.

Het Leefstijl Protocol drijft het Freedom Protocol.

Het wordt een gemeesterd intern raamwerk, een dialoog met en in jezelf, en een robuust raamwerk waarvandaan niemand jou uit het lood kan trekken. Gegrond blijven, uitgelijnd blijven, en gecentreerd en helder blijven, wordt makkelijk als je jezelf bewapend met de Leefstijl volgens het Protocol.

Ik wil dat je je iets voorstelt: stel je voor dat je rond zou kunnen lopen als dezelfde persoon de hele tijd. Wat ik daarmee bedoel, is niet dat je geen vooruitgang boekt en jezelf niet ontwikkelt, maar dat er geen ‘werk’-versie van je is, geen ‘thuis’-versie, geen ‘baas’-versie, geen ‘echtgenoot’-versie, geen ‘papa’-versie.

ER IS ALLEEN MAAR JIJ.

Wat als ik je zou volgen met een camera de hele dag, wie zou ik dan ervaren?

Zou er dan één en dezelfde versie van jou zijn, zonder radicaal verschil in de manier hoe je handelt, op één locatie of de andere?

Of zou je JEZELF altijd aan het aanpassen zijn, aan wie er ook maar is, om je heen?

In deze mogelijkheid, is de realiteit van wie je bent, in pure integriteit met je interne gedachten, gevoelens, emoties, en ideeën, en doorleef je dat zowel van binnen als van buiten, en is er sprake van volledige oplijning en éénwording van jou als persoon.

En dat brengt ons naar de tweede mogelijkheid.

Mogelijkheid #2:

Je hebt volledig eigenaarschap over je eigen Stem en staat in je kracht, en het Protocol leeft zowel van buiten als van binnen.

Eén van de meest significante aspecten en onderdelen van het Protocol is om volledig eigenaarschap te nemen over je eigen Stem, en om bekrachtigd te worden door het Protocol van binnenuit op een dagelijkse basis.

Het is een feit dat iemand die, niet alleen begint te luisteren naar zijn Stem, maar deze ook begint te verkrijgen, inziet dat de opvattingen vanuit deze plek ertoe doen.

Jouw richting en uitingen doen ertoe, mijn goede vriend, maar zonder een raamwerk, verdrinkt die Stem voortdurend in een zee van wanhoop, verwarring en chaos.

Het is pas dat je jezelf bekrachtigd voelt door die Stem, als je niet meer ronddobbert op zee in je kayak, maar handelt, en peddelt, en vaart richting je doel met intentie.

En dat leidt ons naar de derde mogelijkheid.

Mogelijkheid #3:

Je houdt consistent en constant vast, aan je visie en verbintenissen, ongeacht wat anderen zeggen.

De gekste karakteristiek die zich opent voor iemand die leeft volgens het Protocol, en die bewapend is met de training en tools van het Freedom Protocol, is simpel gezegd dit:

“Zero fucks given!”

Er zijn maar zoveel ‘fucks to give’ op een dag, en iemand die handelt vanuit die plek, en leeft volgens het Protocol, realiseert dat wat hij of zij doet, met voorbedachte rade is.

En dus wat betekent dat?

Dat de meningen en bezorgdheden van de meeste individuen weg moeten gaan, en dat het meeste van waar jij mee te maken hebt, neerkomt op jouw interne dialoog met jezelf.

Er zullen minder zorgen zijn over wat andere mensen gaan denken, en de afweging of zij wel of niet zullen goedkeuren over hoe jij handelt, omdat JIJ weet, dat jij handelt vanuit het leven volgens het Protocol:

“Echt, Oprecht, Relevant en gericht op Onderscheidende Resultaten, die JOU dienen.”

Let op de woordkeuze: ‘die JOU dienen’. Niet iemand anders. Maar die JOU dienen.

De realiteit is, dat des te meer je dit spel zult gaan spelen, des te minder mensen zullen gaan goedkeuren wie je voortdurend aan het worden bent. Des te meer je leeft volgens het Protocol, des te minder mensen zullen om je heen willen zijn.

En je zal gaan ontdekken dat je daar compleet tevreden mee zult zijn.

Het klinkt gek. Het klinkt tegenstrijdig.

Maar je zal beginnen te begrijpen dat een hoop mensen die momenteel om je heen zijn, niet om je heen zijn vanwege jou; ze zijn om je heen vanwege het verhaal dat jij afschildert naar buiten toe over jou, wat een shit story is, met verdraaide verhaallijnen en verdovende verzadiging die jou continue tegenhoudt, en omlaag trekt.

Maar niet als je leeft volgens het Protocol.

Mogelijkheid #4:

Je bent verslaafd, aan krijgen wat je wilt, en hebt geen verbintenis aan gelijk hebben.

Wanneer het Protocol zichzelf begint te activeren in je leven, en je begint het te doorleven als een fundamenteel besturingssysteem, dan begint de volgende mogelijkheid zich te openen:

“Krijgen wat je wilt, heeft helemaal niets te maken met gelijk hebben, en dat gelijk hebben een overgewaardeerde suggestie is.”

Je realiseert dat het deel uit maakt van jouw verwaandheid die je kan controleren, in plaats van dat het jou controleert. Je realiseert dat gelijk hebben, niets anders is, dan pure ego.

Het ego gaat puur om significantie. Waar we het hier over hebben, is echter iets anders. Waar we hier naar kijken is een fundamenteel gesprek om volstrekt helder te zijn over wat jij wil, en niet, of je gelijk hebt.

De enige reden waarom je blijft vechten om je gelijk te halen, is, omdat je een leugenaar bent, voor jezelf. Je liegt over wat je wilt. Wat je echt wilt.

En hier is het gekke, van wat er gebeurt, wanneer je begint te leven volgens het Protocol: je stopt met dit liegen.

En je verbintenis aan het gelijk hebben, eb't langzaam weg, wat ons verplaatst, van de problemen en mogelijkheden van het Protocol, naar de Principes.



Sectie 1: Jouw Leefstijl Protocol

Hoofdstuk 2

Principes

Het is tijd om diep in de psychologie te duiken die een vereiste is voor je, om succesvol te zijn in deze reis, tussen de problemen en mogelijkheden, in relatie tot het Protocol, met de volgende principes:

Principe #1:

Jouw raamwerk van jouw morele autoriteit is de drijfveer in jouw Spel.

Wat is je morele raamwerk? Heb je enig idee?

Moraliteit is een interessant gesprek, omdat het anders is voor iedereen. Hier in het Freedom Protocol zien we moraliteit als een functie van onze waarden; het is wat JIJ het meeste waardeert. Dus wanneer ik zeg, dat er een moreel raamwerk is dat jouw spel drijft, dan praat ik over de waarden aan de binnenkant van jou, in jou.

Zoals besproken in het laatste hoofdstuk, het probleem is dat de meeste van jouw waarden onbewust ervaren worden. Je bent getraind, gevormd en opgevoed als mens, om bepaalde

dingen te geloven als waarheid. Religie, de overheid, de maatschappij, je omgang met je vrouw of partner, je kinderen... Alles heeft je definities geleerd over hoe je zou moeten zijn.

Je vader leerde je waarschijnlijk deze dingen ook. Vaker wel, dan niet, is je vader ook de spijtige leraar van onbewuste waarden, gebaseerd op meerdere generaties die ervoor kozen om zichzelf liever te kalmeren dan te onderwijzen in de richting van het ontdekken en omarmen van iemands eigen waarheid.

Maar dat is niet echt zijn fout, net als jij en mij, zit hij vast in een terugkerende loop van verdoving en verzadiging, die al meer dan honderd jaar gaande is. Meer hierover, en het historische gesprek hierover, vind je in hoofdstuk 4, waarbij ik dit fenomeen beschrijf als de systematische onderdrukking van de mens.

Wat betekent dat de generatie voor ons, al verneukt was, nog voordat zij werden geboren, net zozeer als dat voor ons geldt.

Samenvattend, jouw morele raamwerk drijft jouw dagelijkse spel. Er is een onbewust verhaal en patroon over wat het betekent om tegenwoordig een man of vrouw te zijn, dat opereert onder de oppervlakte.

Je denkt dat je een gesprek voert met het leven en met andere mensen, maar dat is niet zo.

Je bent een gesprek aan het voeren met je eigen waarden, en de waarden van andere mensen. Waarin je constant, jouw waarden vergelijkt met de waarden van de ander, op zoek naar verschillen en overeenkomsten.

Dus, waar bestaan deze waarden uit? Het is wanneer je zegt: “hier is wat voor mij waarheid is, in mijn huwelijk en voor mijn kinderen. Hier is de wet over geld, werk, produceren, en creëren.”

De wetten van het leven – jouw morele raamwerk – zijn wat jou drijft, maar moeten ook onderzocht worden, wat het hele punt is, van dit BOEK als we ons verdiepen in het Protocol.

In deze pagina's gaan we tot op de bodem op zoek, naar het morele raamwerk dat jij hebt gecreëerd voor jezelf. Er zullen momenten gaan komen dat je mega geïrriteerd gaat zijn, op een zeer hoog niveau, met een aantal uitspraken die ik zal doen.

Mooi is dat.

Dat betekent namelijk dat je morele raamwerk groeit, richting de uitdaging van wat het betekent, om een compleet ontwikkeld mens te zijn, terwijl je je eigen persoonlijke fundament daaronder bouwt, van hoe het er voor jou uit ziet om te leven volgens het Protocol. Je wordt daardoor bewuster van je raamwerk en je opvattingen daarin.

Deze ontdekking ontstaat door te luisteren naar dit interne morele raamwerk waarnaar we hier in het Freedom Protocol refereren als: De Stem.

Principe #2:

De Stem praat, maar je luistert niet.

Er is een innerlijke Stem die tegen je probeert te praten, maar je luistert niet, wanneer je jezelf niet toestaat om een eigen persoonlijk Protocol in je leven vast te stellen.

Wat is deze innerlijke Stem exact?

In mijn reis in Q1 van 2022 las ik in 3 maanden tijd 30 spirituele boeken; van Eckhardt Tolle tot Ester Hicks, van het Boeddhisme tot het Taoïsme, van het leven na de dood tot wedergeboorte en reïncarnatie, van oer energie tot mystieke bovennatuurlijke krachten, van de wetenschap van de ziel tot spiritueel leiderschap.

Sommigen noemen het goddelijk, God, het Universum, de Bron, Jezus, Boeddha, Allah. Mij maakt het niet uit, hoe je het noemt in je eigen leven, zolang je maar herkent wat het is, maar zoals ik zojuist al zei, in het Freedom Protocol refereer ik naar dit intern gidsende kompas als: de Stem.

Wat zo uniek is aan deze Stem, is dat er ook een andere stem is.... Jouw Stem, die net zo krachtig is. Er is deze Stem van de Hoogste Macht en jouw allerbeste versie, en er is deze Innerlijke Stem van wie jij nu bent en daar de iets betere versie van, die jou wil laten groeien. Er zijn verlangens geweest, hunkeringen, behoeftes en begeertes die vanuit die Stem bij je naar boven komen, maar, totdat je leeft volgens het Protocol, ga je ook niet luisteren naar die Stem.

Maar dat weerhoudt de Stem niet van het praten met jou. Sterker nog, de Stem is nooit gestopt met praten.

Misschien had je een onderbuik gevoel dat je volgde, of voelde je een onbeschrijflijke warmte, vanuit je diepste kern van binnen, toen je iets ondernam, om vervolgens alleen maar, jezelf zorgen te maken over het idee, dat je iets groots moest bereiken, omdat je anders niet in staat zou zijn, om dat gevoel, of die Stem, weer terug te krijgen.

De waarheid is, mijn goede vriend, de Stem is nooit weggegaan.

Sommige gelovige mensen zullen zeggen in hun donkerste momenten, “God stopte met praten tegen mij.”

Of “Deze Hogere Macht stopte met praten tegen mij, en ik betwijfel eigenlijk of zoiets überhaupt eigenlijk wel bestond..”

De Stem is altijd aan het praten geweest, maar het kan niets aan het feit doen, dat jouw gezicht voortdurend bedekt wordt door je eigen handen, of dat je constant, gigantische oorkappen op je oren zet, die jou niet toestaan om te horen.

En toch, ongeacht hoeveel onderbrekingen je, op je pad van communicatie gooit, simpelweg omdat je in een situatie zit met je ogen en oren bedekt, betekent dat niet dat de Stem ooit gestopt is met praten.

Wat het betekent is, dat jij, gestopt bent met luisteren.

Misschien is luisteren nooit je ding geweest.

Je hebt zoveel stemmen om je heen, die praten, dus het enige wat je kunt doen om ze bij te houden, en je echte eigen mening daarin op te offeren, is, om het niet te laten boeien, en niet de tijd te nemen, om bij jezelf ten rade te gaan, om te bepalen van wat je er zelf, diep van binnen van vindt.

Je stopte met luisteren naar jezelf een lange, lange tijd geleden waardoor het niet mogelijk is dat je überhaupt nog wat hoort.

Leven volgens het Protocol is herkennen dat er een Goddelijke Stem bestaat in ons allemaal.

Het is op maat gemaakt en individueel, net als de duimafdruk van elk levend mens, die ooit op deze planeet heeft rondgelopen.

Het is een Stem die verbonden is met jou en jou constant gidst en tegen je spreekt. Sterker nog, ik wil je laten overwegen dat het je naar dit boek heeft gegidst in de eerste plaats.

De Stem heeft je naar de poorten van het Freedom Protocol gebracht om een reis te starten, om jouw morele interne raamwerk, open te breken die jou gevangen hield. Deze Stem heeft een boodschap voor je, vanaf het moment dat je wakker wordt, tot het moment dat je hoofd 's avonds je kussen weer raakt, en zelfs in je onderbewuste, praat het nog tegen je, maar totdat je weet wat het Protocol doet in je leven, zullen de omstandigheden in je leven dusdanig zijn, dat je niet in staat bent, om die boodschap te horen.

In dit boek zullen we de waarden en wetten, stap voor stap doornemen waarvandaan jij je leven hebt opgebouwd en gecreëerd, terwijl we kijken, naar wat niet voor je werkt of jou niet dient, om te komen waar je wil komen. Belangrijker nog, we zullen dit spel open leggen, zodat je de Stem kan horen, die tegen je aan het praten is geweest, en jou vraagt te luisteren.

En in die plek, zal er een nieuwe geboorte zijn... de geboorte van jouw Stem. Deze geboorte is de moed om te luisteren naar je eigen gedachten en interpretaties... om te luisteren en te vertrouwen op jezelf en waartoe deze interne Stem jou gegidst heeft, om te voelen en te handelen, meer dan je ooit hebt gedaan in je leven, meer dan je adviseurs, je vrouw, je partner, je kinderen, en zelfs ook meer dan ik.

Wanneer je beseft dat de Stem al de hele tijd tegen je aan te spreken was, en dat tot nu toe, jij simpelweg ervoor gekozen had, om niet te luisteren, dan leidt dit ons, naar het derde principe, over hoe het eruit ziet om te leven volgens het Protocol.

Principe #3:

Jij doet jou, en je laat de wereld hunzelf doen.

Wat betekent dit?

Zoals we zojuist besproken hebben, ongeacht alle ruis om ons heen, over hoe we ons zouden moeten gedragen, komt het spelen van dit spel als een elite speler, in dit Spel van het Leven, neer, op authenticiteit. Hier is het probleem voor de meeste mensen: ze raken gevangen in een box, gevuld met hun interpretaties en oordelen van andere mensen.

Deze interpretaties worden de manier waarop ze omgaan, met het leven, en conflicten buiten zichzelf, liever dan navolgen waar ze intern voor staan. Oftewel, ze veronderstellen nooit, dat hun morele raamwerk, totaal verkloot zou kunnen zijn.

Ze hebben vastgesteld dat voor hun eigen verandering, de wereld moet veranderen. Dus in plaats van ‘zichzelf te doen’, ‘doen ze anderen’.

Wat betekent dat ze alles eraan zullen doen, dat anderen zich veranderen, in plaats van ervoor kiezen om zelf de verandering te zijn, die ze willen zien in de wereld. Oftewel, zoals Mahatma Gandhi dat ooit zo mooi wist te zeggen:

“Be the change, that you wish to see in the world.”

De realiteit is, dat ik niet op je deur kwam aankloppen om je te vertellen dat je het Freedom Protocol moest gaan volgen. Je zag mijn verhalen en berichten via audio, video, foto's of tekst, of werd door iemand hiernaartoe verwezen, en je maakte de beslissing om te investeren, te investeren in jezelf.

En nu? Hier zijn we dan. Je leest dit boek niet omdat ik je vertelde dat je iemand anders moest zijn.

Iets in jou zei, “Ik doe mijzelf niet... Ik blijf maar de wereld doen. Ik spendeer al mijn tijd met zorgen maken, over wat iedereen om mij heen aan het doen is, en hoe dat anders is, dan wat ik doe. En,... aan het eind van het liedje, werkt dat totaal niet voor me...”

En dus, zitten we op de reis, om na te jagen om jezelf te doen. Hoe gek dat ook klinkt. Gewoon jezelf zijn, 100%. En dat is wat het Freedom Protocol echt is, dat je vrij bent in wie je bent, in je lichaam, in je geest, in je relaties, en in je werk.

Het is een programma voor high performance, dat is ontworpen om jou te helpen om JEZELF TE DOEN, op volle kracht, en tot je maximale vermogen, en dan leren hoe je die versie weer ontgroeit, terwijl je eeuwig en oneindig uitbreidt, naar weer een sterkere en betere versie van jezelf, elke keer weer, keer op keer, telkens weer.

Echter, sinds het ontstaan van beschavingen hier op aarde, besteden mensen met een haast religieuze ernst, al hun tijd om te praten over anderen en hoe iedereen om hen heen issues heeft. Mensen zijn ziek en zondig, en beginnen zelfingenomen kruistochten, terwijl de grootste slag, waar ze zich ooit op zouden kunnen focussen om te winnen, de slag in zichzelf is.

Dus, wanneer je niet jezelf doet, dan ben je gestopt met het kijken in de verdomde spiegel. Daarentegen, besteed je al je tijd, om anderen te vertellen wat ze moeten doen, maar, kun je niet eens je eigen leven managen!

Hier, bij het Freedom Protocol, is het doel om te leren, om je eigen leven te managen, met dagelijkse acties en wekelijks, maandelijks en kwartaal doelen overhoe JIJ JEZELF DOET, één stap per keer. En vanuit die plek praat je tegen mij, want dat is ook de plek waarvandaan ik tegen jou praat.

Het Freedom Protocol staat daarom voor deze uitspraak:

“Luister, doe jezelf, en laat de wereld zichzelf doen.”

En dan, gebeurt ook dit gekke ding als jij jezelf doet: je trekt mensen aan naar jou, die ook, zichzelf willen doen, op een hoger level.

Okay, laten we over één ding echt heel helder zijn: ik ben hier niet, om jou te vertellen hoe je dingen moet doen. Ik ben hier niet, om jou tot iets te dwingen, wat ik doe. Ik ben hier, om jou te laten overwegen, om het ultieme Spel van het Leven te spelen, op het hoogste niveau, door te kiezen om te Leven volgens het Protocol.

We hebben geleerd wat het betekent om “jezelf te doen” wanneer we onszelf omringen met anderen die ook voor authenticiteit hebben gekozen. We spelen met de toewijding om het Spel van Jezelf te winnen, en laten iedereen om ons heen in de wereld, doen waartoe zij zich geroepen voelen om te doen, in de wereld.

En dat is wanneer dit gekke ding gebeurt, bijna zoals een vuurtoren op een heuvel: het uitzenden van *mijn* functionerende en werkende leven, wordt een voorbeeld aan mensen precies zoals jij. En in hun wereld, net zoals jij hier nu bent, beslissen ze, dat zij hetzelfde willen doen.

Je ziet elk aspect van het Freedom Protocol als een uitnodiging, niet als een voorschrift of verplichting. Het is een kans, een mogelijkheid, een keuze, gebaseerd op innerlijke kracht, en niet een afgedwongen moetje vanuit dwang.

Principe #4:

Alleen je pad vervolgen als jezelf, is beter dan rondlopen met een gevolg als de NEPPE JIJ.

Hier is de grootste uitdaging, als je niet leeft volgens je eigen persoonlijke Protocol: ondanks dat er allemaal mensen om je heen lopen, voel je je nog steeds alleen. Waarom?

Omdat je de NEPPE JIJ bent.

Wat betekent dat nou weer? Het betekent dat er een deel van jou is, waarvan je besloten hebt dat het gepast is, om te delen met de wereld. Het is netjes. Het is geaccepteerd. En dus, laat je dat deel naar buiten. Dat deel laat je zien aan de buitenwereld.

Je praat niet over je duistere shit. Waarom? Omdat je gelooft dat mensen daar niets over willen horen: ze willen alleen horen over je lichte shit. Die duistere shit gaat ze eraan herinneren dat ze zelf ook duistere shit hebben, en dat is onacceptabel om te accepteren, en om aan toe te geven, totdat er anderen zijn die bereid zijn om ook te leven volgens het Protocol in hun eigen levens.

Ga naar enig social media account dat je hebt, en wat zie je daar. Zie je daar een bundel berichten van mensen die op de wc zitten te schijten? Nee. Zie je een bundel berichten van prachtige nette mensen op hun slechtste dagen, wanneer ze ziek, zwak en misselijk zijn? Nee.

Wat zie je dan wel? Je ziet een bundel van bullshit. Je ziet een bundel van gefilterde fucking foto's, die de meest extreme perfecte plaatjes laten zien van een perfect leven, of mensen die klagen over hoe hun leven niet perfect is, en hoe het eruit zou moeten zien.

In deze cyber wereld, is iedereen vandaag de dag geïnteresseerd in het hebben van volgers, fans, en vrienden, zodat ze alles kunnen worden, waarvan ze voelen, dat ze het moeten worden, om geaccepteerd te worden.

Maar, waartoe willen ze geaccepteerd worden?

Neppe. Plastic. Bullshit.

En ik wed dat jij jezelf hetzelfde voelt, op het moment dat je je fotootje hebt geplaatst, en je je camera uitzet van je telefoon of opname apparaat, en dan eigenlijk helemaal niet gedeeld hebt, over wat er echt in je om gaat, en dat je vasthoudt aan het verschuilen van de werkelijkheid, van wat er daadwerkelijk in je omgaat.

**Als je kiest om niet te leven volgens het Protocol, dan is
het enige ding dat je in het leven zal vinden: Neppe,
Plastic, Bullshit.**

Weet je wat de formule hiervoor is? Het is sterfte.

Wil je weten wat dit is in een huwelijk? Het is een scheiding.

Het knettergekke deel is, dat wanneer de Neppe Jij in een relatie komt, dat de Neppe Jij, door moet gaan, met het spelen van die rol, en dat je vergeet wie je werkelijk bent.

En al snel, ben je al zo lang de neppe jij geweest, dat de hele wereld een relatie heeft met de neppe jij, en dat jij, jezelf daarin opvangt met verdoving, verzadiging en verleiding.

Je bent gevangen in een gevangenis, door eigen ontwerp, in je eigen hoofd.

Maar hier, bij het Freedom Protocol, zie je dat we de Principes, van jouw persoonlijke waarheid, weer op elkaar stapelen, welke weer de woonplaats zullen vormen van jouw fundament van het Protocol.

Tot vandaag, gedroeg jouw morele raamwerk zich onbewust, terwijl het jouw spel gefilterd aandreef, interpreteerde, en jouw waarden en wetten dicteerde, van jouw leven, vanuit een neppe plastic werkelijkheid.

Hier in het Freedom Protocol zullen we daarmee afrekenen. Je zal de onderdelen behouden die voor je gewerkt hebben, en de onderdelen loslaten die jou niet meer dienen, wanneer we kijken naar de productie strategieën in het volgende hoofdstuk.



Sectie 1: Jouw Leefstijl Protocol

Hoofdstuk 3

Productie Strategieën

Wanneer het neerkomt op het Protocol, dan zijn er vier krachtige stellingen die weerklanken in het hart van een ieder, die door het Freedom Protocol heengaat. Deze zijn uiteengezet in de volgende strategieën voor productie.

Productie Strategie #1:

Wees Echt.

We zullen elk van deze onderdelen stap voor stap doornemen gedurende dit Boek. We zullen een overkoepelend idee krijgen rond het concept van ‘echt zijn’.

Let op, dit hoofdstuk is extreem uitdagend voor je innerlijke raamwerk als je dit voor het eerst leest, zo weet ik inmiddels uit ervaring, en dat doe ik met een bewuste reden, namelijk om jou de kans te geven om je raamwerk te testen en bewust te resetten indien nodig.

Waar sta je momenteel in je echtheid en durf je stelling te nemen voor je echtheid. Als je je geprikkeld voelt tijdens dit hoofdstuk, pas dan de strategieën toe van de Trigger Stack van

het Freedom Protocol, om te achterhalen, zonder emoties, wat jou feitelijk prikkelt, waarom dat relevant is, en hoe dat jou dient in het behalen van jouw resultaten.

Okay, daar gaan we.

Productie strategie nummer één, is 'Wees Echt'.

Het eerste deel van deze stelling is 'wees'. Toen we het hadden over morele autoriteit in ons gesprek over principes, hadden we het over onze morele waarden en wetten die ultiem bepalen wie we zijn, wat we doen, en wat we hebben.

En het gaat ook in deze volgorde. Wie ik ben, drijft wat ik aan het doen ben en waarom, wat weer definieert en inspireert, wat ik momenteel meemaak en ervaar in mijn leven. Het is geen raketwetenschap.

Dus, als ik het heb over het anders doen van dingen, en het hebben van een leefstijl waarin je alles hebt, wat raamwerken zijn in het Freedom Protocol, dan komt dit allemaal neer op het fundament van echt zijn.

En een deel van die stelling komt neer op het feit dat echt zijn, betekent dat het realiteit is. Er is een opwindend ding over dit woord: realiteit. Want kijk, de link van realiteit is een link naar de waarheid. We willen echt zijn. Ik geloof erin dat we als mensen vechten en ernaar streven, om echt te zijn, dat we bestaan, en dat we maar al te graag authentiek willen zijn.

Maar helaas heeft de maatschappij ons inmiddels al ingehaald omtrent dit begrip van wat realiteit is, en dat we daardoor meer dan ooit, dit simpele over-compliceren.

Onthoud dat reality t.v. vanuit de wens kwam om te produceren wat echt was voor de wereld. Reality t.v. was bedoeld om mensen inzage te geven in het leven van anderen, alsof de gordijnen opzij waren getrokken, en dat we een exclusieve blik achter de schermen zouden krijgen met een ongeschreven script.

Echter, de enige realiteit achter reality t.v. is, is dat het een andere vorm is van een gescripte televisie opname. Het is compleet onwerkelijk.

De beste voorbeelden van authentieke realiteit is door te kijken naar jonge kinderen. Als kinderen, waren we allemaal zeer realistisch: echt over onze gevoelens, echt over onze emoties, echt over onze gedachten, echt over onze gedragingen, echt over ALLES!

Maar toen werd ons een andere werkelijkheid aangeleerd, door de maatschappij en de wereld om ons heen... Onze ouders, de docenten op school, de voorbeelden op televisie of internet brachten ons een andere versie van de werkelijkheid bij, en we leerden ons dat aan.

We leerden dat het niet veilig was om echt te zijn...

Het is wat er gebeurde in reality t.v. Het werd een gescript spel dat werd geregisseerd in een raamwerk. Je wist hoe je je moest gedragen om niet op te vallen, of om het spel mee te spelen om niet buitengesloten te worden.

We namen realiteit en maakten er onwerkelijkheid van.

De realiteit is... dat het meeste van wat we tegenwoordig op het internet zien, onwerkelijkheid is. De meeste foto's en video's hebben meerdere filters van editing en marketing, waardoor het uitdagend is geworden, om realiteit en echtheid te ervaren op het internet.

En raad eens?

Jij bent onderdeel van deze situatie. Bewust of onbewust.

En onderdeel van deze worsteling is het feit dat echt zijn, een echt groot probleem is. Je hebt in een spel van onwerkelijkheid geleefd voor al zo'n lange tijd, dat het moeilijk is, om zelfs te weten wat werkelijkheid is. Het is moeilijk om te weten te komen wat waarheid is, wanneer je zo verslaafd bent aan liegen of onwaarheden te vertellen.

Het is moeilijk te begrijpen wat Wees Echt is, als onwerkelijkheid werkelijk het ENIGE, en daarmee ALLES is geweest, wat je de afgelopen jaren hebt geconsumeerd, ingeademd, gegeten, gedronken, geslapen, en dat misschien wel al voor tientallen jaren.

Het fundament, het Protocol, komt neer op deze eerste strategie, die 'Wees Echt' is, en direct gevolgd wordt door de tweede strategie, namelijk: 'Word Oprecht'.

Productie Strategie #2:

Word Oprecht.

Kwetsbaarheid is een van de meest krachtige wapens die je kunt gebruiken als mens, echter, net als al het andere in de realiteit, ben je gevormd, getraind en opgeleid om kwetsbaarheid als zwakte te zien.

Deze tweede strategie van ‘Word Oprecht’, haalt het valse geloof omlaag, van kwetsbaarheid als zwakte, door te realiseren dat het eerste deel wordt gevormd door het woord ‘word’, wat aangeeft dat het een gedrag is, een actie, of een richting die je aanneemt.

Het zegt dat je iets gaat WORDEN, dus je gedrag is om iets te doen of om ergens naartoe te bewegen.

Wat is het gedrag dat je opzoekt? Oprechtheid.

Maar wat betekent dat? Oprechtheid of oprecht zijn? Wie of wat spreek je aan met je oprechtheid?

Denk bij oprechtheid aan rauw of ruig. Rauw als in rauw vlees. Ongekookt, onbewerkt. En ruig als in ruige natuur. Puur, onaangeraakt, ongerept.

Wanneer het neerkomt op het Protocol, is ‘Word Oprecht’ een functie van de gevoelens.

Het is de bereidheid om de rauwheid van het leven te nemen en om de emoties en gevoelens te uiten die in je zijn. De meeste mannen is geleerd om niets te voelen; dat oprecht worden en kwetsbaarheid klinkklare onzin is.

Je hebt een beslissing te maken, en de keuze is simpel: heb je de moed om kwetsbaar te worden, als je deze twee strategieën van ‘Wees Echt’ en ‘Word Oprecht’ toepast?

Kijk ook naar het volgorde.

“Ik kan nooit oprecht worden, als ik niet echt ben.”

De eerste strategie moet gebeuren, voordat de tweede strategie überhaupt mogelijk kan zijn. Als ik nep ben, dan is de kans dat ik oprecht wordt, verdorie helemaal nul.

Dat gaat dan niet gebeuren. Ik word niet oprecht als ik niet echt ben.

Je hebt het erover dat je huwelijk waanzinnig is, of dat je lichaam zo sterk en krachtig is. Hier in het Protocol praten we over het bereiken van onmogelijke doelen, het hebben van alles wat je verlangt, en het ervaren van vrijheid in alle 4 de domeinen, vanuit een plaats van het beleven en doorleven van dat alles.

Nou, helemaal niets van dat is mogelijk, als je niet oprecht kunt zijn. **Als je niet eerlijk en oprecht kunt zijn**, en je zet je leven voort met het leven in onwerkelijkheid, dan heb je geen kans om succesvol te worden in het leven volgens het Protocol, en ik kan je dan nu al zeggen dat je dan je geld hebt weggegooid. Stop er dan nu meteen maar mee, en zoek het dan ergens maar op, in een happy clappy mastermindje, want dan gaat de rest van het Freedom Protocol ook niet voor je werken.

Ik heb het er niet over, dat je moet levelen met mijn realiteit om succesvol te zijn, maar dat je jezelf leert en aanleert, hoe je jouw rauwe gevoelens en emoties in jezelf loslaat, om deze voortdurend weer te geven!

Het geeft je de kans om het hele spectrum van hemel en hel te ervaren. Van haat en liefde. Van woede tot passie. En wat denk je? Elke andere kleur daartussen. ALLES. Een kans om de mogelijkheden te ervaren en te uiten van het voelen van alle kleuren van de regenboog die het leven te bieden heeft.

De meesten hebben zichzelf dit niet toegestaan om dit te ervaren.

Dus wat wordt het leven voor de meeste mensen?

Het leven wordt één groot fucking zwart gat.

Het is niet hemel of hel, het is zelfs nog erger. Het is een marteling daartussen, van een vergrijsde, uitgevlakte kale droge put, genaamd het leven.

Dus, de gehele methodiek van oprecht worden, is precies dat; het gaat over het terugbrengen van kleur in je leven. Het gaat om het terugbrengen van het grijs naar een rijkheid in uitdrukkingen.

Maar net als alles voor de mens, kunnen we makkelijk de plank mis slaan in dit spel, van echt en oprecht zijn, als we niet leren, onze relevantie aan te scherpen, achter hetgeen dat we aan het uitdrukken zijn.

Productie Strategie #3:

Blijf Relevant.

Wat betekent 'blijf' in deze? Het betekent koers houden. Als ik koers houd, hoe blijf ik dan op het pad?

Het sleutelwoord hier, is relevantie.

Wat is relevantie?

Relevantie is de container waarin we handelen met deze twee ideeën van echt en oprecht. Relevantie is de box aan de buitenkant. Het is de samenbindende factor, van jouw echtheid en jouw oprechtheid.

Relevant blijven neemt de echtheid en oprechtheid, en vormt daarmee, met focus, een projectie naar waar je heen wilt. Daarom betekent het, om relevant te blijven, dat je jouw echte en oprechte emoties neemt, en deze samenbundelt en gidst in een focus naar waar je heen wilt.

De belangrijkheid om jezelf uit te drukken, is in lijn met wie je moet zijn, terwijl je je ware ik laat zien, op een manier waarbij je krijgt wat je wilt.

Zie je dat het relevant blijven niet iets is, dat jou het goede antwoord moet geven... het is iets wat jou geeft wat jij wilt.

Productie Strategie #4:

Met een Onverschrokken Toewijding aan Grootse Resultaten, Vandaag.

Deze laatste strategie brengt alles samen. Echt, Oprecht, en Relevant wijzen allemaal in de richting van wat je wilt, en dat zijn meetbare resultaten: dingen die je wil manifesteren en creëren, en dingen die ertoe doen voor je.

En dit is niet voor even, of soms, of wanneer het uitkomt voor je. Dit is een onverschrokken toewijding aan de manier waarop je handelt op een dagelijkse basis om grootse resultaten te bereiken, omdat je haarscherp en kristal helder voor ogen hebt, wat je wilt.

De meeste mensen in de wereld handelen in een spel van onduidelijkheid, als het aankomt op wat ze echt willen. Dit feit is deel van de reden, dat zoveel mensen ziek zijn van hun baan, huwelijk en het leven in zijn geheel, omdat ze zo ongericht zijn, op resultaten die ertoe doen voor ze.

Het laatste deel van dit gesprek brengt alles terug naar Resultaten.

En niet alleen naar resultaten in een bepaalde periode van tijd, maar expliciet: vandaag!

Terwijl we zo direct deze vier strategieën volledigeigen gaan maken in het volgende en laatste hoofdstuk van deze sectie, wil ik graag dat je de kernwoorden nogmaals op een rijtje ziet.

- Echt.
- Oprecht.
- Relevant.
- Resultaten.

Als we zeggen dat we volgens het Protocol leven, dan is dit wat we bedoelen:

“Wees Echt, Word Oprecht, en Blijf Relevant, met een Onverschrokken Toewijding aan Grootse Resultaten, Vandaag!”

Wanneer je bereid bent om alleen nog maar te handelen vanuit het leven volgens het Protocol in de vier domeinen van Lichaam, Geest, Relaties, en Werk, dan is dat, wat we bedoelen als we zeggen dat je leeft volgens het Freedom Protocol.



Sectie 1: Jouw Leefstijl Protocol

Hoofdstuk 4

Plan van Aanpak

De reden waarom je niet per definitie leeft volgens het Protocol, is omdat je al verneukt was voordat je werd geboren.

Wat?! Wow, wat een uitspraak!

Jazeker. Dit wordt wederom weer een pittig hoofdstuk, dus maak je borst maar nat. Dit hoofdstuk gaat over de evolutie naar de systematische sedatie van de mens in de laatste honderd jaar.

Jij en ik werden geboren in een wereld van sedatie, waar we nu, een diepe duik in gaan nemen, nu we de vier strategieën van het Protocol voor ogen hebben.

Het is tijd om een *check in* te doen in ons pijnlijke probleem van het tijdperk waarin we leven en hoe we hier zijn gekomen.

Plan van Aanpak #1:

De Splitsing in het gezin: De Industriële Revolutie.

Het eerste wat ik graag wil, dat je bij stil staat, is het volgende: bijna 3 eeuwen geleden, werd de splitsing van het gezin ingezet, beter bekend als de industriële revolutie.

Ik ga je helpen begrijpen, hoe we op een plek terecht zijn gekomen als mensheid, waarin we niet meer open zijn, maar gesloten.

De meeste mannen kunnen niets meer zijn, dan ofwel een arrogante klootzak of een volledig onderdanig tiepje compleet met nagellak en hoge hakken. Dit zijn twee extremen: een supersoft gevoelig kereltje die voor alles en iedereen buigt, of een arrogante macho kwal die met niemand rekening houdt.

We zijn hier niet per ongeluk aangekomen op deze plek. Het gebeurde in de afgelopen twee honderd jaar. Jij en ik werden geboren in een spel waarin mannen geen mannen meer willen zijn, en vrouwen mannen willen zijn.

Er is een reden waarom er om de haverklap scheidingen zijn. Er is een reden waarom mannen en vrouwen vaker vreemdgaan dan ooit in huwelijken en relaties.

Onze huidige samenleving valt verdorie uit elkaar. Waarom? Vanwege hoe mannen en vrouwen zich gedragen. Er is een spel waarin we geboren werden, dat we niet kunnen winnen, tenzij we hiervoor wakker worden.

De industriële revolutie was een verschuiving in de manier van hoe we omgingen met onszelf als mannen en vrouwen, als familie, als stelletjes, en als samenleving.

In het agrarische tijdperk, werkten individuen op de boerderij en werkten als familie samen om alles gedaan te krijgen. Dit tijdperk had een vader, een moeder en een groot gezin, waarbij iedereen samenleefde en samenwerkte met elkaar, dagelijks. Ze werkten samen op de boerderij of op het land, ze waren verbonden met elkaar, en ze brachten tijd met elkaar door.

Elke dag gaf de vader het voorbeeld hoe je te gedragen als man. Hij leidde de familie. De kinderen zagen hem in de ochtend, de kinderen zagen hem met de lunch, de kinderen zagen hem met het avondeten. De vader was regelmatig betrokken in de levens van de kinderen. Er was een hechte gezamenlijke relatie die bestond tussen vader, moeder en de kinderen.

Als voorbeeld, de vaders zoon, laten we hem Jan noemen, werd opgevoed naast zijn vader in het agrarische tijdperk. Hij werd getraind, gevormd en opgevoed in de principes van de vier domeinen, Lichaam, Geest, Relaties en Werk.

Hoe ga ik om met mijn Lichaam? Hoe ga ik om met mijn gedachten en mijn spirituele relatie met mijzelf en mijn innerlijk? Hoe ga ik om met mijn Relaties, mijn vrouw, mijn kinderen, mijn dochters, mijn zoons, en hoe ga ik om met het leven?

Jan had voor alles zijn vader als voorbeeld en rolmodel.

In het domein Werk leerde Jan hoe hij moest werken, hoe laat hij moest opstaan, en hoe hij dingen voor elkaar kreeg.

De industriële revolutie veranderde dit spel.

De industriële revolutie trok de vader uit de familie eenheid en stuurde hem naar de stad om daar te gaan werken in fabrieken.

De families gaven zich over aan deze ontwikkeling vanwege het geld. Het geld was zo goed en fijn, dat iedereen het mogelijk maakte. Er was ook een boodschap die in het brein van mannen werd geplaatst: jouw geld drijft jouw waarde als man.

Deze nieuwe samenleving stond aan vader niet toe, om met de kinderen te zijn elke dag!

Vader was Jan niet aan het opleiden op de boerderij.

Vader was geen tijd aan het doorbrengen met moeder.

Vader was zijn dochters niet aan het opvoeden.

Waar was vader?

Vader was er niet meer. Hij was weg. Weg van huis. Hij was in de fabriek.

Voor duizenden jaren, was het niet normaal dat vaders weg waren van hun gezin, dat was geen normaal gedrag. Vader ging niet 's ochtends weg in de ochtend, en kwam dan pas weer terug in de avond.

Met de komst van de industriële revolutie, vertrok vader in de ochtend, fris, werkte zichzelf uit de naad de hele dag in de stad, en kwam dan 's avonds pas weer thuis, vermoeid. Hij deed alles wat hij kon om te overleven.

De boodschap aan mannen was duidelijk en luid: jouw waarde wordt vastgesteld door geld, en niet door je aanwezigheid thuis.

Plan van Aanpak #2:

De Scheiding van de familie: De Eerste en Tweede Wereldoorlog.

De scheiding van de familie vond plaats met het plaatsvinden van de Eerste en Tweede Wereldoorlog in de eerste helft van de 20^e eeuw. De Eerste Wereldoorlog begon met het vermoorden en de betrokkenheid van, een aantal sleutelfiguren, wat leidde tot wat men beschouwde, als de oorlog die alle andere oorlogen zou beëindigen, hoewel het het begin inluidde van de moderne oorlogsvoering...

De Tweede Wereldoorlog? Nazi Duitsland valt Polen binnen, en voordat we het weten hebben we in één eeuw, twee gigantische oorlogen, gescheiden door een paar decennia.

Een groot deel van de mannen die onderdeel uitmaakten van de Industriële Revolutie, namen deel aan de oorlog, met nog een verhaal wat hen geleerd werd.

Weet je wat dat verhaal was?

Je gevoelens werken hier niet.

Bedenk je dit: Als ik je moet leren om iemand te doden, dan is er absoluut geen plek voor jou om gevoelens te hebben. Wat betekent, dat ik jou in een machine moet veranderen, wat

precies is wat je leert in militaire dienst. Op professionele wijze leerde men in militaire dienst, om één element volledig te verwijderen bij een mens: de morele autoriteit, het bewustzijn, en je waarden.

Je kunt niet een man of vrouw in de ogen aankijken en hem of haar in koelen bloede neersteken, als je een ton aan gevoelens hebt. En ook, kun je niet dagelijks mensen neerschieten, als je een ton aan gevoelens hebt.

Ik heb hier geen oordeel over, maar dit is wat er destijds gebeurde. Op grote schaal.

De realiteit is, je kunt niemand neersteken of neerschieten op het slagveld, als je rond rent terwijl je je zorgen maakt over hoe iedereen zich voelt. En als je dat wel doet, dan ben je zelf een verdomde schietschijf. Dan ben je dood.

En dus, mannen werd geleerd om niet te voelen.

En hoe zit het dan met de vrouwen?

Wat deden zij?

De dames moesten de taken en rollen van de mannen overnemen, en moesten aan de slag om voor hun families te zorgen, omdat vader er niet was omdat hij naar het front was gestuurd. Moeder is nu thuis niet alleen een moeder, maar moeder moet nu ook de vader zijn, en voor het gezin zorgen, zowel emotioneel als financieel.

Toen vader terugkwam van de oorlog, uitte hij geen enkele vorm van gevoelens meer.

De Oorlogen hebben een volledige generatie van mannen, compleet emotioneel afgesloten.

Mijn opa, en mijn overgroot opa, die hele generatie van mannen, praatten over helemaal niets qua gevoelens. En dat gaven ze door aan mijn vader, die dat weer doorgaf aan mij.

“Wees sterk, verman jezelf, wordt harder, en praat niet over je gevoelens. Het is onacceptabel.”

Denk hier eens over na. Als je praatte over je gevoelens als jonge jongen, dan was je een ‘watje’. Mensen zouden naar je kijken en zeggen:

“Houd je bek, jongen. Wat is er mis met jou? Je klinkt als een meisje!”

Een hele maatschappij leerde jou, om niet te voelen. De hardheid regeerde.

Plan van Aanpak #3:

De Separatie in het huwelijk: 1960-1980 Feminisme.

De separatie in het huwelijk is wat er gebeurde in de jaren ‘60 tot de jaren ‘80, met de komst van het kiesrecht voor vrouwen, wat opkwam vanaf de vroege jaren in de 20^e eeuw, en de dubbele taak die de vrouwen hadden vervuld in het huishouden, toen de mannen weg waren om oorlog te voeren.

Wat een probleem werd, was de sluimerende gedachte die uiteindelijk een verhaallijn werd, in de hoofden van mannen en vrouwen.

Het was het idee dat een vrouw geen man nodig heeft, en dat een man geen vrouw nodig heeft, en dat mannen en vrouwen hetzelfde zijn.

De boodschap was luid en helder:

“Wij hebben jullie verdorie niet nodig!”

En vanuit die verhaallijn werd het feminisme geboren.

Dit idee van ‘we hebben jullie totaal niet nodig’ is langzaam in de maatschappij gegoten en naar het niveau van normaliteit gebracht.

We zien het tegenwoordig in onze films op televisie, waarin vrouwen andere vrouwen redden, waarbij vrouwen zorgdragen voor andere vrouwen, en waarin mannen verdwijnen terwijl vrouwen superhelden worden.

In de loop der jaren is een verdraaide en verwarrende verhaallijn ontstaan, die ik bij veel mannen tegenwoordig terug zie:

“Jouw enige waarde voor ons, is geld. Dus houd je mond over je gevoelens.”

Vrouwen kunnen naar een spermabank gaan en baby's maken. Ze hebben geen mannen nodig die aanwezig zijn.

De realiteit is geworden, dat veel mannen zichzelf in een diep donker gat van hun bestaan terugvinden, waar ze voelen en ervaren dat ze in hun geheel er niet toe doen, en nergens voor nodig zijn.

Ze zijn getrouwd met alfa vrouwen, die zich meer gedragen als een man dan zichzelf. En daarbinnen weten ze niet wat ze moeten doen. Hun vrouwen werken harder dan zij en brengen meer geld in het laatje dan zij.

Ze zijn zich er niet zeker van, aan wie ze hun gevoelens kunnen uiten, en om dit gevoel nog erger te maken, worden ze dagelijks aangevallen met de boodschap, dat vrouwen krachtiger zijn dan mannen, en dat mannen stomme idioten zijn.

Ik weet dat er een ton aan mensen zijn die het absoluut oneens met mij zullen zijn, maar dat maakt mij niet uit. Het gaat om de opvatting, het besef, het interne raamwerk, en hoe dit raamwerk **jou dient of niet**.

Voor mannen kan bewustwording op dit perspectief voor hun een versterking brengen, om meer man te zijn, meer op te treden als een echte man.

Het worden van echte mannen; mannen die weten, dat hun waarde meer is, dan alleen maar voor het geld zorgen, dat het okay is, om gevoelens te hebben, en die niet weg te drukken, maar daar op een gepaste, relevante wijze, mee om weten te gaan, en uiting aan weten te geven, en tegelijkertijd toegewijd zijn aan groei en het bereiken van grootse resultaten in alle domeinen, inclusief het domein Relaties!

Terwijl je deze reis begint in het Freedom Protocol, zullen we stap voor stap op zoek gaan naar de waarheid in je. Je zult behoorlijk wat shit gaan tegenkomen, en dat zal je dwingen om na te denken, over, en op manieren, die je nog niet eerder had overwogen.

Plan van Aanpak #4:

De Sedatie tijdens het opgroeien in het digitale tijdperk: een bijzonder tijdperk van verdraagzaamheid, verwarring, verzadiging en verdoving.

Het informatie tijdperk begon in de jaren '70, en vanaf de jaren '90 doet het digitale tijdperk zijn intrede. De opkomst en introductie van de mobiele telefoon doet zijn intrede en veranderde het hele spel. We zitten nu op een informatie overbelasting, met toegang tot het internet, via onze telefoons.

Mijn dochter van 7 jaar, heeft via haar Ipad toegang, tot meer data, dan waar de president van de Verenigde Staten, 30 jaar geleden, toegang tot had, met alle technologische middelen die er toen waren.

Deze informatie, tezamen met de verwarrende boodschappen uit de voorgaande drie paragrafen, maakt, dat de jongst opgroeiende generatie, opgroeit in een tijdperk van kansen en cultureel toerisme.

De gevolgen van deze ontwikkeling zijn nu al zichtbaar volgens wetenschappers, en wereldwijd vormt zich een generatie, die gevangen wordt in de diepste en donkerste verzadigingscirkel aller tijden, gevangen in wat nu al bekend staat als de verlengde volwassenheidsfase, waarbij 25 jaar het nieuwe 18 is, maar waar tieners zich tegelijkertijd op steeds jongere leeftijd gedragen, kleden en uiten als volwassenen, maar zonder begrip van wat ze eigenlijk allemaal aan het doen zijn, wat het betekent wat ze doen, en welke invloed ze op hun omgeving hebben.

Ze krijgen simpelweg de kans, kennis en de ruimte, en worden opvoed, nog net niet gedwongen, om mee te gaan in het gedrag, zoals hun omgeving hun laat zien, hoe je je moet gedragen als mens.

25 is het nieuwe 18,... 35 is het nieuwe 25. Opgroeïende kinderen wonen langer bij hun ouders in huis, en komen pas op latere leeftijd, in een zelfdragende volwassenheidsfase.

Het maakt ook niet uit allemaal, omdat de verdraagzaamheid, naar alles wat iemand doet op zijn max is: iedereen mag alles zijn, wat hij of zij wil, en niemand zal daar meer wat van zeggen om jou te stoppen.

Je kunt shoppen uit alle religies en opvattingen die er zijn, en er zelf een mixje van maken, ook wel bekend als cultureel toerisme, waarbij de betekenis van rituelen of de redenen waarom bepaalde dingen gedaan worden, volledig teniet wordt gedaan.

Jongens worden meisjes en meisjes worden jongens, zowel in hun mentale interne raamwerk, alsook door middel van medische ingrijpen en operaties op jonge leeftijd in de tienerjaren, zonder ook maar enig idee te hebben, wie of wat ze eigenlijk zijn.

Verwarring over hoe een jongen of een meisje, hoe een man of een vrouw, zich hoort te gedragen voert de boventoon. Niemand weet het meer. De voorbeelden en rolmodellen zijn weg of verdwijnen als sneeuw voor de zon.

Ouders voeden niet meer op, en ze zijn gelijkwaardig samen met hun kinderen, en zijn zelf ook in deze digitale verzadigings- en verdovingsvalkuil gevallen.

Ze zijn uit verbinding met hun kinderen, en hebben daardoor ook niet meer de mogelijkheid om door te dringen tot hun kinderen, om ze te corrigeren, of terug te brengen op het gewenste pad wanneer de jeugd het even allemaal niet meer weet. Kortaf en ongeduldig wordt er geroepen dat ze ‘normaal’ moeten doen, waarvan niemand eigenlijk meer weet hoe dat eruit ziet...

Op terugkerende dagelijkse basis wordt een deken van verzadiging en verdoving over het innerlijk raamwerk gegooid. De opvatting ‘wat je op het internet ziet, is waar’ voert de boventoon, en de norm verschuift. Alles is okay, en langzaam hebben we geen idee meer waar we mee bezig zijn, of mee bezig moeten zijn, maar, dit alles **STOPT**, wanneer je **START**, met het leven volgens het **PROTOCOL**.

Aan het eind van elke sectie in dit Boek, zal er een serie van vragen zijn om te beantwoorden. Neem je tijd. Wees Echt. Word Oprecht. En je zal snel zien dat je in staat bent om Relevant te Blijven richting Grootse Resultaten, Vandaag!

BOEK 2

BELEEF HET LEVEN TEN VOLLE

SECTIE 2:

IK LEEF VOLGENS HET PROTOCOL:

WEES ECHT





Sectie 2: Wees Echt

Hoofdstuk 5

Problemen & Mogelijkheden

Zoals je leerde in het overzicht en de opsomming in de vorige sectie, is “Wees Echt”, de eerste domino steen van het Protocol, die begint met een serie van problemen.

Noot vooraf, die ik zo direct nog een keer herhaal: Dit is een uitdagend hoofdstuk voor mij om te schrijven, vertellen en te delen. De koude feiten en de harde waarheid kunnen bijzonder onprettig aanvoelen en rauw op je dak vallen.

De vier problemen in dit hoofdstuk, zijn problemen waar ikzelf tegenaan liep, en toen ik er eenmaal wakker voor was, kwam ik ze veelvuldig tegen bij anderen; en niet alleen bij een paar anderen, maar bij honderden anderen. Allen geplaagd en geteisterd door dit probleem van onwaarheden en leugens.

En daarom wil ik dit onderwerp van ‘liegen en een leugenaar zijn’, vertellen en verduidelijken, en dit thema indringend benadrukken en toelichten. Kijk en luister naar dit gesprek over leugens en het woord 'leugenaar' met een open vizier, en open het gesprek met jezelf over dit onderwerp, aangezien dit thema volledig over jouzelf gaat: over welke leugens jij jezelf vertelt!

Wanneer je begint met het leven volgens het Protocol, en je hebt de onwaarheden en leugens uit je leven verwijderd, dan ontstaat een onbeschrijfbaar gevoel van vrijheid, en vanuit die

plek openen zich mogelijkheden. Een leugen vanuit het verleden, ongeacht hoe lang geleden, kan een zware last op de schouders zijn in het hier en nu. Maak schoon schip en zet spijt om in dankbaarheid. Maar voordat het zover is, gaan we eerst in op deze serie van problemen.

Probleem #1:

Je leeft in dromenland met onwaarheden en weet niet dat je tegen jezelf liegt.

Je bevindt jezelf op een plek, waar je zo buiten bewustzijn bent en zo slapende voor je onwaarheden, dat je het niet eens doorhebt dat je liegt.

Het woord ‘liegen’ triggert mensen, omdat het jou naar binnen laat kijken: zijn er dingen die je doet of zegt die onwaar zijn?

We kennen allemaal wel zo iemand: iemand die zo stom en dom verbonden is aan een fantasie wereld, dat het fictie wordt in alles wat ze spreken. Als jij wel wakker bent voor de realiteit, en je merkt op aan alles, dat deze persoon in een fantasie wereld leeft, en je zou doorvragen over hoe die persoon zijn doelen gaat bereiken of waar de feiten zijn van zijn verhalen, dan wordt je verhaal vaak bevestigd na een uitspraak als: “nou, om eerlijk te zijn...”.

Deze persoon had de wereld net iets mooier gemaakt in zijn hoofd, dan de werkelijkheid is. En ze weten dit vaak pas, als iemand anders ze hierop wijst.

Dus het eerste fundamentele probleem is om voor jezelf zeker te stellen dat jijzelf niet in slaap bent gevallen in deze reis naar ‘Wees Echt’. Het erom dat je wakker wordt voor je eigen leugens en onwaarheden die jij jezelf vertelt en die je verbergt.

Je bent die gozer of meid, die, wanneer ik zou zeggen dat je liegt, direct defensief wordt met het idee dat je GEEN leugenaar bent.

Dit zijn vaak de moraalridders en de mensen die altijd gelijk willen hebben, maar dit zijn ook de mensen die uit het niets onverklaarbare moves maken, zoals ineens een scheiding aankondigen of zelfs vanuit het niets zelfmoord plegen, hoe extreem dit ook klinkt. Opeens

blijkt dat ze zijn vreemdgegaan of een verslaving aan drugs hebben. Nog extremer gezegd: dit zijn dezelfde mensen die jarenlang roepen dat ze tegen iets zijn, terwijl ze er eigenlijk al jarenlang voor zijn...

Het merendeel van deze mensen is aan het slapen achter het stuur, terwijl ze zichzelf proberen te navigeren door het leven, terwijl ze geen idee hebben dat ze onwaarheden vertellen en leugens in stand houden.

Ik was daar ook één van,... en de grap is,... dat ben jij nu. En als je denkt dat jij het niet bent,... nou dan ben je het juist nog meer.

Probleem # 2:

Je wordt wakker voor je onwaarheden, leugens en onwetendheid.

Laten we zeggen dat je op het punt bent gekomen, dat je toegeeft, dat je onwaarheden en leugens vertelt, maar dat je er niets aan doet. omdat je niet weet welke andere mogelijkheden er aan de andere kant zouden kunnen zijn, waar we het zo direct over zullen hebben. Dus, hoewel je je er bewust van bent, negeer je je onwaarheden en leugens. Je legt het naast je neer alsof het niets is.

Niet alle leugens zijn gelijk, toch? Je blijft simpelweg liegen tegen jezelf met die overtuiging. “Ach, het is slechts een klein leugentje voor eigen bestwil. Ach, het is slechts een beetje overdrijving,... het is geen probleem. Je weet dat iedereen dit doet.”

En hoe heeft dit ooit gewerkt voor mensen die op elite niveau presteren? Het is dezelfde mentaliteit alsof je in een kamer met drugs verslaafden bent, en je zou zeggen, “Ach, wat maakt het uit, iedereen gebruikt hier drugs, dus, kan ik mijzelf, ook maar beter een overdosis geven.”

Het toegeven van je onwetendheid, maar toch nog het toepassen van onwaarheden en leugens, is een vorm van overdosis, omdat je je innerlijk onrecht aandoet aan de echte, oprechte en relevante persoon die je zou kunnen worden.

Ja, dit dagelijkse spel wat jij en ik ervaren tegenwoordig, is verwarrend. Je bent getraind en gevormd om met onwaarheden en leugens te werken, en hoewel je je er nu bewust van bent, kies je ervoor om dit feit te negeren, gerechtigd vanuit de opmerking, dat anderen om je heen ook niet de waarheid vertellen en er ook niets aan doen om dit te veranderen.

Probleem 3:

Je accepteert dat je liegt, maar hebt geen idee hoe je moet stoppen met liegen.

Wanneer je ondergedompeld blijft in deze mentaliteit, dat iedereen om je heen onwaarheden vertelt en liegt, en dat je hier wakkervoor bent, maar er niets mee doet, betekent dat je morele interne raamwerk ontbreekt.

Je zit vast in het erkennen van onwaarheden en leugens, maar je hebt geen idee hoe je daarmee moet stoppen. Ook al dient het je niet om te liegen, het is je natuurlijke reactie om te liegen.

Je verzint een verhaal om de realiteit te veranderen, of te verbuigen, en plaatst er een filter over.

Je kunt de filters en de invalshoeken zo vaak aanpassen als je wilt, maar het is geen antwoord op het probleem.

En dit leidt naar het laatste probleem, wat het betekent om Echt te zijn, en dat is wanneer verslaving het overneemt.

Probleem 4:

Je hebt geprobeerd de leugens te stoppen, maar je bent er compleet verslaafd aan geraakt en kan het niet stoppen.

Niet alleen weet je niet hoe je moet stoppen, maar je kan ook niet stoppen. Het is niet anders dan een drugs verslaafde of een alcoholist. Je kunt niet stoppen. Waarom niet?

Omdat je er verslaafd aan bent.

Je leven is zo zwaar en ondraaglijk geworden in de waarheid, dat je een alter ego hebt aangenomen, en een alter ego verhaallijn hebt aangenomen over wie je bent.

Er is wie je bent overdag, er is wie je bent in de nacht. Er is wie je bent in meetings, en er is wie je bent in je hoofd. En in je hoofd, zeg je tegen jezelf:

“Als mensen de waarheid over mij zouden weten, en wat er in mij omgaat, en als ze mijn gevoelens en de duisternis in mijn ziel zouden voelen, dan zouden ze wegrekken. En dan zou ik alleen zijn, de rest van mijn leven.”

De vier problemen in dit hoofdstuk, zijn problemen waar ikzelf tegenaan liep, en toen ik er eenmaal wakker voor was, kwam ik ze veelvuldig tegen bij anderen; en niet alleen bij een paar anderen, maar bij honderden anderen. Allen geplaagd en geteisterd door dit probleem van onwaarheden en leugens.

En daarom wil ik dit onderwerp van ‘liegen en een leugenaar zijn’, vertellen en verduidelijken, en dit thema indringend benadrukken en toelichten. Kijk en luister naar dit gesprek over leugens en het woord 'leugenaar' met een open vizier, en open het gesprek met jezelf over dit onderwerp, aangezien dit thema volledig over jouzelf gaat: over welke leugens jij jezelf vertelt!

Wanneer je begint met het leven volgens het Protocol, en je hebt de onwaarheden en leugens uit je leven verwijderd, dan ontstaat een onbeschrijfbaar gevoel van vrijheid, en vanuit die plek openen zich mogelijkheden.

Mogelijkheid #1:

Je bent wakker geworden voor je onwaarheden en bent je zeer bewust hoe grote leugens je vertelt.

Je bent volledig wakker.

Je doorziet de leugens die uit je mond komen, nog voordat je de woorden spreekt.

Het is een enge plek, nog steeds. Je herkent en erkent dat een groot deel van de relaties die je hebt gecreëerd, een fundament hebben van een valse realiteit, valse beloftes, en een vals niet legitiem verhaal. Maar niets voelt zo leeg als de leugens, die je jouw leven liet consumeren.

Okay, voordat we naar de volgende mogelijkheid bewegen, wil ik graag dat je je iets realiseert... al die gevoelens die jou vergezellen met deze realisatie maken deel uit van deze mogelijkheid:

“Bewustwording leidt tot verandering, en hoewel het leren, van hoe je ‘Echt Bent’ al niet heel comfortabel is, is het bewust bedoeld om het jou oncomfortabel te maken, zodat je de noodzakelijke veranderingen kan maken.”

Shit. Sterker nog, het is voor mij ook van tijd tot tijd bijzonder oncomfortabel om dit zo ‘hard’ op te schrijven, want het liefst wil ik niet perse mensen hard wakker schudden in hun wereld, maar zou ik liever mensen relatief rustig begeleiden naar inzicht en dat ze hun waarheid op een kalme manier kunnen ontdekken en vandaaruit langzaam de leugens kunnen loslaten, maar, om dit in een zo kort mogelijk tijdsbestek voor elkaar te krijgen, doe ik het op deze manier, zodat ik jou kan triggeren tot inzichten, zodat je je interne raamwerk herkent, erkent, afbreekt, opnieuw opbouwt, versterkt en verbetert.

Laten we verder gaan.

Mogelijkheid #2:

**Je voelt de pijn van je leugens en bent toegewijd aan je
ziel, om ze uit te wissen, uit je realiteit.**

Je bent niet onwetend aan je onwaarheden.

Het is niet dat je er niet om geeft, maar het is dat je immuun bent geworden voor de pijn ervan. Er is een gewicht om te dragen bij leugens, en daar komt een bepaalde pijn bij kijken.

Er is een munt om te betalen, en zoals ze dat zo mooi zeggen in de spirituele wereld; het karma zal je terugpakken. Er is ook een yin en yang in dit spel van leugens. Je bevrijding en opgeluchte gevoel komt vanuit het oplossen en achterlaten van je leugens, maar dit vereist dat je de pijn ervan voelt.

Het is niet genoeg om jezelf bewust te zijn van de leugens... het is de bewustwording van de pijn, die je jezelf hebt aangedaan, en anderen, met deze leugens; de pijn die je je kinderen hebt aangedaan, je vrouw of partner, je medewerkers, je klanten, en de wereld om je heen.

En het meest belangrijk, de pijn die je hebt veroorzaakt in je eigen wereld.

Wanneer je deze pijn herkent, dan gaat het zielendiep. Het verzamelt zich op een plek in je, waar je je toewijdt om van alle leugens afscheid te nemen, door ze allemaal tegelijk te omarmen.

Het is niet het negeren van ze,... het is precies het tegenovergestelde.

Het is het omarmen van ze allemaal, te leren van ze allemaal, en te groeien vanuit de lessen die je meeneemt van elk van de leugens.

Mogelijkheid #3:

Je hebt de kracht gevonden om naar de waarheid en de feiten te verlangen, meer dan naar leugens, en dit heeft je bevrijd.

Kijk het verschil hier... Er is niet alleen een bewustwording van de leugens. Je beschikt nu over de kracht in jezelf om naar de waarheid en de feiten te verlangen, meer dan naar leugens,... en dit zet je vrij.

Ik wil graag dat je dit beeld voor je ziet. Aan de ene kant bevindt zich de fontein van leugens en je bewustzijn daarvan, en aan de andere kant bevindt zich de fontein van waarheid. Wanneer je begint met het leven volgens het Protocol, en je past het principe van ‘Wees Echt’ toe, dan zie je, deze keuzes voortdurend, en dat verandert de manier waarop je de wereld ziet en beleeft.

Je verklaart voortdurend aan jezelf, “De waarheid en de feiten doen ertoe!”

Met deze derde mogelijkheid op zak, worden de waarheid en de feiten het meest gewaardeerde bezit in je huwelijk, in je werk, in je spirituele chaos, en je emotionele verwarring.

De waarheid en de feiten worden het meest gewaardeerde water, dat je zal drinken in de woestijn van je leven.

En wanneer dit een verlangen wordt, dan zet je jezelf vrij.

Mogelijkheid #4:

Je hebt afscheid genomen van 90% van je leugens en beweegt stap voor stap naar het meesterschap van het spel van de feiten.

Hoe ga je ermee om als het donker is?

Dan doe je het licht aan.

Het omgaan met leugens werkt volgens eenzelfde concept; je gaat niet met leugens om, zoals je dat zou denken in het principe ‘Wees Echt’, waarbij je op zoek gaat naar de feiten en erop jaagt om ze te achterhalen. Wanneer het aankomt op ‘Wees Echt, dan is het net, als dat je het licht blootstelt aan de duisternis; maar dan doe je het tegenovergestelde met leugens, namelijk door ze bloot te stellen aan de waarheid.

Je kan niet de duisternis uitnemen, en het wegbrengen naar de vuilstort; je moet het licht aandoen in de duisternis. Vanaf het moment dat je het licht aandoet in de duisternis, heeft de duisternis geen andere optie dan weggaan.

Maar de shift van dit perspectief is nagenoeg, alleen mogelijk met een aanhoudende verslaving aan de waarheid, een aanhoudende toevoeging van feiten, en een langzaam maar bewust proces van het wegvagen van de leugens.

Echt Zijn is het licht schijnen op de leugens, de halve-waarheden, de geheimen. Het is het licht schijnen op de dingen, die diep in jou ingesloten zijn, in de nacht van je ziel, en in die plek, dat jij kiest om aan iets groters vast te houden, dan dat.



Sectie 2: Wees Echt

Hoofdstuk 6

Principes

Er zijn vier principes die ik je graag wil leren, die ik heb onttrokken van vier individuen die mij hebben geïnspireerd op mijn route naar het worden van 'echt', mede dankzij het gebruik van de quotes van deze grote en eigentijdse denkers.

Laten we starten met Principe #1.

Principe #1:

“Your secrets make you sick.”

Debbie Ford, 1955 – 2013.

Debbie Ford schreef het boek, *The Dark Side of The Light Chasers*, één van de 30 spirituele boeken die ik las in het eerste kwartaal van 2022 en mij groots inspireerde om de koers in te zetten voor de creatie van het Freedom Protocol.

Het begon allemaal met het leven volgens een Protocol.

Laten we eens kijken naar dit principe: “Your secrets make you sick.”

Wat zie je? Ik zie twee dingen: 1. Het idee van geheimen, en 2, de realiteit van ziek zijn. Wat zijn precies geheimen?

Er is een beetje een verwarring over geheimen, over wat je wel of niet deelt. Je kunt iets opzettelijk verborgen houden voor anderen, waarbij je reageert met, “dat is persoonlijk”. Ik wil het niet delen, en ik hoef het niet te delen.

Iets wat je voor je houdt, is veelal iets wat jou, oncomfortabel maakt, met iets wat je van binnen ervaart. Het is een gevoel in je, wat jou ongemak geeft, over iets wat je hebt gedaan.

En daarbinnen kan het zijn dat je openlijk liegt, door shit te bedekken of de aandacht van mensen weg te leiden van wat je hebt gedaan.

Of, je kunt simpelweg niet de volledige waarheid vertellen of een deel van het verhaal weglaten. Dat is ook liegen. Iets niet vertellen is ook liegen, als contrast tegen iets vertellen wat niet waar is. Beiden vallen in de categorie leugens.

Je bent vreemd gegaan, maar hebt het niet tegen je vrouw vertelt. Je hebt gelogen over je belastingen, maar hebt het tegen niemand vertelt. Je hebt mensen iets gezegd, maar hield de waarheid achter. Je wilt niet rondom je kinderen zijn, dus je blijft elke avond langer doorwerken op kantoor, doen alsof je nog bergen werk moet verzetten.

Je kijkt naar porno de hele tijd, of je verbergt een flesje drank in je bureaulade. Of misschien praat je niet over de dingen waarover je wil praten, over de verlangens en hunkeringen die je hebt. Wat het ook is, je doet iets waardoor je het geheim houdt, en het maakt je letterlijk ziek.

Dus, wat gebeurt er dan? Je begint je gevoelens op te kroppen en te onderdrukken, omdat dat is, wat je is geleerd, getraind en aangeleerd om te doen. Zoals ik aanhaalde in hoofdstuk 4.

Maar het probleem is, ... elk geheim dat je inslikt, is een geheim wat jou ziek maakt, zowel mentaal als fysiek. Ziekte en aandoeningen verschijnen wanneer je onder het gewicht van stress begint te bezwijken vanwege je geheimen.

Dit zijn de geheimen die je vasthoudt voor je vrouw of partner, je kinderen, je werkgever, je partners, je klanten. Dit zijn de geheimen die je verbergt voor de wereld.

Je slikt deze geheimen in. Je noemt het iets wat persoonlijk is om het te maskeren en te rechtvaardigen om vast te houden. En dan begin je een fysieke consequentie te ervaren. Waarom? Omdat er een diepe innerlijke connectie is tussen je ziel en je lichaam.

In die plek, wanneer je leugens vertelt, en je houdt dingen achter, terwijl je geheimen verbergt op die ene verzamelplek in je ziel en er niet over praat, dan zijn er ook andere dingen die je niet deelt.

Je deelt dan ook je gevoelens van woede, boosheid, irritatie, schuld, schaamte, smoesjes, en berouw niet. Je praat helemaal nergens over.

Je propt het gewoon allemaal weg in je ziel.

Je zet je neppe glimlach op, je doet je jasje aan, je gaat de deur weer uit, en je stapelt lekker door met je leugens.

En wat gebeurt er dan? Fysieke klachten beginnen zich te manifesteren, maar weet je wat nog erger is? Er is een spirituele consequentie. Je wordt die man of vrouw die niet eens meer kan huilen. Je begint een fysieke en spirituele dood te sterven omdat je geheimen je ziek maken.

Je wordt afgestompt terwijl het leven grijs wordt. Langzaam, dag voor dag, blijf je de geheimen wegstoppen, en de leugens stapelen, alsof het je professionele beroep is.

Principe #2:

“Als je niet de waarheid vertelt over jezelf, dan kun je ook niet de waarheid over anderen vertellen.”

Socrates, 469 - 399 v. Chr.

Socrates was van mening dat iemand zichzelf altijd de volgende vragen moest stellen voordat hij besloot om iets door te vertellen: “Weet ik zeker, dat wat ik ga zeggen, waar is? Is wat ik ga zeggen een goede zaak? Moet het echt gezegd worden, en is het nuttig?”

Wat betekent deze quote voor jou, van deze geweldige Griekse vader van de filosofie, als je deze hardop opleest?

Zeg het maar. Wat hoor je?

Luister ernaar.

Het is niet ingewikkeld:

“Als je niet de waarheid vertelt over jezelf, dan kun je ook niet de waarheid over anderen vertellen.”

Een leugenaar zal de leugens van een ander niet openbaren, sterker nog, een leugenaar zal de leugens van de ander onbewust beschermen en in stand houden.

Een illustratie hiervan is een korte anekdote van Socrates, waarbij een voorbijgaande man hem vol opwindning aanspreekt en zegt: “Socrates, weet jij wat ik zojuist gehoord heb over één van uw leerlingen?”

“Wacht even”, zegt Socrates. “Voor je je verhaal vertelt, wil ik het eerst onderwerpen aan een test. Ik noem het de drie filters test”.

De drie filters test?

“Inderdaad”, vervolgt Socrates. “Voordat jij mij iets vertelt over mijn student, laten we even de tijd nemen om je verhaal te filteren”.

Het eerste filter is het filter van de waarheid. Ben je er namelijk zeker van dat wat jij mij gaat vertellen WAAR is?”

“Niet, echt”, zegt de man, “Ik heb het toevallig iemand horen vertellen en...”

“Okay, dus, jij weet niet zeker of het waar is”.

Laten we nu het tweede filter proberen, dat is de filter van goedheid. Is wat je mij van plan bent te vertellen iets goeds?

“Nee, integendeel...”

Dus, je wilt mij iets slechts vertellen over mijn student, hoewel je niet weet of het waar is?”

De man haalt zijn schouders op.

Socrates gaat verder. Misschien doorstaat uw verhaal het derde filter, dat is het bruikbaarheidsfilter.

Is wat jij mij wil vertellen, nuttig voor mij?

“Nee, niet meteen...”

Okay, concludeert de filosoof, “Als je me iets wil vertellen dat noch WAAR, noch GOED, noch NUTTIG is, waarom zou ik dan naar je LUISTEREN?”

Principe #3:

“Als je de waarheid vertelt, dan hoef je niets te herinneren.”

Mark Twain, 1835 - 1910.

Leugens zijn moeilijk te herinneren.

Waarom?

Omdat ze verdorie niet echt zijn, en je brein moet overuren draaien om ze te herinneren.

Het ergste is wanneer je tien verschillende mensen wordt. Wat bedoel ik daarmee? Dat je een verschillend persoon bent bij verschillende mensen.

Je bent een verschillend figuur bij je vrienden, je vrouw, je kinderen, op je werkplek.

Je bent een ander figuur in je wijk, bij klanten, in de supermarkt.

En dan is daar de figuur die je bent met jezelf.

Je hebt zoveel verschillende verhaallijnen met elk van deze figuren. En het gekke is dat je moet onthouden wat je hebt gezegd tegen wie, wanneer, hoe, en waar. Je hebt deze neppe persoon gecreëerd door telkens iemand anders te zijn bij elk van deze mensen.

De waarheid is makkelijk om te onthouden. Weet je waarom de waarheid makkelijk is om te onthouden? Omdat je brein de feiten ordent.

Leugens aan de andere kant, moeten zich met een mes, in je brein kerven, en een deuk slaan in je hersenpan, waar het een groef, of abnormaal patroon achterlaat. Je bent geleerd, getraind en opgevoed om dit te doen.

Maar als je de waarheid vertelt, hoef je niets te onthouden. De waarheid en de feiten worden 's nachts als je slaapt gecatalogiseerd en geordend in je brein.

De fictionele bullshit die je iedereen vertelt? Die wordt niet gecatalogiseerd en geordend.

Je bandbreedte wordt continue opgebrand door te proberen te herinneren wat je iedereen hebt verteld aan leugens en onwaarheden.

“Wat voor soort onzin zet ik op social media? Wat vertel ik op mijn werk, of aan mijn ouders? Wat voor bullshit vertel ik mijn vrouw?”

Je moet alle onzin onthouden.

En wat denk je?

Die onzin en bullshit is jou kapot aan het maken.

Principe #4:

“Als je een leugen groot genoeg vertelt, en je vertelt hem vaak genoeg, dan zal het geloofd worden.”

Adolf Hitler, 1889-1945.

Hoe kan het, dat na de Eerste Wereldoorlog mensen overtuigd werden om andere mensen in concentratie kampen te stoppen, mensen uit te hongeren, in gaskamers te plaatsen, wetenschappelijke experimenten te doen, en dat alles, omdat een groep mensen als ‘anders’ werd gezien? Hoe is dat in hemelsnaam mogelijk?!

Als je een leugen groot genoeg vertelt, en je vertelt hem vaak genoeg, dan zul je erin gaan geloven, waarbij het voelt alsof alles gerechtvaardigd is wat je daarna nog doet. Het is makkelijk om met vingers te wijzen waar de misvattingen zijn in dit onderwerp, maar ik heb een vraag voor je.

Weet je aan wie, jij de grootste leugens vertelt, op dagelijkse basis?

Aan jezelf!

Je liegt tegen jezelf, en je hebt het zo vaak en frequent gedaan dat je je leugens bent gaan geloven.

Het Protocol maakt hier korte metten mee en geeft je een kans, om iets anders te zien, wat je eerder niet kon zien.



Sectie 2: Wees Echt

Hoofdstuk 7

Productie Strategieën

Laten we dieper duiken in dit gat van het spel om echt te zijn, wat het fundamentele onderdeel is van het Protocol, terwijl ik met je deel wat het Drift en Shift Model is.

Productie Strategie #1:

Je voelt Boosheid, en dus lieg je, en je sterft in de Put in het Dal.

In ons leven, ervaren jij en ik constant dit interessante dilemma, wat het spel van ‘getriggerd zijn’ heet. Wat bedoel ik daarmee?

Je doorloopt je leven in een status quo tot wanneer er een gebeurtenis plaatsvindt, die een hele stortvloed aan gevoelens in je losmaakt.

Maar, je bent geleerd om niet met deze gevoelens om te gaan. Je weet niet eens, wat ermee te doen, omdat er maar een beperkt aantal gevoelens zijn, die de maatschappij wil, dat jij voelt.

Dat is waarom je domme dingen zegt, zoals: “Oh, wel goed hoor” als mensen vragen hoe het met je gaat.

We zijn getraind, gevormd en opgeleid om alleen een beperkt aantal emoties uit te drukken. Al het andere wordt onderdrukt of getunneld naar iets anders, of er vindt een vorm van sedatie plaats om je bewustzijn te verlagen.

Er zijn vier gevoelens die we managen in dit spel van echt zijn en oprecht worden.

- Boosheid
- Verwijten
- Schuld
- Schaamte

Iets gebeurt wat jou triggert en je wordt boos. Het kan iets zijn wat je zoon of dochter van 2 jaar doet, je vrouw, of iemand in de supermarkt. Het maakt niet uit.

Je wordt getriggerd en onmiddellijk voel je je boos. De typische modes van opereren is, ofwel om te ontploffen, ofwel om te onderdrukken.

Beiden van deze wijze van optreden van ontploffen of onderdrukken leiden naar een plek beneden in het dal, beter bekend als de Put. Boosheid is het eerste gevoel wat jou daarheen drijft. Je voelt boosheid, maar je weet niet wat je er verdorie mee moet. Je laat het ofwel ontploffen, of je onderdrukt het.

Je tunnelt het niet; je leert er niet van. Je weet niet eens hoe erover te praten. Iemand loopt naar je toe en vraagt, “Hey, hoe voel je je?” Je bent boos, maar je zegt, “Oh, wel goed hoor.” Of je zegt niets, omdat niemand je geleerd heeft wat te doen met dit bittere gevoel.

Het is geen probleem dat je het voelt.

Het probleem is, dat je niet weet what the fuck je ermee moet.

En dus sta je toe dat de boosheid van binnen, plaats mag nemen, en sta je toe, dat het mag groeien in kracht. Weet je wat onderdrukte boosheid wordt?

Woede.

Weet je waar woede uiteindelijk jou naartoe leidt?

Domme dingen.

Dit is waarom we krantenkoppen in het nieuws zien van vermiste kinderen, alleen maar om later te leren dat de vader zichzelf mentaal verloor tijdens een autorit en met de auto en zijn gehele gezin een ravijn in gereden is. Of een opstootje in een kroeg die uitloopt in een veldslag waarbij mensen letterlijk elkaar het licht uit de ogen hebben geslagen.

Nou had ik gehoopt dat dit alleen fictie was, en verzonnen zou zijn voor een film script, maar een snelle zoekactie op google doet beseffen dat dit daadwerkelijk in het echte leven voorkomt en misschien wel dichterbij huis plaatsvindt dan je wil realiseren.

De meest gebruikelijke vorm van woede over de hele linie? Simpelweg het negeren van je vrouw of partner, tegen haar schreeuwen, haar slaan, of tegen je kinderen schreeuwen zonder enige reden...

Je hebt geen idee wat je met deze shit moet doen. Misschien ben je een nette meneer, met een overhemd en een stropdas om, met een net geknipt kapseltje, en je gedraagt je, alsof je alles onder controle hebt.

Je wordt dit zelf ingenomen blinde kereltje.

Ik snap het wel.

Ik zie waar je vandaan komt.

Ik snap dit omdat ik ooit ook zo'n klootzak was.

Je hebt al die woede in je, en je hebt geen idee wat je ermee moet. En dus,... tunnel je dit naar sport, of je probeert er vanaf te komen door simpelweg te ontkennen dat het bestaat.

Wat er uiteindelijk gebeurt, is dat je begint te liegen over het boos zijn.

Je vrouw vraagt: “Wat is er toch met je?”

“Niets, het gaat wel goed hoor”, zeg je terug.

“Maar schatje,... je bent ergens boos over, ik zie het aan je.”

“Ik ben *niet* boos!”

Productie Strategie #2:

Je voelt Verwijten, en dus lieg je, en je sterft in de Put in het Dal.

Je liegt omdat de waarheid is,... dat je misschien niet eens weet, *waarom* je boos bent, en dat is wanneer je sterft in de Put. De Put is deze zelfgemaakte plek waar mensen heen gestuurd worden, die niet weten hoe ze ‘echt’ moeten zijn: mensen die liegen over wat ze voelen, mensen die liegen over de boosheid en de woede, totdat alles explodeert.

Boosheid richt ons altijd op iemand anders. Je bent zo verdomde boos, dat je schreeuwt tegen je vrouw, “Prima! Ik ben BOOS! Jij kutwijf, het is jouw schuld!”

Je denkt dat dit allemaal om je vrouw gaat, die jou prikt en pookt. Maar de realiteit? Je liegt over je eigen rol en betrokkenheid. Je probeert te ontwijken en alles bij haar neer te leggen. Jouw boosheid wordt een naar buiten gericht spel, van verwijten naar haar, om de aandacht van jezelf af te houden.

Het is zoals sommige, van die domme idioten, die hun hele dag spenderen met het praten over anderen. Het maakt niet uit of je voor of tegen iemand bent, of dat je partij kiest voor een bepaald persoon of gedachtegoed. Het gaat de hele dag over anderen.

Er is een percentage mensen die al hun boze tijd spenderen, aan het verwijt maken naar anderen, die verantwoordelijk zijn voor hun toestand. Het ligt altijd aan de ander...

Het is tijd om daarmee te kappen.

Het is niet de schuld van je vrouw.

Het is niet de schuld van de president.

Het is niet de schuld van de overheid.

Het is *jouw* schuld.

Maar je bent zo gevangen in het verwijten van iedereen, voor jouw shit en tekortkomingen, dat je liegt. Je liegt over jouw rol en betrokkenheid. Je liegt over hoe je kwam opdagen.

Het is zoals de gozer die mij vertelt, “Mijn vrouw is vreemd gegaan” of “Mijn vrouw deed dit...” of deze: “Mijn vrouw zorgde ervoor dat ik vreemd ging.”

Fuck you baasje. Dat is geen waarheid. Je bent aan het liegen, als je iets van die shit gelooft. Ik wil helemaal niets horen, over wat je te zeggen hebt wat iemand anders deed, en vooral, als die persoon jouw vrouw is. Ik wil weten wat JOUW rol in dit alles is: Hoe kwam jij opdagen? Wat heb jij eraan gedaan, om dit tot een goed einde te brengen, of naar succes te leiden?

De meeste mensen komen naar mij toe en zeggen dingen zoals dit:

“Mijn vrouw gaat al meer dan 10 jaar vreemd met 4, 5, misschien wel 6 verschillende mannen. Ik wist het niet eens.”

Fuck you! Je wist het WEL. Je koos er echter voor, om erover te liegen.

Je vrouw kan onmogelijk vreemd gaan met 6 verschillende mannen in de afgelopen 10 jaar en dat je dit *niet* wist. Je wist het, maar je wilde er niet mee omgaan, en het was makkelijker om te doen, alsof je het niet wist.

Je wilt haar de schuld geven van het probleem, maar jij bent die fucking gozer die 300 dagen per jaar weg was. Jij bent die gozer die onnozel was en gevuld was met zoveel boosheid en verwijten dat je blind was voor de omstandigheden waarin je verkeerde.

En dus, waar eindig je dan?

In de Put.

De Put gebruik ik in het Protocol als metafoor om een zelfgemaakte gevangenis in je hoofd aan te duiden, een zelfgemaakte gevangenis in je mentale raamwerk voor problematiek en triggers die ons tegenhouden voor persoonlijke groei.

En wat gebeurt er in die Put? Wie je bent, sterft, waar een nieuwe versie naar buiten komt. Soms is die slechter af, dan waar je begon. En weet je wat je voelt in die Put? Je voelt dofheid, leegheid, wezenloosheid.

Mijn goede vriend, alles wat je bent, sterft keer op keer, als je in de Put zit.

Get up. Get out. Wees Echt.

Productie Strategie #3:

Je voelt Schuld, en dus lieg je, en je sterft in de Put in het Dal.

Deze heeft mij vaak geraakt in mijn leven.

Je voelt je schuldig, en dus lieg je, en sterf je in de Put. Okay, nu is dit geen letterlijke, fysieke dood, maar een dood van je eigen persoonlijke waarheid. In deze plek heb je de waarheid vervangen met een leugen.

Je liegt over waar je bent; **je liegt over wat je voelt.**

Je voelt je aansprakelijk voor de boosheid, schuldig voor het verwijten, toerekenbaar voor je gedragingen, dus je liegt, dat de schuld, schaamte en smoesjes die je voelt, de directe oorzaak van dat alles is.

Militaire dienst was bij uitstek een omgeving waar er werd samengewerkt, en waar een gebrek aan optreden van een individu, de hele missie naar de klote kon helpen. Ik voelde mij tot op de laatste millimeter verantwoordelijk voor het gedrag van niet alleen mijzelf, maar ook voor dat van anderen.

Lukte iets niet met het team, en had ik in mijn gedrag tekortgeschoten vanuit mijn kijk op zaken, dan voelde ik mij schuldig. Lukte iets niet met het team en had iemand in mijn team tekortgeschoten in zijn optreden, dan voelde ik mij schuldig, dat ik het niet eerder had gezien, en er niet eerder op had gereageerd, of op had gehandeld.

Niet leven volgens het Protocol is de directe oorzaak van al deze pijn, die plaatsvindt in de Put.

Je bent niet echt. Je leeft niet volgens het Protocol. Je liegt over wat je voelt. Je liegt over wat er in je omgaat. Je bedekt het en slikt het in. Je drukt het weg en verstikt het. Je doet verdorie alsof alles goed is, als het niet goed is.

Je schuldgevoel leidt je rechtstreeks het Dal in, rechtstreeks de Put in.

Je liegt over al deze dingen, omdat je geen vaardigheden hebt in methoden, in het omgaan met schuld, schaamte en boosheid.

De keerzijde van de medaille van het doen van 4 van de zwaarste militaire opleidingen ter wereld, is dat ik elke keer aan het eind van zo'n opleiding op het hoogste niveau was getraind, gevormd en opgeleid, om vervolgens in de navolgende extreme opleiding weer onderaan de ladder te starten, met mensen die er geen reet van snapten en overal overduidelijk en aanhoudend steekjes lieten vallen.

Ik zag het van mijlenver aankomen: niet één keer, maar elke keer, keer op keer.

Intern kookte ik soms van pure woede en explodeerde mijn innerlijke raamwerk als een nucleaire allesvernietigende kernexplosie vanwege de onhandigheid en nalatigheid en gemakzucht van nieuwkomers die het vak wilden leren, zeiden ze...

Hun toewijding was in mijn ogen te vergelijken met een speldenprikje, terwijl ze een fucking allesvernietigende moker moesten hebben, en een onverschrokken nietsontziende toewijding

om ervoor te gaan om de gewenste resultaten onvermijdelijk als een magneet naar zichzelf toe te trekken.

Maar nee. Mijn grootste troef, mijn extreme verdraagzaamheid voor pijn en ellende en falen, werd ook mijn grootste pijn, om elke keer weer, de schaamte, schuld en boosheid te absorberen en te stapelen in mijn ziel, in het Dal, in de Put.

Pas later, notabene ná dienst, ontdekte en leerde ik technieken en methoden om hiermee om te gaan, na het plotsklaps verschijnen van een Boeddhistische monnik in mijn leven, en kon ik systematisch afrekenen met alle leugens die ik al jarenlang gestapeld had in mijn ziel en die mij al jarenlang gevangen hielden. Maar daarover alles in BOEK 6 over de Perfecte Nacht.

Jij en ik hebben elke afzonderlijke dag te maken met gekke shit.

Er ontstaat vandaaruit veel druk, samen met veel keuzes tot liegen. Je liegt over van alles, over werk, over je gevoelens, over je leven. En dit stapelt gevoelens van schuld, schaamte, verwijten en boosheid.

En waar eindig je dan? Je eindigt dan in de Put, te wachten tot je sterft.

Productie Strategie #4:

Je voelt Schaamte, en dus lieg je, en je sterft in de Put in het Dal.

Je voelt schaamte.

Het ergste is wanneer je schaamte voelt over jezelf, over wat je voelt, over wat je denkt.

Je voelt je beschamend over je leven.

Je voelt verdorie schaamte.

Schaamte is het meest dodelijke spel aller tijden.

In schaamte zit een onwaardigheid opgesloten. Maar omdat je liegt over wat je voelt, erken je dit niet. Je geeft het niet toe. Het is gênant. Het is vernederend voor jezelf. Waarom zou je het accepteren? Dus verstop je het. En raad eens wat? Dit alles leidt naar je sterfte.

De Put is jouw sterfte: het is de prijs van NIET echt zijn. Dit is ook waarom sommige mensen hun leven nemen, terwijl ze, waar ze denken dat het een verbetering is, als ze letterlijk zouden sterven, meer pijn achterlaten dan ze denken.

En dat is nog niet eens, het ergste deel... Ik weet niet wat er allemaal gebeurt, nadat we allemaal sterven, maar als het erop aankomt, als we terechtkomen in het Dal in de Put, met schuld, schaamte en verwijten, dan is het zo, dat de meesten van ons *niet* sterven.

We nemen een nieuwe rol aan als leugenaar, die iedereen om ons heen beïnvloedt met de voortzetting van deze schuld, schaamte en verwijten.

Dit feit is deel van de reden dat zo velen ongelukkig zijn in hun huwelijk, baan en leven, omdat ze zo ongefocust zijn op resultaten, die ertoe doen voor ze. Ze zijn niet bereid om uit de Put van Leugens te klimmen met de Ladder der Waarheid.

Het wordt ons allemaal aangeboden, ALS we bereid zijn om elke stap toe te passen, door ons Leven Ten Volle Te Leven met het Protocol, als non negotiable in ons leven.

Het laatste deel van dit perspectief, brengt ons helemaal terug, naar resultaten.

En niet simpelweg, wat resultaten, die je soms behaalt, maar expliciet elke dag!

Kijk naar deze vier woorden:

Echt, Oprecht, Relevant, Resultaten.

Als we zeggen dat we leven volgens het Protocol, dan is dit wat we bedoelen.

Wanneer je optreedt vanuit deze plek in de domeinen Lichaam, Geest, Relaties en Werk, dan zeggen we, dat je leeft volgens het Protocol.



Sectie 2: Wees Echt

Hoofdstuk 8

Plan van Aanpak

Als het aankomt op het laatste hoofdstuk van deze sectie wat het betekent om echt te zijn, dan gaat het om één simpele uitkomst, één domino deur om te openen naar nieuwe mogelijkheden, met keuzes die leiden tot kansen, en dat is door de volgende 4 vragen te beantwoorden.

Jouw eerste stap waarin je bewust werkt in de richting van 'Wees Echt'. Maar voordat we naar de vragen gaan, eerst nog het volgende. In de volgende pagina's wil ik graag dat je naar een perspectief kijkt:

Elke afzonderlijke dag, ben je jezelf aan het vermarkten. Ik wil dat je overweegt dat jij de beste marketeer bent die je kent. Je bent misschien niet de beste marketing persoon in het spel van werk of ondernemen, maar ik wil je graag laten overwegen dat in het spel van je leven, dat jij de beste marketeer bent die je kent. Waarom?

Omdat elke ochtend als je wakker wordt, dan begin je onmiddellijk je boodschap uit te zenden. Die boodschap is een verhaallijn, die alle dingen zegt, die je WEL zouden moeten doen en die je NIET zou moeten doen. Dit bestaat uit alle dingen waarvan jij ze goed of slecht vindt. Van alle dingen die je gelooft, die rechtvaardig of verdorven zijn.

In die boodschap komen verplichtingen naar boven over wat je wel en wat je niet zou moeten doen. Maar het meest significante onderdeel daarvan is het verhaal.

Welk verhaal?

Het verhaal van wie jij bent.

En hier is wat ik weet: van alle mensen op deze planeet, ben je niet alleen. Je bent niet alleen, je bent nooit alleen, hoewel het leven volgens het Protocol een persoonlijke reis is.

Terwijl we in de vragen duiken, weet, dat je de vragen in je hoofd kunt beantwoorden, of de antwoorden kunt opschrijven op papier. Dit is aan jou.

Om het meeste uit de oefening te halen, wil ik je per vraag de korte instructies laten doornemen, gevolgd door het volgende:

1. Lees de vraag.
2. Doe je ogen dicht.
3. Adem 4x diep in, en adem langzaam uit gedurende 5 seconden.
4. Sta de leugen toe, om naar je gedachten toe te komen, terwijl je opmerkt wat er naar boven komt voor je.
5. Neem een laatste diepe ademteug en laat los.

Plan van Aanpak #1:

Wat is de grootste leugen die je jezelf vertelt, vandaag?

Wat komt er naar boven bij je als je deze vraag leest?

Wat is de grootste leugen die je jezelf vertelt, vandaag?

Gaat die over jou?

Gaat die leugen over iemand anders?

Was de leugen van jou naar jou, of van jou naar jou over iemand anders?

Plan van Aanpak #2:

Wat is de grootste leugen die je jouw vrouw of partner vertelt, vandaag?

Als ik een leugenaar naar mijzelf ben, dan groeit de mogelijkheid, dat ik lieg tegen mijn vrouw, exponentieel.

Wat zijn de leugens?

Lieg je tegen haar over shit, of verzwijg je waarheden? Het kan zo dramatisch zijn als vreemdgaan met een ander, of het kan minder gespannen zijn met iets wat je haar niet vertelt over hoe je je voelt, of dat je niet deelt met haar, wat je graag wilt.

Misschien ben je in een seksloze relatie voor jaren, maar kan je er niet eens over praten. Waarbij zij doet alsof het okay is, om niet in een seksuele relatie te zijn met haar.

Wat is de leugen die je je vrouw of partner vertelt?

Plan van Aanpak #3:

Wat is de grootste leugen die je anderen vertelt, vandaag?

Hier is wat er uiteindelijk gebeurt. Je liegt tegen jezelf, je liegt tegen je vrouw of partner, je liegt tegen de wereld. Merk alsjeblieft de oorsprong van dit alles op.

De oorsprong ben JIJ.

Wanneer het neerkomt op anderen, wat is het beeld, dat dan opkomt voor je?

Zijn het je kinderen, je klanten, je werknemers, je zakenpartners, je ouders? Is het iemand anders?

Plan van Aanpak #4:

Waarom vertel je deze leugens? Wat is de opbrengst van het vertellen ervan?

Waarom vertel je deze leugens tegen jezelf, tegen je vrouw of partner, tegen de wereld, en anderen? Wat is de opbrengst om dit te doen? Wat krijg je om te vermijden, of te ervaren, vanwege deze leugens?

Niemand hoeft je antwoorden te zien. Dit gaat niet om het delen van wat je opschrijft, wetende dat iemand je antwoorden gaat bekijken, wat leidt tot zelfs nog meer problemen.

Het punt van deze oefening, is dat het neerkomt, om te leren, hoe je Echt Bent, en om later deze oefening simpelweg nogmaals te doen. Later zal je ontdekken wat je hiermee doet, maar voor nu gaat het erom dat je alles op tafel legt, voor niemand anders dan jezelf, om te zien.

De 4 vragen van dit Plan van Aanpak:

1. Wat is de grootste leugen die je jezelf vertelt vandaag?
2. Wat is de grootste leugen die je jouw vrouw of partner vertelt vandaag?
3. Wat is de grootste leugen die je anderen vertelt vandaag?
4. Waarom vertel je deze leugens? Wat is de opbrengst van het vertellen ervan?

BOEK 2

BELEEF HET LEVEN TEN VOLLE

SECTIE 3:

IK LEEF VOLGENS HET PROTOCOL:

WORD OPRECHT





Sectie 3: Word Oprecht

Hoofdstuk 9

Problemen & Mogelijkheden

Nu je door de serie van vragen bent gegaan, om de oude muur van onwaarheden af te breken en nieuwe bouwstenen te leggen, voor het fundament om echt te zijn, is het tijd voor ons om ons te richten op de gevoelskant van de feiten, als we voortgaan naar de volgende stap van het leven volgens het Protocol: Word Oprecht.

Wees Echt. Word Oprecht. Deze zijn verbonden aan elkaar. Het zijn tweelingen van dezelfde orde.

Het gaat om ‘oprecht worden’, terwijl je ‘echt bent’ met een gesprek over gevoelens, en om de feiten erbij te pakken, en die te koppelen, naar waar je heen wil gaan, zodat je gedwongen wordt de brandstof te vinden. De brandstof die je al die tijd mist, komt vanuit je gevoelens. Maar sommige problemen bestaan bij het fundament, waar we als eerste bij stil moeten staan.

Probleem #1:

Je bent niet in staat om te voelen, en ervaart het leven werkelijk emotioneel verstopt, vanuit een neutrale plaats van afgestomptheid.

Hier is het gekke over verstopping.

Als je verstopt bent en je moet kakken, maar je kan niet kakken, dan doet het pijn.

Als je lang genoeg doorgaat zonder te kakken, dan wordt het: hele compacte kak. Compacte kak, die je niet meer eruit krijgt door heel hard te persen, met de tranen in je ogen, of, met behulp van je vingers.

Wat er dan gebeurt, is dat je een chirurgische operatie moet krijgen om die kak te laten verwijderen. Het is waanzinnige gekkigheid om te bedenken dat er mensen zijn, die 15 kilo compacte kak uit hun lijven moesten laten verwijderen.

Als we wat emotionele operaties op jou zouden uitvoeren, hoeveel emotionele kak, zouden we er dan, uit moeten trekken?

Hoe vaak heb je dingen binnengehouden in plaats van ze te communiceren of los te laten? Hoeveel jaren van gevoelens heb je opgekropt, onderdrukt, en verborgen gehouden, over hoe je je voelt of wat je wil.

Op een zeker punt, leidt emotionele verstopping tot sterfte; je weet alleen nog niet dat je dood bent. Het leven zelf wordt afgestompt. Je stopt met het ervaren van het leven als een hoogtepunt of een dieptepunt. Je ervaart in zijn geheel geen leven omdat je niet in staat bent om te voelen.

Ik weet dat het gek klinkt, maar in mijn militaire diensttijd heb ik met honderden, misschien wel duizenden militairen samengewerkt en zag ik dat dit geen uitzondering was, maar dat dit de standaard was. De meesten weten niet, hoe ze moeten voelen. Nog opmerkelijker was, dat ik ditzelfde, ook na dienst, om mij heen zag, bij niet-militairen! Ik deed de aanname dat dit door de militaire training en opleiding kwam, maar niets was minder waar.

Het merendeel van de huidige mannen en vrouwen in de hedendaagse maatschappij is afgestompt.

Het merendeel weet niet hoe ze moeten voelen, noch weten ze, hoe ze hun gevoelens moeten uiten. Dus hun gedachte is: "Krijg maar lekker de klote om de waarheid te proberen te vertellen."

Wanneer je de waarheid vertelt, opent dit de mogelijkheid voor je om oprecht te worden. Het is alsof je de korst van een wond afrukt en het rauwe vlees eronder blootstelt.

Het probleem is, je bent niet in staat om te voelen en daadwerkelijk het leven te ervaren, vanuit een emotioneel verstopte plek.

Probleem #2:

**Je voelt alleen extreme emoties en extreme gevoelens,
en dit leidt ertoe dat je voortdurend hoog of laag in je
energie zit.**

Ik heb twee kinderen. En daarbinnen is de energie overal. Soms is de energie hoog, en soms is de energie laag.

Soms zijn ze manisch druk en is de energie hoog, en soms zit alles tegen en zijn ze sip. Het lijkt soms wel of ze bipolar zijn. ‘Jantje huilt, Jantje lacht’, noemen we dat thuis inmiddels. Het ene moment zijn ze blij, het andere moment zijn ze verdrietig.

Maar het grappige is, dat mijn kinderen zeer makkelijk schakelen tussen al die gevoelens en emoties. Ik, daarentegen, in het bijzonder de versie die ik was tijdens militaire dienst en kort na dienst, blijf langer hangen in de energie van het moment, en wat zich zojuist afspeelde, wat ertoe leidt dat ik vatbaar ben voor ups en downs, als ik niet kan schakelen tussen die energie, zoals kinderen dat wel kunnen.

Als het aankomt op emoties, dan zijn er twee zijdes van de munt. Je hebt mensen die 24/7 positief zijn en daardoor extreem vatbaar kunnen zijn voor emotionele verstopping als ze de vaardigheden missen om hun emoties te uiten, zoals ikzelf in het verleden daar een leidend en lijdend (met de lange ij!) voorbeeld van was. Of je hebt mensen die aan de andere zijde van de munt bewegen, aan de Donkere Kant, welke jou rechtstreeks leidt naar het Dal, rechtstreeks de Put in zoals je eerder al leerde.

Gooi het muntje op, en het gaat op en neer. Het muntje vliegt door de lucht zoals het wordt opgeworpen, kop of munt, wie zal het zeggen. We gaan van het één naar het ander, met blij en boos, als enige twee opties.

Probleem #3:

Je hebt een grip op je gevoelens, maar hebt weinig tot geen vaardigheden om richting anderen uit te drukken wat je voelt.

Het is super frustrerend. Het is zoals mijn zoon, als kleine baby, die iets wilde zeggen, maar het nog niet kon. Hij probeerde zo hard iets te communiceren, maar eindigde erin om alleen maar geluiden te maken.

Dat ben jij.

Wanneer het aankomt op het leven volgens het Protocol voor de eerste keer met gevoelens, dan ben je een kind die niet in staat is, om zijn of haar punt duidelijk te maken. Je probeert je emoties uit te drukken, maar je kunt het niet. Je hebt geen grip op je gevoelens, en je weet niet eens, hoe je ze moet uiten.

Je voelt je kut, en je realiseert dat je je kut voelt, als je na een paar weken weer aankomt met hetzelfde riedeltje:

“Djack, ik wil zo graag ‘echt zijn’ en ‘oprecht worden’.”

“Gaaf”, zeg ik dan.

Maar als je nooit bent toegestaan om je emoties en gevoelens te uiten voorbij boosheid en frustratie, dan blijven je woorden aan je lippen plakken, als een fruithapje bij een baby.

Je probeert te spreken, maar het komt er niet uit, op een manier dat anderen in staat zullen zijn het te begrijpen, omdat het nog steeds allemaal zo nieuw is voor je, wat leidt tot het laatste probleem, achter hoe het eruit ziet om oprecht te worden.

Probleem #4:

Je probeert uit te drukken wat je voelt met anderen, maar verkloot het, de meeste keren van de tijd.

Je probeert uit te drukken wat je voelt voor je vrouw, maar je verkloot het. Je probeert te communiceren met je kinderen, en je verkloot het. Je hebt gewoon niet de woorden om te beschrijven wat je wil zeggen.

Waarom is dat?

Dat is omdat je nog nul reps erin hebt. Je hebt nog nul herhalingen gemaakt. Je hebt er nog geen toepassingen mee gemaakt. Je hebt geen spel, dat jou de mogelijkheid geeft, om te articuleren, wat er van binnen in je omgaat.

Als je niet communiceert wat je voelt of denkt, dan krijg je niet wat je wilt. Als je het niet uitdrukt, dan eindig je geconstipeerd; verstopt.

Dus, in deze problemen, ben je niet alleen geconstipeerd, je verandert in die bipolaire persoon met gevoelens overal, met geen idee hoe ze te uiten. Misschien heb je de woorden gevonden om je gevoelens uit te drukken, maar je verkloot het, of mensen ontvangen het niet. Iedereen eindigt gefrustreerd!

De meeste mannen keren dan terug naar het wederom optoppen en opkroppen van hun gevoelens aan de binnenkant, omdat het gewoon te verdomde moeilijk is, om om te gaan met dit hele emotionele gesprek.

Dat je Echt Bent gaat erom dat je in staat bent om te praten over de waarheid met woorden. Het is ook, het Oprecht Worden met je emoties, wat betekent dat we de waarheid op twee niveaus moeten vertellen:

1. Het mentale niveau van de feiten, en
2. Het emotionele niveau van gevoelens.

Waarom is dit? Omdat deze twee samenwerken, als een hand en een handschoen. Dit is de brandstof en het vuur. In het Freedom Protocol hebben we de training en de tools over het omgaan met je Triggers en het opstellen van je Strijdplan om je feiten en gevoelens te benutten en in te zetten in jouw voordeel, welke beiden, in dieper detail, worden besproken in de afzonderlijke eigen boeken, namelijk Boek 4 en Boek 5.

Net als alles in het Freedom Protocol, wanneer we omgaan met problemen die onvermijdelijk gebeuren, dan zijn we ook in staat om te zien, dat deze problemen, ook gepaard gaan met mogelijkheden.

Mogelijkheid #1:

Je bent in staat om te voelen en oprecht het leven te ervaren en hebt afscheid genomen van de gevangenis van afgestomptheid.

Verstopping is een gevangenis.

In dienst maakte ik tijdens opleidingen mee, dat er jongens waren die tijdens veldweken de hele week niet poepten. Sommigen wilden niet in het veld poepen, anderen vonden het ongemakkelijk, en bij weer anderen, slikten ze alles van anderen weer in, als er een koude windvlaag langs de biljetjes woei, en weer anderen, zaten zo vol stress door de intensieve militaire training, dat het überhaupt niet lukte om een drolletje te draaien.

Tegen de tijd, dat we eind van de week weer terugkwamen op de kazerne, moesten ze allemaal naar de wc.

En het deed ze zo pijn.

Ze moesten die enorme kokosnoot van stront door dat kleine poepgaatje drukken.

Het was pijnlijk om te horen. Ze moesten die GIGANTISCH mannelijke drol loslaten, en op die momenten, was er pure pijn en bij velen een paar traantjes op de wangen,... waarna eindelijk de opluchting kwam.

Maar ik wist dat de pijn terug zou komen op een zeker punt, omdat ze dit probleem nooit oplosten.

We ontwikkelden er zelfs een militair grapje op: “Kom op! Even militair poepen! 3 keer je buikspieren aanspannen en dan moet het klaar zijn. 1! 2! 3! Ja, klaar! De bom is gedropt, afvegen en wegwezen! Broek omhoog en kom van die pot af!”

In onze wereld van het Freedom Protocol is het doel makkelijk: laat los.

Je bent in staat om te voelen en het leven te ervaren vanuit alle emoties die alle verstopping doet oplossen.

Dit betekent dat het normaal en natuurlijk voor je wordt om los te laten.

In je gevoelens, betekent het, dat er een regulier ritme is voor je, om om te gaan met, en te communiceren over, je gevoelens. De opluchting die ervan komt, is gigantisch.

Mogelijkheid #2:

Je staat jezelf toe, om het hele spectrum van gevoelens en emoties van het leven te voelen, en dit geeft je harmonie.

In plaats van de bipolaire persoon, of de verstopte persoon, ben je deze andere persoon, die toegang heeft tot een vol bereik van gevoelens en emoties. En het is in die plek, waar je de muziek en harmonie maakt.

Je kunt pissig zijn, of blij. Je kunt in het Dal, in de Put zitten, of op de Top van je Berg, de Piek. Je kunt een heel scala aan emoties op tafel leggen en bent verantwoordelijk voor al die gevoelens. Deze gevoelens zijn je wapens, letterlijk je wapens. Dit zijn je wapens van creatie, je wapens om mee te bouwen, en je wapens om iets tot leven te brengen wat ertoe doet.

Maar, als je alleen toegang hebt tot 1 of 2 van deze wapens, dan is je spel beperkt.

Je zal erachter komen, dat elke situatie, een ander wapen van gevoel vereist. Gemixte gevoelens werken in verschillende manieren, net als de noten op een piano of keyboard. Elke noot heeft een ander geluid, en alle noten tezamen creëren de muziek. Maar het is de noot die de muziek maakt.

De gevoelens die je hebt in je leven zijn net als die piano. Ze creëren muziek gebaseerd op de harmonieuze ervaring of uitdrukking.

Als je ze niet kunt voelen, als je bipolair met ze bent, en je kunt niet beschikken over het hele scala aan emoties, dan is het over.

Maar de mogelijkheid is, dat je juist wel over het hele scala van emoties en gevoelens beschikt, en wanneer dat het geval is, dan opent de derde mogelijkheid, zich voor je.

Mogelijkheid #3:

**Je hebt toegang tot elite vaardigheden en
communiceert je gevoelens aan degenen, die er voor
jou toe doen, op een manier, waarop ze het ontvangen.**

Kijk naar het laatste deel: “op een manier waarop ZE het ontvangen.”

Het is één ding voor jou om oprecht te worden en je gevoelens te delen. Maar het is nummer twee, om je gevoelens en emoties te uiten, op een behendige manier die anderen toestaat om die gevoelens te ontvangen. Het vereist de vaardigheid van afkaderen van wat je zegt, op een manier, waarop het te verteren is voor anderen.

Laten we een kijkje nemen in deze vaardigheden van jezelf uitdrukken of communiceren, en de mogelijkheid, om af te kaderen van wat je zegt, op een manier, dat mensen het kunnen ontvangen.

Het is niet, dat je gevoelens een probleem zijn. Wat een probleem wordt, is je onvermogen om ze af te kaderen en te communiceren. In deze mogelijkheid heb je toegang verkregen tot deze elite mindsets en vaardigheden.

Mogelijkheid #4:

Je drukt jezelf uit aan anderen op een krachtige manier en dat inspireert hen om jou te volgen.

Je bent gearriveerd op een plek waar je niet verstoort bent, waar je niet de bipolaire persoon bent, en je hebt toegang gekregen tot het volle bereik van de noten. In deze plek, heb je geleerd hoe te communiceren wat je voelt, en je hebt geleerd hoe je het afkadt, zodat mensen het ontvangen.

Je bent next level gegaan.

Je hebt geleerd hoe te communiceren over wat je voelt, en je hebt geleerd om het af te kaderen op een manier dat mensen het ontvangen. En niet alleen dat, je hebt geleerd, hoe het af te kaderen, op een manier, dat het mensen inspireert, jou te volgen.

Het vermogen om al deze gevoelens te benutten en te gebruiken, als een judoka, klinkt als een behoorlijk goede vaardigheid als echtgenoot, vader, zakenman, werkgever en als leider.

De gevoelens zijn aan het arriveren. We rennen niet weg voor ze, we brengen ze met een judo worp, weer terug in het spel. We maken ze onderdeel van onze uitdrukking en productiviteit.

Verleiding, overtuiging en beïnvloeding zijn allemaal nodig in ons professionele en persoonlijke leven. Het komt neer op jouw vermogen om te communiceren, begrijpen, en het uitdrukken van je gevoelens.



Sectie 3: Word Oprecht

Hoofdstuk 10

4 Principes

De basis van de principes die invloed hebben op je gevoelens, is cruciaal voor je, om te domineren als compleet ontwikkeld mens.

Terwijl we een enorme verschuiving creëren, in het leren om okay te zijn met de emoties die we voelen, als integraal onderdeel van wie we zijn, gaat daarmee gepaard, zodat onze grootste productie en performance kracht losgelaten kan worden.

Principe #1:

Je bent, en daarom voel je... Je voelt, en daarom ben je!

Wat betekent dit? Laten we eerst kijken naar het eerste deel van deze statement. Je bent, en daarom voel je.

Luister, je bent een mens. Je bestaat. Je leeft. Deel van dit pakketje, dit lichaam wat je hebt, komt met gevoelens.

Huh, wie had dat ooit gedacht? Ja, jouw bestaan is verpakt in een lichaam, gebaseerd op DNA. Je kunt er niet vanaf komen. De enige manier om van ons lichaam af te komen, is door te sterven. Maar, ik ben er best zeker van, dat we daarna vast wel weer ergens terecht komen, waar we weer gevoelens zullen hebben.

Hoe dan ook, je bent levend. En omdat je levend bent, heb je gevoelens.

Nou, hier is het gekke. Ben je er klaar voor?

“Je voelt, en daarom leef je.”

Holy shit. Holy mosus. Je gevoelens zijn een indicator van leven, en als je stopt met voelen, dan verdwijnt je leven.

Eind 2022 bereikte de planeet Aarde een bevolkingspopulatie van 8 miljard mensen.

Er zijn wel zoveel levende mensen op deze planeet, maar de vraag is: leven ze ook. Je kunt levend zijn en rondlopen, maar nog steeds dood zijn.

Toen ik begin 2021 mijn ochtend routine, vanuit mijn nieuwe Onmogelijke Spel, begon aan te scherpen, met een norm om te behalen, namelijk dat ik mijn ochtend wilde gebruiken om fysiek en mentaal 100% gereed te zijn om de dag aan te vallen, ontdekte ik iets opmerkelijks.

Ik stond voor het eerst, met een exact plan op, voor mijn dagelijkse ochtend routine, die begon om 04.00 uur's ochtends, waarna ik mijn gedachten liet binnenkomen, een flesje water opdrank, kort mediteerde, om vervolgens elke ochtend in een uur tijd 10 kilometer af te leggen in de vorm van een Jog And Run, om bij terugkomst 30 minuten mijn lichaam te stretchen, en om tot slot mijn ochtend routine om 07.00 uur, perfect af te sluiten met een Green Bullet, waarover meer in BOEK 3: De Perfecte Dag.

Wat ik ontdekte, was dat ik mij, na een uur tot anderhalf uur, van zelfgekozen pijn in de ochtend, met het hardlopen onder alle omstandigheden, en het stretchen van alle stijve spieren, mij meer levend voelde dan ooit tevoren.

En dat was alleen nog maar de fysieke prikkel. Later voegde ik per dagdeel emoties toe en stemmingen, door middel van bewust gekozen muziek, moodboards of activiteiten, die mij

nog beter in staat stelden, om mijn verschillende taken die ik had gepland voor mijzelf op die dag, te volbrengen.

Dus, als je gevoelens hebt, dan leef je, en als je leeft, dan word je verondersteld om gevoelens te hebben.

Voor de man kwam de penis met de ballen met gevoelens, en voor de vrouw kwam de vagina met de borsten met gevoelens, seksuele gevoelens die normaal en natuurlijk zijn. Het is okay dat je ze hebt, hoewel we zijn opgevoed en opgegroeid om hierover je bek te houden, je mond te houden, en er niet over te praten, en deze verhalen niet te delen.

En raad eens? Niet waar, niet waar.

Jij bent, en daarom voel je... jij voelt, en daarom ben je.

Principe #2:

De waarheid van je diepste en rauwste emoties, is het grootste geschenk, dat je de wereld jou te bieden heeft.

Hier is, wat ik heb waargenomen en ervaren heb, in het domein werk.

Ik heb de laatste jaren veel performers gecoacht om high performer te worden, met als resultaat dat ik veel tijd met deze krachtige mensen doorbracht. De verhaallijn van de meesten van deze high performers die ze intern hebben draaien, is dat gevoelens zwak zijn, dat gevoelens niet een geschenk zijn.

Ik wil je laten overwegen dat de meest echte, diepste en rauwste gevoelens, de grootste geschenken zijn, die je aan de wereld te bieden hebt. Ik heb deze high performers de kentering zien maken naar oprecht worden, kwetsbaar, en ze aansluitend de volle verantwoordelijkheid zien nemen voor alles wat ze deden, waardoor effectieve emoties werden gecreëerd en deze high performers hun bedrijven en werknemers stuk voor stuk naar het volgende niveau trokken.

In een verzadigde, onderdrukte wereld en een ontkoppelde samenleving, wordt de persoon die met vuur en passie, volledige verantwoordelijkheid en eigenaarschap neemt over zijn of haar gevoelens, de ultieme leider.

Als je leeft volgens het Protocol, kan jij dit ook. Wanneer je tot het begrip komt, van het idee, dat je meest vooraanstaande en rauwste emoties, het grootste geschenk zijn dat je hebt te bieden aan de wereld, dan zul je de meest krachtige persoon in elke kamer zijn, die je binnenloopt. Je zou denken dat het je tijd of je energie is, maar dat is het niet,... niet in een wereld van mensen, die niet meer weten hoe ze moeten voelen. De uitdrukking van die gevoelens is de realiteit van kracht.

De uitdrukking van die gevoelens zet **jou** vrij.

De verschijning van die gevoelens zet **hen** vrij.

Principe #3:

Voelen is geen symptoom van zwakheid,... eerder een signaal van kracht.

Als we kijken naar het eerste aspect van deze uitspraak, dan is de realiteit van de ene generatie naar de andere, dat mensen zoals jij en ik, het tegenovergestelde is geleerd: als met name een man, diepe gevoelens heeft en deze openlijk uitdrukt naar een ander, dan maakt dat mensen ongemakkelijk. Het voelt niet goed, terwijl de realiteit is, dat gevoelens net zoveel onderdeel uitmaken van onze menselijke natuur als al het andere.

Maar, dat is niet zoals de maatschappij draait. Emoties worden continue gezien als een zwakheid, waar het standaard spel was, dat een man direct wordt ontmand, vanaf het moment dat hij zijn gevoelens laat zien aan anderen.

Dus, sluiten mannen zich af. Het is een signaal van zwakte om intense gevoelens te uiten en te delen, zeker in een omgeving met andere mannen. Het uiten van gevoelens en emoties met je vrouw en kinderen in het zicht van anderen?!

Een overduidelijk signaal van zwakte!

Maar ik wil je laten overwegen dat dat bullshit is. We hebben hokjes geplaatst om mensen, en mensen gestereotypeerd, waarvan we zeggen, dat alleen déze mensen dit kunnen doen, en dat alleen die mensen dat kunnen doen.

Nee! Mensen, mannen, vrouwen die intens voelen, laten niet een teken van zwakte zien, maar eerder een signaal van kracht. Je zit nu op de wipstoel met een beslissing om te maken: zwakte versus kracht.

Als je in een situatie zit, waar het hebben van grote spieren een symbool is van kracht, raad eens wat je dan wil doen? Dan wil je grote spieren krijgen. Waarom? Omdat je sterk wil zijn, en je gelooft, dat als je niet grote spieren hebt, dan ben je zwakte aan het symboliseren.

De maatschappij is constant haar verhaallijn aan het veranderen met ons. In het verleden, als je overgewicht had en een dik lichaam droeg, dan was dat een symbool van welvaart,... en afgetraind en fit betekende dat je arm was.

Het tegenovergestelde zien we nu: om slank en gezond te zijn, is nu een signaal van welvaart, en om dik en met overgewicht rond te lopen, is nu een signaal van zwakte en armoede.

De verhaallijn die ik aan je wil voorleggen, is dat jouw gevoelens, in de meest vooraanstaande uitdrukking ervan, pure kracht is. Intens voelen is geen symptoom van zwakte; het is een signaal van kracht. Het gaat niet om dik of dun zijn, maar over het handelen vanuit jouw persoonlijke protocol en raamwerk met als doel om die kracht aan te wenden, wat ons brengt naar het volgende en laatste principe.

Principe #4:

De brandstof van productie & uitbreiding, is de kracht van voelen.

Kijk, het is behoorlijk makkelijk.

Als het aankomt op wat het betekent om Oprecht te Worden, dan is dit wat ik wil dat je overweegt: je zult des te meer kracht voelen, des te meer je voelt. Gevoelens staan ons toe om te groeien en om uit te breiden; om voorbij de grenzen van onze box te groeien waar ik het eerder over had in Boek 1. Het hele punt van leven, is dat je gaat, van wat je nu bent, naar het worden, van iets wat meer is. Je breidt uit in je mindsets, je vaardigheden, en in wie je bent.

Productie is het vermogen voor je om niet alleen uit te breiden, maar ook het vermogen voor je om chaos uit te nemen en orde in te brengen. Je gevoelens zijn het missende onderdeel in het spel voor jou als productie machine, en die ene plek waar mensen zelden kijken voor kracht en moed, om te creëren.

Gevoelens.

Emoties.

Dat we leven volgens het Protocol komt erop neer, dat je weet hoe je een compleet ontwikkeld mens bent. Een modern mens die kan voelen en 100% in zijn of haar kracht staat.



Sectie 3: Word Oprecht

Hoofdstuk 11

4 Productie Strategieën

Terwijl we onze zoektocht voortzetten in dit spel van het leren om te leven volgens het Protocol, is het nu tijd om in de productie strategieën te duiken.

Productie Strategie #1:

Wees eerlijk over wat je voelt.

Okay, daar gaan we.

Voel je je woest aangetrokken tot het andere geslacht? Oftewel, in moderne taal: Spring je van geiligheid tegen de muur op? Wees er eerlijk over.

Ben je ziek, boos of woedend? Wees er eerlijk over.

Om eerlijk te zijn, over wat je voelt, daarentegen, vereist dat, een taal om te spreken, wat betekent dat je de daadwerkelijke woorden moet hebben, om die gevoelens te beschrijven.

Het is moeilijk, om eerlijk te zijn, over iets als je het niet kan omschrijven.

Dus, die eerlijkheid komt met wat? Met het Echt Zijn, welke komt met logica, en de logica zegt, dat je iets voelt. Oprecht Worden staat je toe dat je komt met die gevoelens en kunt classificeren wat het is, dat je aan het voelen bent.

Wat zijn die gevoelens? Je hebt de kern gevoelens van woede, boosheid, irritatie, blijdschap en dankbaarheid die je straks ziet terugkomen als gesprekken en verhaallijnen voor het ontdekken van jouw triggers en persoonlijke roeping in BOEK 5, over het leren omgaan met je Triggers. Maar er is een ton meer aan gevoelens, voorbij deze vijf, en nog onnoemlijk veel meer woorden, die je kan gebruiken, om die gevoelens te beschrijven.

Eerlijk met jezelf zijn, en erkennen dat je iets voelt, is al een hele grote stap. Slechts 10% van de mannen waarmee ik werkte in militaire dienst, wist hier enige vorm aan te geven, waarbij de andere 90% geen idee had, hoe dit te doen.

Het is iets dat herhaling en training vereist. Zoals je hier aan het leren bent.

Productie Strategie #2:

Schrijf op wat je voelt en waarom.

Als je een gevoel van blijdschap hebt, dan is dat de eerste stap om het te voelen. Wanneer je het voelt, dan heb je de taal, om in staat te zijn om het te beschrijven, en op te schrijven, in woorden, niet in zinnen.

Een gevoel is een woord... niet een paragraaf.

Emoties zijn een paragraaf, die het gevoel beschrijft.

Dus, wanneer je opschrijft *wat* je voelt, en *waarom* je gelooft dat je het voelt, dan is, wat ik van je vraag om te doen, om het **woord** te kiezen, wat het beste dat gevoel beschrijft. De tweede stap is om er wat shit over op te schrijven.

Ik kan aan iemand vragen, nadat hij BOEK 1, Bereik het Onmogelijke, heeft gelezen: “Hoe voel je je nu?”

“Wow, Djack”, begint hij mij te vertellen, “Ik voel mijzelf alsof ik dwars door een betonnen muur kan rennen, rechtstreeks naar mijn onmogelijke doel toe!”

Okay, dat is niet een gevoel,... dat is een emotie.

Het gevoel zou dan ‘krachtig’ kunnen zijn.

Het is één woord, niet twee, niet zes, niet een paragraaf. Nee, het is één woord.

Hoe zou je je emoties omschrijven?

“Ik voel mijzelf alsof ik dwars door een betonnen muur kan rennen, rechtstreeks naar mijn onmogelijke doel toe!”

Okay. Prachtig. Dat is een hele mooie emotie.

Het tweede deel hierin, is dat je opschrijft, wat je voelt, en waarom je gelooft dat je dat voelt, wat de verbinding vormt, tussen het ene woord van het gevoel, en de beschrijving van de emotie in vele woorden.

Deze gemixte beschrijving van het wat en waarom, is wat die beide onderdelen samenbrengt, en brengt de magie om de gevoelens en de emoties in harmonie te laten samenwerken.

Productie Strategie #3:

Zoek naar de Trigger en doe Onderzoek.

Wat betekent dit?

Je bent lekker aan het leven, en dan komt er ineens die gebeurtenis, die we een trigger noemen. Die trigger activeert twee typen van gevoelens.

1. Een gevoel die jou naar de Drift stuurt.

Of

2. Een gevoel die jou naar de Lift stuurt.

Drift gevoelens zijn negatief en brengen jou omlaag. Lift gevoelens zijn positief en brengen jou omhoog.

Waar je boosheid en schuldgevoel zou kunnen ervaren op de weg omlaag naar de Drift, ervaar je blijdschap en waardering op de weg naar boven.

Nogmaals, de trigger is dat ding, dat achter het eigenlijke gevoel zit. Het gevoel heeft zichzelf niet gecreëerd. Interessant genoeg, de trigger activeerde iets in jou, en wakkerde toen een gevoel aan.

Het *gevoel* heeft niet het ding aangewakkerd; het *ding* wakkerde het gevoel aan.

De derde stap is de zoektocht naar de trigger en het onderzoeken ervan.

Je vraagt jezelf af waarom je je zo boos voelt? Waarom voel je je zo blij? Of waarom voel je je ineens klote, of juist ineens verdorie extreem geil? Waarom voel je, wat je voelt op dit moment? Wat was de trigger?

Je zou je kunnen afvragen, “Ik voel me super geil op dit moment. Shit. Wat was daar de trigger van?”

Oh ja, dat is waar ook.

Een mooie meid liep voorbij in haar piepkleine bikini broekje met zichtbaar blote billetjes, die heen en weer wapperden, terwijl meer dan de helft van haar borsten zichtbaar zijn vanachter haar bikinitopje. En dat alles terwijl jij rustig op het strand zat met je gezinnetje.

Dat klinkt logisch. Oeps,... getriggerd.

Nu weet je waarom je die seksuele gevoelens voelt; het is niet zomaar dat je ineens alles wil neuken wat voorbij loopt... je zag gewoon een paar mooie billen, die jouw gevoelens en emoties triggerden, en daardoor even helemaal los gingen, van binnen.

Dat klinkt logisch. En kan iedere man overkomen, zonder bijbedoelingen of wat dan ook.

Later die dag, ga je nog even langs kantoor om iets op te halen,... dan word je daar ineens opnieuw seksueel getriggerd. Jij hebt zoiets van:

“What the hell! Waarom en waardoor werd ik nu weer getriggerd dan?!”

Je zag een foto van een leuk uitziende dame, met een enorm décolleté, in een advertentie op Instagram, toen je even snel je berichtjes checkte, op social media.

Dit décolleté, net als die blote billetjes op het strand, triggeren jou als een gek, en BAM!

Je bent weer geil.

Shit. Het is helemaal niet mijn bedoeling om deze gevoelens te hebben, maar toch gebeurt dit. Het overkomt mij.

Dit soort gevoelens had ik in militaire dienst op sommige locaties voortdurend. Elk kantoor waar ik binnenkwam, hingen ouderwetse playboy posters van blote meiden aan de muur of waren foto's van blote meiden op de kasten geplakt.

Pff, en als dat je al zou triggeren, dan was het soms nog erger dan dat.

Want voordat een inspectiedienst vanuit de politiek daar een einde aan maakte, werden er in bepaalde ruimtes aan boord van schepen en in verblijven op kazernes, non stop de hele dag porno films afgespeeld. Natuurlijk kon dit echt niet, en later heeft een commissie daar significante verandering in aangebracht. Je kon niet normaal naar de wc lopen zonder vergezeld te worden door geluiden van seks en orgasmes. Over triggers gesproken!

De zwarte humor was: “Dan kun je hem op de wc, goed stevig beetpakken.”

“Ja Jezus jongens! Kom op, ik probeer hier mijn werk te doen!”

Wanneer je Oprecht Wordt, dan sta je jezelf toe, om onderzoek te doen, en vragen te stellen:

“Wat in hemelsnaam, veroorzaakt dit?”

“Wat is dit gevoel, wat ik voel... en waarom voel ik het?”

Des te meer je dit komt te begrijpen, des te meer kom je tot de waardering, van het feit dat je voelt. En niet alleen dat, maar dat gevoel betekent ook dat je leeft.

Je begint ook te herkennen, zoals ik in de principes al beschreef, dat je emoties jouw brandstof en kracht worden, voor jouw productie, leiderschap, en uitbreiding van jou als persoon.

Productie Strategie #4:

Ontdek het verhaal, dat jouw gevoel aan het drijven is.

Nu je deze laatste productie strategie benadert, kun je zien dat de trigger een verhaal is.

Het verhaal is een trigger.

Deze twee zijn compleet en volledig verbonden.

Elk van jouw triggers stellen jouw verhalen bloot, en jouw verhalen openbaren jouw gevoelens.

Het moment dat sommige mannen een emotie beginnen te voelen,... alsof ze op het punt staan te huilen,... dan zullen ze dat afsluiten. Het verhaal is “je bent een zwakkeling en een watje als je huilt”, dus, wanneer ze wat van deze emoties beginnen te voelen, dan zuigen ze onmiddellijk de tranen terug de ogen in.

Ze sluiten de fabriek die dit veroorzaakt.

Ze zouden zich zo blij en opgewekt kunnen voelen, maar het verhaal is “Je bent zwak! Je bent een watje als je huilt!”, en dus trekken ze de tranen terug.

Ze zijn in een situatie waarin ze pijn lijden en in emotionele pijn verkeren. Ze willen wel huilen... maar ze kunnen het niet. Waarom? Omdat er een verhaal is.

Iets gebeurt wat triest is, ze worden weer getriggerd, en ze voelen al deze woede en frustratie, maar ze kunnen het niet loslaten en tot uiting brengen, vanwege het verhaal dat huilen een teken van zwakte is.

Net als deze mensen, draag jij, in je hoofd, een boel verhalen, overtuigingen, systemen, concepten, en ideeën waarvan jij *denkt* dat je gelijk hebt.

Sommige van deze overtuigingen waar je al jaren aan vasthoudt, houden jou simpelweg al jaren tegen, vast en gevangen, maar je weet niet, wat je met ze moet doen, omdat je dit al van jongs af aan is geleerd, nog voordat je een tiener was.

Gelukkig, is er de kracht van de Trigger Stack, in samenloop met het Protocol, die jou toestaat om deze verhalen **aan te vallen en aan te passen**. De Trigger Stack wordt volledig uitgelegd en onderbouwd in BOEK 5, en is het wapen waarmee je oprecht wordt met je gevoelens, en ermee leert omgaan, en waar je je verhalen onderzoekt.

Onthoud, je verhalen drijven je gevoelens en emoties.

Je verhalen vormen jouw wereld, en daarom, als jij je verhaal verandert,... dan verander je je leven. De Engelse uitspraak: “change your story, change your life”, zegt het mooi kort en bondig.

Dus wanneer je Oprecht Wordt, dan begin je om te gaan, met de gevoelens en emoties, die het resultaat zijn van de verhalen, die je jezelf vertelt.

Wat is een betere manier, dan om met een Plan van Aanpak, deze acties, in werking te zetten.



Sectie 3: Word Oprecht

Hoofdstuk 12

Plan van Aanpak

Het plan, wat het betekent om Oprecht te Worden, gaat specifiek in op het volgende, want raad eens? Je bent emotioneel verstopt, dus we gaan een oefening doen om de emotioneel vastgekoekte kak, rechtstreeks uit je systeem weg te spoelen, met deze 4 plannen van aanpak.

En alvast een woordje vooraf. Ik snap, dat deze vragen, niet comfortabel gaan zijn om te beantwoorden. En dat is het punt. Maar des te meer je bereid bent, om Oprecht te Worden, des te eerder zul je de genezing ervaren, waarvan je nooit wist dat je het nodig had, maar daar, zo direct, meer over.

Plan van Aanpak #1:

Wanneer was de laatste keer dat je tegen iemand hebt geschreeuwd? En waarom?

Luister, als ik echt ga zijn, dan is dit wat ik weet van mijzelf en van elke man die ik ook ontmoet heb: we voelen woede, boosheid en irritatie.

Woede wordt losgelaten.

Wat is woede?

Woede is boosheid die vermeden is en onderdrukt is.

Wat is boosheid?

Boosheid is een irritatie die vermeden is en onderdrukt is.

Kijk wat er gebeurt in deze kleine trifacta:

Ik voel mij geïrriteerd; ik druk het niet uit, ik onderdruk het.

De irritatie stapelt en wordt boosheid.

De boosheid stapelt en wordt woede.

En wat gebeurt er dan?

De woede wordt losgelaten.

En wat gebeurt er als de woede wordt losgelaten? Het wordt losgelaten op de meest ongunstige tijdstippen, en veelal op de mensen waar je het meeste om geeft, om hen alleen maar, meer pijn te doen dan wie dan ook.

Ik leerde in het eerste jaar in militaire dienst om mijn gevoelens en emoties uit te schakelen:

“Ik vrat mijn gevoelens op bij het ontbijt, en ’s avonds scheet ik ze weer uit.”

Simpel, en in dit geval, effectief voor het werk wat ik deed.

Ik herinner mij dat ik een documentaire keek van Generaal der Mariniers Patrick Cammeart tijdens zijn VN missie in Kongo. Hij vertelde dat hij moest schreeuwen en druk doen, tijdens gesprekken met de lokale mensen, omdat ze dat gewend waren in die cultuur, en anders kreeg hij dingen niet gedaan. Hij zei dat hij niet echt boos was, maar dat hij *oefenboos* moest zijn, om

te krijgen wat hij wilde. Dit voorbeeld heb ik mijn hele dienstdtijd meegenomen en veelvuldig toegepast.

Ik heb ook talloze voorbeelden gezien dat mijn buddies en collega's in woede ontstaken, en dat tijdens, en achteraf des te meer, die woede de situatie, totaal niet had geholpen, en dat mijn relevatievermogen in die situaties, door kalm te blijven, 9 van de 10 keer de boel redde, door te kijken wat de situatie daadwerkelijk nodig had, zodat we de klus geklaard kregen, en met succes de missie wisten te volbrengen.

Elke keer keek ik naar wat de situatie nodig had, en koos ik de uiterlijke gedragingen daarbij, die zouden bijdragen aan succes. Wat heeft deze situatie nodig van mij? Wie of wat moet ik beïnvloeden, zodat onze kansen op succes vergroot worden? Een geweldige strategie die mij en mijn teams, bijzonder veel succes heeft opgeleverd.

Echter, deze strategie kwam wel met een prijs, zo kwam ik later achter. Ik herinner mij dat ik een keer thuis, laat thuis kwam van mijn werk als militair. Inmiddels was ik getrouwd, en hadden we net een gezinnetje gesticht, met de geboorte van onze zoon. Ik was later dan gepland thuis, vanwege drukte op de weg met een extra lange file, na een autorit van bijna twee uur, en mijn vrouw vroeg mij of ik even snel de tafel wilde dekken, want het eten was klaar.

Uit het niets, begin ik ineens te schreeuwen tegen haar, "Verdomme! Ik ben net thuis! Ik heb een hartstikke drukke dag gehad!"

Het sloeg totaal nergens op. Ik stond daar te schreeuwen en te gillen, en mijn vrouw keek mij aan... Feitelijk keek ik naar mijzelf: verward.

Wat in hemelsnaam gebeurde er zojuist? Vroeg ik mijzelf af.

Waarom schreeuwde ik zojuist tegen mijn vrouw?

Het had absoluut niets te maken met het dekken van de tafel of dat het eten precies nu klaar was, dat ze notabene vanuit liefde voor ons samen en onze zoon gekookt had.

Het was het strootje dat de rug van de draagezel brak, en het was simpelweg de trigger die de interne druk brak, en de woede in mij losliet, die deze hele triffecta creëerde:

1. Ik voel mij geïrriteerd.

2. Ik druk het niet uit, en

3. Ik onderdruk het.

Deze trifecta stapelt dan en wordt boosheid.

De boosheid stapelt en wordt woede, en wat gebeurt er dan? De woede wordt losgelaten.

Wanneer wordt woede vaak losgelaten? Het wordt losgelaten op het meest ongunstige tijdstip en niet in de omstandigheid waar het over gaat.

Denk aan de tijden in jouw wereld dat je woede losliet op een ander mens: je vrouw, je partner, je kinderen, je teams. Ik zeg niet, dat dit zal stoppen... Er zijn tijden wanneer schreeuwen misschien gepast is.

Maar, wat ik je wil laten begrijpen, is dat er een krachtige tool is, waar je de woede kan loslaten, voordat je ergens eindigt, met het schreeuwen en terroriseren van anderen.

Het heet het Stacken van je Trigger.

Ik heb het al eerder genoemd en ik zal het blijven noemen: je eigen persoonlijke openbaringen, die plaatsvinden in de Trigger Stack, zijn de beste tool waarover je beschikt in je wapenarsenaal, wanneer je een losgeslagen gek bent.

Wanneer dit plaatsvindt, dan heb je de neiging om uit te barsten in woede richting de mensen die het dichtst bij je staan, wat absoluut te gek voor woorden is. Je ontploft tegen je kinderen. Je barst uit tegen je vrouw, maar je zal niet, je woede loslaten op je teams op het werk.

“Waarom in hemelsnaam ben ik zo aardig tegen alle anderen, maar ben ik een totale eikel tegen mijn eigen familie?”

Het sloeg helemaal nergens op, totdat ik dit begon te onderzoeken. Eén van de eerste plaatsen, waar ik een begin had, was met deze vraag, “Wanneer was de laatste keer dat je tegen iemand geschreeuwd had, en waarom?”

Identificeer en schrijf dat moment in je hoofd of op papier op. Beschrijf de gevoelens, emoties, en de gehele verhaallijn, alsook de situatie:

a). Hier is waarom ik het deed.

b). Hier is het verhaal dat ik mijzelf vertelde, en de gedachten die ik had, toen ik schreeuwde.

Plan van Aanpak #2:

Wanneer was de laatste keer dat je hebt gehuild? En waarom?

Op 14 april 2017 overleed mijn vader. Die avond was de eerste keer dat ik openlijk huilde van verdriet. Ik kon het niet tegenhouden. Ik kon het niet onderdrukken. Ik kon het niet tegenhouden. Ik huilde openlijk. En het voelde, bevrijdend.

Mij was van jongs af aan geleerd om niet te huilen. Knie gestoten? Niet huilen, het gaat wel weer over. Slik je trainen in en doorgaan.

Halverwege een militaire opleiding maakt mijn vriendinnetje het uit met wie ik net was gaan samenwonen? Niet huilen, zo is het leven. Slik je tranen in en doorgaan.

Meerdere militaire collega's en tevens dierbare vrienden van me, verliezen hun leven of raken verminkt voor het leven, tijdens special forces missies in het buitenland? Niet huilen, dat is een teken van zwakte, doorgaan!

Vanaf het moment dat ik tiener werd, heeft niemand mij ooit meer zien huilen en daarna heb ik ook nooit meer gehuild.

Op de dag dat mijn vader overleed, kon ik het niet meer tegenhouden, hoe graag ik dat ook wilde. Ik huilde openlijk. En het voelde bevrijdend.

Vanwege het geplande afsluitende ziektebed van mijn vader, waarbij de curatieve zorg tegen de kanker in zijn lichaam werd gestopt, en er slechts alleen nog palliatieve zorg werd verleend, zodat mijn vader kon sterven zonder pijn, had ik die week vrij van werk genomen.

Toen ik weer aan het werk ging, en mensen vroegen mij hoe het ging, hield ik mij eerst nog groot, en kon ik zonder emotie precies vertellen wat er gebeurd was, wat de aanleiding was, en hoe het eindigde. Zonder gevoel, zonder emotie. Zonder verdriet.

Het was pas, toen ik met mijn bevriende collega Theo sprak, op de binnenplaats van het Kasteel van Breda, dat ik mijn verdriet liet lopen. Ik kon het niet meer inhouden. Door mijn tranen heen, vertelde ik hetzelfde verhaal, maar nu kon ik de tranen niet meer tegenhouden. De tranen stroomden van mijn wangen, terwijl ik mijn verhaal bleef vertellen. Het was goed zo. Het voelde wederom bevrijdend.

Dit was de eerste keer dat ik openlijk, in relatie tot mijn werk, had gehuild. Zonder schaamte. Zonder spijt. Het voelde goed. Het was okay.

Dit moment bracht mij de intense realisatie, dat ik nooit openlijk huilde. Niet in het aanzien van mijn collega's, niet in het aanzien van mijn familie, niet in het aanzien van mijn vrouw en inmiddels twee kinderen. Mijn verhaallijn was dat dit onacceptabel was. Huilen waar mijn vrouw en kinderen bij staan? Hell no! Dat gaat niet gebeuren. Waarom niet? Omdat huilen onacceptabel was.

Hier is, wat er hier zo verkloot aan is, en totaal niet logisch is: Als ik voelde, alsof ik moest gaan huilen, dan zou ik boos worden, iets stoms zeggen, of weglopen van de situatie.

Dus beeld je eens deze stomme situatie in, waar ik in zit. Ik sta op het punt om te huilen omdat er iets gevoeligs of verdrietigs gebeurd is. Of misschien ben ik gefrustreerd om iemand waar ik om geef, maar in plaats van het uitdrukken van mijn emoties, word ik boos, zeg ik iets stoms of loop ik bij die persoon weg, en laat ik hem of haar alleen achter. Het slaat nergens op. Niets. Niks. Helemaal nothing.

Ik zou gewoon weglopen, totdat de behoefte om te huilen, ook weg was.

In plaats van het toestaan van mijn emoties om eruit te komen en de tranen te laten vloeien, koos ik woede, of wat dat andere wat ik deed? Oh ja, de stoere jongens actie. Ik liep weg.

Ik vond het moeilijk om te huilen met mijn kinderen, als zij aan het huilen waren. Ik vond het moeilijk om te huilen met mijn vrouw, als zij aan het huilen was. Alles was compleet afgesloten. Er was geen gevoel in zijn geheel. Ik zou hun gewoon zien huilen en toch zou ik niet huilen. Ik begreep het niet. Ik kreeg zelfs vanuit boosheid weleens de vraag: heb jij überhaupt wel gevoel?

De waarheid was dat ik van binnen hilde. Ik slikte gewoon alles in, en op een later moment dacht ik er dan nog even aan, en liet ik het verdriet een beetje los qua gedachten en wat ik ervan vond op gevoelsniveau. Misschien heb jij ook nooit openlijk gehuild, en huil je in jezelf in momenten van frustratie, verdriet, of juist blijdschap.

Dus, de tweede vraag is simpel, maar misschien moet je enige jaren terug om deze vraag fatsoenlijk te beantwoorden. Wanneer je weet, wanneer de laatste keer was dat je hilde, wat was het verhaal erachter?

Identificeer en beschrijf de gevoelens, emoties, alsook de situatie en de verhaallijn. Het klinkt misschien gek, maar in staat zijn, om deze tweede vraag te beantwoorden gaat je helpen om de volgende vraag te beantwoorden.

Plan van Aanpak #3:

Wanneer was de laatste keer dat je echte blijdschap en vreugde ervaarde? En waarom?

Mensen hebben vele verslavingen. Mijn verslaving? Werk. Voor vele jaren, was ik een workaholic. Misschien is werk ook jouw verslaving.

Waarom ben ik zo geobsedeerd van werk? Ik heb geen idee.

Ik moet mijzelf dwingen om uit te pluggen van werk, omdat ik geobsedeerd ben.

Ik werk 14 tot 15 uur per dag. Geen probleem.

Zes of zeven dagen per week? Normaal.

In het midden daarvan, ervaarde ik nooit een groot gevoel van blijdschap.

Significantie,.. vervulling,.. creativiteit,.. innovatie,... groei... en uitbreiding... ja, daar ervaarde ik wel veel van.

Maar blijdschap? Nee.

Het was tijdens een vakantie met mijn gezin op Texel, toen mijn vrouw op een avond tegen mij zei, “Wist je dat je nooit echt blij bent?”

Dus, hoe reageerde ik, toen ze dat zei? Ik koos voor hetgeen wat ik altijd deed bij iets kwetsbaars... ik bewoog ervan weg.

“Waar heb je het over?” zei ik verontwaardigd. “Ik ben ALTIJD blij!”

Okay, weer een mooi inzicht rijker, want blijkbaar straal ik die blijdschap niet altijd uit naar buiten, en moeten mensen maar raden, in wat voor emotionele staat ik ben.

Wat is blijdschap eigenlijk?

Blijdschap is een ervaring.

Wat is vreugde?

Vreugde is het hebben van een moment, zoals ik nu elke ochtend heb wanneer ik weer middenin mijn ochtendroutine zit.

Ik mag dan nog steeds meer werken dan gemiddeld, maar ik heb er ook een nieuwe verslaving bij: genieten van de ochtend.

Er is dat moment dat ik in de vroege ochtend ervaar, ergens tussen 5 en 6 uur, dat ik mijn Jog And Run rondje van 10 kilometer wandel en ren in de natuur, in de frisse buitenlucht, en het eerste zweet vormt zich op mijn voorhoofd,... niet denkende aan iets.

Ik denk niet aan mijn vrouw,... ik denk niet aan mijn kinderen,... ik denk niet aan mijn werk,... ik denk aan helemaal niets.

Ik ervaar gewoon, pure vreugde.

Het is onbeschrijflijk en tegelijkertijd kristalhelder. De meeste vreugde ervaar ik op het moment, dat de zon opkomt: er is niets anders dan ik en de natuur om mij heen.

De natuur wordt wakker, de ochtend dauw trekt op en onthult menig spinnenwebje op de struikjes die ik passeer, de geur van de nog vochtige bomen en bladeren die langzaam opwarmen door de eerste zonnestralen, de vogels die wakker worden en al tjirpend hun nestjes verlaten, om hun vliegkunsten te vertonen, terwijl ik rustig langs dribbel en met mijn ogen hun vliegkunsten volg.

Hier en daar schiet een konijntje weg door het hoge gras, terwijl ik in een gestaag tempo mijn weg vervolg over het zanderige natuurpaadje. Wanneer ik mijn rondje eindig, stretch ik nog even in alle rust mijn spieren terwijl ik in pure vreugde geniet van alles om mij heen.

Ik heb geen andere gedachten. Er is niets anders dan pure vreugde.

In de eerste 36 jaar van mijn leven, was vreugde een niet bestaand ding in mijn leven, totdat ik het genieten van de ochtend vond.

Het is niet dat ik geen mooie momenten had tot die tijd, of ervaringen van vreugde, maar het hebben van iets, wat constant vreugde in mijn leven bracht in de afgelopen paar jaar, heeft mij laten zien hoe pure, onverdunde vreugde voelt op een reguliere basis.

Ik ervaarde het nooit zo, ik begreep het niet, ik kon het niet bevatten wat mensen bedoelden met vreugde ervaren. Als ik het dacht te ervaren, dan zou ik iets doen om het weer teniet te doen, weg te drukken, en gewoon weer verder te gaan met wat ik aan het doen was.

Hoe anders is dat nu. In Boek 3, De Perfecte Dag, gaan we in op een leefstijl vanuit ontwerp, niet vanuit toeval. In mijn dagelijkse ritme creëer ik de avond van tevoren de verwachting van vreugde om iets te bereiken, ervaar ik de volgende dag deze vreugde door het te doen, en de verwachting te vervullen, en herbeleef ik 's avonds in mijn reflecteer en leer sessie die vreugde.

Waarom vreugde uitstellen, als het je mentaal zoveel goed doet?

Plan van Aanpak #4:

Wanneer was de laatste keer dat je je dankbaarheid uitte? En waarom?

Toen ik deze realisaties had, realiseerde ik mij ook, dat ik nooit echt had stilgestaan bij waardering en dankbaarheid voor mijn teams, mijn collega's in dienst, mijn klanten als ondernemer, mijn vrouw, mijn kinderen, en in het bijzonder mijzelf.

Er was geen dankbaarheid voor wat dan ook.

Wat is dankbaarheid?

Dankbaarheid is de waardering voor shit. Zonder erkenning, begint het leven op zichzelf veel van haar betekenis te verliezen.

Dus daar stond ik dan, geen dankbaarheid, minimale vreugde, minimale blijdschap. Nooit huilen of emotioneel, altijd schreeuwen of *oefenboos*. Ik was een emotieloze, emotioneel verstopte, bipolaire, rare gek.

Dat, totdat ik begon te zien, hoe zoiets kleins als een ochtendroutine op dagelijkse basis, zoveel vooraanstaande vreugde kon brengen, en dat ik in staat was om te zien dat dankbaarheid ook kon komen in de meest simpele vormen.

Wanneer ik dankbaarheid benaderde vanuit een plek van bewustwording, was ik in staat om het overal om mij heen te zien. Niet alleen in de ochtendroutine. Niet alleen vanuit succes, maar zelfs tijdens uitdagende dagen.

De promoties of product lanceringen als ondernemer die niet verliepen zoals gepland... dankbaarheid liet me de resultaten zien van hoe het leven volgens het Protocol eruit ziet, wat ons naar de volgende sectie brengt, waar ik leerde om Relevant te Blijven, met alles wat ik ervaaarde.

De 4 vragen van dit Plan van Aanpak:

1. Wanneer was de laatste keer dat je tegen iemand hebt geschreeuwd? En waarom?
2. Wanneer was de laatste keer dat je hebt gehuild? En waarom?
3. Wanneer was de laatste keer dat je echte blijdschap en vreugde ervaaarde? En waarom?
4. Wanneer was de laatste keer dat je je dankbaarheid uitte? En waarom?

BOEK 2

BELEEF HET LEVEN TEN VOLLE

SECTIE 4:

IK LEEF VOLGENS HET PROTOCOL:

BLIJF RELEVANT





Sectie 4: Blijf Relevant

Hoofdstuk 13

Problemen & Mogelijkheden

Nu dat we hebben gekeken naar wat het betekent om Echt te Zijn en Oprecht te Worden, spring je nu naar het derde component van het Protocol: Blijf Relevant.

Ik wil je eraan herinneren, terwijl we dit gesprek beginnen, dat we het fundamentele besturingssysteem in je hoofd en hart aan het bespreken zijn: de manier waarop je denkt en handelt als mens, wanneer het aankomt op het creëren en produceren in alle vier domeinen van je leven.

Maar, er zijn problemen in dit Spel van Relevantie, en dat is ook waarom relevantie tot leven is geroepen.

Probleem #1:

Je bent een echte en oprechte drive-by-shooter, zonder focus.

Je bent nog nooit eerder echt of oprecht geweest. Het is, als het hebben van een nieuw speeltje of huisdier, die je wil delen met al je vrienden, en laten zien hoe geweldig het hondje is, en de trucjes die hij kan doen.

Het is de toon-en-vertel fase, van echt zijn en oprecht worden.

In de beginnende fase, met deze nieuw gevonden kracht van echt zijn en oprecht worden, is het een wapen geworden.

In een wereld van leugenaars, wanneer je de kracht in jezelf begint te vinden, om te spreken wat waarheid voor jou is, zullen de meeste mensen die niet accepteren in eerste instantie.

Logischerwijs als je het raamwerk van feiten koppelt, aan het raamwerk van emotioneel vuur van binnen, dan creëer je een leven voor jezelf, en een spel van leiderschap, dat de meeste mensen niet kunnen en niet willen begrijpen.

Dat deel, echter, komt uiteindelijk met verantwoordelijkheid.

Ik deed dat aan het eind van mijn diensttijd een aantal jaar toen ik bij andere onderdelen werkte, met militairen van andere krijgsmacht delen; ik zou willekeurig zonder aanleiding of doel de wereld omver blazen met mijn echte en rauwe waarheid.

Mijn gedrag was niet erg bruikbaar voor hen of voor mij.

Elke emotionele uitpatting bracht me naar hetzelfde einde.

Een explosie zonder focus.

Ik was een wapen uit het raam van een rijdende auto, en schoot op alles wat er was, met mijn gevoelens, mijn gedachten, en mijn verhalen, en met zero fucks given over de consequenties van wie ik raakte of wat er gebeurde.

Het voelde goed, om mijn vinger aan de trigger van mijn gevoelens te hebben, en in staat te zijn, om mijn leven in de brand te steken, Rambo-style, met een gigantische vlammenwerper op volle kracht!

Ik stak met die emotionele vlammenwerper mijn vrouw in de brand, mijn kinderen, mijn vrienden, mijn ouders, en eenmaal uit dienst, soms zelfs mijn klanten, en freelancers die ik in dienst had. Lekker gezellig!

Ik was de drive-by-shooter, die iedereen neerschoot met mijn gevoelens, zonder enige focus of wat dan ook.

Probleem #2:

Je bent in hogere sferen van de ontspanning die je ervaart, en bent vergeten dat dit simpelweg de eerste stappen zijn, naar het krijgen van wat je wilt.

We moeten Echt Zijn, Oprecht Worden, Relevant Blijven en toegewijd zijn aan Grootse Resultaten, Vandaag, toch? Dat was het raamwerk, waar we initieel ons gesprek mee zijn gestart, en dat zijn de vier componenten van het Protocol.

In de beginnende fase, is er een verslaving en neiging, dat vanaf de eerste minuut, dat je de jackpot raakt, dat je dan op hol slaat.

En de minuut dat je op hol slaat in dit gesprek, dan begin je de echte interne kracht te ervaren, die komt kijken bij het leven volgens het Protocol.

Er is een natuurlijke high, zoals een drug, die in je aderen komt.

Het is alsof je in hogere sferen belandt en niet hoger kunt komen, dan hoe het voelt om totaal vrij te zijn; vrij van de verhalen, vrij van de leugens. Vrijheid is niets verbergen voor de mensen met wie je praat, en dat is een ongelofelijk gevoel.

Je komt tot de ontdekking, dat terwijl je dat doet, je een enorme hoeveelheid kracht en zekerheid opbouwt.

“Authentiek zijn, is ultiem een krachtdadig en verslavend gevoel.”

En in dit gevoel vergeten sommigen dat ze aan het bewegen waren richting hun doel om te krijgen wat ze willen. Maar, omdat ze zo verslaafd raken, aan dit bevrijdende gevoel, bewegen ze niet voorwaarts naar wat ze willen, en verliezen ze focus.

Probleem #3:

Je weet niet wat je wilt op de korte termijn.

Je wil je goed voelen. En in die ruimte van jezelf goed voelen, offer je, op het altaar, de rest van je leven op, met dit idee van jezelf vandaag goed voelen, of je goed voelen in dit specifieke moment. Maar je faalt om te erkennen, dat je geen gidsende principes hebt, die jou richting geven of vooruit sturen, als het aankomt op het weten van wat je wilt op de korte termijn.

De korte termijn is vandaag, dit moment, een paar dagen, een paar weken, of misschien zelfs een paar maanden van nu.

Als je een groepje willekeurige mensen op straat verzamelt en je vraagt ze wat ze op dit moment zouden willen, dan zouden de meeste mensen je aankijken met een lege staar in de ogen.

De andere helft zou je aankijken met de volgende gedachten: “Wat vraag je mij? Stop met mij die vragen te stellen!”

De meeste mensen hebben geen idee van waar ze heen gaan,... ze hebben geen idee. Ze kunnen je niet eens vertellen, wat ze van plan zijn, deze week, of waar ze aan toegewijd zijn deze maand.

Ze zouden je zeker niet kunnen vertellen, waartoe ze toegewijd zijn dit kwartaal, en voor de compleetheid, is er geen mogelijkheid, om jou ook maar met enig idee, te kunnen vertellen, wat ze in de komende 12 maanden willen bereiken.

Ze proberen gewoon om te gaan met wat er vandaag is. En dat is het. Geen kennis of helderheid is nodig om te weten wat ze op de korte termijn willen, en dit triggert de drive-by-shooter van emoties en gevoelens.

Wanneer mensen onderdelen van het Protocol vinden, en geen helderheid hebben over waar ze heen willen gaan, dan schieten ze terug naar de fabrieksinstelling, om hetgeen te doen wat goed voelt.

En wat is dat?

Ze schieten met een machinegeweer hun emoties in alle richtingen. Het voelt heerlijk om alles te laten lopen. Angst, woede, blijdschap, boosheid, alles door elkaar, en alles tegelijkertijd, wordt losgelaten op iedereen.

Maar aan het eind van het liedje, zonder focus, blijf je achter, in chaos.

Probleem #4:

Je weet niet wat je wilt op de lange termijn, om je korte termijn beslissingen te gidsen.

Laten we zeggen dat je in een situatie bent waar je je energie en waarheid wil loslaten door echt te zijn en oprecht te worden. Maar in die situatie, heb je geen leidende helderheid van waar je heen gaat op de korte of lange termijn.

Je lange termijn beleving is weten wat je doel is, van wat je probeert te raken als doelwit.

Vraag jezelf af: waar probeer je heen te gaan op dit moment? Wat is de lange termijn visie, die je hebt voor je leven, over 12 maanden vanaf nu? Wat wil je, wanneer het aankomt op je Lichaam? Wat wil je in het domein van je Geest, je Relaties en je Werk?

Dit zijn zulke simpele vragen, en toch kunnen de meeste mensen ze niet beantwoorden. Ze weten niet wat ze willen: ze hebben geen idee wat ze willen op de korte termijn of in de lange termijn. En, omdat ze niet weten wat ze willen, begint dit nieuwe gevoel van echt zijn en oprecht worden, een verslaving te worden.

Maar wat het niet wordt, is productief.

Okay, als we relevantie toevoegen aan dit gesprek, wat ons derde onderdeel is van het Protocol, dan verandert dit alles. Er opent zich dan een nieuwe mogelijkheid, als we het volgende activeren: we weten waar we heen willen gaan, op de korte termijn en op de lange termijn.

We zijn niet langer aan het schieten, op alles om ons heen, als een schot hagel in de lucht, maar in plaats daarvan, lijnen we alles op, en vanuit die oplijning, knallen we één voor één onze doelen om. Bam. Bam. Bam. Let's go! Volgende doelwit. Bam. Bam. Bam. Let's go! We weten waar we heen willen. Keep moving forward!

Mogelijkheid #1:

Je bent een sniper geworden met echte en oprechte gevoelens en emoties.

Je schiet niet meer op willekeurige doelen met je shotgun, maar je bent een sniper geworden. Je maakt niet zoveel schoten meer, maar de keren dat je schiet, schiet je zeer precies en nauwkeurig.

Met het inbrengen van relevantie in het geheel, begint je focus te veranderen, in hoe je omgaat met deze gevoelens en emoties. Je laat ze niet zomaar los om ze maar los te laten. Je laat ze los met een relevante focus, om een specifieke uitkomst te verkrijgen, net als een sniper.

Je schiet niet zomaar meer op een menigte; je selecteert één of twee doelen, die je wil uitnemen, en dan richt je al je energie en effort op die uitkomsten.

Jouw sniper mindset wordt onderdeel van jouw spel in het Protocol en is geactiveerd wanneer het aankomt op relevantie.

Mogelijkheid #2:

Je bent in hogere sferen van de ontspanning, maar hebt geleerd om het enkel te focussen op wat je wilt.

Je neemt de ontspanning, en nu is het, met een relevante focus.

Je hebt nog steeds hetzelfde baat, bij het loslaten van de woede en het omgaan met de hele regenboog van gevoelens, met het toegevoegde deel van het vermogen, om je focus te tunnelen.

Jouw focus en jouw vermogen om jouw echte en oprechte gevoelens te tunnelen, is een wapen voor je geworden.

Mogelijkheid #3:

Je hebt heldere korte termijn doelen, die jouw ontspanning gidsen.

Een deel van relevant zijn, betekent dat je weet, waar je in hemelsnaam heen gaat.

Je moet weten waar je heen gaat op de korte termijn, en waar je heen wil op de lange termijn.

Als dan een situatie opkomt, waarin je getriggerd wordt, en er komt een hele boeggolf aan emoties en gevoelens aan, wat staat je dan toe, om met dat alles om te gaan?

Het is het vermogen om ze te veranderen en om te zetten naar krachtige en productieve stappen, die jij wil nemen.

Okay, en hoe doe je dat? Je wordt kristal helder over je korte termijn en lange termijn doelen.

Mogelijkheid #4:

Je hebt lange termijn doelen die jouw korte termijn doelen gidsen.

Twee gesprekken zijn hier aan de gang: korte termijn en lange termijn.

Je bent betrouwenswaardig over waar je heen gaat in het komende jaar, wat het supermakkelijk maakt voor jou om korte termijn beslissingen te maken voor deze week, voor over 2 weken vanaf nu, of 4 weken vanaf nu, die in lijn zijn met de lange termijn visie, die je voor jezelf hebt.

Deze twee onderdelen, smelten samen en lijnen op met de andere onderdelen van deze mogelijkheden, om een pad van kracht te creëren, over hoe we leven volgens het Protocol.

De ultieme brandstof is waardeloos, als je niet focust op iets relevants, productiefs, en vervullends.



Sectie 4: Blijf Relevant

Hoofdstuk 14

4 Principles

We gaan verder met de diepe duik in ons gesprek van relevantie, met onze 4 principes.

Gedurende het verloop van al deze principes, brengen ze je, de ene stap na de andere stap, dichterbij naar wat het betekent om Relevant te Blijven, in het leven volgens het Protocol.

Principe #1:

**Loslaten voor het loslaten, is mentale masturbatie...
Aan het eind van het liedje, neuk je alleen maar jezelf.**

Ik garandeer je, dat deze analogie je bij blijft, en dat je deze de rest van je leven zal herinneren.

Wanneer ik energie loslaat zonder een focus, dan is het niets anders dan masturbatie. Masturbatie is het loslaten van seksuele energie: je masturbeert, je ejaculeert, en dan ben je klaar. Maar, had je verbonden seks? Of bedreef je de liefde met de liefde van je leven? Nee. Was het lust of liefde? Lust. Het is het loslaten van energie.

Het was seks met jezelf. Aan het eind van het liedje, was je jezelf aan het neuken. Mentaal.

Okay, lekker verhaal. Wat nu?

In militaire dienst werd er schaamteloos gemasturbeerd. Je sliep op een zaaltje met 8 man, waarbij van elkaar, seks boekjes werden geleend om mee naar de wc te gaan, of mensen liepen met laptop en al naar het toilet, om ‘even een kwartiertje zichzelf af te beuken, op hele liters’...

We waren met zijn allen de schaamte voorbij, inclusief ikzelf in die fase van mijn leven. 100%.

Dus, mocht dit onderwerp in deze fase van je leven nog een taboe voor je zijn, laat dan de eventuele schuld, schaamte of smoesjes die je hebt, rondom dit onderwerp los, en bevrijdt jezelf uit de mentale gevangenis als die er is.

Het loslaten van energie wordt een probleem als het te vaak gebeurt.

Voor veel dingen, wat een energie probleem wordt, is dat je geen focus hebt. Er is geen helderheid over wat je wilt; er is geen helderheid over de topics, waar je heen gaat of waaraan je toegewijd bent om te creëren.

Wanneer we het pad verder aflopen met het Protocol, besluit je iedereen omver te blazen met je echte en oprechte gevoelens en emoties, en raad eens?

Je schiet om je heen met puur vuur, en je denkt: *“Ik voel me zo versterkt en krachtig door het Protocol, ik ga mijn vrouw precies vertellen wat ik van haar denk!”*

Maar het ding is, zij is niet bezig geweest, met het Protocol te leren zoals jij, dus er is absoluut geen relevantie in de handeling dat je opeens je energie op je vrouw loslaat, net als dat aftrekken. Het voelt goed op het moment, maar aan het eind, laat het je achter, met de realiteit van, “Er is geen verbinding, ... in plaats daarvan heb ik mijzelf verneukt.”

Dus, wanneer je energie loslaat zonder focus, dan eindig je ook, dat je jezelf verneukt.

Je hebt misschien een uitkomst die je wil verkrijgen vanuit het Onmogelijke Spel in het domein Relaties, waarbij jij en je vrouw aan het vechten zijn om harmonie terug te vinden in de relatie.

Of, misschien heb je een situatie in het domein van Werk, met een teamlid of een klant, waar je op je energie moet letten tijdens belangrijke meetings, waarin zwaarwegende beslissingen genomen moeten worden.

Zonder te weten wat het betekent om Relevant te Blijven, mis je een belangrijk onderdeel: er is niets dat filtert wat je zegt.

Niet het filteren door omissie of door iets te verstoppen, maar het filteren op een gefocuste manier. Als er geen focus is,... dan is er geen relevantie, en dus per definitie, is er geen helderheid.

Je kunt iedereen omver blazen met ‘echt en oprecht’, maar waarmee je eindigt, zijn boze mensen, of mensen die verkeerd begrijpen wat je zegt.

Er is geen oplossing.

Er zijn drie invalshoeken om te kijken wat je wilt:

1. Er is wat je wil voor jezelf (Ik).
2. Er is wat je wil voor de ander (Jij).
3. Er is wat je wil voor ons beiden (Ons).

In het geval van mijn vrouw of mijn zakelijke partners, moet ik mij afvragen wat ik wil voor ons.

Dan, moet ik mij afvragen wat ik wil, en hoe ik elk van deze relaties wil beïnvloeden, met welke gewenste uitkomst.

Over schaamteloos gesproken. Ik was ooit in een fase van mijn leven dat ik voor een tijdje elke dag masturbeerde. Mijn vriendin waarmee ik toen samenwoonde, wist dat ik dit deed omdat mijn seks-drive voor haar niet bestond... Ik had totaal geen verlangen meer naar haar.

Ik weet niet meer precies hoe ik in dat patroon terecht kwam, maar voor 2 weken lang masturbeerde ik elke dag. Tijdens een avondje stappen, startte ze het gesprek hierover met mij:

“Weet je, het is niet eerlijk,” zei ze.

“Hoe bedoel je?” Vroeg ik.

Ze antwoordde, “Het is niet eerlijk dat je dit blijft doen.”

“Wat doen, waar heb je het over?” antwoorde ik, denkende dat ik niet echt wist, wat ze bedoelde, maar diep van binnen wist ik het wel.

Toen sprak ze heel wijs: “Jij blijft masturberen elke avond, wat betekent dat je dat je jouw seks drive verliest. Dus wanneer wij dan gaan stappen, en ik wil seksueel en intiem met je zijn, dan ben jij al klaar, gedraag je je als een afgestompte idioot en ga je naar bed op het moment dat we thuis komen. Dat is niet eerlijk voor mij.”

Het feit dat ze mij hiermee confronteerde, was heftig, maar ze had 100% gelijk, omdat aan het eind van het liedje, was mijn masturbatie een manier om te vermijden om met haar te verbinden, waardoor ik weer een vorm had gevonden om mijn seks drive te verlagen voor haar.

Een opgebouwde verhaallijn die destijds door mijn militaire hoofd galmde, vanuit jarenlang leven in een militaire alpha macho cultuur, en op stap gaan met groepen mannen van hetzelfde zwaar getrainde kaliber, was dat ‘iedereen’ zei dat je nooit met een geladen wapen op stap moest gaan. Dus, wat deed iedereen voordat ‘ie op stap ging? Precies, dat dus. Schaamteloos met de laptop naar de wc.

Toen ik eenmaal gefocust werd, op wat ik wilde, bewaarde ik 99% van mijn seksuele energie voor mijn vriendin en mijzelf, samen. Het vereiste focus om dit te doen, en ik wilde mij hiervoor inzetten omdat het eind resultaat het waard was, maar we praten zo direct, nog meer en verder over Resultaten.

Principe #2:

Een mens is geprogrammeerd om na te streven wat hij wil.

Je hebt twee levels in je brein: je hebt het bewuste, en je hebt het onbewuste.

Je bewuste brein is op de hoogte, van wat je er met voorbedachten rade plaatsvindt. Je onderbewuste brein opereert op een meer primitieve manier met een codering vanuit het verleden.

Hoe dan ook, we begrijpen dat we zijn geprogrammeerd om na te streven wat we willen. Je hebt wat je wilt op dit moment, je hebt wat je wilt op de korte termijn, en dan heb je wat je wilt op de lange termijn.

Laten we zeggen dat je jezelf geprogrammeerd hebt, om na te streven wat je wilt, en dat je hierin vastberaden bent. Je vindt jezelf in een plek waar de temperatuur begint te stijgen.

Je hebt het heet,... je staat in vuur en vlam. Je hebt boosheid, woede, opwindende, of passie.

Maar, om deze energie te managen, ga je toegang nodig hebben tot deze twee essentiële items:

1. Wat jouw brein denkt, wat het wil op de korte termijn.
2. Wat jouw brein denkt, wat het wil op de lange termijn.

Zonder deze twee op hun plek, zijn de beslissingen in het moment onlogisch.

Een jongen gaat vreemd op de korte termijn omdat het gebeurt in het moment. Hij heeft geen heldere lange termijn visie, waar hij naartoe wil in zijn huwelijk.

Dat was ik ook in mijn vorige relatie... Ik had geen enkel idee.

Ik wist niet waar ik heenging. Ik had geen visie voor wat er ging gebeuren. Dus, het was logisch in het moment, zonder het frame of raamwerk van korte termijn en lange termijn.

In het lange termijn denken, zul je ontdekken, dat veel van wat je hebt, in Echt en Oprecht, irrelevant is. Laat me verduidelijken, dat het goed is, om los te laten, en dat is waarom we de Trigger Stack hebben... het is goed, om wat in je zit, naar buiten te krijgen.

Maar nog steeds, aan de andere kant, het is de lange termijn en de korte termijn visie, die toestaat, dat je het volhoudt.

Die visies staan je toe, dat je dagelijks relevante beslissingen maakt, in het moment, die ondersteunen waar je naartoe beweegt.

Ze helpen jouw vooruitgang, en reiken langs de domeinen van Lichaam, Geest, Relaties en Werk op manieren, die werken om te krijgen wat jij wilt.

Principe #3:

Als een mens niet weet wat hij wil, wordt hij een pion in het spel van een ander.

De realiteit is, zoals de meeste mensen dat ervaren, dat je op dit specifieke ogenblik niet weet wat je wilt. Als ik je nu zou vragen: “Wat wil je?”, dan zou je zoals de emoji zijn met de handen in de lucht, en je schouders ophalen, terwijl je toegeeft, “Uhh, ik weet het niet.”

Maar, laat me één ding ophelderen voor je:

“Krijgers en Koningen weten wat ze willen.”

Het moment dat je op de plek komt, waar je niet weet wat je wil, dan word je een pion in het spel van een ander.

En raad eens wat?

Die pion wordt een dienaar van de Koning.

Koningen weten wat ze willen.

Ik luisterde naar ondernemers die praatten over hun business deals en onderhandelingen, waar ze achteraf zeiden, “Ja hallo, ze maken echt gebruik en misschien wel misbruik van mij!”

De realiteitscheck?

Ze maakten geen misbruik... de ondernemer gedroeg zich als een pion in het spel van de ander. De ander had heel helder voor ogen waar hij heen wilde, terwijl jij niet heel helder had waar je heen wilde,... in zijn geheel niet.

Je was een pion, die op zijn plek werd gezet door degenen die wel weten wat ze willen en voortgaan met hun strategie om hun Game Of Thrones te vervullen.

Deze boek serie genaamd de Game Of Thrones van George R.R. Martin, werd een cultureel fenomeen in de vorm van een mini serie op HBO, waarin het concept van dit boek erover gaat, hoe het is, om een pion in het spel van een ander te zijn, en daarmee simpelweg de kans verliezen, om te komen vanuit eigen keuze, kracht en leiderschap, omdat het individu niet weet wat hij wil, wat de deur opent voor degenen, die WEL weten wat ze willen. Vandaar dat ik heel Boek 4 toewijdt op het gesprek van het Strijdplan, waarin jij op strategische wijze jouw doelen van week tot week vaststelt, als essentieel bouwblok van het Freedom Protocol.

De ander deed het harde denkwerk, dat jij niet deed. Jij kwam opdagen en verwachtte dat dat voldoende was... en je deed een boel aannames. Maar, als je niet helder voor ogen hebt, wat je wil bereiken, dan heb je ook geen relevantie verkregen in je focus, en wat gebeurt er dan?

Dan word je 'gebruikt' of 'misbruikt'?

Nee.

Je werd niet gebruikt of misbruikt,... je was gewoon onwetend. Je was dom.

En een deel van wat de stomheid van mensen drijft, is het feit dat we geen tot weinig tijd besteden aan het verkrijgen van helderheid, van wat we willen.

Okay, kijk naar deze twee significante kwesties:

- Kwestie 1: Wees Echt.
- Kwestie 2: Wordt Oprecht.

Zelfs als je het redt om over die twee hobbels te komen, dan kom je nog een derde tegen:

- Kwestie 3: Blijf Relevant.

We hebben leugenaars rondrennen, die hun gevoelens niet uiten. Ze hebben geen idee wat ze willen, en toch blijven we ons afvragen, waarom onze samenleving zo verneukt is als nu?!

De maatschappij is verneukt omdat 95% van de mensen die rondlopen, verzadigde, verdoofde, slapende leugenaars zijn, die geen idee hebben wat ze willen, en die leven zonder morele code of protocol.

Zo, dat is eruit.

En, natuurlijk, gaat de boel naar de klote dan. Waarom? Omdat niemand weet wat ze de fuck aan het doen zijn!

Ze stellen zich geen vragen als,

- “Wat ben ik aan het doen?”
- “Waarom doe ik wat ik doe?”
- “Waar ga ik heen?”
- “Wat is mijn lange termijn visie?”

Mensen zijn hun lange termijn visie aan het vernietigen met hun gedrag door zich alleen op de korte termijn te focussen... het altaar van directe bevrediging.

“Ik weet niet wat ik op lange termijn wil”, zullen ze toegeven, “maar ik weet zeker dat plezier maken, is wat ik op dit moment wil!”

Nou, ik waardeer, dat je dat op dit moment wil, maar je krijgt dat op het moment niet omdat dat niet het spel van Koningen is.

Koningen spelen niet het Spel van ‘op dit moment’ wanneer het aankomt op het creëren van een nalatenschap. Koningen spelen voor de lange termijn, en in die lange termijn, gaan ze bewegingen maken vandaag, die totaal niet logisch lijken voor de pionnen. De pionnen zullen blijven vragen, “Waarom doe je dit?” “Waarom doe je dat?”

De Koning antwoordt dan, “Omdat ik King Moves maak.”

En in deze wereld, is het de relevantie factor die jou klaarzet voor deze King Moves, waarin jouw positie verschuift van pion, richting het dragen van de kroon voor jouw troon.

Principe #4:

Lange termijn visie drijft de korte termijn actie.

Laten we zeggen dat je staat in het moment van de dag, en er gebeurt iets wat jou triggert, en je hebt een heleboel Echte gevoelens en Oprechte emoties die je wil uitdrukken.

Maar, voordat je die drive-by-shooter wordt en iedereen afknalt met jouw machine geweer van jouw ECHTE en OPRECHTE gevoelens en emoties, stop je, en kijk je naar een paar dingen:

1. Wat wil ik op de korte termijn?
2. Wat wil ik op de lange termijn?
3. Wat wil ik vandaag?
4. Wat wil ik op dit moment?

De antwoorden op deze vragen geven je perspectief en gidsen de korte termijn acties van vandaag, gedreven door het gidsende systeem van de lange termijn en korte termijn verlangens.

We noemen deze focus ‘relevantie’, welke we nog verder zullen toelichten in de productie strategieën, in het volgende hoofdstuk, over hoe relevantie toe te passen in je leven vandaag.



Sectie 4: Blijf Relevant

Hoofdstuk 15

4 Productie Strategieën

Nu dat we onze principes vergrendeld hebben, is het tijd om rechtstreeks naar de productie strategieën te springen.

Productie Strategie #1:

Laat de emotie los.

Wanneer het aankomt op relevantie, dan gaat het erom, dat je omgaat met je gevoelens en dat je je emoties naar buiten laat komen.

De strategische manier om dit te doen in het Freedom Protocol, is met de Trigger Stacks zoals uitgelegd in BOEK 5, 'Jouw Triggers'.

Okay, kun je jouw energie loslaten op andere manieren? Ja, dat zou je absoluut kunnen doen. Maar de Stack is het wapen, dat we gebruiken om dit keer op keer, dagelijks, voor elkaar te krijgen.

Het loslaten van de emotie is stap één. Waarom? Wat doet het?

Laten we ons voorstellen dat je al die emoties hebt die je ervaart: het is een chaos in je hoofd en het is overweldigend door de chaos van emoties. Gezonde, redelijke mensen slaan door, naar complete en absolute chaotische acties, die iedereen verbaasd. Ze hebben ineens een extreme uitspatting. Waarom?

Het brein is in een gemoedstoestand en staat, waarin het niet langer logisch kan denken, en schakelt over naar zijn primitieve status met een houding van overleven. Dit is waar mensen andere mensen pijn beginnen te doen, en verdomd stomme dingen doen, waar ze hun hele leven lang spijt van houden.

We verlangen terug te gaan naar een beetje logica, wat betekent dat we met de chaos moeten omgaan.

Wanneer je de chaos loslaat en de emoties, dan gebeurt dit vreemde iets: het loslaten voelt niet alleen goed, maar je brein klaart ook op. Dit is letterlijk het gevoel dat mensen beschrijven als ze zeggen dat het loslaten en uiten van hun frustraties, hun opluchting heeft gegeven. Wat er nu beschikbaar is in je hoofd, is de helderheid van wat je wilt.

De eerste fase hiervan is het loslaten van de emotie.

Er zijn vele verschillende manieren om dit te doen. Een van de beste manieren is om te beginnen om het op te schrijven... krijg het er gewoon uit wat je voelt of ervaart. Je kunt een aantekenboek of journal gebruiken, een whiteboard, of een gesprek met iemand erover hebben.

Welke modus of tool je ook kiest, de energie moet er verdorie uit! De Trigger Stack is de tool, die we in het Freedom Protocol hiervoor gebruiken, waarover je meer kan lezen in BOEK 5, die in gaat op jouw Triggers. Dit boek duikt diep in de vorm van gestructureerd journalen, waarbij ik voorbeelden gebruik vanuit mijn eigen leven, waarin ik het moeilijk kreeg en er overdruk en chaos ontstond, alsook uitleg over hoe de lezer deze persoonlijke inzichten in zijn eigen leven kan creëren.

Productie Strategie #2:

Identificeer het verhaal van de Trigger.

Wanneer onze geest weer helderheid heeft gekregen in de chaos, dan moet je een stap terug nemen en jezelf een serie van vragen stellen:

Wat was de trigger?

Wat veroorzaakte deze gebeurtenis, waardoor dit gebeurde?

Ik voel van alles, en ik wil het loslaten. Wat gebeurde er?

Was het iets wat mijn vrouw zei, of iets wat mijn kinderen deden?

Was het iets of iemand, van wat ik zag op social media?

Misschien was het een email die een klant naar mij toestuurde? Of misschien was het die persoon bij de benzinepomp, of die gozer die mij op een bepaalde manier raar aankeek, onderweg naar mijn werkplek?

Wanneer je deze vragen begint te beantwoorden, dan realiseer je dat je jezelf een verhaal aan het vertellen was. Deze verhalen drijven jouw Spel, maar door de manier waarop de Stack is gestructureerd, neem JIJ het stuurwiel terug in handen en dirigeer jij waar je heen wilt, ongeacht van wat het leven tegen je aangooit.

Je gaat de trigger identificeren van het verhaal, en dan ga je om met de trigger en het verhaal, wat uitiem de ruimte opent om helder te worden over wat je wilt.

Productie Strategie #3:

Krijg helderheid op wat je wil.

Jaren geleden, toen ik deelnam aan een experimenteel programma, kreeg ik de vraag gesteld,

“Wat wil je?”

Ik had geen idee hoe ik deze vraag moest beantwoorden.

Ik kreeg in dienst altijd te horen wat ik moest doen. Er waren orders van bovenaf, en ik had niets te willen. Dat was mijn mindset destijds.

En de order die ik binnenkrijg. daar verzet ik hemel en aarde voor, om dat voor elkaar te krijgen. Zo simpel zag ik het. Ik was net uit dienst en net ondernemer geworden, en ik creëerde nu mijn eigen missies en orders voor mijn opgezette eenmanszaak, en die zou ik dan uitvoeren alsof ik die als order van bovenaf had ontvangen. Zo keek ik er tegenaan.

Mijn antwoord?

“Ik heb geen idee.”

De trainer keek mij aan en zei, “Nee, nee, nee, serieus, ik moet het weten. Wat wil je?”

Ik zat daar. Gefrustreerd en verward. In een pijnlijke stilte, terwijl mijn brein niets zinnigs kon produceren over wat ik kon zeggen. Gewoon, pure stilte in mijn hele systeem...

Het was zo’n simpele vraag en toch was ik niet capabel deze te beantwoorden om mijn leven te redden in deze cursus.

Ik antwoordde, “Serieus. Ik heb geen idee wat ik wil! Wat is de missie of opdracht, dan weet ik wat ik wil.”

Hij zat daar en staarde mij aan.

Toen, langzaam... ging ik verder. “Ik heb geen helderheid over waar ik naartoe wil, en hoe mijn eindbestemming als ondernemer eruit ziet. Ik heb geen idee over wat ik wil, of waar ik naartoe onderweg ben, of wat de gewenste eindsituatie is van waar ik nu mee bezig ben.”

Hij knikte, dus ging ik verder. “Als je mij dit soort vragen stelt, dan is dat ongebruikelijk en oncomfortabel.”

Hij bleef enthousiast knikken met zijn hoofd, zoals een verslaggever dat kan doen die jou interviewt en meer informatie uit je wil trekken, terwijl ik mijn gevoelens uitte over deze oefening.

Tenslotte, eindelijk, wat voor mijn gevoel, uren duurde, kreeg ik op dat moment helder wat ik wilde.

En weet je wat het resultaat ervan was?

Vrede.

Het was nog steeds wel pittig, maar ik had helderheid gekregen op wat het was, wat ik wilde, en dat bracht, een ongelooflijke vrede in mijn hoofd met zich mee.

Dit was de inzet voor een bewuste verschuiving van een mindset die ik had, en wat een groot verschil maakte in mijn verloop daarna als ondernemer. Ik nam afscheid van de mindset: ‘Ik zet mij in voor de opgelegde missie’, naar de mindset: ‘Ik ben de missie.’

Productie Strategie #4:

Transformeer je verhaal om zeker te stellen dat je krijgt wat je wilt.

Wanneer je herkent dat het verhaal jou niet gaat brengen wat je wilt, dan realiseer je, dat het een zwak uitgevoerde verhaallijn is, die je jezelf aan het vertellen bent. Het is niet langer een oorlog over wie het goed of fout heeft... het is een oorlog over helder worden over wat je wil, en dan het verhaal transformeren om daar te komen, letterlijk door het script van het verhaal aan te passen.

Het gekke van al deze verhalen is, dat ze allemaal verzonnen zijn. Ze zijn allemaal fictief... elk verhaal dat je creëert, is precies dat: het is gemaakt.

Wie verzon ze?

Jij deed dat.

En raad eens?

Jij bent ook degene, die ervoor kiest om deze verhalen te geloven.

Toen je deze beleving van het Freedom Protocol startte, brachten sommige van de verhalen die je met je meebracht, jou wat je wilde... en sommige verhalen brengen je exact het tegenovergestelde van wat je wilt.

Je zegt het één, maar je krijgt het ander.

Als voorbeeld. Je zou kunnen zeggen dat je gewicht wil verliezen, maar je verhaal is, “Trainen is zwaar. Het is klote, en ik houd er niet van, en ik geniet er niet van.”

De relevantie is weg achter het doel, en uiteindelijk,... verlies je geen gewicht vanwege jouw verhaal over het trainen.

Als je niet dat verhaal verandert, en je wordt niet helder over wat je wilt, dan verandert je gedrag niet, en krijg je niet de resultaten die je wilt.

Uiteindelijk, alles wat je wil in het leven, zit aan de andere kant van een aantrekkelijk nieuw verhaal!

En in die plek, voer je je Plan van Aanpak uit, om herhaaldelijk Relevant te Blijven.



Sectie 4: Blijf Relevant

Hoofdstuk 16

Plan van Aanpak

Terwijl we het laatste hoofdstuk binnenlopen van het Blijf Relevant gesprek, is het tijd om ons te richten op de toepassing van relevantie in het geheel.

Er zijn vier vragen vanuit het oogpunt van het Freedom Protocol die de Domino Deur openen, en die nemen we stuk voor stuk door in dit hoofdstuk.

Des te helderder je wordt in elk onderdeel van je leven, des te meer zul je realiseren dat deze waarheden, die ooit dromen waren, een werkelijkheid kunnen en zullen worden.

Plan van Aanpak #1:

Wat wil je dat waarheid is, 12 maanden vanaf nu, in je Lichaam?

Laten we eens kijken naar deze vraag, en hem kleiner maken.

- Wat wil je dat waarheid is?

Wat betekent: wat wil je dat de feiten zijn van je leven op een bepaald tijdstip in de toekomst?

In dit geval, is het 12 maanden in de toekomst.

In het domein LICHAAM, kijk je naar 2 dingen:

- A. Bewegen
- B. Brandstof

Je erkent waar je vandaag staat, en dan zie je in gedachten jezelf 12 maanden vanaf nu, en vraag je jezelf,

“Wat wil ik dat waarheid is?”

“Dit is Waarheid over mijn LICHAAM 12 maanden vanaf nu, op het gebied van Bewegen.

LICHAAM – Bewegen:

- Feit 1
- Feit 2
- Feit 3
- Feit 4

“Dit is Waarheid in mijn LICHAAM 12 maanden vanaf nu, op het gebied van Brandstof.

LICHAAM – Brandstof:

- Feit 1
- Feit 2
- Feit 3
- Feit 4

Merk op dat ik niet de woorden ‘hopen’ of ‘wensen’ gebruik... ik gebruik het woord: ‘willen’.

Wat WIL je dat de waarheid is? Hier in het Freedom Protocol, wil je dat je wereld gedreven wordt door een brandend verlangen en een kristalheldere begeerte.

Dit is wanneer je verklaart:

“Dit is, wat ik wil dat er gebeurt, ik wil van hier, naar daar gaan, en ik weet dat ik gearriveerd ben op die reis, als de volgende vier feiten werkelijkheid zijn.”

Je bent een profeet geworden in je eigen leven.

Wat is een profeet?

Het is een spiritueel leider die profetisch spreekt over de toekomst.

Een zelf vervullende profeet ben jij, aan het profeteren (mooi woord!) over jouw eigen toekomst, terwijl je verklaart:

“Hier is, waar ik toegewijd aan ben om te worden, en hier is, wat werkelijkheid gaat zijn, voor mij, 12 maanden vanaf nu!”

Je spreekt het tot bestaan.

Ik ben inmiddels al vele jaren deze aanpak en leefstijl aan het masteren van het Freedom Protocol, doordat ik al zo ontzettend veel ongekende en onmogelijke resultaten heb behaald door simpelweg keer op keer aan mijzelf te vragen wat ik wil en daar helderheid op te krijgen en dan te verklaren waar ik toegewijd aan ben, om tot werkelijkheid te brengen.

Plan van Aanpak #2:

Wat wil je dat waarheid is, 12 maanden vanaf nu, in je Geest?

Laten we eens kijken naar deze vraag, en hem kleiner maken.

- Wat wil je dat waarheid is?

Wat betekent: wat wil je dat de feiten zijn van je leven op een bepaald tijdstip in de toekomst?

In dit geval, is het 12 maanden in de toekomst. In het domein GEEST, kijk je naar 2 dingen:

- A. Zekerheid
- B. Zingeving

Voorbeeld:

Waar wil ik zijn in mijn relatie met mijn innerlijke en mijn hogere zelf?

Wat is mijn relatie met mijn innerlijke Stem?

Waar wil ik, dat mijn relatie is van mijzelf met mijn vermogen om in verbinding te zijn met mijzelf en in verbinding te blijven, en daardoor vaker in het nu te leven?

Wanneer het aankomt op het beantwoorden van deze vragen, erken je eerst waar je vandaag staat, en dan zie je in gedachten jezelf 12 maanden vanaf nu, en vraag je jezelf,

“Wat wil ik dat waarheid is?”

Om op gang te komen in het krijgen van een antwoord daarop, maak je eerst het volgende overzicht:

“Dit is Waarheid over mijn GEEST 12 maanden vanaf nu op het gebied van Zekerheid.

GEEST – Zekerheid (wie ben je):

- Feit 1
- Feit 2
- Feit 3
- Feit 4

“Dit is Waarheid over mijn GEEST 12 maanden vanaf nu op het gebied van Zingeving.

GEEST – Zingeving (waarom ben je hier):

- Feit 1
- Feit 2
- Feit 3
- Feit 4

Wanneer je jezelf in de positie zet om vast te stellen waar je vandaag bent, dan begrijp je dat je een gigantische reis onderneemt, van waar je vandaag bent, naar waar je over 12 maanden in de toekomst wil zijn.

Je verzamelt vier feiten die significant zijn in de aanduiding dat je gearriveerd bent, en elk van die feiten worden een profetische markering, voor waar je toegewijd bent, om heen te gaan.

Plan van Aanpak #3:

Wat wil je dat waarheid is, 12 maanden vanaf nu, in je Relaties?

Laten we eens kijken naar deze vraag, en hem kleiner maken.

- Wat wil je dat waarheid is?

Wat betekent: wat wil je dat de feiten zijn van je leven op een bepaald tijdstip in de toekomst?

In dit geval, is het 12 maanden in de toekomst. In het domein RELATIES, kijk je naar 2 dingen:

- A. Huwelijk (partner)
- B. Kinderen (nageslacht)

Voorbeeld:

Waar wil ik dat de romantiek en intimiteit is met mijn vrouw?

Waar wil ik dat onze communicatie en intimiteit staat?

Hoe wil ik dat dingen perfect verlopen voor elk van je kinderen?

Je erkent waar je vandaag staat, en dan zie je in gedachten jezelf 12 maanden vanaf nu, en vraag je jezelf,

“Wat wil ik dat waarheid is?”

“Dit is Waarheid in mijn RELATIES 12 maanden vanaf nu, op het gebied van Huwelijk.

RELATIES – Huwelijk:

- Feit 1
- Feit 2
- Feit 3
- Feit 4

“Dit is Waarheid in mijn RELATIES 12 maanden vanaf nu, op het gebied van Nageslacht.

RELATIES – Nageslacht:

- Feit 1
- Feit 2
- Feit 3
- Feit 4

Voordat je het beseft, ga je profetisch zijn in het maken van deze verklaringen, zodat je een einddoel hebt, om dag voor dag, deze feiten een stap dichterbij te brengen naar je werkelijkheid.

Plan van Aanpak #4:

Wat wil je dat waarheid is, 12 maanden vanaf nu, in je Werk?

Als het aankomt op de volgende categorie, dan gaan we kijken naar jouw Werk en inkomen.

Laten we eens kijken naar deze vraag, en hem kleiner maken.

- Wat wil je dat waarheid is?

Wat betekent: wat wil je dat de feiten zijn van je leven op een bepaald tijdstip in de toekomst?

In dit geval, is het 12 maanden in de toekomst.

In het domein WERK, kijk je naar 2 dingen:

- A. Productiviteit
- B. Winst

Voorbeeld:

Mijn bankrekening gaat er zo uit zien: _____ (vul de lege plek in).

Mijn arbeidshandelingen en boekhouding gaan er zo uit zien.

Mijn productiviteit gaat er zo uit zien, en ik ga mijzelf vooruit duwen op dit specifieke gebied.

Je erkent waar je staat vandaag, en dan zie je in gedachten jezelf 12 maanden vanaf nu, en vraag je jezelf,

“Wat wil ik dat waarheid is?”

“Dit is Waarheid over mijn WERK 12 maanden vanaf nu, op het gebied van Productiviteit.

WERK – Productiviteit:

- Feit 1
- Feit 2
- Feit 3
- Feit 4

“Dit is Waarheid in mijn WERK 12 maanden vanaf nu, op het gebied van Winst.

WERK – Winst:

- Feit 1
- Feit 2
- Feit 3
- Feit 4

Al snel, zul je verklaringen gaan maken aan jezelf, op een regelmatige basis, met: “Dit is wat ik wil.”

Ongeacht in welk domein van de Perfecte Dag je aan de slag bent, waarin je elk van de 4 domeinen vertegenwoordigt, vereist elk van de vier deelgebieden beantwoording van de simpele vraag: “Wat wil ik?”

Er komt een boel werk bij kijken. En daarom, ga je verleid worden om dit niet te doen met volle aandacht.

Net als bij de andere secties, heb ik wat aantekeningmogelijkheden geplaatst aan het eind van dit hoofdstuk, maar, als je je meer comfortabel voelt om een apart vel papier te gebruiken, of een whiteboard, of je notities op je telefoon, doe dat dan gerust en vervul op die manier deze oefening.

Onthoud... je deelt dit met niemand.

Je doet dit zelf, en *voor* jezelf.

Blijf Relevant - Plan van Aanpak:

1. Wat wil je dat waarheid is, 12 maanden vanaf nu, in je Lichaam?
2. Wat wil je dat waarheid is, 12 maanden vanaf nu, in je Geest?
3. Wat wil je dat waarheid is, 12 maanden vanaf nu, in je Relaties?
4. Wat wil je dat waarheid is, 12 maanden vanaf nu, in je Werk?

BOEK 2

BELEEF HET LEVEN TEN VOLLE

SECTIE 5:

IK LEEF VOLGENS HET PROTOCOL:

GROOTSE RESULTATEN





Sectie 5: Grootse Resultaten

Hoofdstuk 17

Problemen & Mogelijkheden

We komen binnen in het vierde deel van het Protocol, wat ik noem: de onverschrokken toewijding aan Grootse Resultaten, Vandaag!

Of korter en simpeler gezegd: Grootse Resultaten.

Dit zijn de problemen die je tegenkomt als het aankomt op het ontvouwen van het spel van resultaten met het Protocol.

Er is geen punt in het leven volgens het Protocol, als het niet de resultaten oplevert, die ertoe doen voor je, als het geen effect heeft.

Maar er zijn een paar problemen, die we moeten bespreken rondom dit idee van effecten... problemen die voorbij kwamen vóór het protocol, en die zichzelf nu in het midden ermee verweven hebben.

Zoals je leerde in de andere secties, was dat, er ook mogelijkheden zijn, die de hefboom zijn van deze problemen, om de echte, oprechte, relevante RESULTATEN naar boven te brengen.

Totdat je bereid bent om toe te geven aan de problemen, zullen de mogelijkheden tot het bereiken van grootse resultaten, doorgaan met jou te ontwijken, dus laten we beginnen met de problemen die we moeten tackelen.

Probleem #1:

Je bent een ronddwalende algemeenheid die veel te vaak afdrijft naar fantasie en fictie.

De uitdrukking van een ronddwalende algemeenheid werd in de vorige eeuw gedaan door een zekere Zig Ziglar, en stond in contrast met het zijn van een betekenisvolle specificiteit.

Omdat ik erg houd van tegenstellingen en contrast, sprak deze uitspraak mij in het bijzonder aan.

Hij zei: “Het probleem is, dat je een ronddwalende algemeenheid bent.”

Hij legt uit dat een ronddwalende algemeenheid, een individu is, die geen richting heeft waar hij heen gaat en waarom. En dus, zijn ze een ronddwalende algemeenheid.

Er is geen echte helderheid of focus wanneer het aankomt op het gesprek van resultaten. Wanneer een mens een Drift ervaart, wat het omlaag en wegdwalen van je pad is, waar je naar verlangt, dan leven ze hun levens in fantasie en fictie. Niet de hele tijd, maar wel het merendeel van de tijd.

Als je daar lang genoeg in ronddwaalt, dan krijgt het leven zelf geen betekenis meer. Je bent een wereld voor jezelf aan het creëren, waarin je dingen zegt als:

“Mijn huwelijk, op een schaal van 0 tot 10, waarbij 10 geweldig is en 0 is ongelukkig getrouwd, ben ik een 9.”

En dan praat ik met je vrouw, en ze telt mij, dat het een negatieve 2 is...

Je leeft in een fantasie wereld, mijn beste vriend.

Probleem #2:

Je leeft in een wereld, waar jouw redenen, jou voortdurend uit het veld slaan.

Een man die een ronddwalende algemeenheid is, houdt ervan dit te doen. Hij verklaart nooit iets specifiek als hij beschrijft wat hij gaat doen: in plaats daarvan gebruikt hij woorden als: “misschien, mogelijk, ik ga het proberen”.

Hij leeft in deze zwakke wereld van algemeenheden, die onvermijdelijk is doorspekt met het idee van redenen en excuses.

Hij gebruikt elke reden om zichzelf uit het veld te laten slaan. Hij gebruikt excuses om zijn onvermogen te rechtvaardigen om iets uit te voeren.

“Nou, weetje, ... ik heb het geprobeerd.”

En voordat je het weet, worden deze redenen meer dan dramatisch en over de top. Vaker dan je kunt verzinnen.

“Kijk, ik probeerde het,... maar er liep een geit over de weg rond lunchtijd, en toen kreeg ik last van mijn kut smoezen en rechter teelbal en dat maakte het onmogelijk voor me om mijn productlancering af te maken en te starten.”

Hoewel ik de creatieve gedachte waardeer die in deze aflul-motor was gestoken, is mijn respons meestal iets in de vorm van:

“Okay, ik waardeer, dat je niet alleen jezelf laat afleiden door dingen die er niet toe doen om je doel te bereiken, maar, ook ben je blijkbaar een hele, hele, hele goede manipulator geworden, en een leugenaar voor jezelf en tegen anderen.”

Hoe voelt dat als reden om te stoppen met excuses?

Het Protocol van Echt Zijn, Oprecht Worden, en Relevant Blijven is ultiem de sluitsteen van dit hele spel, en komt neer op het gesprek van resultaten.

Wanneer je bent omringd met mensen die niet naar dit spel van resultaten leven, worden, typisch, de redenen het onderwerp van gesprek, en niet de resultaten.

De toewijding aan wat dan ook, is vaak ver te zoeken in deze omgevingen! Je bent meer toegewijd aan je redenen, dan aan je resultaten.

Probleem #3:

Je bent gaan geloven dat jouw redenen een gerechtigde vervanging zijn van jouw gebrek aan resultaten.

Dus, je krijgt je resultaten niet die je zegt na te streven, en in plaats van gewoon het eigenaarschap te nemen dat je het werk niet deed, of jezelf verantwoordelijk te houden dat je het hebt verkloot, of volledig accepteren dat je het gewoon niet voor elkaar kreeg en dat je een les hebt geleerd hoe je iets niet moet aanpakken, eindig je met het oplepelen van een riedeltje met redenen.

Het gekke is, dat wanneer mensen dezelfde tijd en aandacht die ze spenderen aan het verzinnen van redenen waarom het niet lukte, zouden richten op het voor elkaar krijgen van shit, dan zou het leven wel werken, en zouden resultaten onvermijdelijk zijn.

Dit gaat niet over het ontsnappen aan het spel van een pion te zijn, in het spel van een ander, waar ik het eerder over had, maar simpelweg over het niet zijn van een productie koning: je bent dan gewoon weer dat 'kleine klootzakje'. En in die plek, wanneer je dat Kleine Klootzakje bent, leef je niet volgens het Protocol, maar volgens een code van list, luiheid en bedrog.

De grap is, dat in militaire dienst, hemelden we dit juist op. Er was zelfs een naam voor: 'de firma list en bedrog', noemden we dat. Wanneer jou iets als cursist in een militaire opleiding niet lukte of je haalde iets niet, dan probeerde je dat te verhullen en verborgen te houden voor de militaire instructeurs. Als je ermee wegwam, dan was je 'goed bezig geweest', en als

je gesnaaid werd – onderkend – dan leerde je mans genoeg te zijn om dan de ‘hit’ te pakken en je straf te accepteren.

Het probleem wat ik zag ontstaan, was het volgende. Ik wilde graag hard werken voor alles wat we in de opleiding kregen aangereikt. Als ik daarvoor een nacht moest overslaan om de opdracht te vervullen, dan was het zo. Er waren echter ook anderen die liever lui waren dan moe. En dat maakte het verschil. Degenen met die mindset haalden 9 van de 10 keer de eindstreep ook niet van de opleiding, omdat ze altijd half-ass tegen de opdrachten aankeken en er niet volledig voor gingen om het eindresultaat te bereiken.

Ze geloofden dat hun redenen een rechtvaardiging was om hun gebrek aan resultaten te vervangen.

En zo, geef jij redenen aan je vrouw,... en zij gelooft die.

En zo, geef jij redenen aan je zakenpartners of collega's,... en zij geloven die.

En zo geef je redenen aan je klanten,... en zij geloven die.

Maar het ergste is,... jij gelooft je redenen ook!

En de enige reden, dat anderen jouw belachelijke redenen geloven, is omdat jij er volledig in op gaat.

Nogmaals, jij gelooft het idee, dat jouw redenen een rechtvaardiging zijn om jouw resultaten daarmee te vervangen. Je gelooft dat het ‘idee’ van een miljoen euro hebben en ‘een miljoen euro hebben’ hetzelfde is.

Je zegt als, “Nou, wij kozen ervoor om een gezin te starten, *en daarom* hebben we niet veel geld om te besteden.”

Of:

“Ik spendeer zoveel tijd aan hard werken, *dat* is de reden dat ik 30 kilo overgewicht heb.”

Wat het ook is, je komt elke keer met je ‘*en daarom*’ reden om de hoek kijken. En dan worden deze redenen de vervanging, voor je eigenlijke echte belofte waaraan je je zou toewijden.

En dat is de reden dat we die persoon hier in het Freedom Protocol het Kleine Klootzakje noemen.

Wees niet ‘het Kleine Klootzakje’.

Probleem #4:

Je worstelt om echte resultaten te produceren, regelmatig.

Je probeert te leven volgens het Protocol. Je zegt, “Ik ga Echt Zijn, Oprecht Worden, en ik Blijf Relevant.”

Maar je leeft nog steeds in een fantasie wereld, omdat je niet toewijdt bent aan resultaten, en, je bent niet toegewijd aan echte grootse resultaten, regelmatig.

Je worstelt hiermee. Je zit op de goede lijn voor een dag, misschien twee, en dan ben je 8 dagen offtrack. Dan ben je weer 5 dagen on point, en dan val je weer van de ladder voor weer 5 dagen.

Je vraagt je af, “Wat is er toch mis met mij? Ik probeer te leven volgens dat Spel met die code genaamd het Protocol waar Djack het over heeft, maar ik worstel ermee om het simpelweg dagelijks toe te passen en het te doorleven als leefstijl.”

Waarom?

Okay. Kom op, rammer.

Stop met jezelf dit af te vragen... Je weet waarom.

Het komt, omdat je *niet* erop gefocust bent.

Het laatste deel van het Protocol is een krachtig onderdeel. Het is het deel dat voor mij het langst duurde om te ontdekken, en dat is het volgende:

In dit spel, is er maar één ding wat ertoe doet, **en dat zijn die verdomde Resultaten**. Het zijn je Resultaten in je Lichaam, je Geest, je Relaties en je Werk.

Dat is het.

Dat is waarom we zeggen dat je Echt Bent, Oprecht Wordt, Relevant Blijft, en hier komt ie:... met een onverschrokken toewijding aan Grootse Resultaten.

Wanneer?

VANDAAG!

Wanneer je jezelf begint toe te schrijven aan dit vierde deel van het Protocol, raad eens wat zich dan opent voor je?

Deze magische plek, genaamd Mogelijkheden.

Mogelijkheid #1:

Je bent een betekenisvolle specificiteit, die leunt op de feiten van resultaten, dagelijks.

De tegenhanger van een ronddwalende algemeenheid, zoals Zig Ziglar dat zo mooi kon zeggen, is het zijn van een betekenisvolle specificiteit.

Deze woorden vind ik mooi:

Betekenisvol betekent significant, vol van vervulling en met intentie.

Specifiek betekent typerend, meetbaar, met een bepaald doel.

Resultaten, dagelijks: dit moet de standaard worden.

“Ja maar Djack, het is Zaterdag.”

Maakt me niet uit.

“Zondag is mijn uitslaapdag, Djack. Ik ben moe.”

Maakt me nog steeds niet uit.

“Ja maar, Djack, het is Maandag.”

Maakt niet uit.

“Djack, het is Dinsdag, en iedereen weet, hoe zwaar dinsdagen kunnen zijn als het aankomt op resultaten behalen.”

Allemaal niet waar, nergens niet. En toch, wordt dit nog steeds, als een excuus gebruikt om jezelf uit resultaten te lullen.

Kijk, laten we het heel eenvoudig maken over wat het betekent om een betekenisvolle specificiteit te zijn, als het aankomt op het verkrijgen van grootse resultaten:

“als het eindigt op ‘dag’, dan is dat de dag waarop jij je focust op resultaten.”

Punt uit. Simpel.

Je wordt een betekenisvolle specificiteit, die op de feiten leunt van RESULTATEN, dagelijks.

Deze mogelijkheid opent zich wanneer je leeft volgens het Protocol in zijn compleetheid: het is niet een geforceerd spel vanuit dwang waarin je dingen moet en waarin je dagelijks extern gemotiveerd moet worden door je omgeving of door anderen.

Ik hoef niet tegen je te schreeuwen, en ik hoef je niet met een vlammenwerper achterna te zitten om je te motiveren en te inspireren, om jou ‘in vuur en vlam’ te zetten, omdat jij je alleen *dán*, geroepen voelt om je resultaten na te streven.

Je bent een betekenisvolle specificiteit die leunt op de feiten van RESULTATEN, dagelijks.

Mogelijkheid #2:

Je hebt een wereld gecreëerd waarin je weigert dat jouw redenen en excuses in de weg staan van jouw resultaten.

Er zijn twee plekken, waar redenen oppoppen vanuit jouw gedachten:

1. Vanuit jouw hoofd; en
2. Vanuit de Trigger Stack.

Laten we als eerste, de meest waarschijnlijke plek tackelen waar redenen naar voren komen: in je hoofd.

Dit zijn de gesprekken die je met jezelf hebt.

Stel je voor, dat het die tijd in de ochtend is, dat je wakker wordt van je wekker, en je voelt het totaal niet om op te gaan staan, nu.

“Uh oh. Hier gaan we weer,” mompel je tegen jezelf, terwijl je worstelt om jezelf uit je bed te sleuren.

Of het is midden op de dag. Je bent moe, uitgeput, en wat de reden ook is, je vind 732 redenen in je hoofd om dingen niet te doen: “Ik doe het niet, ik ga het niet doen. Ik *wil* het niet doen.”

In beide van deze scenario's, begin je met het geven van allerlei redenen waarom je niet op hoeft te staan, of waarom je niet achter de dingen aan gaat, waaraan je toewijdt bent om te doen.

De tweede plaats is in de Trigger Stack, wat ik al gezegd heb, dat dat de meest krachtige tool is, in het Freedom Protocol arsenaal van wapens.

In de Trigger Stack, leer je die redenen aan te vallen met voorbedachte intentie en het omturnen van die redenen naar resultaten. Je zal arriveren op een plek waar jouw redenen en excuses niet langer in de weg staan van je resultaten.

Waarom?

Omdat je weigert toe te staan dat ze in de weg staan, merk op wat ik zojuist zei: “je weigert toe te staan dat ze in de weg staan.”

Het is geen geluk of toeval,... het is een keuze, een beslissing. En een beslissing betekent, dat je ervoor kiest, dat er geen andere opties zijn, dan waarvoor je bewust gekozen hebt.

Mogelijkheid #3:

Je bent een baken van realiteit waarin jouw excuses nooit een rechtvaardiging zijn voor het niet produceren van resultaten.

Met deze derde mogelijkheid, zelfs als je voelt dat je een excuus hebt, word je een baken voor Resultaten. Je bent niet meer dat piepende pisventje of miezerige moppermeisje, dat klaagt over shit.

In plaats daarvan, “Nee, ik kreeg het niet gedaan. Waarom? Omdat ik niet toegewijd was.”

Er is geen ander verhaal.

Het is niet, omdat je vrouw of partner ‘dit’ zei, of ‘dat’ zei. Nee. Het is gewoon:

“Nee, ik kreeg het niet gedaan,” of “Ja, ik kreeg het gedaan.”

Dat betekent dat je een specifiek, meetbaar resultaat nastreeft: Wat wil je? Waar ligt je focus?

Je wordt een baken, als een mens, die leeft volgens het Protocol van Echt Zijn, Oprecht Worden, met een Relevante Focus, én met een onverschrokken toewijding aan Resultaten: Echt, Oprecht, Relevant, Resultaten. Wanneer dit gebeurt, ... beginnen mensen je te volgen.

Waarom?

Omdat het zo’n schaars goed is, om iemand te vinden, die toegewijd is om te leven volgens het Protocol, met een onverschrokken toewijding aan resultaten, vandaag.

Mogelijkheid #4:

Je bent een resultaat gefocuste en producerende machine, die elke dag, punten op het scorebord toevoegt.

Resultaten zijn de focus, maar niet op het ‘hoe’ niveau, of vanuit obstakels en problemen geredeneerd.

Waar je naar kijkt, is dat jij een productie machine wordt met een dagelijks doel om punten op het scorebord te zetten.

Je begint je Perfecte Dag te bouwen en die steeds vaker te raken, je doet dagelijks een reflecteer en leer sessie en een Trigger Stack, en valt elke week aan met het exact weten wat jouw Strijdplan en Domino Deur voor de komende week is, langs de vier domeinen van Lichaam, Geest, Relaties en Werk.

Wanneer?

Elke. Afzonderlijke. Dag.

Geen redenen. Geen rechtvaardiging. Gewoon Resultaten.

Mijn beste vriend, ik wil dat je begrijpt, dat dit hele gesprek over het Protocol, in elkaar dondert, als een kaartenhuis in een orkaan, als je niet bent toegewijd aan resultaten.

Het maakt niet uit hoe Echt je Bent, hoe Oprecht je Wordt, of hoe Relevant je Blijft, als jij maar blijf hangen in het zijn van die persoon die verslaafd is aan fantasie gedreven redenen, in plaats van resultaten.

Als jij dit bent, dan sla je jezelf nu 12 keer in je gezicht om wakker te worden.

Je moet wakker worden voor dít feit:

“Je leven gaat niet veranderen, totdat jij verantwoordelijkheid neemt voor de resultaten van waar je nu bent en waar je heen gaat.”



Sectie 5: Grootse Resultaten

Hoofdstuk 18

4 Principes

Mijn goede vriend, welkom in dit vervolg hoofdstuk in het gesprek over onze focus op het verkrijgen van grootse resultaten, waarin we de volgende vier principes zullen bespreken.

Je bent nu ver voorbij redenen, excuses en smoesjes, en je beweegt nu voorwaarts naar het omzetten van gedachten en ideeën naar acties, gebaseerd op hoeveel je erin steekt, wat overeenkomt, met wat je eruit terug ontvangt.

Principe #1:

Er zijn geen geheimen tot succes,... Je deed ofwel het werk, of je deed het niet.

Een hack betekent een shortcut, een kortere weg naar je bestemming. Iedereen zoekt tegenwoordig naar een hack om snel gewicht te verliezen, een hack om snel geld te verdienen, een hack om snel de auto van je dromen te krijgen, noem het maar op.

Hier is het ding met hacks wat ik je wil laten overwegen. Wil je weten wat de shortcut is?

Ben je er klaar voor?

DOE. VERDOMME. HET. WERK!

Er zijn geen geheimen,... er is geen weg omheen.

Een geheim impliceert dat niemand het weet, maar het ding is... iedereen weet het... Ze willen alleen simpel gezegd het werk niet doen, wat vereist is.

Er is geen geheime hack om gewicht te verliezen, geld te verdienen, of gelukkig te zijn in je huwelijk.

Er zijn principes over werk, en dan is daar: jij die het werk doet.

The end.

Er is geen geheim in het verkrijgen van resultaten. Het is niet zo dat iemand de waarheid voor je verbergt. Dat is niet wat er gaande is, en dat is niet hoe het werkt.

Het 'geheim' van resultaten bereiken, is dat jij het werk deed dat vereist was... of je deed het niet.

Het is zo simpel als dat.

Principe #2:

Elite resultaten komen tot stand vanuit elite opofferingen, en zijn nooit het resultaat van geluk.

Opoffering impliceert dat je iets hebt opgegeven of ingeleverd.

Maar ik wil dat je er anders naar kijkt.

In plaats van iets op te geven, wil ik dat je kijkt naar opoffering als een investering. Je hebt helemaal niks opgeofferd, je hebt geïnvesteerd. En soms betekent een investering dat je bereid bent om iets los te laten van iets wat weinig is, om iets meer te krijgen.

Vertrouw me.

Er zijn veel momenten dat ik graag ‘de hack’ had willen vinden.

In het gesprek over geld verdienen, praten we over hoe ondernemers voortdurend op zoek zijn naar een magische pinautomaat in de lucht, die verdorie helemaal niet bestaat.

Er is geen magische pinautomaat in de lucht; er is geen magische weg uit de werkelijkheid van waar je nu bent.

Je zult je weg eruit moeten werken, of je zult het niet;

Je zult opofferingen moeten maken, oftewel investeren, of je zult het niet.

Wat voor type investeringen zullen vereist zijn?

Ik heb het over investeringen in tijd, energie en middelen. Je zult moeten loslaten, aan wat tijd die je hebt, je zult moeten loslaten, aan wat energie die je hebt, en je zult moeten loslaten, aan wat middelen die je hebt, om meer te krijgen.

En dus, wanneer we praten over het spel van resultaten: resultaten komen niet zonder opoffering. Ze zijn niet toevallig komen aanwaaien, of verkregen door geluk, mazzel of toeval.

Ik bestudeer graag zoveel mogelijk invalshoeken vanuit alle geloven, overtuigingen, en rassen vanuit de hele wereld. Er is een gaaf acroniem wat ik ooit eens op Instagram voorbij zag komen van Kevin Abdulrahman, een motiverende spreker uit het oosten, en hij kwam met het volgende:

L.U.C.K. – Labouring Under Correct Knowledge.

Op een zeker moment zou je kunnen zeggen, dat iemand geluk of mazzel had, omdat hij werkte met de juiste kennis. Maar laat jezelf niet in de war brengen hierdoor.

Elite resultaten worden geboren uit elite opofferingen en zijn nooit het resultaat van geluk, mazzel of toeval. Het geluk, oftewel het L.U.C.K. zoals Kevin Adbulrahman ernaar refereert, is meer ons soort geluk, waar we onszelf naartoe geknukt hebben, om uiteindelijk over de juiste mindsets en vaardigheden te beschikken, op de juiste tijdstippen, waarmee we gaandeweg ons eigen momentum zijn gaan creëren.

Maar geluk, als in:

“Het is een wonder! Hij heeft ‘ineens’ succes. Het gebeurde toevallig, ineens!”

HELL NO!

Principe #3:

**Er is een radicaal andere energie rondom
geïnteresseerd zijn, en toegewijd zijn.**

Geïnteresseerd zijn, versus toegewijd zijn.

Het is een gesprek over ‘ik zou kunnen’ versus ‘ik zal’.

Deze uitingen komen totaal niet vanuit dezelfde plek.

Geïnteresseerd zijn, ziet er als volgt uit:

“Nou, weet je, ik zou het wel willen. Ik geef het een kans, totdat het zwaar wordt.”

Ja. En dan brandt jouw interesse op, als een gigantisch kampvuur, tot het weg is. Het zal verdwijnen.

“Ik zou dat kunnen doen, weetje. Misschien. Dat klinkt fantastisch; het klinkt interessant.”

Elke keer als iemand mij vertelt: “Hey, weetje, ik ben best wel geïnteresseerd in dat Freedom Protocol.”

Mijn reactie naar deze mensen is tegenwoordig: “Hey, als je geïnteresseerd bent, kijk dan nog ff lekker wat video’s, en lees nog eens wat blogartikelen. En kom dan weer terug zodra je toegewijd bent.”

Toegewijd zijn, is het spel van: “Ik zal”

- Ik ZAL mijn huwelijk veranderen.
- Ik ZAL mijn lichaam veranderen.
- Ik ZAL mijn relatie met mijn kinderen veranderen.
- Ik ZAL mijn bankrekening veranderen.
- Ik ZAL mijn bedrijf of onderneming veranderen.

Er is geen tussenvorm. Je bent ofwel toegewijd, of je blijft op het niveau van ‘misschien geïnteresseerd’.

De energie is radicaal anders tussen deze twee, fundamenteel anders. Wanneer je omringd bent met mensen die geïnteresseerd zijn in dingen, dan is het als slenteren in de winkelstraat en telkens een blik werpen in weer de volgende winkel etalage die je passeert.

Wanneer je omringd bent met toegewijde mensen met toegewijde energie, dan is alles wat je doet helder, rechtdoorzee en doordrenkt met de energie van:

“Het maakt mij niet uit, wat je van mij vindt! Ik ga dit doen, no matter what! Punt uit.”

“Het maakt mij niet uit wat er gebeurt, het maakt mij niet uit wat ik tegenkom, het maakt mij niet uit welke afleidingen er zijn of komen, het maakt mij niet uit wat er gaande is.”

“Het.Maakt.Niet.Uit.”

Dit individu zal een weg vinden om te winnen, elke keer, keer op keer. Punt uit. The end.

Waarom?

Omdat hij vanuit een radicaal andere energiebron put, vanuit pure passie en met het vuur van verlangen in zijn of haar ogen, dat de toewijding ondersteunt en voedt, en het vuur hoog houdt.

Angst haalt interesse omlaag. Het is alsof je niet te veel wil missen van wat je nu hebt. Je wil niet teveel tijd investeren. Je wil niet teveel energie verspillen.

Mijn doel, is om jou te laten doorschakelen, naar toegewijd.

Waarom?

Omdat, wanneer je van geïnteresseerd naar toegewijd gaat, dan gaat het jou resultaten geven. We leven volgens het Protocol en het najagen van resultaten is niet een 'ik ben geïnteresseerd' spel ... het is een fucking veldslag, een bloedbad, waar jij verdomme elke dag met bloeddorlopen ogen voor wil strijden, van zonsopgang tot zonsondergang, en om de resultaten je krijgen die je wilt.

Je gaat ervoor om jouw spel te domineren verdomme.

Het concept is eenvoudig genoeg, maar het maken van *toewijding* tot een regulier deel van je leefstijl, dat is verre van makkelijk.

Als het makkelijk was, dan zou iedereen het al doen.

En het worden van elite, gebeurt ALLEEN wanneer je bereid bent om toegewijd te zijn aan grootse resultaten op een reguliere basis. Als je grootse resultaten wilt in je leven, dan komt het neer op het leren investeren van je tijd in toewijding, en het maken van de resultaten die je verlangt tot een on-onderhandelbaar deel van je leven.

Principe #4:

De resultaten die je creëert, hebben een directe relatie met de energie en focus die jij toepast.

Merk op, dat het laatste principe zegt, de resultaten die je **creëert**.

Niet, dat je ermee gezegend bent,... niet, dat je het in je schoot geworpen krijgt, niet, dat je jezelf met hacks ernaartoe gelummeld hebt,... Nee.

Resultaten die JIJ CREERT.

Jouw resultaten staan in direct verband met jouw energie en jouw focus, wat een functie is van toewijding.

En als je er nog niet achter was: het Protocol is niet iets wat ‘zomaar’ gebeurt. Echt Zijn en Oprecht Worden is niet genoeg... Relevant Blijven is niet genoeg.

Je zult van je luie reet af moeten komen, en DINGEN DOEN.

Je zult doelen hebben staan,... je zult dingen gaan doen, en je zult resultaten gaan behalen.

Je zult dit Protocol nemen en het rechtstreeks toepassen in je dagelijkse dag, waarbij je je lichaam gaat verbeteren, je mindsets gaan verbeteren, je relaties gaan verbeteren en je gaat meer geld verdienen in je werk of onderneming. Je gaat het Spel creëren om te winnen en je gaat een leefstijl creëren waarin je alles hebt, en je gaat volledige vrijheid ervaren in alle domeinen van je leven.



Sectie 5: Grootse Resultaten

Hoofdstuk 19

4 Productie Strategieën

Mijn goede vriend, het is tijd om in de vier productie strategieën te duiken, in dit gesprek over Grootse Resultaten.

Productie Strategie #1:

Identificeer de resultaten die je wilt.

Het identificeren van de resultaten die je wil bereiken, klinkt supersimpel, omdat, het dat is... maar... het is niet makkelijk. Is dat niet knettergek, dat iets supersimpel is, maar het is niet makkelijk?

Je hoort en ziet het mij vaak zeggen op social media:

“Simpel, niet makkelijk.”

Het is niet makkelijk vanwege het spel van complexiteit wat jijzelf creëert rondom je leven met de leugens en de bullshit, de chaos en de verwarring, en de agenda's van iedereen anders om je heen.

Het is niet makkelijk, omdat het een schaars goed is, waar een mens genoeg en voldoende tijd en ruimte neemt, om zichzelf deze vraag te stellen: “Wat wil ik nou echt?”

Nou, ik weet dat ik het al genoemd heb, hoeveel ik zelf ook met die vraag geworsteld heb, maar zoals je ontdekt hebt in je eigen leven, kunnen de dingen die we willen, veranderen.

Of het nu komt door onvoorziene obstakels die op je pad zijn geplaatst, of juist het bereiken van wat je altijd dacht, dat nooit bereikt kon worden, en dat je nieuwe, grotere doelen moet stellen om na te streven. Dit is in elk geval een vraag, die een heel leven lang, aan jou gesteld kan blijven worden.

Waarom weet ik dit? Omdat ik het zelf heb ervaren. Ik vond mijzelf in een zaaltje als cursist in een high end ondernemers training tussen 2018 en 2019. Voor het eerst had ik geïnvesteerd met eigen geld in een coaching traject met een investeringsbedrag van 5 cijfers, en ik wilde er alles uithalen wat erin zat. De trainer stond voor me, en vroeg dezelfde vraag keer op keer op keer. Het leek wel een militaire ondervraging, maar nu was de vraag anders:

“Wat wil je?”

Ik zou hem een antwoord geven, en hij zou weer vragen, “Waarom wil je dat?”

Ik zou weer iets zeggen, en dan zou hij weer vragen, “Waarom wil je dat? Wat wil je nou ECHT?”

Hij bleef maar alle bullshit wegstrepen totdat ik arriveerde bij het meest rechte antwoord, in de kern van wat ik wilde dat er verscheen in mijn leven. De eerste strategie, die je moet starten met toepassen, in het Spel van Resultaten krijgen, is het identificeren van de resultaten die je wilt.

Wanneer je een huis bouwt, dan ga je ook niet willekeurig wat gaten graven om een fundament te storten, hopende dat het de juiste afmetingen heeft als het cement komt. Het land wordt bekeken, gemeten, en de locatie wordt grondig geïnspecteerd om de juiste dingen te laten gebeuren, zodat daarna op het fundament kan worden doorgebouwd. Hetzelfde concept gaat op voor jouw resultaten, ongeacht van waar je staat.

Je zult jezelf voldoende moeten vertragen om niet alleen ruimte te creëren, maar ook om een diepere analyse uit te voeren in de vraag. Je zal moeten gaan kijken naar de gesprekken in de domeinen Lichaam, Geest, Relaties en Werk, en vragen, “Wat wil ik echt?”

Velen van jullie die dit lezen hebben nooit zichzelf toegestaan om deze vraag te stellen. De eerste keer dat ik deze vraag gesteld kreeg, realiseerde ik dat ik überhaupt nooit had overwogen dat mijn leven gebouwd kon worden door enkel te identificeren wat ik wilde.

Ik streefde van jongs af aan meerdere onmogelijke doelen na, op zowel fysiek als mentaal vlak, maar nooit werkte ik tegelijkertijd aan de vier domeinen Lichaam, Geest, Relaties en Werk.

Ik had veelal maar 1 focus en vanuit die focus ging alles ten koste van al het andere in mijn leven. In het domein Lichaam ontwikkelde ik mijzelf zeer nauwgezet naar een bepaald niveau, waarbij het domein Geest slechts eenzijdig werd aangewend, en ik het domein Relaties vaak verwaarloosde, en mijn dagelijkse militaire taken, wat toen mijn domein Werk was, kon ik prima voor elkaar krijgen gedurende de werkdag die daarvoor stond.

Wat ik deed, was echter nooit een gecoördineerde flow voor alle vier domeinen. Het was meer een vreemde mengelmoes, zoals een tafel die gedekt is met allerlei vreemde combinaties, waar de aardappelsalade naast het ijs staat, en de pasta belegd was met eieren en rookworst. Elk afzonderlijk gerecht zou prima zijn, maar de vreemde mix zou jou verward achterlaten over hoe het er allemaal bij stond.

En dat was hoe mijn leven was.

Ik was een vreemde mengelmoes, en maakte geen keuzes in de resultaten die ik wilde bereiken langs de vier domeinen. Het was pas later, in het bijzonder ná militaire dienst, dat ik voorspelbare, duurzame en logische resultaten wilde, en ik wilde die over de hele breedte.

Productie Strategie #2:

Verhelder de obstakels die in de weg staan van het verkrijgen van resultaten.

Je hebt de feiten geaccepteerd dat er obstakels gaan zijn, die in de weg gaan staan van wat je wilt. Het identificeren van die obstakels is een grote doorbraak op zichzelf. De bewustwording is stap 1.

EERST: Wat wil je.

DAN: Wat is het obstakel dat in de weg staat.

Yep. Wanneer je weet wat je wilt, dan is het tijd om deze boeiende vraag te stellen: “Wat is het obstakel, dat in de weg staat, tussen mij en hetgeen wat ik zeg dat ik wil?”

Wanneer je identificeert en opheldert wat die obstakels zijn, wat er typisch genoeg meerdere zijn, dan onttrek je er vier, die je gaat oplossen.

- Obstakel #1:
- Obstakel #2:
- Obstakel #3:
- Obstakel #4:

Productie Strategie #3:

Creëer de oplossingen voor de obstakels.

Des te meer we klein maken, hoe we deze resultaten gaan bereiken, des te meer ga je zien dat niets in het Freedom Protocol raketwetenschap is. Eerst, weet je wat je wilt, en dan heb je geïdentificeerd welke obstakels je moet oplossen, en de derde stap is om een strategische oplossing te creëren.

Kijk naar deze twee woorden: strategische oplossing.

Strategisch betekent dat je erover hebt nagedacht; je hebt flink wat tijd gespendeerd met hard nadenken. Dit klinkt simpel genoeg, maar de realiteit is... dat de meeste mensen geen tijd willen spenderen aan hard nadenken. Ze willen snel hun oplossingen, of ze willen ergens op klikken en dat het meteen voor ze gebeurt of gedaan wordt.

Wanneer het aankomt op het zeker stellen, dat je krijgt wat je wilt, dan heb je daadwerkelijk wat denktijd te spenderen aan de obstakels.

Binnen die denktijd, moet je komen tot een paar beslissingen. Ze zijn simpel genoeg, maar vereisen nog steeds strategie om ze gedaan te krijgen, van de ene stap naar de volgende, waarbij je verklaart, “Ik ga een volgorde neerzetten van A naar B naar C naar D.”

De volgorde van de uitkomst krijgen die je wilt, komt neer op het strategisch creëren van een oplossing voor de obstakels die in de weg staan. Je gaat niet gewoon wat rondlopen en hopen dat er zomaar wat gebeurt en dat het goed komt... je gaat een uitvoerbare strategie inzetten.

Zonder volgordelijke strategie, weten de meeste mensen niet wat ze willen. De meeste mensen, zelfs wanneer ze weten wat ze willen, hebben geen idee hoe ze de obstakels moeten benaderen die in de weg staan. Ze worden volledig geambushed en verrast hierdoor.

Het creëren van strategische oplossingen om met de obstakels om te gaan, is hoe high level spelers in het Freedom Protocol te werk gaan, zodat niets in hun weg staat, tussen het omzetten van hun verlangens naar resultaten.

Productie Strategie #4:

DOE HET NOU MAAR GEWOON: DOE HET VERDOMDE WERK.

De laatste strategie is een statement die weerklinkt, in alles wat we hier doen in het Freedom Protocol: Doe het verdomde werk, zodat je kunt krijgen wat je wilt. Punt uit.

Er komt geen geluk bij kijken... er zit geen toeval achter jouw resultaten.

Ik breng dit gesprek naar voren omdat veel mensen denken, dat op de een of andere manier, resultaten nog steeds een functie van geluk of toeval is, en dat jij toevallig de juiste uitverkoren persoon bent, die op de een of andere miraculeuze manier jouw resultaten in je schoot geworpen krijgt.

Nee,... het enige mirakel is, dat je geboren bent, en dat je een lichaam, en dat je een geest hebt, en dat je leeft.

Dat is het.

Dat is je zegening.

Daar zul je het mee moeten doen.

Dat betekent dat iedereen, gezegend is om te leven, en daarbinnen, al het andere, wat je wil bereiken, is aan jou.

Geen geluk, geen zegening, geen mirakel, geen wonder.

We zijn hier niet op zoek naar wonderen of geluk, hier bij het Freedom Protocol.

We zijn op zoek, naar het werk om te doen, dat vereist is, om te krijgen wat we willen.



Sectie 5: Grootse Resultaten

Hoofdstuk 20

Plan van Aanpak

Mijn goede vrienden, welkom bij het laatste gesprek over Grootse Resultaten, als focus, om de volgende Domino Deur te openen, met de volgende 4 plannen van aanpak. De Domino Deur om te openen, is om af te rekenen met je zwakke redenen. En als ik zeg ‘zwak’, dan bedoel ik daarmee, de zwakke laffe redenen die gebruikt worden als smoezen en excuses om niet de resultaten te bereiken die je wilt.

In dit hoofdstuk, hebben we een plan voor je klaar staan om dit aan te pakken, door 4 sleutels te bemachtigen om deze Domino Deur te openen, door middel van het beantwoorden van 4 vragen.

Met deze 4 vragen, neem je een kijkje in elk van de domeinen van de Perfecte Dag, namelijk: Lichaam, Geest, Relaties, en Werk, en je kijkt naar de zwakke laffe redenen, die je tot op heden hebt gebruikt in elk domein.

Wat is het Resultaat dat je verlangt?

Tegen de tijd, dat je op deze plek bent aangekomen, heb je helder gekregen wat je wilt, en maak je je lijst met je Onmogelijke Doelen nog meer compleet, waarin exact staat wat je wilt en waar je naar verlangt. Wanneer je klaar bent met de oefening in dit hoofdstuk, dan is je

lijst met je Onmogelijke Doelen, onverwoestbaar en onvermijdelijk, en is dat dé lijst waarnaar je gaat refereren om na te streven wat je wilt.

Plan van Aanpak #1:

Wat is de reden, die je hebt aangegrepen om geen resultaten te krijgen in je LICHAAM?

In het domein van Lichaam, praten we in de brainstorm vragen over de 5 onderwerpen: Fitness, Frame, Form, Fuel, Fire.

We zijn allemaal wel in aanraking geweest met *die ene persoon* die zegt dat hij wat gespierder zou gaan worden... dat ze wat zouden gaan afvallen... of dat ze wat meer significante resultaten zouden gaan boeken.

Ze zouden een bepaalde sport gaan doen... ze zouden beter gaan eten, ze zouden gaan stoppen met drinken, en ze zouden gaan stoppen met roken. Ze zouden allemaal *iets* gaan doen. Maar voordat je gaat kijken naar iedereen om je heen, als voorbeeld hiervan, zorg ervoor dat je dan ook in de spiegel kijkt.

Jij bent één van die mensen.

Net als ik.

Wat betekent, dat er dingen zijn waarvan je zegt dat je ze gaat doen, maar je hebt het nog niet gedaan. “Ik leef volgens het Protocol” verzekert dat je deze toezeggingen eert vanuit integriteit met jezelf en toewijding, zodat je de grootse resultaten kunt krijgen die je verlangt.

Voordat ik met het Protocol begon, zag ik deze toezeggingen als beloftes aan anderen die ik kon breken. Met name buiten dienst, want dan was het voor mij – in mijn hoofd – niet heel belangrijk en sowieso niet van levensbelang.

De belofte was niet dermate belangrijk voor mij, dat ik die ten koste van alles moest nakomen, dus het maakte – in mijn hoofd - niet uit als ik soms mijn beloftes niet nakwam.

Deze toezeggingen, deze zogenaamde toewijdingen, waren in het verleden geen toezeggingen;... het waren geïnteresseerde statements.

Je was geïnteresseerd.

Je was geïnteresseerd in het krijgen van een resultaat in het domein Lichaam, maar je was niet echt toegewijd... het waren “geïnteresseerde verklaringen.” In het verhaal van de Perfecte Dag voor het domein Lichaam, heb je je zwakke redenen aangegrepen om geen resultaten te krijgen.

Waar heb je wat beloftes aan jezelf gemaakt, maar waren dit zwakke beloftes?

Je zegt dat je iets wilt, maar je doet niet wat nodig is om het te verkrijgen. Wat is het? Is het je wekker snoozen om een kwartier eerder op te staan dan normaal? Is het de training die je skipt? Is het de manier waarop je eet?

Maakte je beloftes die je brak wanneer het aankwam op het type workout dat je zou gaan doen, of het dieet waar je mee zou starten? Misschien zou je eindelijk eens naar een dokter gaan, voor die blessure die je elke keer ontkent en vermijdt.

Je hebt misschien een belofte gedaan om te stoppen met drinken of roken, of het stoppen met het drinken van 3 blikjes cola per dag. Misschien eet je dagelijks teveel, of eet je dagelijks te weinig? Misschien krijg je niet genoeg slaap, en had je jezelf beloofd om eerder naar bed te gaan, maar je slaapt nog steeds niet genoeg uren.

Wat is het toch?

Je gebruikt ofwel het overzicht aan het eind van dit hoofdstuk, of het lijstje hieronder, om jouw Top 4 Zwakke Laffe Redenen op te schrijven die je de afgelopen tijd hebt gebruikt in je domein Lichaam:

- ZWAKKE LAFFE REDEN #1:
- ZWAKKE LAFFE REDEN #2:
- ZWAKKE LAFFE REDEN #3:
- ZWAKKE LAFFE REDEN #4:

Wanneer je helderheid kunt krijgen in de redenen, die je gelooft, die de oorzaak waren om jou fysiek tegen te houden van groei in je Lichaam, dan word je meer open voor wat het is, dat je hebt toegestaan, wat jou tegenhoudt van het mentale en spirituele Spel in je leven.

Plan van Aanpak #2:

Wat is de reden, die je hebt aangegrepen om geen resultaten te krijgen in je GEEST?

In het domein van Geest, hebben we het over het jouw innerlijk, je hogere zelf, je lotsbestemming, je spiritualiteit, je innerlijke energie en levenslust, en hoe je luistert naar je innerlijk.

Als je naar elk van deze categorieën kijkt met de niet zichtbare kracht van Geest, waar heb je dan zwakke laffe toezeggingen gedaan?

Waar heb je je resultaten vervangen met redenen? Waar blijf je ze rechtvaardigen?

Weer gaat er een jaar voorbij, en je zegt dat je meer rust gaat nemen en je hoofd gaat leeg maken, maar je doet het niet.

Weer gaat er een jaar voorbij, en je zegt dat je naar jezelf gaat luisteren en meer verbonden met jezelf wilt zijn, maar toch doe je het niet.

Weer gaat er een jaar voorbij, en je zegt dat je meer vervulling en betekenis in je leven wilt opzoeken, omdat je jezelf leeg van binnen voelt. Maar toch doe je het niet.

Wanneer het aankomt op de actie, die je zegt die je gaat nemen; dan heb je die actie vervangen met redenen:

“Hier is waarom ik niet meer verbonden ben met mijzelf. Hier is waarom ik niet mijn levensdoel heb nagestreefd. Hier is waarom ik niet zo spiritueel en verbonden met mijzelf ben als ik wil zijn. Hier is waarom ik zo weinig energie heb. Hier is waarom ik mijzelf laat tegenhouden voor persoonlijke groei.”

Wat het ook is, kijk naar je Geest kwadrant en vraag jezelf af,

“Wat is de reden die ik heb aangegrepen om geen resultaten te krijgen in mijn Geest?”

Hieronder, of aan het eind van dit hoofdstuk, schrijf je de Top 4 Zwakke Laffe Redenen op die je hebt aangegrepen in het recente verleden in het domein Geest, je innerlijk:

- ZWAKKE LAFFE REDEN #1:
- ZWAKKE LAFFE REDEN #2:
- ZWAKKE LAFFE REDEN #3:
- ZWAKKE LAFFE REDEN #4:

Plan van Aanpak #3:

Wat is de reden, die je hebt aangegrepen om geen resultaten te krijgen in je RELATIES?

In het domein Relaties, ga je om met je vrouw en kinderen, of je partner en je dierbaren.

Laten we een kijkje nemen in je huwelijk. Onder de onderwerpen van seks, intimiteit, liefde, communicatie, partnerschap en opvoeding, wat wil je? Wat is het wat je nastreeft?

Wat zijn de redenen die je liever aangrijpt, dan de resultaten om te hebben, die blijven oppoppen voor je?

Je blijft maar niks doen aan het gebrek aan de seksuele relatie in je huwelijk.

Waarom?

Je krijgt niet het resultaat wat je wilt, en je hebt niet de intimiteit op de manier zoals je dat wilt. Je communiceert niet op het niveau wat je wilt, en je voelt niet een verbondenheid als levenspartners zoals je wilt.

Qua opvoeding van de kinderen sta je allebei op een hele andere voet.

Waarom?

Je blijft maar komen met dezelfde redenen, die jou toestaan om te ontsnappen aan je toewijding om te produceren, en het resultaat na te jagen, waarvan je zegt dat je het wilt.

Wat is het?

Wat is de reden die je aan het gebruiken bent?

Als het neerkomt op je kinderen, is het hetzelfde. Wat wil je?

En in hetgeen wat je wilt, wat is het ding dat in de weg staat voor je?

Wat is het obstakel? En daarbinnen, wat is de reden die je blijft gebruiken om niet je verdomde resultaten te krijgen?

Wat is de reden, die ik heb gebruikt om niet de resultaten te krijgen in mijn Relaties?

Of je het nu hieronder opschrijft, of aan het eind van dit hoofdstuk, dat maakt niet uit, maar schrijf de Top 4 Zwakke Laffe Redenen op, die jij hebt gebruikt in het recente verleden in het domein Relaties.

- ZWAKKE LAFFE REDEN #1:
- ZWAKKE LAFFE REDEN #2:
- ZWAKKE LAFFE REDEN #3:
- ZWAKKE LAFFE REDEN #4:

Plan van Aanpak #4:

Wat is de reden, die je hebt aangegrepen om geen resultaten te krijgen in je WERK?

In het domein van Werk, ga je leven volgens het Protocol, en neem je een kritische kijk op je resultaten.

Wat is de waarheid nu, over jouw kracht als een zakenman?

En, wat is het, op de gebieden van productie, marketing, advertenties, verkopen, en vervulling van je dienst of product na de verkoop?

Wat is er gaande in je winst en je processen, je mensen in dienst, systemen, en je optieken waar je je cijfers en data vandaan haalt?

Wat is er gaande in je bescherming van je geld, oftewel je boekhouding, belastingen, je wettelijke overeenkomsten, en je geld als spaargeld of inkomen.

Wat is er gaande in je bedrijf of onderneming, en wat is hetgeen wat je zegt dat je wilt?

Onvermijdelijk, komt het neer op twee dingen in je onderneming:

1. Geld, en
2. Leefstijl.

Wat komt er in de weg van de resultaten waarvan je zegt dat je ze wilt? Er zijn redenen, dat je het niet doet. En toch zit je hier, in dezelfde situatie. Dingen zijn niet veranderd in je bedrijf of in je werk.

Niets is veranderd.

Weer is er een jaar voorbij gegaan, en weg, en dingen zijn hetzelfde als vorig jaar. Of... ze zijn slechter.

Wat zijn jouw redenen, om niet meer geld te maken, vanuit de inspanningen die je levert?

Wat zijn de redenen, die je blijft verzinnen, om de resultaten te blijven vervangen, die je zegt die je wilt in het spel van het creëren van een leefstijl voor jou en je familie?

Je werkt veel te veel... of je werkt veel te weinig. Je bent bang en angstig op momenten wanneer je dat niet wil zijn, maar waarom? Wat zijn de redenen die je gebruikt?

Hieronder of aan het eind van dit hoofdstuk, schrijf de Top 4 Zwakke Laffe Redenen op die je hebt aangegrepen in het recente verleden in het domein Werk.

- ZWAKKE LAFFE REDEN #1:
- ZWAKKE LAFFE REDEN #2:
- ZWAKKE LAFFE REDEN #3:
- ZWAKKE LAFFE REDEN #4:

Okay, deze oefening is rechte doorzee.

Je gaat deze Domino Deur openen door deze 4 vragen te beantwoorden.

Net als alle andere opdrachten in dit BOEK, ga je dit beantwoorden in je hoofd, of je schrijft het op in je aantekenboek, of je kunt het opschrijven op een whiteboard, of waar je ook maar wilt, zodat dit je gaat helpen om de Grootse Resultaten te krijgen die je wilt.

Grootse Resultaten: “Zwakke Laffe Redenen”

1. Wat is de reden, die je hebt aangegrepen om geen resultaten te krijgen in je LICHAAM?
2. Wat is de reden, die je hebt aangegrepen om geen resultaten te krijgen in je GEEST?
3. Wat is de reden, die je hebt aangegrepen om geen resultaten te krijgen in je RELATIES?
4. Wat is de reden, die je hebt aangegrepen om geen resultaten te krijgen in je WERK?

BOEK 2

BELEEF HET LEVEN TEN VOLLE

SECTIE 6:

IK LEEF VOLGENS HET PROTOCOL:

DE FORMULE





Sectie 6: De Formule

Hoofdstuk 21

Problemen & Mogelijkheden

Welkom bij het laatste gesprek van “Beleef Het Leven Ten Volle: Stop Met Afgestompt En Afgeleid Zijn, Start Een Leven Vol Leven, Vandaag!”

Onze finale gaat over het onderwerp, bekend als *de Formule*: een prachtig en grandioos bouwblok in ons Spel van het Protocol.

Het gaat naadloos over in de rest van het curriculum dat bestaat in het Freedom Protocol, specifiek de Perfecte Dag, de Triggers, het Strijdplan en het Onmogelijke Spel.

Dit boek heeft je versterkt met nieuwe kennis en informatie, het is maar dat je het weet, terwijl we de laatste serie van problemen en obstakels benaderen, waarbij je de transitie maakt naar de Formule, en dat is, dat er een les geleerd kan worden, in plaats van eventuele schuld of schaamte voor het onvoldoende uitvoeren of doen.

Wanneer het aankomt op het implementeren van de Protocol Formule, benader je deze vanuit een staat van Echt, Oprecht, en met Relevante Resultaten, richting verfijning van wat je al weet of doet.

Probleem #1:

**Het Protocol is iets, wat nog steeds niet echt voor je is,
en je worstelt om het praktisch te maken.**

Idealiter, zoals je hebt opgestoken vanuit de eerdere hoofdstukken, zijn sommige dingen op hun plek gaan vallen voor je.

Maar, op dit moment is één van de uitdagingen die mensen hebben, dat het Protocol iets is wat nog steeds niet ECHT is,... het is niet praktisch.

Er is geen verbinding. Er is een conceptuele verbinding.... Maar, er is geen praktische of tactische verbinding.

Deze uitdaging, of obstakel, maakt het langzaam onmogelijk voor je om daadwerkelijk te leven volgens het Protocol. Conceptueel begrijp je het, maar er is geen verbinding met het 'doen'-deel, dat jou vrij zal zetten.

Wanneer je het Protocol hebt geleerd, dan heb je geleerd om Echt te Zijn, Oprecht te Worden, Relevant te Blijven, en Onverschrokken Toegewijd te zijn aan Grootse Resultaten Vandaag.

Maar,... er is een verbroken verbinding die nog steeds gaande is. De praktische verbinding is er nog niet helemaal...

Probleem #2:

**Je wilt Echt en Oprecht zijn, maar je hebt niet de tools
om het realiteit te maken.**

Ik kan praten over wat het betekent om echt en oprecht te zijn, en ik kan zelfs voorbeeld na voorbeeld aanleveren. Maar dan, is daar de daadwerkelijke tool, die dit allemaal mogelijk maakt.

De uitdaging die je voor je hebt, is het feit dat je brein decennia lang in gebruik is geweest op een bepaalde manier. Deze verse, nieuwe informatie die je voor de eerste keer je brein laat binnenkomen, zoekt naar een tactische tool of een aansluiting, om zichzelf aan te verbinden.

Het is alsof je je brein pakt, het uitzet, het uitneemt, het repareert, en het dan terug in elkaar zet en terug plaatst.

Elke keer als je door een paradigma verschuiving gaat, of je ervaart een doorbraak, dan gaat dit noodzakelijk zijn, maar je brein zoekt, terecht, naar een tool om dit mogelijk te maken.

Vele jaren, dacht je dat deze tool om het Protocol in jezelf te openen, ergens buiten je geplaatst was, wat je voortdurend leeg trok, waarbij je je niet realiseerde dat het altijd dichterbij was, dan je je ooit had kunnen bedenken.

Probleem #3:

Je doet je best om Relevant te blijven, maar wederom, ontbreekt het je aan de tools om dit voor elkaar te krijgen.

Je bent Echt en Oprecht aan het worden, maar nogmaals je hebt een praktische tool nodig. Je doet je best om relevant te zijn en om gefocust te blijven op wat je wilt, maar het ontbreekt je aan een tool om dat voor elkaar te krijgen.

Het Freedom Protocol heeft een serie van tools die dit gehele probleem in zijn geheel oplossen en de brug vormt tussen de problemen en de mogelijkheden.

Probleem #4:

Je hebt geen raamwerk om vanuit op te treden om het Protocol om te zetten in Resultaten.

Je realiseert dat je een praktische tool mist, om in staat te zijn om het Echte en het Oprechte te verbinden, aan het Relevante, voor Resultaten die je wilt.

Je mist een raamwerk dat de overgang faciliteert naar het leven volgens het Protocol en het gat overbrugt, naar de rest van de tools in het gesprek van het Freedom Protocol.

Je weet dat deze tools ingaan op de Perfecte Dag, jouw Triggers, het Strijdplan, en het Onmogelijke Spel, die tezamen het complete verhaal vormen van het Freedom Protocol.

Jouw fundament is aan het aanhaken op onze kracht en het productievermogen van het Freedom Protocol. En toch... Je hebt nog steeds niet het raamwerk voor jezelf neergelegd om het te voorzien. Er blijft nog steeds een gat, wat overbrugd moet worden tussen het volgende:

1. Het brein gaat van een plek van iets zien, wat het nog niet eerder heeft gezien. Het was onbewust voor de mogelijkheid.
2. Dan beweegt het naar een fase van het bewust worden van de mogelijkheid. Hoewel bewust van de mogelijkheid, het is niet in staat, om het werkelijkheid te maken.
3. De volgende fase is, het onbewust zijn voor het feit, dat het in staat is, om het voor elkaar te krijgen. Je bent onbewust dat je dit kunt.
4. De laatste fase is dat je bewust wordt, van hoe bewust je ervan bent.

Ik weet dat dit niet volstrekt helder voor je klinkt op dit moment, zelfs terwijl je het einde nadert van dit boek, maar onthoudt simpelweg dit: het is een reis die je doorloopt. Alles in het Freedom Protocol is dat. We zitten simpelweg allemaal in verschillende stadia van onze persoonlijke reis.

Gelukkig voor jou, waar je de onderdelen van de Formule aan elkaar begint te verbinden met de andere wapens van het Freedom Protocol om volledig vrij te zijn, met een Leefstijl waarin je alles hebt, komt het PROTOCOL tot leven met de volgende mogelijkheden.

Mogelijkheid #1:

Het PROTOCOL is de hartslag van jouw wereld, en je gebruikt de FORMULE om het te implementeren.

Okay, er zijn een boel dingen die je kunt zien als een hartslag: je lichaam, je spirituele innerlijk, je familie.

Maar, in het Freedom Protocol, is het PROTOCOL de hartslag en het kloppende hart.

Leven volgens het PROTOCOL staat je toe om te zien, te experimenteren, en jezelf uit te drukken op manieren zoals je dat nooit van tevoren kon. Het PROTOCOL is de motor en het onderstel; het is de *ziel* van wat het Freedom Protocol in zijn geheel is.

Zonder deze ziel... zijn er geen resultaten.

Met het PROTOCOL, als de hartslag, is het de hefboom voor de Formule, om jou toe te staan om deze hartslag over te nemen en om bloed en zuurstof rond te pompen naar de ledematen van je lichaam.

Dit is wanneer je realiseert dat het niet uitmaakt, waar je staat in je leven, of wat er om je heen gebeurt, het PROTOCOL is een standvastig ritme dat aanhoudend voor je werkt.

Wanneer je de mogelijkheid hebt geopend met de Formule als een wapen, die het theoretische overbrugt naar het praktische, dan is het tijd om verder te gaan naar de volgende mogelijkheid.

Mogelijkheid #2:

Echt zijn en Oprecht Worden is nog nooit zo makkelijk geweest dankzij het gebruik van de Trigger Stack.

Het gebruiken van de software van het Freedom Protocol, waarbij je ervoor kiest om jouw Triggers aan te vallen als Compleet Ontwikkeld Mens, is de volgende grote reis in dit Spel, en is het gesprek dat jou ultiem vrij zet.

Het PROTOCOL en de Formule gaan je een raamwerk geven om ernaartoe te bewegen, maar de Trigger Stack gaat het praktisch maken. Het gaat het idee nemen van Echt Zijn en Oprecht Worden, en maakt het dodelijk impactvol voor de manier waarop je met jezelf

omgaat. Waarbij het jou precies genoeg structuur biedt, om Relevant te Blijven om de Resultaten te krijgen die je verlangt, ongeacht hoe groot of hoe klein.

Elke dag, ga je aan de slag met wat deze uitdrukking via het Protocol voor je betekent, in een veilige, voorspelbare en robuuste omgeving.

Het is de hefboom van de Trigger Stack, die ultiem de activatie wordt, van echt zijn en oprecht worden, op een voorspelbare en consistente basis.

Mogelijkheid #3:

Jouw vaardigheden en Relevantie worden gemaximaliseerd in de Trigger Stack.

Het volgende wordt jouw nieuwe werkelijkheid wanneer je de Trigger Stack begint te gebruiken: jouw vaardigheden hebben relevantie. Je hebt de deuren van je beperkingen weg geblazen, en jouw vermogen om jezelf te bewapenen met wat jij wil, is gemaximaliseerd.

De Trigger Stack leert en traint jouw brein dagelijks, hoe om te gaan met je gevoelens, gedachten, en verhalen. Het plaatst je ook in een plek om echt te zijn, oprecht te worden, relevant te blijven, wat ultiem is, om je brein te trainen, om exact de dingen te extraheren die jij daadwerkelijk wilt.

De Trigger Stack tool wordt jouw volgende fase in de reis voorbij het Protocol en wordt het wapen om jou vrij te zetten.

Mogelijkheid #4:

Je hebt een raamwerk en meerdere wapens die het PROTOCOL omzetten in Resultaten.

Er is een waar arsenaal aan wapens om jou te ondersteunen in dit raamwerk. Wapens die ultiem het PROTOCOL tot leven brengen.

De grote vier zijn:

- De Trigger Stack
- De Perfecte Dag
- Het Strijdplan
- Het Onmogelijke Spel

In dit hele samenhangende Spel waar je mee te maken hebt en induikt, hebben we aanvullende materialen, middelen, artikelen, en boeken ontworpen om jou te ondersteunen in dit raamwerk en om het Protocol tot leven te laten komen voor je. De online ledenomgeving is de omgeving waarin we je hier stap voor stap in meenemen.



Sectie 6: De Formule

Hoofdstuk 22

4 Principes

Wanneer we diep duiken in de transitie van het Protocol naar de Formule, ga ik het meer praktisch voor je maken, dan het ooit is geweest, door over te springen naar het gesprek van de Vier Principes:

Principe #1:

De Echte Feiten.

In dit eerste deel van de Formule, staat het eerste principe voor: Feiten.

De onderlijn in dit spel is om een verbinding te maken tussen de ideeën van ‘echt zijn’ en de ‘feiten’.

De waarheid is een opwindend iets.

Mensen proberen het te verdedigen, op te bouwen, te regelen, en te manipuleren.

Het is niet dat we niet een gesprek over de Waarheid hebben, maar wat we hebben ontdekt, wat een veel waardevoller en bruikbaar gesprek is, is een toewijding aan de feiten die er *zijn*.

“Echt Zijn”, lijkt meer een vluchtig idee te zijn.

Wanneer ik je vraag, “Wat is echt?” dan komt er één ding in je hoofd naar boven, maar dan, als ik je vraag, “Wat is de waarheid?” dan komt er iets totaal anders op in je hoofd. En toch, is dit hetzelfde iets.

Wanneer ik je vraag, “Wat zijn de feiten?” merk dan op hoe je brein richting de kant gaat van logica.

Echtheid en Waarheid blijken erg emotioneel geladen te zijn, en toch zijn ze allebei onderdeel van de Feiten.

Hoewel dat niet een probleem is, kunnen emoties ultiem een probleem of obstakel worden om te krijgen wat je wilt, als je te emotioneel wordt zonder een basis in de feiten.

Je hebt deze zin misschien wel eens vaker gehoord, “De waarheid zal je vrij zetten”, of op zijn Engels: “The truth will set you free”, maar ik wil je laten overwegen dat er een meer bruikbare uitdrukking is, namelijk: “De feiten zullen je vrij zetten.”

Wat voor velen zo verwarrend wordt, is de realiteit dat mijn Feiten en jouw Feiten *erg* verschillend kunnen zijn. Wat voor mij ‘Echt’ is, hoeft *niet* voor jou ‘Echt’ te zijn.

Principe #2:

De Oprechte Gevoelens.

Waar hebben we hier mee te maken?

Stel je voor dat je een intens gesprek hebt met een hoop rauwe emoties. Wanneer ik zeg “word oprecht”, dan is er een zeer emotioneel spel, dat zich dan daarbij opent.

En ja, we hebben het erg praktisch gemaakt hier in het Freedom Protocol, maar het blijkt nog steeds iets te zijn, waar het brein niet zo makkelijk mee verbindt, als met het idee van gevoelens.

Wanneer we zeggen, “Word Oprecht”, dan is wat we zeggen, “Wat zijn je gevoelens?” Wat zijn de feiten rondom die gevoelens?”

Dit is de eerste keer dat we de Formule tot leven zien komen. En toch, dit hele proces draait rondom de krachtige tool bekend als de Feiten Map Training. De Feiten Map Training is de kern van al onze uitdagingen. Het is de kern die op een praktische manier tot uiting komt om te leven volgens het Protocol.

Je vindt ook hetzelfde terug in de Trigger Stack. Voor nu, wil ik graag dat je het tweede deel ziet, en dat is relatief simpel. We refereren naar de logica van het opschrijven van je gevoelens versus de emoties als we het hebben over Echt en Oprecht worden.

Wat zijn de Feiten over je Gevoelens?

Wat zijn de Feiten over je Feiten?

In het domein Werk, zou je jezelf vragen kunnen stellen als:

- *Wat zijn de feiten in mijn werk of onderneming op dit moment op het gebied van marketing?*
- *Wat zijn de feiten in mijn werk of onderneming op dit moment op het gebied van de verkopen?*
- *Wat zijn de feiten op dit moment in mijn onderneming over de winst van dit kwartaal?*
- *Wat zijn de gevoelens die ik associeer met die feiten?*
- *Wat zijn de feiten over die gevoelens?*
- *Wat zijn de feiten van de feiten?*

En dus, dit beschrijvende woord ‘FEITEN’ begint een middelpunt te worden in de Formule, waarbij je iets neemt, wat eerst alleen maar Echt of Oprecht was, en om dat bij te draaien naar iets Relevant.

En dus, het derde onderdeel start de transitie van het Protocol naar de Formule.

Principe #3:

De Relevante Focus.

Wederom, dit lijkt wat meer emotioneel te zijn en wat minder praktisch in je hoofd.

De Formule vraagt:

- *Wat is je focus?*
- *Wat is het doel dat je najaagt?*
- *Wat zijn de feiten van je focus?*
- *Wat zijn de feiten op het gebied van je Lichaam?*
- *Wat zijn de feiten van je gevoelens als je naar die feiten kijkt?*
- *Wat zijn de feiten over je focus?*
- *Wat zijn je verhalen en gedragingen geweest?*
- *Wat zijn de gedragingen en acties die je hebt genomen, gedreven door de verhalen die je jezelf vertelt?*
- *Wat zijn de feiten van wat wel werkt en niet werkt in je Lichaam?*
- *Wat zijn de feiten over je gevoelens over wat wel werkt en wat niet werkt?*
- *Wat zijn de feiten van je focus?*

Er is een intensiteit hierin vereist die niet kan worden ontkend, door wat dan ook.

En dus, beginnen de eerste drie onderdelen van de Formule tot leven te komen.

1. Feiten
2. Gevoelens
3. Focus

Principe #4:

Het Fruit als Resultaat.

Het resultaat of het fruit is het vierde onderdeel van de Formule.

Fruit en resultaten zie ik als hetzelfde, in het gesprek van het Freedom Protocol. Een goede boom geeft goede vruchten. Een slechte boom geeft slechte vruchten. Een vrucht kan alleen het resultaat zijn van een gezonde boom die goed geworteld is. Vruchten ontstaan via de boom vanuit de wortels. Niet andersom. Des te beter de boom gegrond en geaard is, des te meer kan de boom weerstaan, maar hoe je het ook wend of keert:

“Het fruit is het resultaat.”

De Formule heeft te maken met het idee van feiten, en brengt het dan naar het onderwerp van fruit, mijn gevoelens over het fruit, en mijn focus die mij uiteindelijk het fruit bezorgt.

Feiten, Gevoelens, Focus, Fruit.

De Formule ziet er zo uit:

- $(F1 + F2) \times F3 = F4$
- F1: Feiten
- F2: Gevoelens
- F3: Focus
- F4: Fruit

Het enige wat ik wil dat je begrijpt in dit verhaal, is niet de wiskundige vergelijking waarin we in de diepte en in detail duiken in het BOEK ‘Bereik Het Onmogelijke’... ik wil alleen maar dat je dit deel ziet:

FEITEN

GEVOELEN

FOCUS

FRUIT



Sectie 6: De Formule

Hoofdstuk 23

4 Productie Strategieën

In dit hoofdstuk nemen we de vier Principles, die we zojuist hebben doornomen, en verbinden die aan de volgende Productie Strategieën.

Productie Strategie #1: (Feiten Map)

De Feiten Zetten Je Vrij.

Het wapen wat geassocieerd is met deze strategie, is wat we de *Feiten Map Training* noemen.

Je vindt de volledige details over de Feiten Mappen in het BOEK 'Bereik het Onmogelijke', maar voor nu, laten we er eens kort naar kijken.

Ons spel begint hier, met de uitdrukking dat 'de Feiten ons vrij zullen zetten', oftewel de Feiten Map Training. Er zijn drie verschillende niveaus van feiten waarmee je te maken gaat krijgen als het aankomt op het Freedom Protocol, en specifiek in de Feiten Mappen.

- **Level 1: Fundamenteel.**
Identificeer de Feiten van vandaag.

- **Level 2: Het Onmogelijke Spel**

Identificeer de Feiten van 12 maanden vanaf nu.

- **Level 3: De Toekomst**

Identificeer de Feiten van de komende 12 weken vanaf nu.

Vanuit deze drie cruciale perspectieven, gebruik je hetzelfde idee als hefboom,

“Wat zijn de Feiten van mijn Fruit, mijn Gevoelens, en mijn Focus?”

Maar wederom, je kijkt ernaar vanuit drie verschillende niveaus:

1. Vandaag.
2. 12 maanden vanaf vandaag.
3. 3 maanden vanaf vandaag.

In elk van deze levels, zul je jezelf een serie vragen gaan stellen, gebaseerd op waar je op dit moment staat, in de vorm van de FEITEN van vandaag, terwijl je naar een doel kijkt, van een onmogelijke toekomst over een jaar, oftewel 12 maanden in de toekomst op het tweede level. Tenslotte, in het derde level, ga je klein maken hoe je het tweede level gaat bereiken in een serie van 12 weekse kwartaal uitdagingen.

- **Level 1: De Feiten van Vandaag**

Wat zijn de Feiten van mijn Fruit vandaag?

Wat zijn de Feiten van mijn Gevoelens over dat Fruit vandaag?

Wat zijn de Feiten van mijn Focus vandaag?

- **Level 2: De Feiten 12 Maanden vanaf Vandaag**

Wat zullen de Feiten zijn van mijn Fruit 12 maanden vanaf vandaag?

Wat zullen de Feiten zijn van mijn Gevoelens over dat Fruit 12 maanden vanaf vandaag?

Wat zullen de Feiten moeten zijn van mijn Focus gedurende mijn weg naar het volbrengen van dit Onmogelijke Spel?

- **Level 3: De Feiten 12 weken vanaf vandaag 4x**

Wat zullen de Feiten zijn van mijn Fruit 12 weken vanaf vandaag?

Wat zullen de Feiten zijn van mijn Gevoelens over dat Fruit 12 weken vanaf vandaag?

Wat zullen de Feiten moeten zijn van mijn Focus gedurende mijn weg naar het volbrengen van dit Toekomstige Doel?

Het derde level, zal je 4x doen: elk kwartaal van het jaar, om te bereiken wat je hebt neergezet in het tweede level.

Om dit voor elkaar te krijgen en voor jezelf te creëren, zul je het BOEK ‘Bereik Het Onmogelijke’ gebruiken en de aanvullende video’s in de Freedom Protocol Ledenomgeving bekijken om in de details te duiken van de Feiten Mappen Training en het Onmogelijke Spel.

Je zal ook de APP gebruiken om jouw vooruitgang en succes van jouw Onmogelijke Spel te managen, coördineren en tracken, samen met de andere deelnemers van het Freedom Protocol!

Productie Strategie #2: (Trigger Stack)

Verander Je Verhaal, Verander Je Leven, Vandaag

Zoals je al eerder leerde in dit Boek, het wapen dat komt bij het aanvallen van je Triggers, is de Trigger Stack.

In BOEK 5, de ‘Trigger Stack’ vind je mijn bestuderingen van mijn eigen Stacks, als ook de voorbeelden en formats om te volgen om jezelf beter voor te bereiden op het gebruik van de Trigger Stack.

De Trigger Stack is jouw eigen dagelijkse heilige geschrift.

“Wat jij denkt, doet ertoe; wat er in jouw gedachten rondgaat, doet ertoe.”

Je leert in het Trigger Stack Boek, het Onmogelijke Spel te spelen op Elite niveau.

Je zal ook leren om onze APP dagelijks te gebruiken om je dag aan te vallen, en om zo jouw Stacks te managen, tracken, delen, en te coördineren.

Ik weet dat het op dit moment misschien gek klinkt, maar maak je niet druk... het klinkt niet meer gek wanneer je het eenmaal begrijpt. Het dagelijks opschrijven van je gedachten, met name in de ochtend nadat je net bent opgestaan, in een Stack, is bij uitstek het meest essentiële wat je ooit zal lezen.

In het verhaal van de Trigger Stack, zul je in de basis vier verschillende Stacks vinden:

1. De Trigger Stack
2. De Boosheid Stack
3. De Blijdschap Stack
4. De Dankbaarheid Stack

Elk van deze krachtige wapens staan je toe om je verhaal aan te passen, en inzichten en openbaringen te verwerven om dichterbij je doel te komen; bij de resultaten die je wilt.

Wat bedoel ik daarmee?

Met de Trigger Stack, ben je in staat om met de feiten van je fruit om te gaan, je gevoelens en je focus.

Om Echt te Zijn, Oprecht te Worden, en Relevant te Blijven met een onverschrokken Toewijding aan Grootse Resultaten Vandaag. Je zal deze vier krachtige wapens gebruiken in de Trigger Stack.

Je zal niet elk van deze Stacks elke dag gebruiken. En toch, zul je ze gebruiken op een krachtige manier, om elke dag helderheid te krijgen in wat je aan het doen bent, en om enorme productiviteit te activeren rondom de feiten, om jezelf te drijven naar de resultaten die komen vanuit het aanvallen van je dag met de Trigger Stack.

Productie Strategie #3: (Perfecte Dag)

De 4 Dingen Van Vandaag.

De Perfecte Dag is het spel dat je dagelijks speelt hier in het Freedom Protocol.

Waar hebben we mee te maken?

We hebben te maken met het spel van Lichaam, Geest, Relaties en Werk, waar je dagelijks 4 keer een punt scoort voor elk domein, in een uitdaging met jezelf.

De Perfecte Dag wordt jouw wapen voor het leven volgens het Protocol.

Het wordt de mogelijkheid om jezelf uit te drukken en de leefstijl te ervaren om volledig vrij te zijn in alle domeinen van je leven.

Lichaam: met een focus op Bewegen en Brandstof, en met extra aandacht voor: Slapen, Eten, Trainen, en Energie.

Geest: met een focus op Mediteren en het schrijven van Memoires, en met extra aandacht voor: Affirmatie, verschillende typen van Meditatie, Visualisatie, en Manifestatie.

Relaties: met een focus op het Huwelijk en je Nageslacht, en met extra aandacht voor Jezelf, je Vrouw (of Partner), je Kinderen, en je Dierbaren.

Werk: met een focus op Ontdekken en Toepassen, en met extra aandacht voor jouw Productie, Winst, Bescherming en je Nalatenschap.

Je zal BOEK 3 'De Perfecte Dag' gebruiken om het Elite spel te leren om je eigen Perfecte Dag te creëren en uiteindelijk, om het spel om jezelf dagelijks in je grootste kracht te zetten, te meesteren.

Je zal ook hier de APP gebruiken om jouw dagelijkse strijd te managen, tracken, delen en te coördineren om dagelijks na te streven wie je wil worden.

Productie Strategie #4: (Het Strijdplan)

**Ga Voortdurend Next Level, Of Blijf Voor Altijd
Hetzelfde.**

Dit wapen is de hefboom van de kracht die je vindt in de Trigger Stack en de Perfecte Dag, naar productie.

Wat is het nut van al die kracht als er geen productie aan gekoppeld is?

De kracht van Het Strijdplan is gelaagd via de volgende onderdelen:

De Potentie Lijst.

Dit is waar je alle potentiële ideeën en acties plaatst en organiseert.

De Domino Deur.

Het geselecteerde “Niet Urgente, maar Belangrijke” doel van de week, die werkt als hefboom naar onderscheidende nieuwe mogelijkheden, richting jouw Onmogelijke Doel in het domein Werk.

Het Strijdplan.

Het Strijdplan in onze Return and Report is het wapen dat we zullen gebruiken om helderheid te krijgen in onze strategische oplossingen die de Domino Deur zullen openen aan de hand van 4 Strategische Acties vanuit jouw Wekelijkse Strijdplan.

De Productie Lijst.

De tweede lijst die je gebruikt, naast je Potentie Lijst, maar waarbij je de onderwerpen op deze lijst, gepland en met voorbedachten rade, in je week plaatst als de dagelijkse ‘4 dingen van vandaag’. Dit zijn jouw essentiële taken om te volbrengen van Maandag tot en met Vrijdag, voor het domein Werk, om als een Koning en een Krijger aan je eigen Koninkrijk te werken met King Moves.

De ‘Gedaan’ Lijst.

Simpel gezegd, dit is de lijst waar je al je gedane taken naartoe verplaatst, zodat je meetbaar kunt terugkijken wat je daadwerkelijk gedaan hebt gedurende de week.

Dit alles loopt vloeiend over in 1 kracht wapen, wat een klein beetje tijd kost om te begrijpen en te gebruiken.

En daarom zul je het BOEK ‘Het Strijdplan’ gebruiken om het Elite spel te leren om je eigen Black Jack 21 te creëren, en om uiteindelijk het spel van dagelijkse en wekelijkse productiviteit te meesteren.

Je zal ook hier de APP gebruiken om jouw dagelijkse productiestrijd te managen, tracken, delen en te coördineren met de Potentie Lijst, Jouw Strijdplan, de Domino Deur, de Productie Lijst, en de Gedaan Lijst.



Sectie 6: De Formule

Hoofdstuk 24

Plan van Aanpak

Je hebt de finale bereikt in het gesprek over het Protocol!

Gefeliciteerd!

In dit hoofdstuk gaan we specifiek in op het Plan.

We hebben te maken gehad met de Formule en jouw bewapening, om te gaan leven volgens het Protocol in jouw wereld.

Nu is het tijd om alles samen te pakken wat je geleerd hebt, en om de laatste deur te openen in het Protocol, voordat we verder gaan met de rest van het fantastische curriculum van het Freedom Protocol.

Net als in alle andere slothoofdstukken van de secties in dit BOEK, zullen we in dit hoofdstuk een Domino Deur openen, waarvoor we op zoek gaan naar 4 sleutels.

Elk van de sleutels pas je toe, op elk van de domeinen, dus voor Lichaam, Geest, Relaties en Werk.

Plan van Aanpak #1:

Hoe gebruik je de Perfecte Dag voor antwoorden?

Meer dan wat dan ook, wil ik dat je realiseert dat wanneer je deze oefening doet, dat je geen van de vragen moet skippen.

Categoriseer ze.

Je kunt de antwoorden opschrijven in je aantekenboek, je kunt ze opnemen in een geluidsopname voor jezelf; het maakt mij niet uit hoe, maar doe het.

Zoek en vind iets wat voor jou werkt.

Ik zal het voorbeeld gebruiken van het domein Lichaam in deze reeks van vragen om te laten zien hoe het eruit kan zien, maar voel je vrij om jezelf andere versies van de vragen te stellen, op een manier dat het werkt voor jou.

Onthoud, je zal deze vragen voor jezelf ook gaan stellen voor de andere domeinen en categorieën van de Perfecte Dag:

Lichaam: met een focus op Bewegen en Brandstof, en met specifieke aandacht voor: Slapen, Eten, Trainen, en Energie.

Geest: met een focus op Mediteren en het schrijven van Memoires, en met specifieke aandacht voor: Affirmatie, verschillende typen van Meditatie, Visualisatie, en Manifestatie.

Relaties: met een focus op het Huwelijk en je Nageslacht, en met specifieke aandacht voor Jezelf, je Vrouw (of Partner), je Kinderen, en je Dierbaren.

Werk: met een focus op Ontdekken en Toepassen, en met specifieke aandacht voor jouw Productie, Winst, Bescherming en je Nalatenschap.

Plan van Aanpak #2:

Wat zijn je Echte Feiten in jouw _____ vandaag?

Dus, als ik deze oefening zou doen, dan zou ik mijn aantekenboek pakken, en aan de bovenkant van de pagina het woord 'Lichaam' opschrijven voor de notitie voor mijn eerste domein. Dan zou ik daaronder opschrijven, de simpele vraag: "Wat zijn de echte feiten in mijn lichaam vandaag?"

Ik gebruik voor het domein Lichaam deze vier categorieën: Slapen, Eten, Trainen en Energie.

Ik kies als eerste voor het domein Lichaam, en dan zou ik beginnen te schrijven, schrijven en schrijven. Ik zou zo veel als mogelijk opschrijven wat ik erover kan verzinnen qua feiten en ik zou zo diep als mogelijk gaan als ik kon verzinnen. Ik loop langs alle categorieën en schrijf alles op wat ik kan verzinnen als feiten en als waarheid.

Wanneer het domein Lichaam klaar is, dan zou ik naar het volgende domein gaan, naar Geest, en daar dezelfde vraag beantwoorden, en dan daarna doorgaan naar de domeinen Relaties en Werk.

Om even bij het domein Lichaam te blijven voor nu, hier een voorbeeld wat je kunt volgen:

Hier zijn mijn feiten over mijn Lichaam:

1. Dit is hoe mijn fysiek eruit ziet.
2. Dit is hoe mijn spieren eruit zien.
3. Dit is hoe mijn gezicht en armen eruit zien.
4. Dit is hoe lang ik ben en hoeveel ik weeg.
5. Dit is wat ik doe aan sport en bewegen.
6. Dit is het type workouts dat ik doordeweeks doe.
7. Dit is wat ik wel doe, en dit is wat ik niet doe.

Het punt is dat ik zoveel als mogelijk over mijn lichaam wil opschrijven over alle feiten en de waarheid over mijn lichaam die er is VANDAAG.

Ik zou na de algemene vragen voor mijzelf dan specifiek ingaan op elk van mijn categorieën. Ik zou bovenaan een nieuwe pagina het woord 'Slapen' opschrijven, en dan opnieuw alle feiten verzamelen omtrent mijn slaap en rust en herstel.

1. Hier is hoeveel ik slaap in uren per nacht.
2. Hier is hoeveel volledige slaap cycli ik slaap per week.
3. Hier is wat mijn slaap statistieken aangeven over mijn slaap.
4. Hier is wat ik eet om beter te slapen.
5. Hier is wat ik drink om beter te slapen.
6. Hier is wat ik neem aan supplementen om beter te slapen.
7. Hier is hoe mijn nacht routine eruit ziet voordat ik ga slapen.

Wanneer je eenmaal alle feiten hebt opgeschreven over je lichaam vandaag, dan ga je door naar de oprechte rauwe gevoelens die bij je opkomen over deze Feiten.

En, onthoud, je zal dit doen voor elke categorie van de Perfecte Dag.

Lichaam, Geest, Relaties en Werk.

Plan van Aanpak #3:

Wat zijn jouw Oprechte Gevoelens die bij jou opkomen over die feiten?

Je zou weer terugkomen naar je aantekenboek, en weer een nieuwe pagina open leggen, en aan de bovenkant van de pagina opschrijven: Lichaam, Slaap, Gevoelens.

Je gaat dan refereren naar wat je hebt opgeschreven over de Feiten en brengt elk feit over naar deze pagina over Gevoelens, 1 Feit per keer.

Je zal dan elke keer op 1 feit per keer gaan focussen, en beginnen op te schrijven hoe je je voelt over het doordringen feit.

Okay, het is essentieel om te onthouden dat wanneer je je gevoelens op papier begint op te zetten, dat je dat op de volgende manier doet.

Je gevoelens zullen opgeschreven worden, maar, alleen als ÉÉN (1) afzonderlijk woord.

Wanneer je besluitvaardig hebt gekozen, en jij je ene woord hebt opgeschreven, dan onder dat ene woord, ben je vrij om meerdere woorden op te schrijven die direct relateren naar het ene woord dat je hebt gekozen.

Als voorbeeld, je kunt in een situatie zitten waar jouw ene woord, “Boosheid”, is.

Vanaf daar, kun je beginnen met het opschrijven van alle gelijkwaardige woorden die in je hoofd opkomen vanuit dat oorspronkelijke woord: Boosheid.

Als voorbeeld, je bent zo kwaad over het feit dat dingen zo slecht gaan met je slaap (*ik ben kwaad dat mijn slaap kwaliteit zo slecht is*), of je denkt bij jezelf *wat is er toch mis met mij?* En zo verder, schrijf je dit soort zinnestukjes op die bij je oppoppen.

Onthoud, het woord dat je koos, hoeft niet perse leidend te zijn voor een gevoelsrichting. Als je woord ‘boosheid’ was, dan kun je ook naar een positievere kant toe vloeien, bijvoorbeeld naar dankbaarheid voor de trigger boosheid, en dat het jou de energie geeft dat je nu zeker weet dat dát feit iets is, wat je absoluut niet meer in je leven wilt.

Maar, ongeacht in welke richting je ook eindigt en besluit te gaan, je begint steeds met één woord om mee te beginnen.

Ik geef je hier een paar voorbeelden vanuit het domein Lichaam, maar onthoud dat je dit gaat freestylen in je aantekenboek langs alle vier de domeinen van Lichaam, Geest, Relaties en Werk.

Plan van Aanpak #4:

Wat is jouw Relevante Focus geweest die hebben geleid tot die resultaten?

Wanneer je bij deze vraag aankomt, sla je weer een nieuwe pagina open.

Deze specifieke pagina representeert wat jouw relevante focus is geweest die rechtstreeks heeft geleid tot het verkrijgen van deze specifieke resultaten.

LICHAAM

Okay, je komt nu terug bij je nieuw opengeslagen pagina en je schrijf bovenaan: Lichaam, Slaap, Focus.

Hier ga je refereren naar de Feiten, net zoals je dat deed met de Gevoelens, maar nu ga je de Feiten nemen en vergelijken met je Focus, waarbij je de volgende vragen beantwoordt:

- *Wat zijn de Feiten over mijn huidige Fruit met mijn gedragingen?*
- *Wat zijn mijn verhalen die hebben geleid tot mijn gedragingen?*
- *Wat zijn de Feiten over mijn Focus?*

Vanaf hier, laat je alle antwoorden die je hebt opgeschreven, op je inwerken, en verbind je ze aan elkaar:

- *Wat zijn de Feiten over de Gevoelens die ik heb over mijn Fruit met mijn gedragingen?*

Bijvoorbeeld,... Zeg, je wilt een bepaald Gevoel aanpakken, tezamen met een uitdrukking of een emotie.

Dan ga je zowel de Gedragingen identificeren als ook het corresponderende Verhaal dat je jezelf momenteel vertelt. Wanneer je deze Trifecta tussen deze drie gebieden hebt afgerond, dan ben je ingegaan op je Feiten, je Gevoelens en je Focus.

Alle drie ben je apart langs gegaan en je hebt nu de samenhang opgeschreven, waarbij jouw pagina's in je aantekenboek het geheel en de samenhang voor je openlegt.

Nogmaals, je doet dit dus voor alle gesprekken in je Perfecte Dag, zodat je 100% grip hebt op wat er in jouw Perfecte Dag gebeurt en hoe die eruit ziet, en hoe je die creëert qua Feiten, Gevoelens en Focus.

Okay, laten we doorgaan naar het domein Geest:

GEEST

In het domein van Geest, kijk je naar het gesprek van Meditatie en Memoires.

Je kijkt naar je innerlijk en de hogere macht, of die er is, of niet is, in relatie tot wie je bent als individu.

Je zal kijken naar het doel van je leven waartoe jij je geroepen voelt, en wie je bent, diep van binnen in de kern, en vragen stellen zoals:

- *Wat zijn de Feiten over mijn huidige Fruit met mijn hogere zelf?*
- *Wat zijn de Feiten over de Gevoelens die ik heb over mijn Fruit met mijn hogere zelf en mijn zingeving?*
- *Wat zijn de Feiten over mijn Focus?*
- *Waar ben ik op gefocust geweest in mijn verhalen die ik mijzelf aan het vertellen ben geweest?*
- *Wat zijn de specifieke gedragingen van mij die ertoe hebben geleid dat ik dit specifieke Resultaat verkreeg?*

Daarna zul je doorgaan naar het domein Relaties:

RELATIES

In het domein Relaties, zul je gaan kijken naar twee categorieën: Je vrouw of partner, en je kinderen.

Wanneer het aankomt op je vrouw of partner, dan ga je jezelf de volgende vragen stellen:

- *Wat zijn de Feiten over mijn huidige Fruit met mijn vrouw?*
- *Wat zijn de Feiten over mijn Gevoelens die ik heb over mijn Fruit met mijn vrouw?*
- *Wat zijn de Feiten over mijn Focus?*
- *Waar ben ik op gefocust geweest in mijn verhalen die ik mijzelf aan het vertellen ben geweest?*

- *Wat zijn de specifieke gedragingen van mij die ertoe hebben geleid dat ik dit specifieke Resultaat verkreeg?*

Wanneer je klaar bent met het opschrijven van je antwoorden, dan schakel je over en stel je jezelf dezelfde vragen, maar dit keer over je kinderen:

- *Wat zijn de Feiten over mijn huidige Fruit met mijn kinderen?*
- *Wat zijn de Feiten over mijn Gevoelens die ik heb over mijn Fruit met mijn kinderen?*
- *Wat zijn de Feiten over mijn Focus?*
- *Waar ben ik op gefocust geweest in mijn verhalen die ik mijzelf aan het vertellen ben geweest?*
- *Wat zijn de specifieke gedragingen van mij die ertoe hebben geleid dat ik dit specifieke Resultaat verkreeg?*

Nadat je deze vragen hebt beantwoord, ga je door naar het laatste domein, Werk.

WERK

Ook voor het domein Werk volg je dezelfde aanpak, en zul je je richten op specifiek twee categorieën in dit domein: Geld (produceren) en Leefstijl (winst). En stel je jezelf de volgende vragen:

- *Wat zijn de Feiten over mijn huidige Fruit met mijn onderneming en geld?*
- *Wat zijn de Feiten over mijn Gevoelens die ik heb over mijn Fruit met mijn onderneming en geld?*
- *Wat zijn de Feiten over mijn Focus?*
- *Waar ben ik op gefocust geweest in mijn verhalen die ik mijzelf aan het vertellen ben geweest?*
- *Wat zijn de specifieke gedragingen van mij die ertoe hebben geleid dat ik dit specifieke Resultaat verkreeg?*

Onthoud, alle categorieën zullen dezelfde manier van opschrijven ervaren, van Feiten, Gevoelens, en Focus.

Mijn goede vriend, dat brengt ons bij de conclusie van:

“Ik Leef Volgens Het Protocol, Beleef Je Leven Ten Volle, Stop Met Afgestompt En Afgeleid Zijn, Start Een Leven Vol Leven,... Vandaag.”

Je bent er klaar voor om deze Kleine Feiten Map te maken, waarvan alle vragen per domein op een rijtje zijn gezet op de volgende pagina. Het is ook tijd om te beginnen aan de verdiepende reis van het Freedom Protocol avontuur, op je eigen snelheid, in de richting en navolging van je diepste verlangens met het volgende Freedom Protocol BOEK in deze 5-delige serie, namelijk BOEK 3: 'De Perfecte Dag'.

DE FORMULE: De Vier Sleutels Om De Domino Deur Te Openen Van De Formule:

1. Hoe gebruik je de PERFECTE DAG voor antwoorden?
2. Wat zijn de ECHTE FEITEN in jouw _____ vandaag?
3. Wat zijn jouw OPRECHTE GEVOELEN die bij jou opkomen over die feiten?
4. Wat is jouw RELEVANTE FOCUS geweest die hebben geleid tot die resultaten?



DE FORMULE

TOT LEVEN BRENGEN:

Vanuit de toepassing van ‘Ik leef volgens het Protocol’, beantwoord de volgende vragen voor elk domein van het Freedom Protocol.

LICHAAM

Wat zijn de Feiten over mijn huidige Fruit met mijn gedragingen?

Wat zijn mijn verhalen die hebben geleid tot mijn gedragingen?

Wat zijn de Feiten over mijn Focus?

Wat zijn de Feiten over de Gevoelens die ik heb over mijn Fruit met mijn gedragingen?

GEEST

Wat zijn de Feiten over mijn huidige Fruit met mijn hogere zelf?

Wat zijn de Feiten over de Gevoelens die ik heb over mijn Fruit met mijn hogere zelf en mijn zingeving?

Wat zijn de Feiten over mijn Focus?

Waar ben ik op gefocust geweest in mijn verhalen die ik mijzelf aan het vertellen ben geweest?

Wat zijn de specifieke gedragingen van mij die ertoe hebben geleid dat ik dit specifieke Resultaat verkreeg?

RELATIES

Je Vrouw of Partner

Wat zijn de Feiten over mijn huidige Fruit met mijn vrouw?

Wat zijn de Feiten over mijn Gevoelens die ik heb over mijn Fruit met mijn vrouw?

Wat zijn de Feiten over mijn Focus?

Waar ben ik op gefocust geweest in mijn verhalen die ik mijzelf aan het vertellen ben geweest?

Wat zijn de specifieke gedragingen van mij die ertoe hebben geleid dat ik dit specifieke Resultaat verkreeg?

Je Kinderen

Wat zijn de Feiten over mijn huidige Fruit met mijn kinderen?

Wat zijn de Feiten over mijn Gevoelens die ik heb over mijn Fruit met mijn kinderen?

Wat zijn de Feiten over mijn Focus?

Waar ben ik op gefocust geweest in mijn verhalen die ik mijzelf aan het vertellen ben geweest?

Wat zijn de specifieke gedragingen van mij die ertoe hebben geleid dat ik dit specifieke Resultaat verkreeg?

WERK

Wat zijn de Feiten over mijn huidige Fruit met mijn onderneming en geld?

Wat zijn de Feiten over mijn Gevoelens die ik heb over mijn Fruit met mijn onderneming en geld?

Wat zijn de Feiten over mijn Focus?

Waar ben ik op gefocust geweest in mijn verhalen die ik mijzelf aan het vertellen ben geweest?

Wat zijn de specifieke gedragingen van mij die ertoe hebben geleid dat ik dit specifieke Resultaat verkreeg?



FREEDOM PROTOCOL

CREËER EEN LEEFSTIJL OM
VOLLEDIG VRIJ TE ZIJN!

START VANDAAG!

DOOR DJACK LITTEL