



FREEDOM PROTOCOL

CREËER EEN LEEFSTIJL OM
VOLLEDIG VRIJ TE ZIJN!

START VANDAAG!

DOOR DJACK LITTEL

DE PERFECTE DAG

STOP MET GELEEFD WORDEN

START JE PERFECTE DAG!

VANDAAG!

DOOR DJACK LITTEL

Freedom Protocol Boek 3: Jouw Dag

Titel: De Perfecte Dag

Ondertitel: Stop Met Geleefd Worden, Start Je Perfecte Dag, Vandaag!

Copyright 2023 door Djack C.A. Littel

De Perfecte Dag

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: REVERSE ENGINEERING.....	35
---	-----------

Hoofdstuk 1: Problemen & Mogelijkheden.....	36
---	----

Hoofdstuk 2: Principes.....	46
-----------------------------	----

Hoofdstuk 3: Productie Strategieën	54
--	----

Hoofdstuk 4: Plan van Aanpak.....	63
-----------------------------------	----

SECTIE 1: ASSESSMENTS.....	69
-----------------------------------	-----------

Assessment 1: Krijger Assessment.....	69
---------------------------------------	----

Assessment 2: Perfecte Dag Assessment.....	87
--	----

Assessment 3: Levenswerk Assessment.....	109
--	-----

Assessment 4: Koninkrijk Assessment.....	124
--	-----

SECTIE 2: LICHAAM: BEWEGEN	143
---	------------

Hoofdstuk 5: Problemen & Mogelijkheden.....	144
---	-----

Hoofdstuk 6: Principes.....	155
Hoofdstuk 7: Productie Strategieën	164
Hoofdstuk 8: Plan van Aanpak.....	171
SECTIE 2: LICHAAM: BRANDSTOF.....	178
Hoofdstuk 9: Problemen & Mogelijkheden.....	179
Hoofdstuk 10: Principes.....	192
Hoofdstuk 11: Productie Strategieën.....	200
Hoofdstuk 12: Plan van Aanpak.....	208
SECTIE 3: GEEST: MEDITATIES.....	217
Hoofdstuk 13: Problemen & Mogelijkheden	218
Hoofdstuk 14: Principes.....	225
Hoofdstuk 15: Productie Strategieën.....	231
Hoofdstuk 16: Plan van Aanpak.....	238
SECTIE 3:GEEST: MEMOIRES.....	245
Hoofdstuk 17: Problemen & Mogelijkheden	246
Hoofdstuk 18: Principes.....	252
Hoofdstuk 19: Productie Strategieën	257
Hoofdstuk 20: Plan van Aanpak.....	263

SECTIE 4: RELATIES: PARTNER	269
Hoofdstuk 21: Problemen & Mogelijkheden	270
Hoofdstuk 22: Principes.....	276
Hoofdstuk 23: Productie Strategieën	283
Hoofdstuk 24: Plan van Aanpak.....	290
SECTIE 4: RELATIES: KINDEREN	297
Hoofdstuk 25: Problemen & Mogelijkheden	298
Hoofdstuk 26: Principes.....	305
Hoofdstuk 27: Productie Strategieën	310
Hoofdstuk 28: Plan van Aanpak.....	317
SECTIE 5: WERK: ONTDEKKEN	323
Hoofdstuk 29: Problemen & Mogelijkheden	324
Hoofdstuk 30: Principes.....	331
Hoofdstuk 31: Productie Strategieën	337
Hoofdstuk 32: Plan van Aanpak.....	343
SECTIE 5: WERK: TOEPASSEN	349
Hoofdstuk 33: Problemen & Mogelijkheden	350
Hoofdstuk 34: Principes.....	358

Hoofdstuk 35: Productie Strategieën.....	362
Hoofdstuk 36: Plan van Aanpak.....	367
SECTIE 6: JOUW PERFECTE DAG: HET SPEL.....	373
Hoofdstuk 37: Problemen & Mogelijkheden.....	364
Hoofdstuk 38: Principes.....	382
Hoofdstuk 39: Productie Strategieën.....	389
Hoofdstuk 40: Plan van Aanpak.....	393

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 3, ‘De Perfecte Dag’ als derde 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 3

DE PERFECTE DAG

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

En om elke dag een eigen gecreëerde ‘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 meditatie 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 3

DE PERFECTE DAG

VOORWOORD





Voorwoord

Waarom dit boek? Boek 3 van het Freedom Protocol: De Perfecte Dag.

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

Simpel, maar niet makkelijk.

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

En dan vooral de mensen die graag vooruit willen,

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

Dan is dit een boek voor jou.

Als je hier bent voor wat snelle tips of hacks om je leven tijdelijk ‘anders’ in te richten, of je bent geïnteresseerd om even snel wat dingen in je dag erbij te proppen om wat spontaan bedachte doelen te bereiken, dan stel ik voor dat je dit boek nu dichtslaat en stopt met lezen.

Dan is dit geen boek voor jou.

Het bouwen van routines en gewoontes vereist dat je dagelijks het werk doet, en dat je aan jezelf werkt, zowel lichamelijk als geestelijk, en dat je bewustwording creëert op wat je allemaal doet in je dag, en dat je daar dagelijks kijkt en op reflecteert met de vragen:

“Wat werkt wel, en wat werkt niet.”

Dit is geen boek om te lezen en dan vervolgens er niets mee te doen. Dan kun je beter nu stoppen met lezen, en je oude leventje weer oppakken om dezelfde dingen te blijven doen die leiden tot dezelfde tijdelijke uitkomsten, of dat je, zoals je waarschijnlijk dan ook altijd al doet, gewoon je agenda weer vol propt met dingen om te doen, onder druk en vanuit dwang, omdat dat ‘moet’ en zo ‘hoort’ volgens jou en je geen andere kans van slagen ziet om je doel te bereiken.

Dit is wel een boek voor jou als jij bereid bent hard te werken om dagelijks, wekelijks, maandelijks vooruitgang te boeken en aan het eind van elk kwartaal terug te kijken op je gedragingen en dat je jezelf elke keer weer een stukje beter leert kennen. Waarom doe ik de dingen die ik doe? Hoe doe ik de dingen die doe? Wat wil ik eigenlijk? En doe ik dingen die daarmee in lijn liggen?

En dat je bereid bent dagelijks, wekelijks en maandelijks netjes elke dag terug te kijken op wat je die dag zou gaan doen, en of je dat die dag gedaan hebt. Het gaat om 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.

En dit boek geeft jou het concrete handvat in het opstellen van jouw Perfecte Dag. Hoe ziet jouw dag er voor jou uit, als die perfect zou zijn? Wanneer zou je het gevoel hebben, dat je dagelijks aan het winnen bent, in plaats van de zoveelste teleurstelling dat je je to-do-lijstje weer niet afgevinkt hebt en dat die alleen maar langer is geworden.

Tot slot gaan we in dit boek aan de slag met de kunst en wetenschap om jouw dagelijkse en wekelijkse stappen in kaart te brengen, zodat die volledig in lijn zijn met jouw onmogelijke doelen zoals uitgelegd en beschreven in BOEK 1 van het Freedom Protocol 'Bereik Het Onmogelijke'.

Laten we niet langer wachten.

Laat onze reis beginnen!

BOEK 3

DE PERFECTE DAG

SECTIE 1:

REVERSE ENGINEERING





Sectie 1: Reverse Engineering

Hoofdstuk 1

Problemen & Mogelijkheden

Mijn goede vriend, welkom bij het Boek over de Perfecte Dag van het Freedom Protocol, waarin ik je ga coachen in het dagelijkse spel om compleet vrij te worden in de domeinen van Lichaam, Geest, Relaties en Werk.

In deze eerste sectie gaan we door het raamwerk wat hier in het Freedom Protocol bekend staat als de ‘Reverse Engineered Lifestyle’, oftewel een leefstijl vanuit ontwerp en niet vanuit toeval.

Ik ontwierp de Perfecte Dag vanuit een plaats om geld te verdienen.

Compleet vrij zijn klinkt leuk, maar dit was het tweede gesprek, voor mijn eerste drijfveer in mijn wereld, om uiteindelijk het Spel van het Freedom Protocol te bouwen vanuit het idee om meer te produceren.

Om het zelfs nog kleiner te maken, voor mij was ‘Productie draaien’ het vermogen om iets te maken en te creëren, wat uiteindelijk een financiële opbrengst in de vorm van winst kan brengen. Het was wanneer het een gesprek werd, van een fysieke, spirituele, emotionele, en intieme vorm van resultaten, die ik in de vorm goot van dagelijkse doelen in verschillende

deelgebieden om te bereiken, die nu bekend zijn als de domeinen Lichaam, Geest, Relaties en Werk.

Ik had in militaire dienst al gezien, dat wanneer iemand problemen thuis had, dit effect had op zijn werk. Wanneer iemand problemen had met zijn thuisfront, zijn relaties thuis, met zijn vriendin, vrouw of kinderen, dan was hij er niet bij met zijn hoofd. Of wanneer iemand in zijn gedachten afgeleid was, mentaal of emotioneel, dan kon hij ook niet optimaal presteren. En overduidelijk was natuurlijk, wanneer iemand fysieke problemen had of een blessure, dan was hij praktisch niet inzetbaar voor missies, en kon hij überhaupt niet deelnemen in de uitvoering wanneer het ging om extreme militaire missies van leven of dood. Om optimaal te presteren is het de basis om fysiek, mentaal en relationeel op een goede plek te zijn, zodat je je 100% kunt focussen, vanuit kracht, op je werk en werkzaamheden.

Maar voordat ik dit echt zag en hier bewust aandacht aan schonk in mijn leefstijl na dienst, zat ik vast. Ik zat gevangen in mijn hoofd in oude verhalen van vroeger, en ik was elke dag gewoon heel erg moe. Mijn bekende wereld had ik verlaten toen ik uit dienst ging, en ik verdiende een gelijkwaardig inkomen vanuit mijn onderneming, gelijkwaardig aan wat ik in dienst verdiende.

En toen gebeurde het, in korte tijd kwam mijn onderneming ineens onder water te staan, en was ik keihard onderweg naar een faillissement. Ik had op dat moment geen idee hoe ik daarmee om moest gaan, of hoe ik meer moest produceren, of dingen anders moest doen, anders dan ik al die tijd al gedaan had.

Ik worstelde met mijzelf, keer op keer, dag in, dag uit. Als oplossing voor mijn vermoeidheid begon ik vanuit ellende maar overdag te slapen. Ik worstelde maar door, terwijl ik faalde om mijzelf uit deze Put te trekken waar ik inmiddels al wekenlang in verbleef en geen uitweg meer zag.

Vanuit het in elkaar storten van mijn bedrijf, met nog maar voor één maand geld op de rekening voordat ik de hypotheek niet meer kon betalen,... kreeg ik een inzicht en realiseerde ik mij iets interessants.

Mijn dilemma met mijn productie was niet mijn probleem waarbij ik niet wist hoe ik iets moest oplossen... Het was niet een 'tactisch' ding. En het was niet een 'technisch' ding. Het was niet dat ik niet wist hoe ik een bedrijf moest bouwen. Tegen die tijd was ik geen startende

ondernemer meer. Ik had een solide online onderneming gebouwd. Maar ik zat vast, hoewel ik tactisch precies wist wat ik moest doen. Keer op keer, hield ik mijzelf in. Ik zou nog weer meer webinars beluisteren en bestuderen, en nog weer meer Youtube video's bekijken en bestuderen, om er vervolgens maar weer niet mee aan de slag gaan.

Kijk, dit hele Spel van het Freedom Protocol en de Perfecte Dag was gebouwd onder een verlangen, niet om in de eerste plaats vrij te zijn, maar vanuit het verlangen om MEER GELD TE VERDIENEN, zodat ik mijzelf en mijn gezin uit deze shit kon trekken waar ik ons in had gebracht.

Samen met dit, was er een serie van problemen waar ik tegenaan liep, hoewel ik toen nog, helemaal niet wist waar ik allemaal mee te maken had. Deze Problemen hielden mij op dezelfde plek en vast in het proces van niet-produceren, en niet creëren, en waarbij ik mijzelf constant terugvond in de valstrik van mijn vrouw, die zei: "Hebben we nog genoeg geld op onze rekening om de rekeningen te kunnen betalen deze maand?"

"Nee," zou ik dan toegeven, en dan zou ik boos worden op deze realiteit in mijn leven, en kortaf reageren naar haar. Deze periode was een zwarte bladzijde in mijn leven.

Probleem #1:

**Je denkt dat je een Productie probleem hebt, wanneer
je in feite een Energie probleem hebt, die jouw
Capaciteit om te Groeien, verplettert.**

Het was niet dat ik niet wist wat ik moest doen... Ik had ervaren hoe het was om meer dan 100.000 euro in een jaar te verdienen. Ik had een succesvol bedrijf opgebouwd vanaf de grond. Ik had al van alles geleerd over marketing. Ik had al van alles geleerd over funnels bouwen en hoe ik iets moest verkopen. Ik had al samengewerkt met tientallen andere ondernemers en teamleden om dingen te outsourcen of te laten creëren door anderen.

Ik *wist* hoe ik zaken moest doen, maar toch deed ik het niet. Dag in, dag uit. Ik zou mijzelf gevangen terugvinden in dit circus in mijn hoofd, waarbij ik nog meer webinars en trainingen zou kijken, over hoe ik dingen moest doen als ondernemer, alleen maar om mijzelf volkomen geblokkeerd terug te vinden op dezelfde verdomde plek waar ik eerder ook al was, de plek

waarvandaan ik niet voorwaarts ging. Alsof ik vastgeroest zat op dezelfde plek, of verstijfd was en mijzelf niet kon bewegen.

Ik *dacht* dat ik een productie probleem had, maar de realiteit was... Ik had een ENERGIE probleem, die mijn capaciteit verpletterde, om ook maar te doen, waarvan ik wist wat ik moest doen. Er was ook een tweede probleem, wat daaruit voortkwam.

Probleem #2:

Je bent gevormd, getraind en opgeleid om te handelen als een ééndimensionaal Klootzakje.

Ik had de eerste vier jaar van mijn ondernemersavontuur besteed aan het uitbouwen van een hobby, met het verlangen en gedachteproces dat ik simpelweg mijn eigen salaris eruit kon verdienen, en dan zou alles daarna wel goedkomen.

In de eerste vier jaar in mijn huwelijk verdiende ik mijn geld vanuit mijn baan bij Defensie, waarna ik startte om naast mijn fulltime baan mijn online onderneming op te zetten, waarbij ik feitelijk twee voltijd banen had die ik uitvoerde in één werkweek. Ik werkte keihard, van zes uur 's ochtends tot tien uur 's avonds, elke dag. Elke nacht gebroken nachten omdat eerst mijn zoon niet doorsliep en later mijn dochter niet doorsliep, het vervullen van meerdere functies binnen Defensie (onbetaald) vanwege personeelstekorten, het opzetten van mijn online bedrijf, het geven van fysieke trainingen als personal trainer in de avonden en de weekenden, en het volgen van een master studie in deeltijd waar ik witte plekken zag in mijn agenda.

Ik deed er ALLES aan om groei te forceren in mijn inkomen en om mijn oude omstandigheden te ontstijgen. En toen, negeerde ik zo'n beetje al het andere: mijn lichamelijke gezondheid,... mijn intuïtie en wat mijn innerlijk mij vertelde, mijn kinderen, de behoeftes van mijn vrouw. Ik negeerde zo'n beetje alles, behalve dit ene centrale ding: mijn verdomde salaris verdienen.

Werken bij Defensie was nooit een vetpot geweest, en zoals je hebt kunnen lezen in de proloog liep ik 'even' 37.000 euro mis, wat een volledig jaarsalaris was in die tijd van mijn leven. Je kunt geld pas uitgeven als je het hebt, maar ik had er al een beetje rekening mee

gehouden dat we dat geld gestort zouden krijgen. Langzaamaan waren we wat rood gaan staan, waren de eerste persoonlijke leningen aangevraagd, en probeerde ik nu het tij te keren.

En dat is wat jou ook geleerd is; focus op het gebied van betaald worden, en dan zal, al het andere, op magische wijze wel goedkomen. Maar raad eens? Dat doet het niet. Het maakt je tot een ééndimensionaal mens. Dus wanneer je een probleem hebt in je domein Werk en de boel dondert in elkaar qua productie, dan heb je de neiging om naar die ene noot te gaan, die je weet te bespelen op je piano: “het probleem moet in mijn Werk liggen”.

De verklaring voor jezelf dat het probleem in het werk moet liggen, speelt zich dan als volgt in je hoofd af, zoals een monotone toon op de piano die je keer op keer aanslaat:

“Dum... het probleem moet in het Werk liggen...”

“Dum... het probleem moet in het Werk liggen...”

Nee, domkop. Je bent aan het handelen als een ééndimensionaal Klootzakje. Je bent niet aan het erkennen dat de toon die je aanslaat, mogelijk niet verankerd is in Werk, maar in een ander domein van je Perfecte Dag. *Dit* is waarom we hier in het Freedom Protocol ons focussen op het ELITE worden in ALLE gebieden van de domeinen Lichaam, Geest, Relaties EN Werk.

Wanneer je volgens het Protocol leeft, dan kun je een heel muziekstuk op de piano spelen, liever dan slechts die ene eenzame noot.

Probleem #3:

Je gelooft dat je Huwelijk en je Kinderen een afleiding zijn om meer te produceren en meer betaald te krijgen.

Dit was ik: Ik dacht dat mijn vrouw in de weg stond van productie in mijn ondernemersleven. Ik dacht dat mijn kinderen in mijn weg stonden. En niet *één keer* keek ik naar mijn kinderen als een bron van energie of kracht: ik keek simpelweg naar mijn kinderen als dat ding wat ik moest doen, nadat ik ‘dat ding’ had afgehandeld wat altijd meer belangrijk was en altijd voorrang kreeg in mijn hoofd vol met Werk. Ik keek meer naar mijn vrouw als een vagina

om seks mee te hebben, zoals ik ook de andere dingen deed. Triest maar waar, maar zo keek ik er toen helaas tegenaan...

Ik keek naar mijn familie als een obstakel. Geld was mijn god, productie was mijn koning, en mijn focus was daarop gericht en alleen op dat.

En daarom, was mijn overtuiging en geloof heel simpel vastgezet in mijn gedachten, oftewel mijn mindset: mijn kinderen staan in de weg, vanwege wat mij was geleerd, getraind en hoe ik was gevormd tot een ééndimensionaal Klootzakje, waarbij geld het enige was wat ertoe deed.

Diep van binnen, wist ik ook dat ik een productie probleem had, maar werkelijk... ik had geen idee dat ik een capaciteitsprobleem had, die direct gelinkt was aan de ééndimensionale klootzakjes leerschool, die direct gelinkt was aan de overtuiging dat mijn huwelijk en mijn kinderen een afleiding waren. Ik dacht dat het probleem was, dat zij ultiem mij in de weg stonden om betaald te krijgen, wat leidde tot het laatste probleem.

Probleem #4:

**Je jaagt geld na, terwijl je Energie, Winst en Zingeving
Lekt, en bent radeloos waarom je nooit op de power
curve lijkt te komen.**

Ik was niet dom (verre van), maar ik was dommer dan ik ooit eerder was geweest in mijn hele leven op deze kruistocht om betaald te krijgen. Ik was goed opgeleid met een wetenschappelijke opleiding en aan het eind van mijn militaire loopbaan gaf ik zelfs als gekwalificeerd universitair docent les op meerdere universiteiten.

Daarnaast was ik mijzelf grondig, goed en voortdurend aan het scholen als ondernemer en hoe ik de beste ondernemer kon worden die ik kon zijn. Ik had jaren aan ervaring en opgedane wijsheden vanaf de operationele werkvloer bij Defensie, en toch bleef ik op de een of andere manier muurvast zitten op dezelfde plek, waarvandaan ik verdomme, niet mijn eigen kop uit mijn eigen reet kon trekken.

En dus zou ik stilstaan, en worstelen om geld te verdienen, terwijl ik energie, winst en zingeving lekte, en radeloos was, waarom het niet uitmaakte *wat* ik leek te doen in de jaren 2015, 2016, 2017 en 2018; ik kon maar niet uit dat altijd maar doodlopende spoor komen, die fucking vicieuze cirkel waarin ik vast zat, of zoals ik het tegenwoordig noem: die *Karmische Mentale Gevangenis*, omdat niemand anders jou tegenhoudt, alleen jijzelf.

Dat was zo, totdat ik het gesprek ontdekte van ‘Reserve Engineered Production’.

Gedurende dit gehele boek zul je elke rots, steen, kei en kiezel omdraaien en bloot leggen om te vinden wat het betekent om jouw productiekracht te ‘reverse engineeren’.

Simpel gezegd komt het erop neer dat je jezelf toegang geeft tot de mogelijkheid om reverse engineering toe te passen in je leven, waarbij je de kracht, zekerheid en noodzakelijke creativiteit vindt om de resultaten te produceren die je uiteindelijk wenst in je werk, waarbij we gebruik maken van de volgende vier mogelijkheden, te beginnen met de eerste:

Mogelijkheid #1:

Je erkent dat jouw capaciteit om te produceren, de enige en beste investering is, die je ooit zal maken, en je hebt geleerd om die te maximaliseren, dagelijks.

Wanneer we het hebben over de Perfecte Dag van het Freedom Protocol, dan is het niet zoiets van: “Ik denk dat ik het soms een keertje zal toepassen.”

Kijk, het dagelijkse spel van de Perfecte Dag sluit naadloos aan op het Freedom Protocol om volledig vrij te worden in Lichaam, Geest, Relaties en Werk, wat weer naadloos aansluit op de Reverse Engineering Productie Strategie.

Ze gaan allemaal hand in hand, maar het zal alleen werken wanneer je bereid bent om elke dag te handelen in de Perfecte Dag van het Freedom Protocol. Wanneer je erkent dat jouw capaciteit om te produceren, de enige en beste investering is, en het enige en beste middel is, dat je hebt om geld te verdienen, dan is het jouw zekerheid en jouw capaciteit om dingen voor elkaar te krijgen, wat al het andere in beweging zet.

Van 2015-2018, was mijn capaciteit gekrompen tot het niveau dat ik handelde als een kleine, gecomprimeerde, zwakke man. En vanuit die plek was ik verward, verdwaald, en ik was bang. Ik liep voortdurend, keer op keer, tegen muren aan, mijzelf afvragende of dit ooit voor mij zou veranderen, maar dat deed het niet. En dat zou het niet.

Dat zou het niet, omdat ik het niet begreep.

Maar toen ik het eenmaal begreep, werd de Perfecte Dag niet langer iets, wat ik gebruikte als een checklist of het afstrepen van een taak van een to-do lijstje.

De kiem was gelegd voor de ontwikkeling van de Perfecte Dag en het Freedom Protocol zoals het er nu is, en het werd een mechanisme dat mijn Capaciteit en Zekerheid bewapende, en richting gaf aan mijn Visie en Zingeving, op een manier waar geen enkele training, techniek of tactiek in leefstijl of ondernemerschap ooit mee te vergelijken zou zijn.

Mogelijkheid #2:

**Je bent wakker geworden voor de kracht om vrij te zijn,
en de vierdimensionale man heeft jou op het pad gezet,
om onverwoestbaar te worden.**

Wanneer je het Spel ziet voor Lichaam, Geest, Relaties en Werk, dan begin je te herkennen dat in dit spel, wij als mensen bewapend raken in onze dagelijkse werkzaamheden. Wanneer je alle vier deze deelgebieden samen opbouwt en ze dan samenbalt in een vuist van zingeving... dan worden Lichaam, Geest, Relaties en Werk allemaal bewapend op een niveau waarmee onmogelijk valt te concurreren.

Je begint binnen te lopen bij vergaderingen, overleg gesprekken, onderhandelingen, verkoop gesprekken en zelfs sollicitaties, waarbij je komt vanuit een plek van ZEKERHEID als één samenhangend geheel, waar elk ééndimensionaal en tweedimensionaal mens doodsbang voor is.

En dus, wanneer ik zeg dat de Perfecte Dag van het Freedom Protocol jou onverwoestbaar maakt, dan bedoel ik dat dingen, die jou normaal tot waanzin zouden drijven, nu jouw grootste kracht worden. In plaats van omlaag spiralen in een vicieuze cirkel en het creëren

van een Karmische mentale gevangenis voor jezelf, word je nu ineens wakker, en doe je nu dingen op snelheden, zoals je nog nooit eerder hebt gedaan.

Dagelijkse contributies aan je Lichaam, Geest, Relaties en Werk zorgen voor bewapening met een eenduidige richting, verenigd en aanhoudend versnellend, zonder het lekken van energie of daadkracht.

Mogelijkheid #3:

**Je bent jezelf gaan erkennen en bewapenen, dagelijks,
met jouw grootste geheime wapen als een high
performer: jouw huwelijk en je kinderen.**

De twee grootste emoties die een *high achiever*, iemand die bereid is elke dag een stapje extra te zetten om dingen te laten gebeuren, en een *high performer*, iemand die consistent superieure resultaten produceert in zijn veld van expertise, op een dagelijkse basis leegtrekken, zijn schuld en schaamte.

Laat mij maar een high achiever of high performer zien die zijn vrouw en kinderen heeft genegeerd... En ik laat je een high achiever of high performer zien, die een Klein Klootzakje is, die keihard onderweg is om zichzelf de vernieling in te helpen, die lijdzaam door meerdere huwelijken heen kruipt en verstrengeld is in een moeilijke relatie en bezoeksregelingen heeft met zijn kinderen.

Deze Kleine Klootzakjes denken dat ze vooruit kunnen komen op één been, en voor een korte periode zijn ze hiermee weggekomen, maar uiteindelijk zal dat been er ook onderuit vallen, en dan vallen ze plat op hun bek.

Ik ben misschien wel trager dan sommige van deze snelle zakenmannen om naar dat niveau van succes te komen in mijn onderneming, maar begrijp goed, dat wanneer ik arriveer, dat ik arriveer als een maximaal bewapende Spartaanse Krijger en Koning, op 100% in zijn kracht, samen met mijn Koningin en mijn Kinderen, die alles zullen geven voor de overwinning samen met hun Koning.

En dus niet omdat ik in huwelijk nummer 4 ben met verslavingen, of rondren met 20 tinder relaties om mij heen. Ik kom op de deur kloppen, klaar om te domineren omdat ik erken dat mijn vrouw en kinderen het grootste energielek waren, alsook de grootste hefboom naar zekerheid en capaciteit, die ik al die tijd in mijn huwelijk had vermeden.

Mogelijkheid #4:

Je bent strategisch dodelijk geworden en bent in staat om meer te doen met minder, waarmee je de hectiek vervangt met winstgevende productie.

Je hebt geen 19 kogels meer nodig wanneer je je eigen Perfecte Dag van het Freedom Protocol uitvoert: je schiet gewoon 1 keer op elk doel en je bent verdomme klaar, iedere keer, elke keer, vanwege de dagelijkse reps.

Ik spendeerde vele jaren met het figuurlijk schieten op meerdere doelen tegelijk, waarbij ik munitie rond sproeide in de vorm van meerdere ideeën, hopen dat 1 van de kogels een doel zou raken, terwijl ik omging met het gewicht en de chaos van het leven dat niet werkte.

Weet je waarom ik weet, waarom jou leven ook niet werkt? Omdat ik dat leefde. Ik was het spel aan het spelen van een ééndimensionale high achiever en high performer met deze tactiek, waarbij ik mijzelf elke keer achterliet met een spoor van lege munitie magazijnen achter me, gevangen in dezelfde situatie van schuld en schaamte. Ik was mijn energie en tijd overal aan het verspillen, ik was constant mijn eigen staart aan het achtervolgen, om alleen maar te eindigen op dezelfde plek: nergens.

Maar wanneer ik eenmaal mijn richtmiddel focuste op specifieke doelen in de Perfecte Dag van het Freedom Protocol, werd mijn dagelijks dodelijk vermoeiende en energie slurpende worsteling, een high achiever en high performing winstgevend productie wapen, waar we nu direct verder op in gaan, in het volgende hoofdstuk.



Sectie 1: Reverse Engineering

Hoofdstuk 2

Principes

Er is een serie van principes die je nodig hebt om te begrijpen hoe je naar behoren de Perfecte Dag van het Freedom Protocol leeft, op een dagelijkse basis in je leven. En, om dat te doen, duiken we direct naar de vier principes.

In de Perfecte Dag van het Freedom Protocol zullen deze vier principes jouw hele leven omzetten naar een leven dat opereert als een wapen, waarin je over energie en zekerheid beschikt, en wat jou de moed geeft om te vechten en te overwinnen, en voorziet in alles wat je wenst.

Principe #1:

Jouw Lichaam is Jouw Grootste Wapen van Productie.

Het is een simpel feit dat je niet in staat zult zijn, om een leven van welvaart te bouwen, als je dood bent. Tuurlijk, er zijn filantropen die een nalatenschap hebben gecreëerd die nog jaren na hun dood bepaalde uitbetalingen genereren via aandelen of fondsen. Maar, kijk even naar wat hier staat:

“Als je dood bent dan kun je niet meer produceren. Dan ben je dood.”

Dat is waarom verzekeringsmaatschappijen werken met een Human Life Value (HLV), wat betekent dat ze met wiskundige tools en allerlei rekenmodellen vaststellen hoeveel jouw lichaam en haar vermogen om te produceren, waard is.

Kijk, Human Life Value (HLV) beschouwt jouw waarde als high performer als zijnde dat je zou komen te overlijden en waarbij een nummer wordt vastgesteld op basis van de hoeveelheid waarde, waartoe je in staat was om iets te creëren toen je nog leefde. Oftewel, als je vandaag zou sterven, zegt de HLV, “Hier is de hoeveelheid economische waarde waarvoor we jou konden verzekeren, gebaseerd op de huidige stand van zaken voor je overlijden.”

Hoeveel zou die waarde voor JOU zijn, vandaag?

Het kennen van die waarde is een start, maar toont helemaal niets van de potentiële waarde van wie jij en ik zijn. Kijk, onze lichamen zijn het enige aspect van het Spel dat elke dag met ons meebeweegt, elke dag. In andere woorden, alles wat jij doet op het gebied van je werk op een dagelijkse basis, daar is je lichaam bij betrokken.

Je lichaam is betrokken bij jouw marketing, jouw verkopen, het bouwen van jouw systemen en jouw leiderschap. Elke dag dat je wakker wordt, is je Lichaam ofwel een Wapen voor je ofwel een Anker.

Wat betekent dit?

Een fit lichaam is energiek, aantrekkelijk, en ultiem geeft het jou een zeker gevoel. Zoals ik familie, vrienden en kennissen om mij heen, hun vijftiger en zestiger jaren zie raken, zie ik ze strompelend rondlopen, al voorwaarts schuifelend, omdat ze hun kapotte knieën, enkels, en voeten niet meer voorwaarts kunnen liften, met talloze doktersbezoeken per jaar en verplichte controles van bloedwaarden op vochttekort, bloedarmoede, infecties en andere indicatoren voor aanstaande ziektes en klachten, tot aan geplande operaties voor vervanging van knieën en heupen, vóórdat hun lichamen volledig uit elkaar vallen.

Ter verdediging van de generatie Babyboomers, die na afloop van de Tweede Wereldoorlog werden geboren, was er een fase, voor het eerst in de geschiedenis, dat een generatie ouder werd dan de generatie ná hen. Ouderen vanuit de Babyboom generatie ‘overleefden’ hun kinderen die als de ‘Verloren Generatie’ werden geboren tussen 1955-1970.

Momenteel is dit wederom aan de gang in onze maatschappij, waar we een epidemie ervaren van oudere generaties die jongere generaties overleven, vanwege morbide obesitas en andere leefstijl keuzes ('liever te dik in mijn kist, dan een feestje gemist'), die compleet te voorkomen zijn.

Je zult iets zien misgaan met je rug en je krijgt een hernia, of een orgaan in je lichaam die besluit ermee te stoppen, wat ervoor zorgt dat je moet stoppen met werken, en alles in je leven verandert. Je krijgt een toeval, een hartaanval, krijgt kanker, of je krijgt obesitas en diabetes.

Je lichaam vertraagt.

En je bent de hele fucking tijd moe.

Kijk, ik ben hier om je te vertellen dat jouw Lichaam het enige en grootste wapen van productie is, en wanneer het uit elkaar valt, dan is de rest van je leven verneukt.

Okay, ik hoor sommige mensen zeggen: "Djack, mijn leven werkt niet. Hoe kan ik meer produceren?"

En ik beantwoord deze vraag met een vraag van mijzelf:

"Waarom sta je toe, dat je lichaam een Anker blijft voor je productie?"

Okay, ik heb het er nu niet over dat je afgetraind moet zijn en je hele leven een rondwandele sixpack moet zijn. Ik heb het er ook niet over dat je een bodybuilder moet zijn:

Ik heb het erover dat je een lichaam hebt, dat 'bewapend' aanvoelt voor JOU.

Principe #2:

Jouw Geest, is Jouw Energie, die Zekerheid uitstraalt.

Raad eens wat jouw Lichaam aanstuurt?

Jouw Geest.

Jouw Geest is een functie van twee dingen: 1. Mindset en 2. Verbinding. Het bestaat uit de gedachten, die de hele dag rondgaan in je en het is de verbinding met de Bron, het Universum, God, Je Hogere Zelf. Het is die verbinding, die de energie van zekerheid ademt.

Okay, ik ben nooit gelovig geweest, en dat hoeft ook helemaal niet, om hier grip op te krijgen. Als je voor nu, erop vertrouwt, dat jouw gedachten vanuit jouw eigen innerlijk komen, dan is dat stap 1.

De rest komt wel wanneer je stap voor stap meer controle krijgt over je gedachten en je voorbij de chaos en waan van de dag komt, en, je voor het eerst geen eindeloze stroom van gedachten ervaart met allerlei kleine ‘dingetjes’ die je nog moet doen, maar dat je de eerste 5 minuten in de ochtend ervaart, met een oorverdovende stilte in je hoofd, omdat het je eindelijk gelukt is om eens stil te zijn in je gedachten, en je kunt genieten van een heerlijk innerlijk gevoel van rust, stilte, kalmte. Innerlijke vrede noem ik dit.

Okay, wat nu?

Productie gaat over dingen voor elkaar krijgen, oververkopen, marketing, adverteren, dingen aanpassen, omzetten, bouwen, en creëren. Ik wist dit al. Maar hetgeen dat ik tekort kwam, was dat wie ik ‘aan het ZIJN was’ klein bleef. Mijn mindset en connectie aan zekerheid in en met mijzelf was erg zwak, omdat ik extreem extern gericht was om de opgelegde externe missie te volbrengen.

Elke keer en iedere keer zou ik mijzelf 100% ondergeschikt maken aan de missie en alles ervoor doen om de missie succesvol te eindigen. Zelfs als ik daarvoor volledig aan mijzelf voorbij moest gaan.

Totdat ik deze mindset na mijn militaire dienst aanpakte en aanpaste, naar de mindset dat ik de missie ben, was ik nooit diep verbonden met mijzelf, en kon ik dat ook nooit zijn, met de verhalen die ik mijzelf destijds vertelde.

Als ik iets voor mijzelf wilde, waarvan ik voelde dat ik mij daaraan wilde verbinden, dan hield ik dat altijd erg klein. Ik ging er nooit volledig voor, omdat ik wist dat ik dat vuurtje zeer

waarschijnlijk weer op een lager pitje moest zetten als letterlijk de plicht weer riep. Ik hield mijzelf klein.

Ik handelde feitelijk als een Klein Klootzakje als het ging om verbinding met mijzelf. Ik had het een klein beetje, ik hield het in stand met wat ik had, en als het minder werd, dan begon ik er een beetje over te klagen, maar ik deed er nooit wat aan, om op volle kracht en volledig in verbinding te zijn met mijzelf, om mijzelf tot mijn maximale potentie te laten groeien.

In plaats van groeien en steeds meer in verbinding te zijn met mijzelf, kwam ik in een plek van denken, waarbij ik dacht:

“Weet je wel hoe groot mijn uitdaging is om mijn werk en privé te combineren? Weet je wel wat daar mijn probleem is? Mijn probleem is, ... ik weet eigenlijk niet, hoe ik dat zou moeten combineren. Ik heb geen idee hoe ik dat zou moeten doen.”

Nee, Klein Klootzakje. Je *weet* wel wat je moet doen. Het probleem is ... dat je jezelf te klein houdt, om het te doen. Wie je BENT, is zwak. Dus, wanneer dingen zwaarder en uitdagender worden, dan ren je weg bij de verbinding met jezelf. En dan zeg je:

“Ik heb een Werk probleem.”

Nee, ... je hebt een GEEST probleem; je bent uit verbinding met je innerlijk.

Zie je het patroon ontstaan? In het verhaal van Reverse Engineering kijken we niet naar de symptomen van onze dilemma's, maar naar de daadwerkelijke oorzaak ervan. In dit geval, was je Lichaam al uit elkaar aan het vallen, terwijl je jezelf voortdurend buiten adem terugvindt, als je de vuilniscontainer aan de kant van de straat moet zetten, dus de oplossing ligt niet in het Werk; maar het is aan de slag gaan in de sportschool en in beweging komen.

Je hebt een Lichaam en Geest probleem, waarbij je ervoor kiest om klein te blijven in plaats van groter groeien qua vermogen om de grotere problemen te tackelen die jouw kant op komen. De reden dat je werk, je onderneming en je inkomen lijdt, is omdat je Lichaam een Anker is, en je Geest is volkomen bewusteloos. Je bent zo bewusteloos van binnen dat je niet eens de intuïtie hebt om te luisteren naar je innerlijk, terwijl dat jou economisch het meeste zou opleveren.

Okay, wat is de reden dat ik zo diep insteek op deze Principes in deze sectie en dit Boek in het bijzonder?

Omdat principes een belangrijke rol vervullen in jouw brein. Ze vertellen jou wat mogelijk is en wat waar is. De verhalen die je in je hoofd afspeelt op een dagelijkse basis zijn direct gelinkt aan deze regels en principes die je hebt gecreëerd over jouw geld en jouw leven.

Dus, als je niet tevreden bent met de resultaten die je momenteel krijgt? Dan wordt het een fundamenteel probleem van de Principes, de Capaciteit, en de Mindsets die betrokken zijn in jouw Geest, die hogere plek in jou, die jouw ethiek, normen en waarden gidst. Wanneer je die niet hebt, dan is je leven een complete leegte.

Dat is waarom je voortdurend al het goede kunt zeggen, maar nooit de resultaten krijgt die je wilt. Waarom? Omdat wie je BENT is wanhopig. Wie je BENT is gebroken. Wie je BENT is niet waardig. Wie je BENT is lui als een malle. En dus blijven de leugens aanhoudend van binnen ronddraaien in je hoofd tot het punt dat je er niet alleen in gelooft, maar je manifesteert ze ook.

Principe #3:

Jouw Relaties zijn de Moed om te vechten en te overwinnen.

Jouw Relaties zijn een trifacta van relaties met de volgende drie fundamentele groepen van mensen: 1. Jezelf, 2. Je vrouw of partner, 3. Je kinderen. Kijk naar de volgorde waarin ik dit gedeeld heb: jezelf, je vrouw of partner, en *dan* je kinderen. Het gaat in die volgorde. Dus wanneer we Relaties bespreken, dan praten we over dit trifacta in ons gesprek.

De rest van de wereld: je klanten, je potentiële klanten, je verdere familie, je dierbaren, je ouders, en alle anderen aan de buitenkant, al die individuen worden beïnvloed, gebaseerd op hoe je voor de eerste drie zorgt.

Dus, hoe ga ik met MIJZELF om? Wat is de relatie die ik heb met mijzelf? Geeft mijn eigen persoonlijke relatie met mijzelf mij de moed om te overwinnen en te veroveren? Of zie ik

mijzelf ten strijde trekken met tandenstokers, wetende dat ik op het punt sta om afgeslacht te worden, en het is het enige wapen wat ik kan tillen?

Bouwt die kracht en zekerheid zichzelf verder op, in de relatie met mijn vrouw als mijn Koningin? Is mijn huwelijk een bron van moed, om te vechten voor wat ik wil? Of is mijn huwelijk een bron van pijn, disfunctie en chaos die mij elke dag in mijn achterhoofd plaagt om ervan weg te lopen? Een relatie zonder romantiek met het onvermogen om intiem te zijn en rechtstreeks zonder filter te communiceren met elkaar?

Veel mensen vertellen mij dat ze een probleem hebben in hun Werk, Onderneming of Winst, wanneer ze de helft van hun verdomde tijd denken aan de chaos thuis... De schuld van het geen tijd besteden met de kinderen... de pijn van het zijn in een disfunctioneel huwelijk gebouwd vanuit pijn en schaamte door vreemdgaan, dingen achterhouden, emotioneel flirten met anderen als het zo uitkomt, en wie weet hoeveel tijd je doorbrengt met het kijken naar leuke koppies op het internet, leuke moppies op instagram, en grietjes met tietjes waar je ze maar vindt, en het jezelf bevredigen met porno kijken online. Allemaal met welke reden?

Omdat JIJ niet bereid was om de moed te vinden, om te vechten en te overwinnen in het domein Relaties. Dus als je mij vertelt dat je een werk probleem hebt? Dan kan ik overduidelijk zien dat het echte probleem in de andere gebieden van de Perfecte Dag ligt: Je hebt een Lichaam Probleem, een Geest Probleem, en/of een Relatie Probleem.

Dat is het concept van Reverse Engineering.

Het gaat erom, om tot de daadwerkelijke bron van het probleem te komen in Lichaam, Geest of Relaties, en niet het symptoom dat zichzelf manifesteert als probleem in het domein Werk.

Principe #4:

Jouw Werk is het Vehikel om Jouw Leven te Financieren.

Wanneer je eenmaal in staat bent om jezelf te bewapenen vanaf de bron in Lichaam, Geest en Relaties, dan rolt het Fruit vanuit het domein Werk naar je toe. Deze andere gebieden van

de Perfecte Dag worden een bron van brandstof voor jouw dagelijks werk, wat vervolgens weer zijn vruchten afwerpt om je capaciteit te vergroten in jouw Lichaam, Geest en Relaties.

En wanneer die gebieden in overvloed zijn, dan worden dat de dragers van de welvaart... het fruit keert dan weer terug naar het domein Werk terwijl je jouw productiviteit blijft 'reverse engineeren', keer op keer op keer.



Sectie 1: Reverse Engineering

Hoofdstuk 3

Productie Strategieën

Hoe ziet de Perfecte Dag er nu daadwerkelijk uit in dit Spel van Reverse Engineering? Het maakt Wakker, het Activeert, het Versterkt en het zorgt voor Groei in elk aspect van je leven door middel van het integreren van de vier strategieën in dit hoofdstuk.

Maar voordat we in de vier strategieën duiken, eerst dit.

Kijk, mijn kracht huist in simpele, dagelijkse, makkelijk uitvoerbare stappen die genomen worden in mijn Perfecte Dag in het raamwerk van het Freedom Protocol met mijn Onmogelijke Spel, wat mijn productie brandstof geeft.

Dit is niet soms, of een deel van de tijd: dit is *elke* dag.

Elke dag ga je door een op kennis gebaseerde vaardigheid van productie.

Je hebt Lichaam, Geest, Relaties en Werk, maar binnen het domein Werk vindt iets speciaals plaats: de plek waar de productie plaatsvindt van het daadwerkelijke werk. Dit is waar jij dingen doet. Dit is waar daadwerkelijk werk verzet wordt, maar er is een ongeziene

psychologische plaats waar je vandaan opereert, welke zichzelf ontwikkeld vanuit een kennis gebaseerde vaardigheid.

Kijk, er zijn twee bestanddelen waar ik mee werk vanuit de Reverse Engineering, en dat is Energie en Productie vanuit mijn Perfecte Dag, en die zijn beide constant in oorlog in mij als high performer. Ik vraag mijzelf constant af, “Hoe kan ik meer produceren in mijn Werk?”

En dat is wanneer ik terug moet komen bij mijn Energie, om dat dan ook daadwerkelijk te kunnen uitvoeren, en daarom is er sprake van letten op je Energie en Energie vergaren in deze vier deelgebieden van de Perfecte Dag.

Ik ben ofwel in een plek met mijn Lichaam, waar mijn Lichaam mij energie geeft of ontnemt, of ik ben in een plek met mijn Geest, waar mijn Geest mij ofwel energie geeft of ontnemt, en dit geldt ook voor het domein Relaties, alsook voor het domein Werk.

Er is een Vloek die Rust op de Doelloze Mens.

Okay, laten we eens iemand nemen die constant moe is, geen verbinding heeft met enige zingeving in zijn leven, en wie in een huwelijk zonder romantiek of intimiteit leeft, met kinderen die hem haten. En nu breng jij die persoon naar voren om te praten hoe hij iets gaat bouwen op het gebied van Werk... het gaat niet werken! Zijn lichaam werkt niet... Zijn Innerlijk en Geest werkt niet... Zijn Relatie werkt niet, en toch wil hij iets bouwen op het gebied van Werk.

Dat is waarom deze persoon door het Freedom Protocol gaat.

En dus, leer ik hem alles wat hij moet weten in het domein Werk, geef ik hem alle tools en strategieën die hij nodig heeft om het gedaan te krijgen, maar raad eens wat er elke keer gebeurt wanneer een man geen duidelijk doel voor ogen heeft?

Dan doet hij het noodzakelijke werk niet.

En als hij het *toch doet*, dan zal hij het niet langer doen dan een paar maanden.

Wanneer een mens, man of vrouw maakt niet uit!, geen doel heeft, zelfs als hij voor een tijdje het Freedom Protocol volgt, dan zullen de resultaten niet blijvend zijn, omdat zijn Energie

op zichzelf een functie is van het geheel van Lichaam, Geest, Relaties en Werk, wat allemaal een begin heeft vanuit een Doel.

Een Krachtig Doel is een Functie van:

Zijn. Doen. Hebben. Vrij Zijn.

De Reverse Engineering aanpak vertelt mij, dat wanneer ik meer geld wil, dat ik dan moet terugkeren naar de *bron* van het geld. Ik moet terugkeren naar wie ik *ben* om invloed te hebben op wat ik *doe*.

Zijn. Doen. Hebben. Vrij Zijn.

Dat is de volgorde.

Dus wanneer ik een Werk situatie voor de voeten gooi van een man die volledig in zijn kracht staat in de domeinen Lichaam, Geest, Relaties en Werk, dan heeft deze man een perspectief op het leven, en zijn werk, wat een normale man niet heeft.

En dan is daar de man die te laat komt voor de meeting, waar ik in zit om 10.00 uur, en het enige wat hij deze ochtend heeft gedaan is het aangooien van kleding, nadat hij om 08.00 uur wakker werd, douchte, en toen via de MacDrive een ontbijtje en een koffie scoorde.

Dat is de man die niet naar bed ging, tot het 03.00 uur 's nachts was, in de nacht ervoor, dus in plaats van wakker worden met een intentie om een smoothie naar binnen te slaan en een korte workout te doen, terwijl hij berichten stuurt naar zijn geliefden en dierbaren en het ontdekken van iets nieuws aangaande Werk om te delen tijdens de meeting, zit hij daar te wachten op zijn koffie om hem wakker te maken.

Deze ééndimensionale man is aan het handelen op de laatste dampen van zijn energie van het niet krijgen van een fatsoenlijke nacht van slaap de nacht ervoor, niet in staat om te handelen op de snelheid waarmee ik de meeting leid, omdat ik mijzelf heb bewapend die ochtend, lang voordat die meeting begon, waarbij ik vanuit mijzelf volledig energiek, uitgerust en opgeladen wakker werd om 04.00 uur 's ochtends na een Perfecte Nacht nadat ik de avond ervoor om 22.00 uur 's avonds naar bed ging.

Ik heb mijn Lichaam bewapend in de vorm van mijn dagelijkse stretch routine en workout nadat ik wakker werd. Ik heb mijn Geest bewapend waarbij ik luisterde naar mijn gedachten, mediteerde en aan mijn ochtend Memoires werkte door mijn Triggers op te schrijven in mijn Trigger Stack aantekenboek. Ik heb mijn Relaties bewapend door berichten van respect, liefde en waardering te sturen naar mijn dierbaren. En ik heb mijn Werk bewapend door mij te focussen op de specifieke Energie en Productie tool in de vorm van mijn wekelijkse Strijdplan als onderdeel van het Freedom Protocol, om mijn 4 dingen van vandaag door te nemen als doelen om vandaag om te schieten.

Overbodig om te zeggen, maar wanneer deze man en ik dezelfde meeting inlopen, lopen we niet naar binnen met dezelfde gemoedstoestand voor Productie als mensen. Deze andere man weet misschien meer dan ik. Hij zou misschien zelfs meer geld kan ik kunnen hebben, maar wanneer ik die kamer binnenloop, dan kom ik binnen met een kracht en een energie die onvermijdelijk is... en dat is iets wat je niet krijgt met koffie drinken.

Productie Strategie #1:

Maak het Lichaam wakker met Bewegen en Brandstof.

Als het erop aankomt op de manier waarop ik het Spel speel als een high performer, dan zie ik dat mijn Lichaam getraind moet worden. Het moet bewapend worden. Ik handel als een atleet in alles wat ik doe, waar vanuit, een gesprek is voortgekomen, waar we zo direct op in zullen gaan, aangaande Bewegen.

We zullen een hele serie van hoofdstukken besteden in de volgende sectie van dit Boek over het gesprek van Lichaam, maar wat ik wil dat je begrijpt wanneer het aankomt op Reverse Engineering en hoe dat er elke dag uit ziet, is dat ik elke dag wakker ga worden en mijn Lichaam WAKKER maak door middel van beweging.

En wanneer ik dat doe? Dan ontvang ik een halve punt. Heel simpel.

Het is een hele simpele toezegging om aan mijzelf te vragen: Heb ik vandaag gezweet? Heb ik vandaag gestretcht? Heb ik vandaag getraind? Ben ik met mijn luie reet van de bank geweest, los van het dumpen van baal stront in de wc pot en het lopen naar de douche?

Bewegen gaat over het wakker maken van je Lichaam door dingen in jezelf te activeren, wat je klaar maakt voor je tweede productie strategie, waar ik je zo in een ogenblik in ga meenemen.

Het tweede deel van je eerste productie strategie is: Brandstof. Heb je je Lichaam van brandstof voorzien? Heb je nutriënten ingenomen die jouw lichaam toestonden om op te treden als een Max Verstappen Race auto in plaats van een oud barrel dat met ducktape bij elkaar wordt gehouden en ondanks dat, alsnog constant uit elkaar valt en reparaties nodig heeft?

Heb je daadwerkelijk, bewust een contributie gedaan aan je Lichaam?

Of, liet je je leiden door de waan van de dag en liet je je weer verleiden tot broodjes kroket en frikandel, voor zowel de lunch als het avondeten?

Of, om een andere analogie te gebruiken, stel je eens zo'n videospelletje voor waarbij de speler meer leven kan krijgen voor kracht, en dat hij het verliest als hij gewond raakt. Wanneer je 's ochtends als eerste direct traint en beweegt en je lichaam voedt met nutriënten, zoals een groene smoothie elke ochtend, dan krijg je meer leven, maar als je alleen ontbijt met tien suikerklontjes en 2 koppen koffie als ochtend routine om wakker te worden zonder enige vorm van bewegen, dan word je kwetsbaar om levenspunten te verliezen, en word je steeds zwakker en zwakker terwijl je levensbalk rood knippert op het scherm van het videospel. "Danger, danger.... Je bent in levensgevaar."

Okay, weet dat dit waar voor mij was. Ik zag het voor mijn ogen gebeuren: ik zag mijn zekerheid omhoog gaan als een power up in een videospelletje, in plaats van dat die gevaarlijk laag werd. Wanneer ik zou trainen, en ik zou mijzelf op een correcte manier van brandstof voorzien, dan zou ik mijzelf anders voelen.

Ik zou dan *meer* worden.

Productie Strategie #2:

Activeer je Geest met Meditatie en Memoires.

Zie dat ik zei, “ik *maak* mijn Lichaam *wakker*”, en ik zei “Ik *activeer* mijn Geest.” Deze tweede strategie komt neer op twee dingen: meditatie en memoires. Wat zijn dit? Meditatie is het beoefenen van het meesteren van mijn brein. Het is heel makkelijk. Het is een proces van het meesteren van mijn brein en het slim en strategisch omgaan met stress.

Stress bouwt zich op vanuit verhalen, die zich opstapelen op elkaar en onrust stoken in je brein. Dus hoe herstel en verhelp je dit, in je eigen leven? Met Meditatie, wat zowel een uitoefening is van het meesteren van je brein, als ook de wetenschap van het opheffen van stress: leren hoe je omgaat met de dagelijkse discipline van onvermijdelijke stress, die dagelijks per definitie, onze levens komt binnenwandelen.

Meditatie is niet onderhandelbaar in de Perfecte Dag van het Freedom Protocol, waar het ons een half punt geeft in het domein Geest.

Er zijn letterlijk duizenden manieren waarop meditatie gedaan kan worden, maar:

“Er is maar één manier om het fout te doen, en dat is om *geen* meditatie te doen.”

Wanneer meditatie vanuit een dagelijkse gewoonte wordt uitgevoerd, is het heel simpel en toch ook erg effectief, wat ertoe leidt dat sommigen die het doen, er soms mee stoppen omdat ze denken dat ze het niet goed doen, terwijl het zo subtiel is, als het gaat om het activeren van je brein en de verbinding met de waarheid van binnen.

Het tweede deel van het domein Geest is het schrijven van memoires voor weer een half punt. Dit is het vermogen om op te schrijven wat zich heeft geopenbaard tijdens je Meditatie of erna en dat je je gedachten en gevoelens documenteert, die zijn geactiveerd in je.

Kijk, deel van de gave van de Geest is, dat wanneer je mediteert,... dan verbind je.

En wanneer je Verbind, dan kan je innerlijke Stem tegen je spreken.

Dus, je hebt je Lichaam wakker gemaakt met Beweging en Brandstof, waarmee het vlees en bloed klaar is, voor een spiritueel gesprek in het domein Geest met Meditatie en Memoires.

Je hebt je brein gezuiverd van stress, waarmee je jezelf hebt klaar gezet voor persoonlijke inzichten en openbaringen. Zoveel individuen denken dat de antwoorden voor kracht en

energie liggen in een soort exclusieve, magische, dure webinar training, terwijl vaak, het antwoord recht voor onze neus staat, maar je kunt het niet zien.

Je bent niet in staat,... of je bent onwillig. Je kunt niets horen omdat je Lichaam in slaap is en je Geest is gedeactiveerd. Maar met een Wakker Lichaam en een Geactiveerde Geest, begint het leven zich te ontvouwen, terwijl je contributies maakt - investeringen, bijdragen, stortingen van energie, tijd en aandacht - in je familie.

Productie Strategie #3:

Versterk je Relaties met dagelijkse contributies voor je Partner en Kinderen.

In deze derde productie strategie, ben je actief in het spel van het maken van dagelijkse contributies richting degenen, die er het meest toe doen, waar ik later in dit Boek dieper op in zal gaan. In mijn eigen leven, gaan deze dagelijkse contributies rechtstreeks naar mijn partner - mijn vrouw Bianca- voor een half punt en ze gaan ook rechtstreeks naar mijn nageslacht, oftewel mijn twee kinderen Daan en Nina.

Wanneer je dagelijks deze actie uitvoert van deze contributies, dan brengt het ultiem een verhoogd niveau van zekerheid, kracht en capaciteit, die leidt tot onze vierde en laatste productie strategie in dit spel van Reverse Engineering.

Productie Strategie #4:

Schaal je Onderneming op met Ontdekkingen en Toepassingen.

Voor mij, betekent het woord ‘opschalen’ meer dan groeien of vernieuwen of verbeteren,... opschalen is voor mij van iets meer maken dan het was,... het is naar het volgende niveau gaan, next level gaan, naar een hogere plek. Dus hoe schaal je op in je Werk via je Lichaam, Geest en Relaties? Herken hun rol, als je omgaat met het psychologische raamwerk van de rest van de Perfecte Dag, als onderdeel om Werk tot een succes te maken of te laten falen.

Het gaat om het bewust worden van de kennis of het gebrek daaraan, van de mindsets en vaardigheden in jou als high performer, gebaseerd op hoe jij optreedt in alle andere gebieden van je leven.

Okay, laten we voor een moment aannemen dat je het domein Lichaam volledig onder de knie hebt door middel van het vinden van een consistente workout routine en een dagelijkse Green Bullet (groene smoothie) elke ochtend. Je hebt het domein Geest volledig in de tas met het vinden van een vorm van meditatie die jouw innerlijk opent en je werkt dagelijks aan een Trigger Stack voor je memoires. Je hebt het domein Relaties volledig onder controle met het uitsturen van dagelijkse berichten naar je vrouw en kinderen om respect, liefde en waardering te uiten, die je voor ze hebt en om jouw dankbaarheid te uiten om hen in je leven te hebben.

Het laatste deel, is om die koekjestrommel van 10 centimeter tussen je oren, beter bekend als je brein, te vergroten en uit te breiden, als een high performer in het domein van Werk, waar je Ontdekkingen doet en jij je ontdekkingen klaar zet voor Toepassing, om daar ook voor elke actie een halve punt te ontvangen.

Wanneer je Ontdekkingen (bestuderingen) doet in je werk, is het simpel gezegd een dagelijkse discipline om nieuwe concepten en ideeën te leren voor je werk. Je leert nieuwe dingen in marketing, adverteren, verkopen, vervulling, processen, mensen, systemen, boekhouding, meetvariabelen, tracking van data, en belastingen. Wat het spel ook is, aangaande het spel van geld, je ontdekt elke dag iets nieuws. Het lijkt misschien niet heel veel wat je doet dagelijks, totdat je compound begint te stapelen met de dagelijkse discipline om een half punt te ontvangen per dag, voor het doen van deze Ontdekking.

Ik doe hetzelfde met Toepassingen, waarbij ik mijzelf in de gewoonte breng van het uitleggen en aanleren... dit is leren op een dieper niveau waarbij ikzelf iets nog beter leer, door het uit te leggen aan een ander. Of het nu één op één met iemand is, of op social media of in een zakelijke meeting.

En wanneer ik heb toegepast wat ik heb ontdekt... BAM! Een halve punt!

En in deze twee belevingen van het Ontdekken en Toepassen voor 1 hele punt voor de dag, begint mijn Werk, mijn bedrijf, mijn onderneming op te schalen naar een plek die eerder nog niet bestond.

Dus, mijn vier strategieën zijn simpel, waarbij je vier punten in totaal ontvangt per dag.

Perfekte Dag	Half punt	Half punt
Lichaam	Bewegen (½ punt)	Brandstof (½ punt)
Geest	Meditatie (½ punt)	Memoires (½ punt)
Relaties	Partner (½ punt)	Kinderen (½ punt)
Werk	Ontdekken (½ punt)	Toepassen (½ punt)
Totaal: 4 punten		

En wanneer je deze vier punten bereikt op een dagelijkse basis, dan krijg je wat ik noem de Perfecte Dag van het Freedom Protocol, en dat is de ultieme wetenschap voor Reverse Engineering.

Deze simpele stappen, dagelijks uitgevoerd, keer op keer, dag na dag, hebben ertoe geleid dat ik in de jaren na mijn faillissement naar de dag van vandaag een inkomen kon bouwen tot over 1 miljoen euro. Ik heb al mijn bedrijven herbouwd, mijn huwelijk herbouwd, en mijn leven herbouwd, vanuit ontwerp en niet per toeval, wat mij het zelfvertrouwen en het Vuur gaf, dat ik jarenlang miste als ondernemer, terwijl ik in een diep Dal op mijn absolute dieptepunt, in mijn verdomde Put zat. Het systeem waar ik op leun elke afzonderlijke dag is waar we onze tijd aan gaan spenderen gedurende dit gehele Boek, wat een diepe duik is in het begrijpen en dan het uitvoeren van het krachtige, maar ook erg simpele spel dat bekend staat als de Perfecte Dag van het Freedom Protocol.



Sectie 1: Reverse Engineering

Hoofdstuk 4

Plan van Aanpak

Aan het eind van dit hoofdstuk, ga je een serie van sleutels zien, die jou gaan helpen om de figuurlijke deur te openen naar energie en productie, waarna je inzicht hebt van waar je momenteel staat, in elk gebied van de Perfecte Dag, door middel van het volgende:

Plan van Aanpak #1:

Volbreng de Krijger Assessment.

Plan van Aanpak #2:

Volbreng de Perfecte Dag Assessment.

Plan van Aanpak #3:

Volbreng het Levenswerk Assessment.

Plan van Aanpak #4:

Volbreng het Koninkrijk Assessment.

Als je alle vier deze assessments hebt volbracht, dan ben je de reis begonnen van de Freedom Protocol Leefstijl om Volledig Vrij te zijn.

Plan van Aanpak #1:

Volbreng de Krijger Assessment.

In onze eerste assessment gaan we op zoek naar waar je momenteel staat, mentaal, want anders zal al het andere in dit boek nergens op slaan, en zal het niet van enige relevantie zijn.

Vroeger, zouden mensen mij vertellen:

“Djack, de grootste rijkdom is de rijkdom van binnen, over hoe je tegen de wereld aankijkt, vanuit die koektrommel, die 10 centimeter tussen je oren.”

Eerlijk gezegd, dacht ik lange tijd dat deze stelling klinkklare onzin was. Ik dacht dat mensen iets achterhielden en mij niet wilden vertellen, hoe ze echt dingen voor elkaar kregen, bijvoorbeeld met een handig ‘to-do’ lijstje wat ik kon volgen met blijkbaar ‘de echte’ dingen die ik moest doen om succesvol te zijn, net als zij.

Maar wat ik wil dat je overweegt, is dat jouw *mindset* de toegangspoort is naar welvaart. Ik wilde dit niet horen 17 jaar geleden... maar nu, ... is het continue vergroten van mijn mindset, hetgeen waar ik in investeer en waar ik het meeste voor betaal, vanwege het verkrijgen van een nieuwe manier, waarop ik denk en handel op productieve wijze.

De Krijger Assessment is een diepe duik, gebaseerd op wat we hebben gevonden, als de meest succesvolle mindsets in de geschiedenis van mensen die Reverse Engineering hebben toegepast. Dit is ontwikkeld na het uitvinden hoe je je mindset bewapend, op een manier waarop de Perfecte Dag van het Freedom Protocol niet alleen volledig logisch is, maar waar het de fundamentele vibratie wordt van alle creatie.

Dat het leven, van elke andere vorm van leven, lijkt alsof dat helemaal geen vorm van leven is geweest.

Plan van Aanpak #2:

Volbreng de Perfecte Dag Assessment.

In de Perfecte Dag Assessment voor Lichaam, Geest, Relaties en Werk, gaan we je vragen om jezelf te scoren en in te schalen aan de hand van een viertal niveaus, die het leven intens eruit laten zien, maar tegelijkertijd ook absoluut zeer mogelijk. Je zult bloot gesteld worden op vele manieren, over wie je was en hoe je hebt opgetreden, en de zwakste versie van jezelf kan mogelijk onthuld worden aan jezelf wat een bruut, maar eerlijk inzicht is.

We zouden kunnen ontdekken, dat je al krachtig bent in je domein Relaties en dat je het goed doet in het domein Werk, maar dat je domeinen Lichaam en Geest beide zwak zijn.

Of misschien sta je al in vuur en vlam met je Werk, en zijn je Relaties wel okay, maar wil je naar het volgende niveau, binnen die domeinen, toe klimmen, maar weet je niet hoe.

Vóór dit Assessment, heb je nooit overwogen dat de zwakte in Lichaam en Geest zowel het Zwarte gat als de Toegangspoort naar het domein Werk konden zijn, waar je onbewust naar op zoek was.

Ongeacht wat de toegangspoort is voor jou, je gaat ergens zwak in zijn en je gaat in andere dingen sterk zijn. Een ieder die aan het Freedom Protocol begint, neemt dit Assessment, aan de start van de reis, wat hen een score geeft om hun huidige Spel te beoordelen op waar ze momenteel staan als mens, in alle domeinen van de Perfecte Dag.

Plan van Aanpak #3:

Volbreng het Levenswerk Assessment.

Wanneer we eenmaal het fundament hebben van waar te starten met onze huidige Assessment in de Perfecte Dag, dan duiken we diep, in wie jij bent als fundamentele high performer, door volledig in te gaan op specifiek jouw domein Werk. We gaan starten met het blootstellen van de waarheid, over wat momenteel jouw huidige realiteit is, voor jou als high performer in het creëren van jouw levenswerk.

In jouw vaardigheden in het Spel van Adverteren, gaan we kijken naar Marketing. We gaan kijken naar Verkopen, en de Vervulling daarvan, in je huidige bedrijfsmodel. We gaan dit alles op een diepere laag bekijken in dit Assessment en stellen specifieke vragen rondom processen, en welke processen je hebt en nog niet hebt.

We gaan kijken naar de mensen, die door de processen heen begeleid en geleid worden, en de systemen die gebouwd zijn. We gaan kijken naar de meetbare variabelen, en we gaan de tracking van data analyseren, die gecreëerd zijn.

Samenvattend, je gaat een assessment nemen van hoe jij als Koning jouw Levenswerk hebt gebouwd, en hoe jij jouw Levenswerk leidt, en verder uitbouwt als nalatenschap. Dit is het assessment over waar je staat, wanneer het aankomt op resultaten, zowel aan de zijde van wie je bent geworden als high performer, als aan de zijde van jouw winst als resultaat daarvan.

Plan van Aanpak #4:

Volbreng het Koninkrijk Assessment.

Nadat het derde Assessment volbracht is, komt het neer, op hoe je het beste alles kunt beschermen wat je hebt opgebouwd, in ons laatste Assessment. We gaan een kijkje nemen vanuit het legale perspectief, boekhouding, belastingen en geld.

Maar, dan gaan we ook nog een stapje verder, door te kijken naar jouw Doelstelling achter de Bescherming van je Koninkrijk. Waar wil je naartoe, en wat wil je achterlaten? We gaan bekijken waar we staan met onze normen en waarden en principes voor het Leven. Deze Assessment laat ons zien waar we uiteindelijk staan in het domein Werk en hoe het samenhangt met de andere aspecten van de Perfecte Dag van het Freedom Protocol.

Het is Tijd om een Exclusief Gesprek te hebben over de Creatie van jouw Onmogelijke Spel.

Gedurende dit Boek, zullen we exclusieve gesprekken hebben over elk deelgebied van de Perfecte Dag, welke nog weerverder zijn klein gemaakt in elk deelgebied met twee specifieke focus gebieden:

Lichaam: Bewegen en Brandstof

Geest: Meditatie en Memoires

Relaties: Partner en Kinderen

Werk: Ontdekken en Toepassen

Het kleiner maken hiervan, brengt de reusachtige klim, van het leven van een Leefstijl, waarin je Volledig Vrij bent, naar een stap voor stap proces, dat je elke verdomde dag volbrengt.

Dat is de enige manier om volledig vrij te zijn.

Het gaat er niet om dat je iets doet voor een dag, of een week, en dat je dat 'goed' noemt.

Het gaat er niet om, dat je er één kwartaal doorheen gaat, om specifieke doelen te halen ,en dan verwacht dat de rest van je leven op magische wijze vanaf daar geregeld wordt.

Er is geen Magische Pil om ineens

Alles Te Hebben en ineens

Volledig Vrij te zijn...

Alleen maar Reps...

Het komt neer op het maken van reps, reps, reps, en nog meer reps, elke afzonderlijke dag in de Perfecte Dag van het Freedom Protocol. Het is de kracht van herhaling van het goede, van het geweldige, om jou naar grootse hoogtes te brengen, naar Grootse Resultaten.

De diepte en het begrip van dit deel gaat jou gidsen naar jouw Onmogelijke Spel...

Een Onmogelijk Spel van het leven van een leefstijl op een niveau waarin werkelijk ‘alles hebben wat je wilt’ de realiteit wordt, om ultiem een leefstijl te leven, waarin je Volledig Vrij bent in Lichaam, Geest, Relaties en Werk.

Dit is geen theorie voor mij, dit is werkelijkheid. Het Volledig Vrij Zijn begint met een begrip.

Het leven is maakbaar, wat je denkt is wat je doet, en wat je plant is wat je uitvoert. Jij bent degene die alles al in huis heeft. Je hebt alle kaarten al in handen, je hoeft alleen maar de keuze te maken. De keuze om te kiezen. Om te kiezen voor het principe van Reverse Engineering om Onmogelijke Doelen te bereiken, wat de reden voor ons allemaal is, waarom we in de eerste plaats hiernaartoe aangetrokken werden.



Sectie 1: Reverse Engineering

De Krijger Assessment

Neem de Krijger Assessment om Bloot te leggen waar

Gaten Gevuld kunnen worden in de 10 Cruciale MINDSETS

om Volledig Vrij te Zijn en Waar Jij Kunt Excelleren In Jouw Resultaten.

Hoe jezelf te scoren:

In deze Assessment word je meegenomen door 10 MINDSETS die nodig zijn om te leven volgens het Freedom Protocol op het hoogste niveau, en zal aan je gepresenteerd worden met 4 niveaus in elke Mindset.

Lees elke beschrijving van de 4 niveaus zorgvuldig, en scoor jezelf dan met het nummer dat het beste jou representeert waar jij momenteel staat. Wanneer je een onderliggend niveau nog niet volledig beheerst, dan zit je dus nog niet op het daarboven bovenliggende niveau: ook al pas je daar al wel wat van toe, maar zit je dus nog op dat onderliggende niveau.

Dit is bedoeld om open te leggen waar gaten nog gevuld kunnen worden, en waar JIJ fundamenteel kan excelleren in jouw resultaten en compleetheid als compleet ontwikkeld mens.

Doe Jezelf Een Gunst En Wees

Genadeloos Eerlijk Met Jezelf...

Met Het Goede, Het Slechte En Het Lelijke.

Laten We Beginnen.

KRIJGER MINDSET #1: ZOEKER

Zoeker: Een man gekarakteriseerd door zijn zoektocht of ontdekkingsstocht naar Kennis en Waarheid.

MINDSET #1: ZOEKER, NIVEAU 1: IN SLAAP, Score 1, 2, 3

Je investeert weinig tot geen tijd, energie en geld in het uitbreiden van je kennis, vaardigheden en perspectieven, en je vindt jezelf voortdurend terug in het rechtvaardigen van je huidige overtuigingen en gedragingen, gebaseerd op wat waarheid voor je was in het verleden.

MINDSET #1: ZOEKER, NIVEAU 2: WAKKER, Score 4, 5, 6

Je grootste doel deze dagen is om in stand te houden wat je gedaan hebt in het verleden en dat vast te houden, terwijl je je vasthoudt aan de kennis en je begrip van wat je op dit moment bezit en je tegelijkertijd informatie negeert die mogelijk zou kunnen veranderen wat jij momenteel als waarheid aanneemt.

MINDSET #1: ZOEKER, NIVEAU 3: ACTIEF, Score 7, 8, 9

Je hebt een formule in gebruik om de resultaten in je leven te verdubbelen in de komende 5 tot 10 jaar, waarbij je zo weinig als mogelijk verandert en benut wat je al weet. Je hebt weinig verlangen om nog meer kennis of informatie toe te voegen aan je huidige plannen.

MINDSET #1: ZOEKER, NIVEAU 4: STIJGEND, Score 10, 11, 12

Je bent constant aan het zoeken naar mogelijkheden om tijd, energie of geld te investeren in fysieke of digitale middelen, mentoren, masterminds, en live events om NEXT LEVEL te GAAN op je huidige perspectief en kijk op zaken, ongeacht hoe goed dingen gaan. Je bent ervan overtuigd dat meer mogelijk is als je verder kunt kijken dan wat je momenteel ziet.

MINDSET #1: ZOEKER SCORE: _____/12

KRIJGER MINDSET #2: DOENER

Doener: Een man gekarakteriseerd door zijn actie en passie om dingen gedaan te krijgen.

MINDSET #2: DOENER, NIVEAU 1: IN SLAAP, Score 1, 2, 3

Je masturbeert er mentaal op los op het idee van 'wat te doen?' of 'hoe moet ik het doen?' en doet dat al zo lang dat je jezelf onvermijdelijk en meteen overtuigd dat het nemen van de vereiste actie niet mogelijk of nodig is.

Je bevindt jezelf ook vaak op een mentale plek die een Faal Factor stimuleert en een verhaal in je hoofd creëert van 'Fantasie Falen', waardoor je verlangen om iets te bereiken, wat je graag zou willen, al wordt vernietigd nog voordat je bent begonnen met het nemen van actie.

MINDSET #2: DOENER, NIVEAU 2: WAKKER, Score 4, 5, 6

Je hebt het mentaal masturberen overwonnen op niveau 1 en hebt geleerd om actie te nemen, maar je kan nog steeds niet begrijpen waarom je energie en tijd zou moeten investeren om

de dingen te krijgen die je verlangt, waarbij je alleen actie neemt als het in je comfort zone ligt en je vooral niet pusht voorbij wat je momenteel al kent en waar je comfortabel mee bent.

Dit levert je een spel op van 'Raak of Mis', waarbij je eigenlijk liever überhaupt geen schot lost omdat dat dichterbij je comfort zone ligt.

MINDSET #2: DOENER, NIVEAU 3: ACTIEF, Score 7, 8, 9

Je hebt het besef dat alles wat je wil dat groter is dan wat je nu hebt, gevonden kan worden aan de andere kant van je comfort zone, en dat de enige manier om daar te komen een aanpak van het nemen van Grootse Actie is.

Je hebt geleerd dat Grootse Actie vooraf gaat aan Grootse Beloningen en je begint positief verslaafd te raken aan het nemen van actie op basis van de kennis die je hebt. Hoewel je hebt geleerd om de kracht van actie aan te wenden, ben je tot het inzicht gekomen dat de meeste van je acties willekeurigen chaotisch zijn en dat je veelal verslaafd bent aan simpelweg 'dingen doen', zelfs als de actie onnodig werk inhoudt, of niet werkt.

MINDSET #2: DOENER, NIVEAU 4: STIJGEND, Score 10, 11, 12

Je bent meester geworden van je mentale masturbatie, en je hebt geleerd om het werk te doen, zelfs als je geest er actief van alles aan doet om jou tegen te houden om de vereiste actie te nemen. Je gebruikt de mindset: 'doe gewoon het verdomde werk' om de dingen te doen die gedaan moeten worden om te krijgen wat je wilt.

Je hebt een niveau van meesterschap bereikt met strategische oplossingen en je hebt de kracht gevonden om je acties te minimaliseren tot het noodzakelijke, maar waarbij je wel zeker stelt dat je dagelijks dat ENE DING DOET waardoor jouw week ertoe doet om jou vooruit te duwen in je vooruitgang naar wat jij wil bereiken.

Je hebt een mate van comfort gevonden om oncomfortabel te zijn, en sterker nog, je bent hongerig om weer actie te nemen voorbij de voor jou bekende grenzen.

MINDSET #2: DOENER SCORE: _____/12

KRIJGER MINDSET #3: ZELFREDZAAM

Zelfredzaam: Een man gekarakteriseerd door zijn autonomie, onafhankelijkheid en zijn bekwaamheid tot het aanwenden van zijn eigen kracht

MINDSET #3: ZELFREDZAAM, NIVEAU 1: IN SLAAP, Score 1, 2, 3

Je ervaart oprecht dat jouw leven niet jouw leven is, en het ontbreekt je aan persoonlijk bewustzijn en eigen kracht om jezelf verantwoordelijk te houden. Je worstelt om überhaupt iets te creëren wat ertoe doet, zelfs als er anderen zijn die meekijken in jouw werk of jou verantwoordelijk houden. Het kost je zelfs moeite om dingen voor elkaar te krijgen als anderen jou motiveren.

Je bent gedreven door de mening van anderen, en hebt de goedkeuring en mening van anderen nodig om te doen wat nodig is in je leven.

MINDSET #3: ZELFREDZAAM, NIVEAU 2: WAKKER, Score 4, 5, 6

Je bent je ervan bewust dat je leven niet werkt en niet is op het niveau waar het zou kunnen zijn, en dat jouw hang naar 'geaccepteerd worden' door anderen jou vernietigd van binnen naar buiten.

Je bent je bewust dat deze afhankelijkheid van anderen, echter je bent zelden in staat om iets te doen aan dit feit en vindt jezelf geregeld weer leunend op de kracht en zekerheid van anderen rondom jou om te doen waarvan jij weet wat je moet doen.

Je begint het licht te zien aan het eind van de tunnel als het aankomt op je onafhankelijkheid maar het ontbreekt je nog aan een geloof in jezelf om daadwerkelijk te leven in die realiteit.

MINDSET #3: ZELFREDZAAM, NIVEAU 3: ACTIEF, Score 7, 8, 9

Je hebt jezelf eindelijk de toestemming gegeven om te handelen en dingen te doen, ongeacht het oordeel en de acceptatie van anderen om je heen.

Je ontdekt intiem je eigenlijke kracht die je in jezelf hebt als je even stopt waar je mee bezig bent, en het geluid van de wereld om je heen even stop zet, en simpelweg leunt op je persoonlijke kracht en zekerheid als standaard.

Het niveau van vertrouwen neemt een vlucht en je niveau van je eigenaarschap wordt opgemerkt niet alleen door jezelf maar ook door anderen om je heen op een dagelijkse basis en je begint jezelf te zetelen in de werkelijkheid dat jij de oorzaak bent van jouw WERKELIJKHEID.

MINDSET #3: ZELFREDZAAM, NIVEAU 4: STIJGEND, Score 10, 11, 12

Je weet zonder enige twijfel dat niemand jou komt redden, behalve jijzelf.

Je level van integriteit met jezelf en je eigenaarschap van je resultaten en werkelijkheid is voorbij wat je je had kunnen voorstellen in het verleden. Je herkent in elk moment van handelen de lering en de waarheid van je eigen acties, of het tekort ervan.

Je weet dat bevrijding ‘the name of the game’ is en dat de sleutels daartoe worden gecreëerd door het niveau van zelfsturing. Je ervaart een niveau van kracht en vrijheid die weinigen zullen begrijpen zodra jij je zetelt in een leven van onafhankelijkheid, eigenaarschap en geloof in jezelf.

MINDSET #3: ZELF-REDZAAM SCORE: _____/12

KRIJGER MINDSET #4: VERANTWOORDELIJK

Verantwoordelijk: Een man gekarakteriseerd door zijn onverschrokken, persoonlijke verantwoordelijkheid aan zijn resultaten,... zowel zijn Mislukkingen als zijn Successen.

MINDSET #4: VERANTWOORDELIJKHEID, NIVEAU 1: IN SLAAP, Score 1, 2, 3

Je vindt jezelf telkens gevangen in een verhaal dat de grootste obstakels voor jouw groei en de resultaten die je verlangt, bestaan buiten jou, in andere mensen of andere organisaties

buiten jouw controle, en je vindt jezelf voortdurend de schuld gevend aan deze mensen en organisaties, en de situaties voor je eigen persoonlijke tekort aan groei.

In werkelijkheid, kom je de visie tekort om ook maar iets van een connectie te zien tussen jouw tekort aan resultaten, en je daadwerkelijke gedrag.

MINDSET #4: VERANTWOORDELIJKHEID, NIVEAU 2: WAKKER, Score 4, 5, 6

Je bent begonnen met inzien, door de mist van de schuld geven aan anderen, dat JIJ het enige en grootste probleem bent in je leven.

Maar zelfs door dit te weten kom je een persoonlijke kracht en standvastigheid tekort om er wat aan te doen, en vind je jezelf gevangen tussen het geven van de schuld aan anderen naar buiten toe, en het schamen van jezelf naar binnen toe als het aankomt op je mislukkingen, worstelingen en weerstand in je leven.

Deze heen en weer beweging geeft je het gevoel de controle kwijt te zijn op emotioneel vlak.

MINDSET #4: VERANTWOORDELIJKHEID, NIVEAU 3: ACTIEF, Score 7, 8, 9

Je bent eindelijk gearriveerd bij de werkelijkheid dat JIJ het probleem bent, en aan de andere kant, ook de oplossing.

Dit besef staat je toe om het virus van schuldgevoelens en schaamte te minimaliseren, en heeft je toegestaan om de kracht te ervaren die vrij komt bij de kracht van compleet eigenaarschap van je eigen resultaten.

Je bent 100% overtuigd dat er niemand anders in je leven te verwijten is voor waar jij staat in het leven, anders dan de persoon in de spiegel.

MINDSET #4: VERANTWOORDELIJKHEID, NIV. 4: STIJGEND, Score 10, 11, 12

Je hebt geleerd om elk aspect van je leven om te zetten in een mogelijkheid om te leren en groeien, ongeacht de uitkomst, waarbij je begrijpt dat wanneer je een verwijten naar iets of iemand maakt dat je dan kracht en groei verliest.

Ongeacht of de resultaten goed, slecht of lelijk, of iets daartussenin zijn, je bent nu onverschrokken toegewijd in het claimen van een creatief eigenaarschap in alles wat je creëert en je bent snel in het meester worden van het onttrekken van lering uit alle situaties waarin je jezelf tegenkomt, wat jou toestaat om 10x zo snel te groeien dan je leeftijdsgenoten.

MINDSET #4: VERANTWOODELIJKHEID SCORE: ____/12

KRIJGER MINDSET #5: COACHABLE

Coachable: Een man gekarakteriseerd door zijn bereidheid om feedback tot zich te nemen, te leren, aan te passen en te evolueren.

MINDSET #5: COACHABLE, NIVEAU 1: IN SLAAP, Score 1, 2, 3

Je ziet verandering als een obstakel en een last van je tijd en haat het om je plannen en perspectief aan te passen, omdat je dit als te stressvol ervaart. Vaak ga je confrontaties uit de weg om kritische feedback te vermijden (waarvan je weet dat het je zal dwingen tot verandering), zodat je de stress kunt vermijden.

MINDSET #5: COACHABLE, NIVEAU 2: WAKKER, Score 4, 5, 6

Je bent een persoon die zich verzet tegen verandering, maar wel geregeld vraagt om feedback van leeftijdsgenoten, collega's, mentoren en partners, maar zelden de raad implementeert die aan je gegeven wordt.

Je bent een "ASK HOLE", wat betekent dat je iemand bent die vraagt om feedback en advies, maar uiteindelijk meer toegewijd is aan gelijk hebben en vast blijven zitten, dan aan daadwerkelijk het verkrijgen van nieuwe resultaten.

MINDSET #5: COACHABLE, NIVEAU 3: ACTIEF, Score 7, 8, 9

Je bent gemakkelijk teleurgesteld als dingen niet werken conform planning en je vindt jezelf constant in een positie dat jouw mentoren en collega's jou moeten overtuigen om

aanpassingen te doen in je plannen en na een flinke botsing van meningen, zal je uiteindelijk toch overgaan tot implementatie van de aangedragen aanpassingen.

MINDSET #5: COACHABLE, NIVEAU 4: STIJGEND, Score 10, 11, 12

Je weet dat jij alleen beperkt wordt door wat jij gelooft wat waar is en hoe jij je gedraagt, en dat het pad naar het volgende niveau van kracht en productie komt vanuit het hebben van mentoren en partners die jou geregeld uitdagen om meer te zijn, waarbij jij openlijk het innerlijke conflict in je leven opzoekt en bereid zijn om tijd, reizen, energie en geld te investeren in de heilige relatie die jij hebt met jezelf en je hogere zelf.

MINDSET #5: COACHABLE SCORE: _____/12

KRIJGER MINDSET #6: GEDISCIPLINEERD

Gedisciplineerd: Een man gekarakteriseerd door zijn persoonlijke gedrag en management van zijn eigen interne toezeggingen

MINDSET #6: GEDISCIPLINEERD, NIVEAU 1: IN SLAAP, Score 1, 2, 3

Je bent onachtzaam over hoe onbekwaam je lijkt te zijn als het aankomt op het jezelf houden aan toezeggingen en doen wat je zegt dat je gaat doen.

Je emoties en externe omstandigheden ondermijnen constant je toewijding en laten je achter met een constante onder-prestatie van wat je beloofd hebt te doen voor degenen dichtbij je, en waarbij je uiteindelijk, vaak anderen de schuld geeft voor het gebrek van jouw resultaten, terwijl je tegelijkertijd je toewijding onderwaardeert als een element in het geheel.

MINDSET #6: GEDISCIPLINEERD, NIVEAU 2: WAKKER, Score 4, 5, 6

Je bent je er pijnlijk van bewust over hoe zwak jouw toezeggingen zijn geworden, en hoe belachelijk het is dat je anderen de schuld geeft van jouw gebrek aan toewijding.

Je bent begonnen met jezelf simpelweg te schamen voor het inconsistente gedrag met je toezeggingen. Je hebt besloten dat zolang je een voldoende tot goed genoeg reden hebt - oftewel een 'kut smoes' - of netjes gezegd 'een verhaal' voor WAAROM jij niet toegewijd was, dat dan de wereld jou simpelweg gedoogd voor je gebrek aan resultaten en toestaat dat jij je resultaat vervangt met jouw kut smoes.

MINDSET #6: GEDISCIPLINEERD, NIVEAU 3: ACTIEF, Score 7, 8, 9

Je hebt eindelijk erkend dat je alleen uit het leven haalt waar jij toegewijd aan bent om te creëren, en dat geen enkele hoeveelheid van schuld, schaamte of smoesjes deze realiteit gaan veranderen.

Je bent begonnen met jezelf te bevragen als je het smoesjespad inwandelt, en je weet nu dat consistent DAADWERKELIJK HET VERDOMDE WERK DOEN de enige manier is voor uitbreiding en groei in je leven en dat er geen andere mogelijkheid is dan dat.

Je hebt grond gewonnen op dit vlak, maar vindt jezelf nog steeds terug in het creëren van verhalen en smoesjes als je resultaten niet in lijn zijn met wat je je had voorgenomen.

MINDSET #6: GEDISCIPLINEERD, NIVEAU 4: STIJGEND, Score 10, 11, 12

Je leeft en zweert bij je toezeggingen, en bent een baken van discipline geworden.

Jouw routines en gewoontes zijn in lijn om jouw visie te ondersteunen en zijn een onmiskenbare schakel in jouw cirkel van invloed op het niveau van integriteit dat jij hebt met het jezelf houden aan je toezeggingen.

Als jij je toewijdt aan iets dan is jouw woord heilig: jouw woord is een belofte die je nakomt, en dit geldt niet alleen richting anderen, maar als allerbelangrijkste richting jezelf waardoor de integriteit met jezelf dagelijks groeit.

Je bevindt jezelf in een fase waarin je minder toezeggingen maakt, maar ALLE toezeggingen die je doet, zijn allemaal ALL-IN en iedereen, inclusief jijzelf, neemt jouw toezegging als WET.

MINDSET #6: GEDISCIPLINEERD SCORE: _____/12

KRIJGER MINDSET #7: GEDETAILLEERD

Gedetailleerd: Een man gekarakteriseerd door zijn demonstratie van extreme zorgvuldigheid en bezorgdheid over elk minutieus detail dat de meesten zouden overwegen als irrelevant.

MINDSET #7: GEDETAILLEERD, NIVEAU 1: IN SLAAP, Score 1, 2, 3

Je bent onwetend voor details voor het merendeel van de tijd en je bent constant verward over hoe en waarom je niet uit het leven haalt wat je verlangt en waarom de grote plannen die je creëert constant crashen in de vangrail door de kleinste details die je niet hebt overwogen.

MINDSET #7: GEDETAILLEERD, NIVEAU 2: WAKKER, Score 4, 5, 6

Je voelt dat details in de weg zitten en dat die zich vanzelf zullen oplossen als je het WAT en WAAROM achter je acties scherp hebt, en dus ben je constant verbaasd als dingen niet uitpakken zoals voorzien.

MINDSET #7: GEDETAILLEERD, NIVEAU 3: ACTIEF, Score 7, 8, 9

Je hebt je mindset verschoven van de mindset dat details simpelweg de dingen zijn die in de weg zitten, naar de mindset dat ‘de details de weg zijn’ om big shit gedaan te krijgen en je zoekt naar en omringt jezelf met teams om dit te bewerkstelligen.

MINDSET #7: GEDETAILLEERD, NIVEAU 4: STIJGEND, Score 10, 11, 12

Je hebt OCD voor de details die betrokken zijn bij wat je verlangt en je zal 90% van je tijd focussen op het managen van de beleving en de ervaring, wetende dat de details niet alleen ertoe doen, maar dat de details tevens de toegangspoort zijn naar jouw grootste creaties.

Jij bent de meester van jouw domein als het aankomt op details, en er kan op jou gerekend worden om te identificeren, op te helderen, en te creëren met een accent op de juiste details die keer op keer leiden tot succes, elke keer weer.

MINDSET #7: GEDETAILLEERD SCORE: _____/12

KRIJGER MINDSET #8: KWETSBAAR

Kwetsbaar: Een man gekarakteriseerd door zijn toenadering tot en zijn beschikbaarheid tot zijn diepste echte gedachten, gevoelens en verlangens.

MINDSET #8: KWETSBAAR, NIVEAU 1: IN SLAAP, Score 1, 2, 3

Je hebt je gevoelens verstopt en je onderdrukt ze al voor zo'n lange tijd, dat het leven afgestompt is geworden en dat de enige keer dat je daadwerkelijk iets voelt, het moment is dat de emmer met stront dusdanig hard tegen de ventilator aan knalt dat jij explodeert op iedereen en alles om je heen.

MINDSET #8: KWETSBAAR, NIVEAU 2: WAKKER, Score 4, 5, 6

Je bent oprecht bang voor wat je voelt en zou liever alles eraan doen om jezelf niet in een situatie te vinden waar je daadwerkelijk eerlijk moet zijn over wat je voelt.

Je bent vastbesloten dat je gevoelens je vijand zijn en bent toegewijd om alles te doen wat noodzakelijk is om ervoor te zorgen dat je gevoelens niet naar boven komen.

MINDSET #8: KWETSBAAR, NIVEAU 3: ACTIEF, Score 7, 8, 9

Je bent open en bereid om jezelf emotioneel bloot te stellen. Je bent je er erg bewust van dat jouw gevoelens jouw brandstof zijn en je doet er alles in je macht aan om de variatie van gevoelens die je hebt op een dagelijkse basis te ervaren en uit te drukken op alle vlakken van je leven.

MINDSET #8: KWETSBAAR, NIVEAU 4: STIJGEND, Score 10, 11, 12

Je bent verliefd geworden op de emotionele rollercoaster die we 'het leven' noemen, en in de meeste gevallen word je gezien als een meester van je emoties en ben je onbereid om jezelf te schamen voor wat je voelt. Jouw emoties zijn het meest dodelijke wapen geworden wat je draagt.

MINDSET #8: KWETSBAAR SCORE: _____/12

KRIJGER MINDSET #9: DANKBAAR

Dankbaar: Een man gekarakteriseerd door zijn diepe waardering, door middel van acties en woord, voor de ontvangen voordelen.

MINDSET #9: DANKBAAR, NIVEAU 1: IN SLAAP, Score 1, 2, 3

Je voelt zelden tot nooit waardering voor wat je hebt en voor wat anderen voor jou doen in hun leven.

Je voelt je constant gerechtigd tot iets en handelt vanuit een geloof dat de wereld jou iets schuldig is, en in dit geloof vind je weinig tot geen waarde in het uitdrukken van waardering naar hen die van alles voor jou doen aangezien jouw waardering is vervangen door verwachting.

MINDSET #9: DANKBAAR, NIVEAU 2: WAKKER, Score 4, 5, 6

Je voelt waardering voor hen die goed doen voor jou in het leven maar alleen bij gelegenheid laat je toe om dankbaarheid te uiten.

Je bent constant ongelukkig met wat je hebt en wat je hebt gedaan, en het maakt niet uit wat je hebt gecreëerd: je voelt een diep gevoel van onbekwaamheid dat wordt gevoeld door jouw gebrek aan waardering voor jezelf.

MINDSET #9: DANKBAAR, NIVEAU 3: ACTIEF, Score 7, 8, 9

Je bent begonnen met het waarderen en uitdrukken van waardering op een regelmatige basis naar de mensen om je heen, en het begint zijn vruchten af te werpen, vooral met je familieleden.

Je bent ook begonnen, voor de allereerste keer, om diezelfde 'gave van waardering' aan jezelf te geven en het voelt goed - maar het is zeldzaam en je worstelt om deze gave vaak genoeg aan jezelf te geven om een onderscheidend verschil te maken.

MINDSET #9: DANKBAAR, NIVEAU 4: STIJGEND, Score 10, 11, 12

Je voelt een diep gevoel van dankbaarheid in je leven, en voor allen met wie je in contact komt op dagelijkse basis.

Je bent voorbedacht en strategisch met hoe je jouw dankbaarheid uitdrukt naar anderen en je doet dit niet alleen als je er zin in hebt - maar je bent bereid om voorbij dat gevoel te gaan en zeker te stellen dat degenen die waarde voor jou creëren in jouw leven worden erkend en weten dat jij dankbaar bent.

Je brengt diezelfde dankbaarheid ook over naar jezelf, met een dagelijkse en wekelijkse investering in JEZELF met woorden en acties van dankbaarheid voor wie je bent en wie je aan het worden bent, en aan de reis van groei in het proces van jouw vooruitgang.

MINDSET #9: DANKBAAR SCORE: _____/12

KRIJGER MINDSET #10: EVANGELIST

Evangelist: Een man gekarakteriseerd door zijn ijverige belangenbehartiging van oorzaak en beweging

MINDSET #10: EVANGELIST, NIVEAU 1: IN SLAAP, Score 1, 2, 3

Je ziet geen waarde in het delen van waarde met anderen en als er iets onderscheidends gebeurt voor je - zelfs als het life changing is - zal je dit zelden delen met iemand anders, zelfs als je weet dat de ander er baat bij heeft.

Je voelt dat delen wat werkt voor jou in het leven van je afgenomen zal worden als je het deelt - en niet iets toevoegt - en de gedachte van waarde toevoegen aan anderen door te delen geeft je een onveilig gevoel.

MINDSET #10: EVANGELIST, NIVEAU 2: WAKKER, Score 4, 5, 6

Je ziet waarde in het delen van waarde met anderen en diep van binnen voel je een verlangen om te delen met de wereld wat werkt voor jou, maar je vindt jezelf doodsbang terug om dat te doen uit angst om mensen te beledigen.

Dus vertel je jezelf het verhaal dat het okay is om gewoon je mond dicht te houden en alle inzichten en waarde die je hebt voor jezelf te houden hoewel je weet dat anderen zullen lijden vanwege dit besluit.

MINDSET #10: EVANGELIST, NIVEAU 3: ACTIEF, Score 7, 8, 9

Je bent niet bang om te delen wat je gelooft en wat jouw leven heeft veranderd ongeacht van wat anderen erover zeggen of denken, en je verklaart dat wat je voelt dat dat anderen dient - niet alleen dat het anderen dient met wie je het deelt, maar ook wie jij bent in het delen.

MINDSET #10: EVANGELIST, NIVEAU 4: STIJGEND, Score 10, 11, 12

Je moet met anderen delen wat jou dient, het is simpelweg ononderhandelbaar in je hoofd.

Je voelt dat het je morele verplichting is om anderen te dienen in jouw leven en degenen die op jouw pad komen door te delen wat voor jou werkte in de hoop dat het hun zou kunnen dienen en ondersteunen als jij een behoefte bij hen ziet.

Je gaat zelfs buiten eigen gebaande paden om ervoor te zorgen dat deze WAARDE in de levens komt van anderen die ertoe doen voor jou.

MINDSET #10: EVANGELIST SCORE: _____/12



DE KRIJGER MINDSET ASSESSMENT

JOUW SCORES

Wat is jouw score van jouw huidige mindset?

Jouw Score in MINDSET #1: ZOEKER. _

Jouw Score in MINDSET #2: DOENER. _

Jouw Score in MINDSET #3: ZELF-REDZAAM. _

Jouw Score in MINDSET #4: VERANTWOORDELIJK. _

Jouw Score in MINDSET #5: COACHABLE. _

Jouw Score in MINDSET #6: GEDISCIPLINEERD. _

Jouw Score in MINDSET #7: GEDETAILLEERD. _

Jouw Score in MINDSET #8: KWETSBAAR. _

Jouw Score in MINDSET #9: DANKBAAR. _

Jouw Score in MINDSET #10: EVANGELIST. _



DE KRIJGER MINDSET ASSESSMENT

JOUW TOTAAL SCORE

Wat is jouw totaal score van jouw huidige mindset?

JOUW TOTAAL SCORE __/120

Vertaling van de score:

0 – 40 = Schaarste.

41 – 80 = Je Doet het Werk.

81 – 120 = Overvloed.



Sectie 1: Reverse Engineering

De Perfecte Dag Assessment

Doe de Perfecte Dag Assessment om Bloot te leggen waar

Gaten Gevuld kunnen worden in Jouw Dag en

Waar Jij Kunt Excelleren In Jouw Resultaten.

Hoe jezelf te scoren:

De totale score per domein is 24 punten, en binnen elke domein zijn er 4 levels om jezelf in te scoren:

Niveau 1: In Slaap (1, 2, 3)

Niveau 2: Wakker (4, 5, 6)

Niveau 3. Actief (7, 8, 9)

Niveau 4: Stijgend (10, 11, 12)

Lees elke beschrijving van de 4 niveaus zorgvuldig, en scoor jezelf dan met het nummer dat het beste jou representeert waar jij momenteel staat. Wanneer je een onderliggend niveau nog niet volledig beheerst, dan zit je dus nog niet op het daarboven bovenliggende niveau: ook al pas je daar al wel wat van toe, maar zit je dus nog op dat onderliggende niveau.

Dit is bedoeld om open te leggen waar gaten nog gevuld kunnen worden in jouw Perfecte Dag van het Freedom Protocol (Lichaam, Geest, Relaties en Werk), en waar JIJ fundamenteel nog kan excelleren in jouw resultaten en jouw compleetheid als compleet ontwikkeld mens.

Doe Jezelf Een Gunst En Wees

Genadeloos Eerlijk Met Jezelf...

Met Het Goede, Het Slechte En Het Lelijke.

Laten We Beginnen.

DOMEIN #1: LICHAAM - BEWEGEN

De staat en conditie van lichamelijk gezond en fit te zijn, vooral als resultaat van beweging

LICHAAM, LEVEL 1: IN SLAAP, Score 1, 2, 3

Je lichaam is irrelevant voor je.

Je bent onwetend en lui als het aankomt op beweging. Je weet niet hoe je lichaam werkt en negeert simpelweg elke vorm van realiteit met je lichaam als het aankomt op fitness.

Je kunt je niet herinneren wanneer de laatste keer was dat je daadwerkelijk naar de sportschool bent geweest of zelf een poging hebt gedaan om te zweten. Je hebt weinig tot

geen gedachten over hoe jouw Lichaam jouw Leven beïnvloedt, zodoende is fitness niet eens een deel van jouw realiteit.

Je bent dik en/of uit vorm en je geeft simpelweg geen reet meer om je lichaam.

LICHAAM, LEVEL 2: WAKKER, Score 4, 5, 6

Je lichaam is een obstakel voor je.

Je bent je bewust en waardeert het idee en de voordelen van fitness. Je gaat naar de sportschool een aantal keer per maand, maar niet consequent genoeg om daadwerkelijk je lichaam te transformeren.

Je weet hoe veel je lichaam je leven beïnvloedt en je erkent dat je fitness moet verbeteren. Je hebt frequent gedachten om je lichaam te verbeteren door verhoogde fitness maar je doet nog steeds erg weinig om dingen daadwerkelijk te veranderen.

Elke keer als je traint verandert je lichaam eigenlijk nooit en laat jou constant teleurgesteld achter - of het nu verandert of niet, je lijkt altijd weer terug te keren naar een shit state binnen een jaar.

LICHAAM, LEVEL 3: ACTIEF, Score 7, 8, 9

Je lichaam is een ondersteuning voor je.

Je bent kenniswaardig en actief als het aankomt op fitness. Je bent consequent in je workouts. Je traint 3 tot 5 keer per week constant en bent in staat om je huidige look fysiek in stand te houden.

Je bent je erg bewust van hoe je lichaam je leven beïnvloedt en hebt goed werk geleverd om in elk geval voldoende te doen om je fysieke vorm jaar in jaar uit te behouden. Je herinnert je de dagen dat je jezelf pushte voor groei, maar op dit moment ondersteunt het je van dag tot dag.

LICHAAM, LEVEL 4: STIJGEND, Score 10, 11, 12

Je lichaam is een wapen voor je.

Je traint als een atleet met passie en een doel. Je bent MEER dan consistent met je workouts. Je bent niet zomaar wat aan het sporten, maar je TRAIINT.

Je ziet jezelf als een atleet en je lichaam als een wapen om het leven mee te ervaren.

Je kiest er bewust voor om dagelijks, wekelijks, maandelijks en per kwartaal om je lichaam te challengen op vooruitgang om je lichaam weer naar hogere levels te duwen, ongeacht leeftijd.

Competitie en Fitness zijn één en hetzelfde voor jou. Je bent niet OKAY met onderhoud en je traint voor POWER en ENERGIE en je weigert de overtuiging te accepteren dat 'als je ouder wordt, dan takel je af'.

LICHAAM BEWEGEN SCORE: _____/12

DOMEIN #1: LICHAAM - BRANDSTOF

Brandstof voor je Body: de substantie die gegeten wordt, gedronken, of op een ander manier aan het lichaam wordt toegediend om het leven te onderhouden, energie te leveren, en groei en amplitie te promoten.

LICHAAM, LEVEL 1: IN SLAAP, Score 1, 2, 3

Jouw brandstof selectie is irrelevant voor jou.

Je begrijpt weinig tot niets van voeding en hebt totaal geen gedachtes over voeding op een dagelijkse basis.

Wat je eet, is wat voor je neus staat en vaak is wat voor je neus staat fast food en shitty meals waarvoor je gekozen hebt als jouw realiteit.

Je voorziet je lichaam van brandstof met voeding van lage kwaliteit en worstelt met je energie levels maar hebt nooit geassocieerd dat wat je eet een impact heeft op je leven.

Je eet om te overleven en bent compleet onwetend als het aankomt op de consequenties van voeding.

LICHAAM, LEVEL 2: WAKKER, Score 4, 5, 6

Jouw brandstof selectie is een obstakel voor je.

Je hebt een klein beetje studie gedaan als het aankomt op voeding maar je hebt nog steeds een beperkt begrip van de daadwerkelijke effecten die voeding heeft op je algehele welzijn en je levels van activiteit.

Bij gelegenheid eet je 'gezond', maar als je eerlijk bent, heb je eigenlijk nog steeds geen idee hoe 'gezond eten' eruit ziet.

Je hebt op zijn minst geleerd dat het beheersen van je porties een manier is om het spel van nutritie te managen maar je voelt je nog steeds totaal verdwaald. Je eet om te leven en hebt enige kennis van nutritie.

LICHAAM, LEVEL 3: ACTIEF, Score 7, 8, 9

Jouw brandstof is een ondersteuning voor je.

Je hebt een algemeen plan als het aankomt op eten en zou niet perse zeggen dat je perfect eet maar je bent je meer bewust van wat je eet en wanneer je dagelijks eet.

Je geniet van eten maar je bent aan het ontdekken dat je eet voor energie en niet voor de lol.

Je bent je zeer bewust van de connectie tussen je energie en de voeding die je consumeert en bent je altijd zeer bewust dat je je fitness trainingen kunt verklooiën in de keuken.

Je eet voor onderhoud en wil zeker stellen dat je geen stappen achterwaarts meer maakt, maar je bent niet noodzakelijkerwijs iets aan het creëren richting iets groters.

LICHAAM, LEVEL 4: STIJGEND, Score 10, 11, 12

Jouw brandstof is een wapen voor jou.

Je kijkt naar voedsel als brandstof om jouw lichaam in te zetten als een 'Bewapend Lichaam'.

Groene smoothies, supplementen en controle van je porties zijn top of mind kennis voor je en je eet voor energie.

Je bent niet perfect in je eten, maar je bent realistisch met wie je bent, je neigingen en je hebt een master plan gecreëerd dat jouw lichaam dient voor toegang tot POWER vanuit het diepste van je lichaam door middel van je voeding

Je eet voor energie en brandstof, en elk jaar dat passeert raak je meer en meer gepassioneerd bewust van de connectie van je voeding en je toekomst.

LICHAAM BRANDSTOF SCORE: _____/12

TOTAAL SCORE LICHAAM:

BEWEGEN + BRANDSTOF _____/24

DOMEIN #2: INNERLIJK - ZINGEVING

De kunst van connectie met Jezelf, Je Geest, Je Innerlijke Stem, Het Universum (God, of wat het ook is voor jou).

INNERLIJK, LEVEL 1: IN SLAAP, Score 1, 2, 3

Jouw spirituele connectie is irrelevant voor je.

Je bent absoluut onwetend van alles wat voorbij gaat aan wat je ziet en het idee dat er iets groters is dan jezelf in de wereld dat je niet kunt zien is belachelijk.

Je hebt geen tot een beperkt geloof in een God (of wat er ook is qua hogere macht) en zelden tot nooit denk je na over het leven voordat jij er was of nadat je sterft.

Spiritualiteit in je hoofd is voor gekke mensen en je kiest ervoor om bijna 100% van je energie te steken en alleen te geloven in wat je kunt zien met je twee ogen.

INNERLIJK, LEVEL 2: WAKKER, Score 4, 5, 6

Jouw spirituele connectie is een obstakel voor je.

Je gelooft in een God, of voelt dat er een ongeziene kracht is die al het leven drijft, maar je bent er verward over hoe hier toegang toe te krijgen of hoe het werkt.

Je schiet en mist in al je pogingen om te leren en meester te worden van deze levenskracht in het ongeziene spirituele rijk en alhoewel je een verlangen hebt om te begrijpen en gebruik te maken van een relatie met een hogere (of diepere) bron, je gedragingen demonstreren dat het oprecht niet belangrijk voor je is.

Je zit spiritueel vast, en hoewel je wel wil veranderen, heb je werkelijk geen idee waar te starten of wat eerst te doen.

INNERLIJK, LEVEL 3: ACTIEF, Score 7, 8, 9

Jouw spirituele connectie is een ondersteuning voor je.

Je weet dat er een hogere macht is en dat je door ervaring getuige bent geweest dat de Kracht die bij jou van binnen is uit die bron komt.

Je beoefent spirituele disciplines regelmatig die jou toestaan om deze connectie te voelen en je leunt er geregeld op als het leven gecompliceerd of verwarrend is.

Meditatie en vragen om inzicht zijn regelmatige disciplines en je hebt een serie van overtuigingen over jouw spiritualiteit die jou ondersteunen in het leven van een meer gelukkig en meer vervullend leven.

Jouw spiritualiteit is een belangrijk onderdeel voor je, en je huidige gewoontes ondersteunen je hier in deze categorie.

INNERLIJK, LEVEL 4: STIJGEND, Score 10, 11, 12

Jouw spiritualiteit is een wapen voor je.

Je bent te weten gekomen door ervaring dat de grootste kracht in dit leven komt vanuit datgene wat je niet kunt zien.

Je voelt de INNERLIJKE STEM jou dagelijks gidsen van binnenuit, en bent nu begonnen met het vertrouwen van die INNERLIJKE STEM vanuit binnen met meer zekerheid en kracht dan ooit tevoren.

Jouw spirituele connectie is niet simpelweg iets wat jou ondersteunt - het is iets wat jou leidt en bevrijdt, dagelijks.

Jouw connectie, en dagelijks verbonden blijven, staat bovenaan jouw lijst van prioriteiten als je 's ochtends wakker wordt.

Jouw spiritualiteit ondersteunt je niet: het is daadwerkelijk een wapen geworden voor je in het leiden van je leven, je familie, je werk en ver daar voorbij - elk dag.

INNERLIJK ZINGEVING SCORE: _____/12

DOMEIN #2: INNERLIJK - ZEKERHEID

De conditie van het geloof in jezelf en het pad dat je loopt in het leven.

INNERLIJK, LEVEL 1: IN SLAAP, Score 1, 2, 3

Jouw kennis van jezelf is irrelevant voor jou.

Je kan niet inzien wat het nut is om te weten wie je bent als persoon.

Je hebt geen begrip van je gevoelens, je overtuigingen, je gewoontes of je verslavingen.

Je hebt nooit ook maar overwogen dat jezelf leren kennen als een persoon, de realiteit van je leven zou kunnen beïnvloeden, dus word je simpelweg wakker in de ochtend, doet wat taakjes op de dag, gaat weer slapen en dan herhaal je ditzelfde ritme in de volgende dag.

INNERLIJK, LEVEL 2: WAKKER, Score 4, 5, 6

Jouw kennis van jezelf is een obstakel voor jou.

Je bent ontwaakt voor de realiteit dat jouw leven direct wordt beïnvloed door wie jij BENT.

Je bent de reis begonnen om jezelf beter te leren begrijpen, wat je gelooft en waarom en hoe dit allemaal jouw realiteit met het echte leven beïnvloedt, vandaag.

Je worstelt om te begrijpen hoe precies je begint met de waarheid te onderzoeken van wie je bent, en hoewel je weet dat dit de toegangspoort is, ben je nog steeds niet in staat om dit succesvol te doen.

INNERLIJK, LEVEL 3: ACTIEF, Score 7, 8, 9

Jouw kennis van jezelf is een ondersteuning voor jou.

Je bent volstrekt helder geworden over wie je was en waarom je hebt gedaan wat je hebt gedaan in het verleden.

Je bent bijna verslaafd op een zeker level met het bestuderen van je patronen, je waarde systeem en je innerlijke raamwerk, en waarom je doet wat je doet.

Je bent begonnen met het brengen van onderscheidende verandering in je leven vanuit dit bewustzijn van jezelf en vindt kracht in het bestuderen van JEZELF.

Je bent tot het inzicht gekomen dat toegang hebben tot JEZELF de toegangspoort is tot het begrijpen van het LEVEN. Je bent nog geen master in deze vaardigheid, maar je bent je meer bewust dan dat je ooit eerder was.

INNERLIJK, LEVEL 4: STIJGEND, Score 10, 11, 12

Jouw kennis van jezelf is een wapen voor je.

Je bent de verandering die je wenst te zien in de wereld. Je bent 100% gekend in het feit dat niets in jouw wereld verandert zonder te veranderen wat jij Gelooft, hoe jij je Gedraagt en hoe jij ervoor kiest dat je Creëert.

Jouw bewustzijn van jezelf is een kunst geworden en jouw dagelijkse discipline van het jezelf bestuderen heeft jou toegestaan om letterlijk je leven te transformeren over de hele linie.

Je bent geworden tot een inspiratie, en je leeft een standaard van authentieke transparantie die mind-bending is, naar degenen om je heen.

INNERLIJK ZEKERHEID SCORE: _____/12

TOTAAL SCORE INNERLIJK:

ZINGEVING + ZEKERHEID _____/24

DOMEIN #3: RELATIES - HUWELIJK

De wettelijke en/of emotionele band tussen twee mensen die ervoor kiezen om hun levensloop samen te doen, consistent en toegewijd.

RELATIES, LEVEL 1: IN SLAAP, Score 1, 2, 3

Jouw Huwelijk is irrelevant voor jou.

Je hebt moeite om te begrijpen waarom je ooit bent getrouwd of waarom je deze relatie bent gestart, en zo'n beetje alles wat je associeert met het huwelijk is gebaseerd op pijn.

Je seksleven is niet-bestaand en je hebt genoeg genomen met een leven vol pijn als stel.

Je communicatie is niet-bestaand en als je het toch doet, dan is het altijd oppervlakkig en beiden geef je er niets om wat de ander denkt of draait het uit op een meningsverschil.

Je kunt geen licht aan het eind van de tunnel zien, maar je hebt je al overgegeven aan een leven van pure shit als stel, en je kan ook geen verlangen meer opbrengen om ook maar een reet om jullie relatie te geven.

RELATIES, LEVEL 2: WAKKER, Score 4, 5, 6

Jouw Huwelijk is een obstakel voor je.

Je begrijpt waarom je getrouwd wil zijn maar ongeacht wat je probeert, je kan maar niet op dezelfde golflengte komen als hoe je samen als stel bent en dit heeft jullie beiden gefrustreerd achtergelaten.

Je seks leven heeft een kleine hartslag en is iets verbeterd, maar je vind jezelf steeds terug op een plek waar je nog zo veel meer zou willen dan je krijgt.

Je begint gesprekken te krijgen over echte onderwerpen in tegenstelling tot het verleden, hoewel bijna elk gevoel thema waar je op ingaat eindigt in een gevecht die jullie beiden bezeerd en beledigd achter laat.

Je kunt een klein beetje licht aan het eind van de tunnel zien en verlangt naar verandering over wie je bent als stel maar je ontbeert de mindsets en vaardigheden om hier überhaupt een begin mee te maken.

RELATIES, LEVEL 3: ACTIEF, Score 7, 8, 9

Jouw Huwelijk is een ondersteuning voor je.

Je hebt een vrouw of partner die een krachtige partner is geworden als gevolg van het leren hoe te communiceren met elkaar, en jullie relatie heeft echt de hoogte bereikt op gebieden waarvan je wist dat je het daarnaartoe kon brengen.

Je voelt je voor de eerste keer in je hele leven gesteund in je huwelijk en niet omlaag getrokken waarbij je partner een last voor je is om te dragen, maar daadwerkelijk is het huwelijk iets wat inspirerend en opbeurend voor jullie beiden is.

Je bent begonnen met het bestuderen en zoeken naar antwoorden om jouw mindsets en vaardigheden te verbeteren om echte verandering te brengen, en deze toezegging heeft een prachtig vertrouwen teruggebracht in de relatie voor jullie beiden.

RELATIES, LEVEL 4: STIJGEND, Score 10, 11, 12

Jouw Huwelijk is een Wapen voor je.

Je hebt een vrouw of partner die ver voorbij het niveau van partner is en letterlijk een wapen voor je is geworden.

Jouw communicatie is open en authentiek en jullie seksleven is een bron van verjonging, connectie, en inspiratie voor jullie beiden, en gebaseerd op liefde, niet lust.

Je bent voorbij het 'afvragen' of zij de ware voor je is, en als de problemen waar je tegenaan loopt opgelost kunnen worden en het punt hebben bereikt waar je WEET met 100% zekerheid dat jullie voor altijd bij elkaar zullen blijven, en dat zij jouw 'alles of niets levenspartner' is.

Jullie steunen elkaar met jullie hoop en wensen en van alle mensen in de wereld is zij jouw beste vriend geworden.

Jouw vaardigheden als een toegewijde en getrouwde man in communicatie, seksualiteit, en partnerschap zijn op elite niveau en je wordt vaak gevraagd door anderen hoe jullie dit als stel hebben bereikt.

RELATIES HUWELIJK SCORE: _____/12

DOMEIN #3: RELATIES - KINDEREN

Het nageslacht dat je hebt gecreëerd: je zonen en dochters. En voor de mensen zonder kinderen: vervang nageslacht met: familie, vrienden, dierbaren, of naasten.

RELATIES, LEVEL 1: IN SLAAP, Score 1, 2, 3

Jouw Kinderen zijn irrelevant voor je.

Je vermijdt je kinderen en doet er alles aan om de opvoedkundige verantwoordelijkheden af te splitsen aan je vrouw, de school, de opvang, of verdomme zelfs aan je burens of andere mensen in je wijk.

Je vraag je af waarom je ooit vader bent geworden en of je de meeste dagen echt eerlijk bent als je liever niet de verantwoordelijkheid van het vaderschap had gehad.

Jouw communicatie met je kinderen is niet-bestaand en je kunt je niet herinneren wanneer je voor het laatst een betekenisvol gesprek had met wie van je kinderen dan ook.

Je kunt geen licht aan het eind van de tunnel zien en bent ervan overtuigd dat deze waardeloze ontkoppeling met je kinderen gewoon de manier is waarop het is.

RELATIES, LEVEL 2: WAKKER, Score 4, 5, 6

Jouw Kinderen zijn een obstakel voor je.

Je poogt om in contact te komen met je kinderen maar jouw vermogen om te verbinden en te communiceren met hen is zo zwak dat alles altijd naar de klote gaat binnen enkele minuten als je een poging doet.

Je verlangen om deel uit te maken van het leven van je kinderen leeft maar je hebt werkelijk geen idee hoe dit te doen en elke dag die passeert wordt het moeilijker en moeilijker om toenadering te zoeken.

Desondanks doe je meer pogingen tot communicatie dan ooit tevoren om deel uit te maken van hun leven, maar elke keer loop je ertegenaan dat je de fundamentele vaardigheden mist om het contact tot een goed einde te brengen.

RELATIES, LEVEL 3: ACTIEF, Score 7, 8, 9

Jouw Kinderen zijn een ondersteuning voor je.

Je houdt van je kinderen en ze voelen werkelijk hetzelfde voor jou, niet alleen in woorden maar ook in actie.

Je benadert je kinderen geregeld met betekenisvolle gesprekken en je kinderen hebben een band met jou die hun helpt om om te gaan met de harde realiteit in hun levens.

Je maakt een actief deel uit van de levens van je kinderen en kan de liefde voelen toenemen maand na maand.

Je hebt een aantal basis vaardigheden gemeesterd die jou toestaan om op de voeten op een manier waarvan je altijd al wist dat je het kon en dit heeft je een goed gevoel gegeven over jouw gezin als familie en de toekomst van je kinderen.

RELATIES, LEVEL 4: STIJGEND, Score 10, 11, 12

Jouw Kinderen zijn een Bron van Kracht en Energie voor jou.

Je eert je kinderen, je leidt en gidst ze naar groei en uitbreiding als mens vanuit jouw begeleiding. Je ziet je kinderen niet als jouw bezit, maar simpelweg als een rentmeesterschap dat jou is gegeven om te verzorgen en te laten groeien.

Je investeert bewust en vastberaden tijd, energie en geld, dagelijks, wekelijks, maandelijks in jouw kinderen.

Je vindt grootse kracht en energie in je leven vanuit de rol als vader en hoewel je niet altijd alle antwoorden hebt op wat zij tegenkomen, heb je een band van vertrouwen met je kinderen die onbreekbaar is.

Wanneer zij vragen wie zij het meest vertrouwen in hun leven, dan ben jij het met jouw vrouw.

Jouw relatie is voorbij gegroeid van “Ouder en Kind” naar dat van “Groe Partners” om elkaar te steunen en aan te moedigen gedurende het leven.

RELATIES KINDEREN SCORE: _____/12

TOTAAL SCORE RELATIES:

HUWELIJK + KINDEREN _____/24

DOMEIN #4: WERK - LEVENSWERK

De Kunst en Wetenschap van het creëren van waarde in de markt en winst in je onderneming (als eenpitter of zelfstandige zonder personeel).

WERK, LEVEL 1: IN SLAAP, Score 1, 2, 3

Jouw Onderneming is irrelevant voor je.

Je hebt een bedrijf en het is falende en het heeft jou in de grip.

Je handelt vanuit pure schaarste en je bent de meeste dagen ervan overtuigd dat je de handdoek in de ring moet gooien en weer een baan moet gaan nemen en dat voor iemand anders te gaan werken het antwoord is.

Je bent verward over de hele linie met je bedrijf en worstelt om de dynamiek te begrijpen over Advertenties, Marketing, Verkopen, Vervulling, Systemen, Volgordelijkheid van werken, Boekhouding, en zo’n beetje alles wat er nog meer bij komt kijken in je onderneming.

Je bent nog niet winstgevend en hebt geen idee hoe ook maar te beginnen met het beheersen van de chaos en schuld die je hebt gecreëerd voor jezelf.

WERK, LEVEL 2: WAKKER, Score 4, 5, 6

Jouw Onderneming is een obstakel voor je.

Je hebt een bedrijf en het betaalt de rekeningen maar tegelijkertijd heeft het je gebracht tot slavernij en is gaandeweg jouw ondernemersreis alle lol uit alles wat je doet, weggezogen.

Je hebt een gelimiteerde basiskennis van Advertenties, Marketing, Verkopen, Vervulling, Systemen, Volgordelijkheid van werken, Boekhouding en dit heeft je toegestaan om daadwerkelijk van de grond te komen, maar je zweeft nauwelijks.

Je onderneming is niet negatief elke maand, maar het vereist een voltijd toewijding op emotioneel vlak, en dit eist zijn tol in elk deelgebied van je leven.

Je bent winstgevend en hebt wat plannen voor de toekomst maar bent zo ingeramd en ingesleuteld in je dagelijkse bedrijfsgang dat je geen tijd hebt om AAN je bedrijf te werken.

WERK, LEVEL 3: ACTIEF, Score 7, 8, 9

Jouw Onderneming is een ondersteuning voor je.

Je hebt een bedrijf en hebt geleerd om het te EIGENEN, en voor de eerste keer in je ondernemersbestaan voel je dat je iets heel speciaals gaande hebt.

Je hebt een hoge bekwaamheid in Advertenties, Marketing, Verkopen, Vervulling, Systemen, Volgordelijkheid van werken, Boekhouding en andere deelgebieden van zaken doen.

Je voelt een diep gevoel van controle over je bedrijf en hebt het vermogen om het aanhoudend te laten regenen over de akkers van je bedrijf, ongeacht de externe condities op de markt.

Je bent erg winstgevend en bent in staat om geld opzij te zetten voor een regenachtige dag en lang vergeten zijn de dagen dat je gestrestst naar je bankrekeningen keek.

WERK, LEVEL 4: STIJGEND, Score 10, 11, 12

Jouw Onderneming is een Wapen voor je.

Je hebt een bedrijf dat aan de top van jouw industrie staat en jij weet het.

Je bent niet langer bezorgd of je bedrijf wel werkt, of om geld te verdienen omdat je de basis gemeesterd hebt en de teams om je heen hebt gebouwd die jouw visie en richting ondersteunen.

Je bent eindelijk in staat geweest om het spel van schaarste achter je te laten en bent het land van overvloed binnen getreden wanneer het aankomt op jouw bedrijf, en je arriveert nu bij een wereld van welvaart waar geld niet langer de primaire reden is voor een excuus om iets wel of niet te doen in jouw bedrijf.

Jij bent VISIE gedreven en welvaart regent neer op iedereen die jou dient en wie voor jou werkt.

WERK - LEVENSWERK SCORE: _____/12

DOMEIN #4: WERK - GELD

De valuta die je hebt gecreëerd door middel van productie die nu beschikbaar voor je is om uit te geven, te lenen, of te investeren in jouw rentmeesterschap.

WERK, LEVEL 1: IN SLAAP, Score 1, 2, 3

Jouw Geld is irrelevant voor jou.

Je hebt geen plan en als je eerlijk met jezelf bent dan voel je je niet waardig om wat voor plan dan ook te hebben in je leven.

Je ervaart dat bijna 100% van jouw mentale kapitaal is gefocust op overleven en deze schaarste heeft jouw visie doen inkrimpen en staat niet toe dat je veel verder kijkt dan vandaag.

Je bent bereid om alles te riskeren in en om je leven om simpelweg te overleven en de toekomst voelt erg klein.

WERK, LEVEL 2: WAKKER, Score 4, 5, 6

Jouw Geld is een obstakel voor jou.

Je bent de wereld ingestapt van financiële overvloed voor de eerste keer en kan eindelijk het belang inzien van een plan.

Je ziet anderen die een plan hebben en je bent toegewijd aan het creëren van een eigen plan om eindelijk stabiliteit aan te brengen in je overvloed maar hoewel je dat zoekt, jouw oude verhalen over Schaarste zijn nog steeds erg sterk en lijken de motivatie te doden om het pijnlijke werk te doen om daadwerkelijk het plan te creëren dat je verlangt.

Je leeft van salaris uitbetaling naar salaris uitbetaling, en/of: ongeacht hoeveel je verdient, je geeft het meeste weer uit.

WERK, LEVEL 3: ACTIEF, Score 7, 8, 9

Jouw Geld is een ondersteuning voor je.

Je bent je oude verhalen van schaarste voldoende ontstegen om een solide basis plan vast te stellen.

Je voelt waarlijk de welvaart je leven binnen komen op niveaus die eerder onvoorstelbaar waren.

Het idee van terugkeren naar de chaos en het overleven wat je in het verleden hebt ervaren, is onacceptabel voor je en jouw focus is begonnen te verschuiven naar het uitbreiden van je PLAN om dit nieuwe niveau van welvaart te beschermen.

WERK, LEVEL 4: STIJGEND, Score 10, 11, 12

Jouw Geld is een Wapen voor je.

Je hebt welvaart gestabiliseerd en jouw plan bekrachtigt jouw dagelijkse navolging, wetende dat ongeacht wat er in de wereld gebeurt, jouw welvaart nooit van je afgenomen kan worden.

Deze realiteit heeft jou toegestaan om jouw visie naar Welvaart te richten en voor de eerste keer in je leven, begint zich jouw lotsbestemming om een nalatenschap te creëren, te openen.

Je bent nu helder dat je de rest van je leven zal spenderen om een deuk in het universum te slaan met het bouwen van een eigen RIJK dat je kunt doorgeven aan toekomstige generaties die jou zullen volgen.

Anderzijds heb je een fase bereikt voorbij het bouwen van een eigen RIJK, in het wijder verspreiden van jouw impact over de gehele WERELD, terwijl je focust op het dienen van diegenen in nood door middel van filantropische of politieke inspanningen.

WERK - GELD SCORE: _____/12

TOTAAL SCORE RELATIES:

LEVENSWERK + GELD _____/24



DE PERFECTE DAG ASSESSMENT

JOUW SCORES

Wat is jouw score van jouw perfecte dag?

Jouw Score in DOMEIN #1: LICHAAM-BEWEGEN. __

Jouw Score in DOMEIN #1: LICHAAM-BRANDSTOF. __

Jouw Score in DOMEIN #2: INNERLIJK-ZINGEVING. __

Jouw Score in DOMEIN #2: INNERLIJK-ZEKERHEID __

Jouw Score in DOMEIN #3: RELATIES-HUWELIJK __

Jouw Score in DOMEIN #3: RELATIES-KINDEREN. __

Jouw Score in DOMEIN #4: WERK-LEVENSWERK. __

Jouw Score in DOMEIN #4: WERK-GELD. __



DE PERFECTE DAG ASSESSMENT

JOUW TOTAAL SCORE

Wat is jouw totaal score van jouw perfecte dag?

JOUW TOTAAL SCORE. __/96

Vertaling van de score:

0 – 48 = Schaarste.

48 – 72 = Je Doet het Werk.

72 – 96 = Overvloed.



Sectie 1: Reverse Engineering

Jouw Levenswerk Assessment

Neem het Levenswerk Assessment om bloot te stellen waar er gaten zijn om gevuld te worden in het Spel van GELD VERDIENEN, en waar jij jouw resultaten kunt versnellen.

Hoe jezelf te scoren:

De totale score per dimensie is 12 punten, met een maximale eindscore van 120 punten.

Lees elke beschrijving van de 4 niveaus zorgvuldig, en scoor jezelf dan met het nummer dat het beste jou representeert waar jij momenteel staat. Wanneer je een onderliggend niveau nog niet volledig beheerst, dan zit je dus nog niet op het daarboven bovenliggende niveau: ook al pas je daar al wel wat van toe, maar zit je dus nog op dat onderliggende niveau.

Dit is bedoeld om open te leggen waar gaten nog gevuld kunnen worden in jouw Spel van GELD VERDIENEN, en waar JIJ kan versnellen in jouw resultaten.

**Doe Jezelf Een Gunst En Wees Genadeloos Eerlijk Met
Jezelf... Met Het Goede, Het Slechte En Het Lelijke.
Laten We Beginnen.**

Vaardigheid #1: ADVERTEREN

De handeling om de aandacht en interesse van het publiek te trekken naar jouw product of dienst via een betaalde aankondiging.

ADVERTEREN, LEVEL 1: IN SLAAP, Score 1, 2, 3

Je hebt nooit geïnvesteerd in adverteren en in werkelijkheid beangstigd dit je en is het eigenlijk iets wat je nooit hebt overwogen. Je kijkt naar betaald adverteren als een kostenpost en hebt werkelijk geen idee van de waarde van betaalde media. Je bent uiteindelijk onwetend voor alles buiten buik-tot-buik gesprekken en marketing vanuit een referentie.

ADVERTEREN, LEVEL 2: WAKKER, Score 4, 5, 6

Je bent eindelijk begonnen met het bestuderen van de kunst en wetenschap van Betaalde Advertenties en kan voor de eerste keer het licht zien. Je hebt enkele honderden euro's getest in Betaalde Media en hebt weinig tot geen resultaat gezien, en hoewel je je bewust bent van de kracht van deze zet voor je onderneming en je bankrekening, je hebt weinig tot geen resultaten gezien.

ADVERTEREN, LEVEL 3: ACTIEF, Score 7, 8, 9

Je bent het zwarte gat gepasseerd en bent niet alleen een actieve advertentiemaker voor Betaalde Media in je ondernemersreis, maar je hebt ook de Return On Investment (ROI) gezien van je investering. Als je een stap achteruit neemt, en naar je bedrijf kijkt, dan zie je overduidelijk de economische resultaten van Betaalde Media en je begint langzaam te starten met het opheffen van je dagelijkse en wekelijkse Advertentiebudget.

ADVERTEREN, LEVEL 4. STIJGEND, Score 10, 11, 12

Je bent een elite Adverteerder en betaalde media is een vaste bouwsteen van je bedrijfscultuur en het laatste ding waarin je ooit zou stoppen om in te investeren als een zakenman. Je bent deskundig en ELITE in je vermogen om diep te duiken in de digitale en fysieke ruimte met je advertenties en spendeert het noodzakelijke geld om jouw potentiële klanten te vinden en bent bereid om meer uit te geven dan je concurrenten, al dan niet meer dan AL je concurrenten.

ADVERTENTIE SCORE: _____/12

Vaardigheid #2: MARKETING

De kunst en wetenschap van verleiding op een strategische wijze waarbij de aandacht van een potentiële klant wordt omgezet van interesse naar een verlangen.

MARKETING, LEVEL 1: IN SLAAP, Score 1, 2, 3

Je hebt nul vaardigheden of geduld voor verleiding en spendeert het meeste van je tijd met ploeteren om wanhopig mensen geïnteresseerd te krijgen in jouw producten en diensten zonder strategie, geen focus en geen systeem. Verleiding in jouw hoofd heeft alleen maar te maken met SEKS en niet met iets wat je als iets relevant ziet voor je onderneming.

MARKETING, LEVEL 2: WAKKER, Score 4, 5, 6

Je begint in te zien dat je gebrek aan strategie en focus als een marketeer jou een shitload aan geld kost, en dit heeft jou overtuigd om te starten met het bestuderen en leren van de kunst en wetenschap van strategische verleiding in je bedrijf. Je kan de noodzaak zien om een Strategische Funnel en een strategie te hebben om je potentiële klanten op te warmen van geïnteresseerd naar Rood Brandend van Verlangen, maar je begint pas net met de implementatie van deze principes.

MARKETING, LEVEL 3: ACTIEF, Score 7, 8, 9

Je bent actief dagelijks nieuwe tools en systemen aan het implementeren om de strategische verleiding van je potentiële klanten te ondersteunen. Je hebt een Funnel van Verleiding die erg goed werkt en je ziet de wereld nu vanuit de kant van verleiding en het is bijna lachwekkend voor je dat je in het verleden rechtstreeks aan Koude Potentiële Klanten je producten en diensten probeerde te verkopen zonder enige vorm en volgorde van verleiding op enige wijze.

MARKETING, LEVEL 4: ACTIEF, Score 10, 11, 12

Je bent een meester in strategische verleidingen in de kunst van het omzetten van een Koude Potentiële Klant vanuit betaalde of organische marketing naar een Rood Brandende Klant Vol Verlangen om te kopen van je. Je hebt een systeem van strategische verleiding gebouwd in alle lagen van je bedrijf en hebt marketing funnels, volgordes en systemen gebouwd die voorspelbaar en duurzaam zijn.

MARKETING SCORE: _____/12

Vaardigheid #3: VERKOPEN

De transactie vanuit vrije wil tussen twee individuen van een product of dienst in ruil voor geld.

VERKOPEN, LEVEL 1: IN SLAAP, Score 1, 2, 3

Je bent doodsbang om het geld te vragen en kijkt echt uit naar de goede hoop of het geluk dat je de verkoop afrondt die je moet afronden in je bedrijf. Je hebt geen training gevolgd in verkopen en hoewel je resultaten uitermate betreuenswaardig zijn, ga je door met het leven vanuit deze plek van fantasie dat je resultaten op magische wijze ineens van de ene op de andere dag veranderd zullen zijn. Je bent oprecht slecht in verkopen net alles wat daarmee geassocieerd is.

VERKOPEN, LEVEL 2: WAKKER, Score 4, 5, 6

Je begint je training als VERKOPER en wil niet langer je waardeloze vaardigheden tolereren in het spel van verkopen en beïnvloeden. Je bestudeert de kunst van overreding, overtuiging en verkopen dagelijks en bent gestart met het maken van aanbiedingen op momenten dat je normaal in elkaar kruipt. Je ziet nog geen geweldige resultaten maar je bent op het pad naar het worden van een VERKOPER en dit voelt fantastisch.

VERKOPEN, LEVEL 3: ACTIEF, Score 7, 8, 9

Je bent aan het verkopen en het betaalt zich uit. Mensen aan boord van jouw team en in jouw bedrijfsvoering hebben een groot verschil opgemerkt en al jouw harde werk, bestudering en beoefening begint zich uit te betalen. Je verdient meer geld dan ooit tevoren vanwege deze

nieuw gevonden vaardigheden in verkopen maken, maar je erkent toch ook dat hoewel de resultaten zichtbaar zijn geworden, dat je nog een lange weg te gaan hebt.

VERKOPEN, LEVEL 4: STIJGEND, Score 10, 11, 12

Je bent een VERKOPER. Punt uit. Je leeft in het land van JA en NEE en houdt je niet in om jouw toezeggingen duidelijk en ferm over te brengen naar potentiële klanten via de telefoon, persoonlijk of digitaal online. Je bent zeker in jouw RAAMWERK en bent een Meester van Overtuigen en Beïnvloeden geworden. Verkopen is WIE JIJ BENT, niet wat je doet en mensen leunen op jouw om de verkoop rond te maken.

VERKOPEN SCORE: _____/12

Vaardigheid #4: VERVULLING

Het proces van verwerken en uitvoeren van de consumenten order en bezorging van wat beloofd was.

VERVULLING, LEVEL 1: IN SLAAP, Score 1, 2, 3

Jouw vervulling is pure rommel. Je bent zo bezorgd over Marketing en verkopen dat je letterlijk nul tijd spendeert aan de vervulling van wat je eigenlijk verkoopt. Je schaamt je voor je product of vervulling van je dienst en weet als feit dat jouw vervulling na de verkoop dé primaire reden is waarom je worstelt met je marketing en verkopen.

VERVULLING, LEVEL 2: WAKKER, Score 4, 5, 6

Je ziet de waarde in jouw klanten en de beleving van de vervulling en bent gaan erkennen dat een waardeloze achterkant niet acceptabel is. Je bent gestart met het verbeteren van dingen maar worstelt nog steeds om een ELITE vervulling neer te zetten. Het is nog steeds erg pijnlijk voor je om je geld apart te zetten en te investeren in de noodzakelijke systemen, teams en processen om een beleving op hoog niveau af te leveren, maar je wordt er al iets beter in.

VERVULLING, LEVEL 3: ACTIEF, Score 7, 8, 9

Je investeert geregeld aan de achterkant van je bedrijf om zowel de onzichtbare als de zichtbare processen te verbeteren, die jouw klanten ondersteunen. Een klantenservice is niet onderhandelbaar en iets waar je aan toegewijd bent. Je hebt teamleden ingehuurd die volledig verantwoordelijk zijn om zeker te stellen dat de klant beleving ‘In Vuur En Vlam Staat’ is en je bent de eerste radicale resultaten gaan zien met je klanten maar weet dat je nog een lange weg te gaan hebt.

VERVULLING, LEVEL 4: STIJGEND, Score 10, 11, 12

Jouw vervulling is op het level van Apple, Armani, Audi en het Waldorf Astoria Hotel in Amsterdam. Je bent vastberaden over jouw vervulling van jouw klanten beleving en je bent bereid om stevig te investeren om zeker te stellen dat de beleving van de klant fenomenaal is. Je kijkt naar de klant vervullingsreis met zo veel intensiteit en passie zoals je dat ook doet met je marketing aan de voorkant, en eist die hoge kwaliteit van start tot finish met de klantreis.

VERVULLING SCORE: _____/12

Vaardigheid #5: BOEKHOUDING

De gedetailleerde weergave van de financiële staat of verhoudingen of transacties van een persoon of een bedrijf.

BOEKHOUDING, LEVEL 1: IN SLAAP, Score 1, 2, 3

Je haat cijfers en doet er letterlijk alles aan om maar te vermijden dat je je cijfers bekijkt, trackt, leest of bestudeert. De waarheid? Je financiële tracking is niet-bestaand en iets waar je simpelweg de tijd niet voor hebt omdat alles wat met je bedrijf te maken heeft, een verdomde shit show is. Je hebt geen boekhouder, je houdt geen cijfers bij en je hebt letterlijk geen idee hoe je er financieel voor staat, het merendeel van de tijd.

BOEKHOUDING, LEVEL 2: WAKKER, Score 4, 5, 6

Je hebt je eindelijk overgegeven aan het feit dat je verdwaald bent en hulp nodig hebt. Je hebt een boekhouder benaderd voor hulp en bent de weg ingeslagen om met een boekhouder de boel te organiseren in de chaos die jouw boekhouding is. Je hebt nog een lange weg te gaan naar helderheid maar het voelt goed om er daadwerkelijk iets aan te gaan doen nu.

BOEKHOUDING, LEVEL 3: ACTIEF, Score 7, 8, 9

Je houdt van de boekhouding en de cijfers van je bedrijf en hoewel je niet over een brein beschikt dat geboren is met een passie voor cijfers, heb je geleerd om ervan te gaan houden. Je krijgt wekelijks een helder inzicht in je Key Performance Indicators (KPI's) en kunt op elk moment de cijfers van je bedrijf of je persoonlijke leven naar voren trekken zonder het probleem dat je je afvraagt of het wel up to date is. Je boekhouding is helemaal bij, maar niet op het punt dat je projecten kunt opzetten en met cijfers kunt spelen om je toekomstige productie, omzet en winst te voorspellen.

BOEKHOUDING, LEVEL 4: STIJGEND, Score 10, 11, 12

Je bent dodelijk met je cijfers en houdt er een heldere en inzichtelijke boekhouding op na waarmee je jouw industrie domineert. Het kennen van je cijfers en het hebben van heldere rapportages heeft geleid tot een hogere winstgevendheid en een enorme zekerheid voor jou en jouw toekomst. Je denkt alles door in je bedrijf vanuit reverse engineering, en je winstgevendheid is top of mind wekelijks. Je cijfers gidsen jouw productie en zijn de hartslag geworden van jouw zekerheid als zakenman.

BOEKHOUDING SCORE: _____/12

Vaardigheid #6: JURIDISCH

Refererende aan wetten en regelgeving en de rechtsvorm van de onderneming, en de juridische overeenkomsten en contracten die betrokken zijn bij het bedrijf.

JURIDISCH, LEVEL 1: IN SLAAP, Score 1, 2, 3

Ik heb een eenmanszaak en heb geen wettelijke regelgeving vastgesteld, en heb geen idee waarom ik zoiets nodig zou hebben. Ik heb geen wettelijke overeenkomsten of contracten voor mijn bedrijf en aan het eind van dag, sluit ik mijn deals met het schudden van elkaars hand en het vertrouwen van elkaars woord. Ik ben onwetend over de impact van juridische documenten voor mijn bedrijf en mijn leven en daar heb ik mij al een paar keer het hoofd mee gestoten.

JURIDISCH, LEVEL 2: WAKKER, Score 4, 5, 6

Ik zie eindelijk de noodzaak om een jurist te raadplegen, maar ik doe het niet. Er is niet iemand die ik kan bellen als iets mis gaat in het bedrijf en ik word aangeklaagd. Ik heb wat juridische documenten op het internet aangemaakt, en ik geloof dat het beter is dan niets, maar ik geloof ook dat deze zo robuust zijn als een kaartenhuis in een orkaan. Ik heb het gevoel dat ik wat stappen vooruit heb gemaakt, maar ik voel mij hier nog steeds totaal verdwaaled in.

JURIDISCH, LEVEL 3: ACTIEF, Score 7, 8, 9

Ik heb een juridische vertegenwoordiging in elke hoek van mijn persoonlijke en zakelijke leven en herken de absolute noodzaak van het hebben van een vertegenwoordiging die ik vertrouw. Ik heb solide contracten laten opstellen om mij te beschermen, maar erken dat de kwaliteit van het advies nog verder omhoog moet. Hoewel alles afgedekt lijkt te zijn, loop ik nog steeds nerveus rond en voel ik mijzelf blootgesteld aan gevaar.

JURIDISCH, LEVEL 4: ACTIEF, Score 10, 11, 12

Mijn advocaten en juristen zijn een cruciaal onderdeel van mijn uitvoerende werk en ik neem de juridische kant van zakendoen extreem serieus. Ik investeer elke maand tijd, geld en energie in de verbetering van de systemen en bescherming van mijn bedrijf en mijzelf om mijzelf te beschermen tegen dieven en dubbel check zakelijke voorstellen en plannen met mijn juridische teams om vast te stellen dat de toekomstige groei van mijn bedrijf robuust en zeker blijft.

JURIDISCH SCORE: _____/12

Vaardigheid #7: BELASTINGEN

De som van geld die wordt opgeëist door de overheid.

BELASTINGEN, LEVEL 1: IN SLAAP, Score 1, 2, 3

Je negeert je belastingen en loopt jaren achter. Je bent bang voor de blauwe enveloppen in je brievenbus en laat ze liever dicht dan dat je ze opent. Je zit zo vast in de worsteling om te proberen te produceren dat je simpelweg het spel hebt opgegeven om jezelf ook maar zorgen te maken over belastingen. Je weet dat je er aandacht aan zou moeten besteden, maar het is eerlijk gezegd jaren geleden dat je ook maar iets hebt geprobeerd er wat aan te doen. Je bent hierin vastgelopen en je weet het.

BELASTINGEN, LEVEL 2: WAKKER, Score 4, 5, 6

Je betaalt je belastingen en loopt misschien een beetje achter met het betalen ervan, maar je krijgt het gedaan. Je hebt een angst voor de overheid als het aankomt op belastingen en hoewel je je belasting betaalt, heb je geen enkele vorm van een belastingstrategie en je huidige belastingadviseurs zijn meer ‘Achteruit Kijk Adviseurs’ die werkelijk geen enkele waarde toevoegen aan het belastingspel dan alleen maar jou te vertellen hoeveel je jaarlijks VERSCHULDIGD bent aan de overheid.

BELASTINGEN, LEVEL 3: ACTIEF, Score 7, 8, 9

Je bent helemaal bij met je belastingen en speelt een eerlijk en inzichtelijk spel met de overheid. Je hebt een goed team van belastingadviseurs die het spel van belastingen kennen en die in staat zijn om gunstige regelingen voor jou te treffen en aftrekposten op te voeren waar je anders helemaal nooit van afgeweten zou hebben. Je bent niet bang voor de overheid meer maar je voelt dat er nog steeds een deel van het belastingspel is waar je totaal geen weet van hebt, en je hebt geen idee wat je daaraan kan doen en vind jezelf nog steeds jaarlijks bezorgd terug of je niet wordt doorgelicht door de belastingdienstinspectie.

BELASTINGEN, LEVEL 4: STIJGEND, Score 10, 11, 12

Je domineert het spel van belastingen en kijkt naar de overheid als een partner en niet de vijand. Des te meer belasting je betaalt des te beter, want dat betekent dat er weer meer winst

is gemaakt waar jij en je bedrijf ten volle de vruchten van plukken. Je hebt een dominerend juridisch en boekhoudkundig team die jou bijstaat met juridische strategieën en reserveringen voor belastingen. Je bent niet meer bang om te worden doorgelicht door de belastinginspectie en weet dat jij dit spel op het hoogste niveau speelt, waar 99% van de inwoners van Nederland geen idee van hebben als het aankomt op belastingaangifte, en je bent op het pad om uiteindelijk een BELASTINGVRIJE persoonlijke lifestyle erop na te houden.

BELASTINGEN SCORE: _____/12

Vaardigheid #8: SYSTEMEN

Een gecoördineerd geheel van methodes, schema's, of procedures; met een organisatorisch raamwerk dat zowel geautomatiseerd als handmatig is.

SYSTEMEN, LEVEL 1: IN SLAAP, Score 1, 2, 3

Je hebt geen raamwerk, geen volgordelijkheid, en geen systemen buiten van wat je allemaal in je hoofd hebt opgeslagen. De meeste van je strategieën, wanneer het aankomt op uitvoering in je bedrijf, worden gesteund door hoop en herinnering vanuit je hoofd. Je vindt jezelf terug in de situatie waarin je keer op keer op keer alles opnieuw doet van begin af aan omdat je nooit de tijd hebt genomen om iets te systematiseren en te automatiseren. Je liegt tegen jezelf en doet alsof je dit zal aanpassen, maar je weet dat je dat nooit zal doen.

SYSTEMEN, LEVEL 2: WAKKER, Score 4, 5, 6

Je bent aan het eind van je touw gekomen en kan niet meer handmatig alles blijven doen in de chaos die je momenteel ervaart. Je bent eindelijk gestart om stap voor stap een raamwerk te bouwen en volgordes van werken aan te brengen die voorspelbare resultaten in je bedrijf brengen, maar deze raamwerken zijn nog steeds theorieën omdat je nog niets hebt geïmplementeerd buiten dan het starten met het maken van de plannen. Ongeacht dit alles, is het je wel duidelijk dat zonder Systemen en Automatiseringen je gedoemd bent.

SYSTEMEN, LEVEL 3: ACTIEF, Score 7, 8, 9

Je ben onverschrokken toegewijd aan systemen en automatiseringen langs alle aspecten van je bedrijf. Het is niet een aanname dat als iets is afgerond in je bedrijf door iemand, dat er dan een proces map en een systeem is achter wat je aan het doen bent. Je domineert vandaag vergeleken met waar je was, maar er zijn nog steeds erg veel gaten in het net in het basis systemen van je bedrijf.

SYSTEMEN, LEVEL 4: ACTIEF, Score 10, 11, 12

Je bedrijf runt zichzelf; tussen de teamleden en de geautomatiseerde volgordelijkheid van de technologie van je bedrijf draait het op eigen kracht zonder jou. Jouw systemen ondersteunen alles wat je doet, opschalen is geen issue gedreven door de kracht van jouw geteste en geperfectioneerde systemen van Adverteren tot Boekhouding en je kunt vertrekken uit je bedrijf voor weken achtereenvolgens, terwijl dingen soepeltjes verlopen zonder jou.

SYSTEMEN SCORE: _____/12

Vaardigheid #9: TEAMS

De persoon in dienst of aangenomen voor werk in het bedrijf om winstgevende resultaten te produceren.

TEAMS, LEVEL 1: IN SLAAP, Score 1, 2, 3

Je hebt geen team en runt je bedrijf solo omdat je doodsbang bent voor de verantwoordelijkheid die komt met het leiden van mensen. Je weet dat je hulp nodig hebt maar worstelt liever solo rustig verder dan om iemand in te huren voor hulp. Deze houding leidt jou rechtstreeks naar een burn-out en frustratie en plaatst een enorme limiet op de mogelijkheden die je wel kan zien maar nooit kan aanwenden.

TEAMS, LEVEL 2: WAKKER, Score 4, 5, 6

Je bent eindelijk begonnen met het inhuren van mensen die jou steunen, maar je bent een goedkoop klotzakje waardoor je eindigt met het betalen van de goedkoopste arbeidskrachten die je kon vinden maar waarbij je A-kwaliteit resultaten verwacht, en waarbij je ingehuurde mensen niet gekwalificeerd blijken. Op vele dagen lijkt het alsof je weer beter

af zou zijn alleen, vanwege de shit show die het geworden is om deze ongekwalificeerde mensen te proberen te managen.

TEAMS, LEVEL 3: ACTIEF, Score 7, 8, 9

Je hebt een klein aantal sleutelfiguren als team waar je financieel goed in hebt geïnvesteerd en gedurende langere tijd hebt ingewerkt. Ze werken hard en produceren resultaten met jou en hebben een loyaliteit en dankbaarheid om door jou geleid te worden. Er is een limiet toch, omdat je nu op een plek bent waar jouw team inmiddels uit teveel mensen bestaat om alleen door jou gemanaged te worden en je vindt jezelf de meeste dagen gestrest terug vanwege al het gewicht van de beslissingen die nog steeds allemaal door jou genomen moeten worden.

TEAMS, LEVEL 4: STIJGEND, Score 10, 11, 12

Je hebt een krachtig team die jij absoluut vertrouwt, die wordt geleid door een solide front van goedbetaalde afdelingshoofden die elke afdeling van jouw bedrijf ondersteunen. Je bent verschoven van naar een positie in je bedrijf waar 90% van jouw dagelijkse activiteiten plaatsvinden in jouw eigen persoonlijke Unieke vermogens. Je hebt een gelaagd leiderschap in je bedrijf aangebracht dat jou toestaat om 10x meer gedaan te krijgen elke maand, vanwege de kracht van je team. Jouw team is de standaard voor andere bedrijven om zich naar te vormen.

TEAMS SCORE: _____/12

Vaardigheid #10: LEIDERSCHAP

De functie of positie van een persoon die een groep gids of aanstuurt naar economische resultaten.

LEIDERSCHAP, LEVEL 1: IN SLAAP, Score 1, 2, 3

Je bent ruk in leiderschap en je weet het. Je worstelt om jezelf te leiden, je klanten en je teams. Je hebt nooit leiderschap bestudeerd en hebt zwakke communicatie en beïnvloedingsvaardigheden wanneer het aankomt op het motiveren en gidsen van jouw teams. Jouw leiderschap strategie is HOPEN dat iedereen jouw gedachten kan lezen en het

dan zelf wel uitvogelt. Is dit waarheid voor je? De meeste dagen verstop je jezelf de hele dag voor je teams.

LEIDERSCHAP, LEVEL 2: WAKKER, Score 4, 5, 6

Je accepteert eindelijk dat je leiderschap op Mickey Mouse niveau is, en dat deze onzin direct moet stoppen. Je hebt een coach ingehuurd, een mentor of misschien heb je je aangesloten bij een mastermind om te beginnen met het bestuderen van het spel van leiderschap. Je kan het pad duidelijk zien, maar je realiseert dat je pas net begint met het wakker maken van de leider in je. Je bent gestart met het implementeren van wat kleine dingentjes en initiatieven in je bedrijf en je plukt er de eerste vruchten van.

LEIDERSCHAP, LEVEL 3: ACTIEF, Score 7, 8, 9

Je staat in vuur en vlam en boekt resultaten, en bent gestart met de aanname dat jij de leiderschapsrol in het bedrijf hebt en dat iedereen die jou volgt het verschil kan zien. Jouw vaardigheden om te beïnvloeden, te verleiden en te overtuigen draaien op volle toeren en worden elke dag een stukje beter, maar je kan zien dat hoewel je goede resultaten aan het krijgen bent, dat je nog steeds een groentje bent in het spel en dat het jaren zal duren om de kunst en wetenschap van leiderschap te beheersen.

LEIDERSCHAP, LEVEL 4: STIJGEND, Score 10, 11, 12

Je bent een Elite leider die andere Elite leiders bouwt. Je brengt resultaten in de levens van je teamleden en klanten voor wie je een leider bent. Je hebt een klein leger van leiders gebouwd in je bedrijf en samen domineren jullie het spel met zijn allen. Je bent een meester in overtuiging, beïnvloeding en strategische verleiding en besteedt de meeste dagen in het bedrijf met het gidsen van mensen die jouw bedrijf runnen en werkende aan de lange termijn visie en strategie, terwijl jouw teams zich bezig houden met de kleinere details van dag tot dag.

LEIDERSCHAP SCORE: _____/12



JOUW LEVENSWERK ASSESSMENT

JOUW SCORES

Wat is jouw score van jouw levenswerk?

Jouw Score in #1 ADVERTENTIES.__

Jouw Score in #2 MARKETING__

Jouw Score in #3 VERKOPEN__

Jouw Score in #4 VERVULLING__

Jouw Score in #5 BOEKHOUDING__

Jouw Score in #6 JURIDISCH__

Jouw Score in #7 BELASTINGEN.__

Jouw Score in #8 SYSTEMEN.__

Jouw Score in #9 TEAMS.__

Jouw Score in #10 LEIDERSCHAP.__



JOUW LEVENSWERK ASSESSMENT

JOUW TOTAAL SCORE

Wat is jouw totaal score van jouw levenswerk?

JOUW TOTAAL SCORE __/120

Vertaling van de score:

0 – 40 = Schaarste.

40 – 80 = Je Doet het Werk.

80 – 120 = Overvloed.



Sectie 1: Reverse Engineering

Jouw Koninkrijk Assessment

Neem het Koninkrijk Assessment om bloot te stellen waar er gaten zijn om gevuld te worden in het Spel van het GROEIEN en BEHOUDEN van geld, en waar jij jouw resultaten kunt versnellen.

Hoe jezelf te scoren:

In dit Assessment doorloop je 10 mindets in het Spel van het GROEIEN & BEHOUDEN van Geld, en zal je bij elke mindset 4 levels gepresenteerd krijgen.

Lees elke beschrijving van de 4 levels zorgvuldig, en scoor jezelf dan met het nummer dat het beste jou representeert waar jij momenteel staat. Wanneer je een onderliggend level nog niet volledig beheerst, dan zit je dus nog niet op het daarboven bovenliggende level: ook al pas je daar al wel wat van toe, maar zit je dus nog op dat onderliggende level.

Dit is bedoeld om open te leggen waar gaten nog gevuld kunnen worden in jouw Spel van het GROEIEN en BEHOUDEN van Geld, en waar JIJ kan versnellen in jouw resultaten. Dus doe jezelf een gunst en wees genadeloos eerlijk met jezelf – *met het goede, het slechte en het lelijke.*

Mindset #1: Welvaart in je Koninkrijk

Een plan om overvloed te stabiliseren en welvaart te creëren.

WELVAART, LEVEL 1: IN SLAAP, Score 1, 2, 3

Je hebt geen plan en als je eerlijk bent naar jezelf dan voel je jezelf niet waardig voor een plan op enige wijze in je leven. Je vindt jezelf op een plek waarbij je 100% van je mentale capaciteit gebruikt om te focussen op overleven, en dit gevoel van schaarste heeft je visie doen inkrimpen en staat je niet toe om verder te kijken dan vandaag. Je bent bereid om alles te riskeren in en rondom je leven om maar te overleven en de toekomst voelt erg klein.

WELVAART, LEVEL 2: WAKKER, Score 4, 5, 6

Je bent voor het eerst in de wereld van overvloed gestapt en kan eindelijk het belang inzien van een plan. Je ziet anderen die een plan hebben en bent toegewijd om je eigen plan te creëren om eindelijk stabiliteit te brengen in je overvloed maar hoewel je ernaar op zoek bent, zijn je oude verhalen van schaarste nog steeds erg sterk en lijken de motivatie te doden om het pijnlijke werk te doen om daadwerkelijk het plan te creëren dat je verlangt.

WELVAART, LEVEL 3: ACTIEF, Score 7, 8, 9

Je bent je oude verhalen van schaarste voldoende ontstegen om een solide basis plan vast te stellen. Je voelt waarlijk de welvaart je leven binnen komen op niveaus die eerder onvoorstelbaar waren. Het idee van terugkeren naar de chaos en het overleven wat je in het verleden hebt ervaren, is onacceptabel voor je en jouw focus is begonnen te verschuiven naar het uitbreiden van je PLAN om dit nieuwe niveau van welvaart te beschermen.

WELVAART, LEVEL 4: STIJGEND, Score 10, 11, 12

Je hebt welvaart gestabiliseerd en jouw plan bekrachtigt jouw dagelijkse navolging, wetende dat ongeacht wat er in de wereld gebeurt, jouw welvaart nooit van je afgenomen kan worden. Deze realiteit heeft jou toegestaan om jouw visie naar Welvaart te richten en voor de eerste keer in je leven, begint zich jouw lotsbestemming om een nalatenschap te creëren, te openen. Je bent nu helder dat je de rest van je leven zal spenderen om een deuk in het universum te

slaan met het bouwen van een eigen RIJK dat je kunt doorgeven aan toekomstige generaties die jou zullen volgen.

WELVAART SCORE: _____/12

Mindset #2: Geld in je Koninkrijk

Elke vorm gebruikt als Middel van uitwisseling, die bijdraagt aan meetbare welvaart of bruikbaar als betaling.

GELD, LEVEL 1: IN SLAAP, Score 1, 2, 3

Je leeft van uitbetaling naar uitbetaling en het maakt niet uit hoeveel geld je verdient, het is verzekerd dat je een manier vindt om uit te geven wat je hebt. Jouw Cashflow is inconsistent en onvoorspelbaar en jouw Spaargeld is niet-bestaand. Als er één catastrofale gebeurtenis plaatsvindt dan weet je dat je weggevaagd zal worden. Je bent gedreven door schaarste om te produceren en hebt geen Plan of geld achter de hand om zeker te zijn dat je de rekeningen kunt betalen in je bedrijf en je persoonlijke leven. Als je eerlijk bent, dan heeft jouw bedrijf, jouw rekeningen en jouw bankrekening jou in de tang en heb je weinig tot geen controle op je geld, het controleert jou.

GELD, LEVEL 2: WAKKER, Score 4, 5, 6

Je bent de leefstijl ontstegen waarin je van uitbetaling tot uitbetaling leeft, en hebt inmiddels een kleine reserve opgebouwd. Je Cashflow is meer voorspelbaar dan ooit. Het inbrengen van geld als Spaargeld begint daadwerkelijk mogelijk te lijken. Je begint licht aan het eind van de tunnel te zien van schaarste maar hebt nog steeds geen plan voor je geld voorbij het zeker stellen van het betalen van alle Rekeningen in je Bedrijf en je Persoonlijke Uitgaven. Je spaart inmiddels een klein bedrag per maand, en voelt je niet langer controleert door je geld en je begint te ervaren dat jij de controle hebt.

GELD, LEVEL 3: ACTIEF, Score 7, 8, 9

Je hebt een solide Cashflow vastgesteld, en een Spaarplan is daadwerkelijk van kracht. Je ervaart dat je begint open te staan voor de mogelijkheden van welvaart voorbij overvloed. Je begint je relatie met geld te veranderen en in plaats dat het een of ander mysterie is voor je, is geld een van jouw beste werknemers geworden. Je bent niet meer bezorgd over het betalen van de Rekeningen in je Bedrijf en je Persoonlijke Uitgaven van maand naar maand. Dit feit heeft jou toegestaan om een grotere toekomst te overwegen, misschien wel voor het eerst in je leven.

GELD, LEVEL 4: STIJGEND, Score 10, 11, 12

Je leeft in absolute welvaart met geld. Je hebt de kunst en wetenschap geleerd en toegepast van Planning, Sparen, Investeren en het Inzetten van je geld. Je hebt duidelijk vastgestelde overtuigingen, een visie en een doel rondom het hebben en inzetten van geld in jouw plan en dat staat jou maximale controle en gebruik toe op jouw termen en niet op die van iemand anders. Je Cashflow is voorspelbaar en breidt zich elke maand uit, terwijl jouw Spaargeld en Direct Beschikbare geld hoeveelheden blijven bestaan, en daarin niet alleen veilig staan, maar ook voortdurend ingezet worden door jou om nog meer te Producteren. Het principe “Bescherm wat je hebt gebouwd” met een planning voor vandaag en morgen geeft je meer kracht dan ooit tevoren.

GELD SCORE: _____/12

Mindset #3: Middelen in je Koninkrijk

Wat dan ook, waardevol of bruikbaar.

MIDDELEN, LEVEL 1: IN SLAAP, Score 1, 2, 3

Je gelooft niet dat je waardig bent om te Investeren. Je hebt nooit naar jezelf gekeken als een middel om in te investeren. Je plaatst iedereen in je leven voor jezelf, inclusief je werknemers. Waarbij je jezelf als laatste betaalt. Je staat hun toe om eerst te eten terwijl jij worstelt in Honger en Tekorten als de Koning. Je voelt je schuldig om meer geld te nemen voor jezelf zelfs als je bedrijf als een raket gaat. Je overweegt zelden om geld aan jezelf uit te geven. Laat staan dat je in jezelf investeert. Je bent meer dan bereid om te investeren in je bedrijf, maar

wanneer het erop aankomt om geld te steken in enig gebied van je eigen leven dat jouw tevredenheid kan vergroten, dan zeg je nee. Je denkt dat dit deugdzaam is wat je doet.

MIDDELEN, LEVEL 2: WAKKER, Score 4, 5, 6

Je bent moe van jezelf geworden om jezelf telkens op de laatste plek te zetten. Dit heeft geleid tot woede en boosheid om te forceren dat je andere keuzes moet gaan maken in de manier waarop je jezelf ziet. Je bent begonnen met jezelf meer op de voorgrond te zetten en met het vergroten van de hoeveelheid geld waarvan je bereid bent om op te nemen voor je persoonlijke leven. Je bent daadwerkelijk gestart met het opzij zetten van geld om je eigen geluk uit te breiden. Je worstelt nog steeds met het schuld gevoel hiervan door dit te doen. Maar je begint een gevoel van verlichting te krijgen van de druk als de KONING. Je hebt wat vooruitgang gemaakt wanneer het aankomt op het Investeren in JEZELF.

MIDDELEN, LEVEL 3: ACTIEF, Score 7, 8, 9

Je bent nu aan het accepteren dat jij het nummer #1 middel bent in je Bedrijf en je Leven. Maar zelfs vanuit die acceptatie ben je nog niet volledig overtuigd dat deze strategie zal gaan werken in alle gevallen. Je bent begonnen in te zien dat er een duidelijk verband is tussen het Investeren in JEZELF, je algehele welzijn, de resultaten in jouw Bedrijf en je Leven. Jij bent de bron en de schepper van die resultaten. Je wordt nog steeds geteisterd met overblijfselen van schuld vanuit het verleden. Geregeld moet je jezelf over het randje praten over bepaalde bewegingen om de investering van Tijd, Energie en Geld in JOU te forceren.

MIDDELEN, LEVEL 4: STIJGEND, Score 10, 11, 12

Je weet dat jij het nummer #1 middel van jouw Bedrijf en Leven bent. Het concept van ‘de Koning eet eerst’, is geen concept meer, het is een realiteit die ondersteund wordt door actie. Je hebt nul schuld rond het geldbedrag dat je vanuit je bedrijf neemt gebaseerd op de waarde die je hebt en voortzet om te creëren. Je bent gepassioneerd over investeringen in je bedrijf. Je realiseert dat een van de beste investeringen in je bedrijf de Investering in uitbreiding is en het beschermen van jouw Mindsets en Vaardigheden. Je weet dat jouw resultaat in je Bedrijf en je Leven een functie zijn van de waarde die je in jezelf ziet en dus is Investeren in JEZELF prioriteit #1.

MIDDELEN SCORE: _____/12

Mindset #4: Investerings in je Koninkrijk

De Investerings van geld of kapitaal om een winstgevende opbrengst te verkrijgen, als rente, inkomen of waardering in waarde.

INVESTERINGEN, LEVEL 1: IN SLAAP, Score 1, 2, 3

Je bent radeloos wanneer het aankomt op investeren hoewel je op enig niveau weet dat je in iets zou moeten investeren voor de toekomst. Je hebt gecreëerd wat je hebt in je bedrijf vanuit een pure strijd en dit gaf je geen tot weinig tijd om Investerings überhaupt te overwegen. Je kijkt niet naar je Huidige Bedrijf als een investering. Wanneer het neerkomt op investeren dan begint je hoofd direct iets te overwegen wat buiten je primaire bedrijf ligt.

INVESTERINGEN, LEVEL 2: WAKKER, Score 4, 5, 6

Je bent het pad ingeslagen als INVESTEERDER, en stemt ermee in dat onwetendheid niet het antwoord is. Dit heeft een verlangen gecreëerd om te beginnen met het leren en bestuderen van dit aspect in de wereld. Je bent begonnen te spelen met de gedachte om te investeren via verschillende routes, zoals de aandelenmarkt, de huizenmarkt en meerdere andere plekken. Hoewel ze interessant lijken is er nog steeds een goede mogelijkheid dat je niet op je gemak bent met de presentatie van deze plannen. Je ziet geen ander alternatief en dus begin je geld toe te wijzen aan verschillende middelen die buiten jouw directe controle liggen. Je ziet nog steeds je eigen Bedrijf niet als een Investerings maar simpel genoeg als een middel om een doel te bereiken om te investeren.

INVESTERINGEN, LEVEL 3: ACTIEF, Score 7, 8, 9

Je hebt de pijn ervaren van diverse investeringen in middelen waar je geen controle over had. Dit beïnvloedt ook je eigen levenswaarde maar op een kleine wijze. Je gaat eens achterover zitten en bekijkt je financiële rapporten en herkent voor het eerst van je leven dat jouw bedrijf veruit de nummer #1 producerende Investerings is waar je ooit in geïnvesteerd hebt. Je voelt jezelf een beetje dom voor je stijl van 'Gokken' met het investeren in dingen waar je eigenlijk maar weinig vanaf weet. Je ziet nu de prijs van het afdingen op de Gans die gouden eieren legt in je leven: jouw Bedrijf. Je hebt nog niet 100% emotioneel de shift gemaakt om in te zien dat jouw bedrijf de nummer #1 Investerings aller tijden is, en is geweest.

INVESTERINGEN, LEVEL 4: STIJGEND, Score 10, 11, 12

Je nummer #1 Investeringsstrategie is je Bedrijf. Je waardeert het feit dat al jouw worstelingen, strijd en opofferingen dit tot de grootste investeringskans in de wereld heeft gemaakt voor jou. Je gaat door met het maximaliseren en uitbreiden van jouw Bedrijf, wetende dat dit de geldmachine is waarvan je niet in staat was dit te zien in al die jaren. Je erkent dat jouw nummer #1 Investeringsstrategie jouw bedrijf is en altijd al geweest is, en dat brengt een groot gevoel van eenvoud naar het Spel van Investeren voor je. Je wordt elke dag opgewonden wakker over de mogelijkheid om volledig in te zetten en te investeren in jouw nummer #1 Investeringsstrategie. Wetende dat dit hoe dan ook het hoogste rendement oplevert, punt uit.

INVESTERINGEN SCORE: _____/12

Mindset #5: Spaar Strategieën in je Koninkrijk

Een gedetailleerd rapport van de financiële staat van verhoudingen of transacties van een persoon of een bedrijf.

SPAAR STRATEGIEËN , LEVEL 1: IN SLAAP, Score 1, 2, 3

Je hebt geen strategie om te creëren, investeren en uit te breiden in je welvaart. Je ontbeert geld wat je kunt aanwenden. Achter in je hoofd heb je werkelijk geen oplossing voor het altijd maar veranderende klimaat van de economie en de marktplaats. Jouw mindset is er één van 'Hoop op betere tijden in de Toekomst en tegelijkertijd ontken je de werkelijkheid dat Niemand je zal komen redden van jezelf.

Je gelooft dat als je gewoon je hoofd omlaag doet en worstelt, dat de overheid of een andere ondernemer die slimmer is dan jij op de een of andere manier alles voor je zal regelen uiteindelijk.

SPAAR STRATEGIEËN , LEVEL 2: WAKKER, Score 4, 5, 6

Je bent eindelijk begonnen met het creëren van een strategie voor Geld en Investerings in je bedrijf en je persoonlijke leven. Je bent ook tot het begrip gekomen van de enorme mate van belangrijkheid van Beschikbaar Geld en bent begonnen met het maken van bewegingen om meer opbrengst te halen uit je beschikbare geld. Je mindset is overduidelijk verschoven naar 'Ik heb de sleutels in handen' van mijn bevrijding. Je realiseert dat er geen manier is om de planning van jouw toekomst uit te besteden aan iemand anders. Je bent toegewijd om door te gaan met het uitbreiden van jouw Plan en jouw Strategie voor Welvaart. Je bent begonnen om een team te bouwen dat jou hierin ondersteunt.

SPAAR STRATEGIEËN , LEVEL 3: ACTIEF, Score 7, 8, 9

Je hebt een duidelijke strategie. Je hebt het merendeel voor elkaar maar je zit nog steeds in de 'Bewapen jezelf' fase. Hoewel het plan helder is om ervoor te zorgen dat alle onderdelen op hun plek zijn, is het nog steeds een uitdaging voor je. Je bent in staat geweest om een krachtige Strategie voor zowel Bescherming als Productie te creëren, maar je weet dat er nog wat testen en testresultaten nodig zijn om de theorie die je hebt naar de praktijk te brengen.

Je bent nog steeds gefrustreerd met het gebrek aan trekkracht op je euro's. Je bent hoopvol dat je je geld in beweging krijgt op een hogere snelheid waar de strategieën en plannen zichzelf beginnen uit te betalen.

SPAAR STRATEGIEËN , LEVEL 4: STIJGEND, Score 10, 11, 12

Je hebt een solide, bewezen Strategie die helder is en uitgeschreven. Dit gidst jou wanneer het aankomt op het Investeren in JEZELF, Jouw Bedrijf en jouw Welvaart. Je hebt maximale controle over je geld. Je hebt een systeem opgezet waar jouw geld gegarandeerd en beschermd is, en beschikbaar voor jou om aan te wenden wanneer je het nodig hebt. Ongeacht de staat van de economie of de markt.

Je betaalt jezelf eerst en bent constant aan het zoeken naar manieren om meer uit je geld te halen dan hoeveel het waard is. Je investeert alleen je geld waar je een berekend pad hebt met de inzet van je eigen persoonlijke expertise om de groei van de investering te maximaliseren. Terwijl de rest van de markt rondrent als een stel gekken, zit jij kalm en rustig in het oog van de storm met een strategie aan je zijde.

SPAAR STRATEGIEËN SCORE: _____/12

Mindset #6: Verzekeringen in je Koninkrijk

Dekking vanuit een contract waarin een partij instemt met het vrijwaren en vergoeden van een verlies dat plaatsvindt onder de termen van dat contract.

VERZEKERINGEN , LEVEL 1: IN SLAAP, Score 1, 2, 3

Je stuurt op dit moment nul energie naar bescherming. Je vindt jezelf in een overlevingsmentaliteit. Jouw focus is worstelen. Om gewoon de rekeningen te betalen. Dit heeft nul ruimte gecreëerd om zelfs maar te focussen op het gesprek van bescherming en het overdragen van risico. Een verzekering is een kostenpost voor je. Als het niet verplicht was volgens de wet in sommige gevallen, dan zou je nooit overwegen om ervoor te gaan betalen. Je ziet de verbinding niet tussen Bescherming en haar effect op het uitbreiden van Productie. Stress en angst liggen op een hoog niveau. Zonder oplossingen te overwegen op dit moment.

VERZEKERINGEN , LEVEL 2: WAKKER, Score 4, 5, 6

Je hebt hier en daar je verliezen gepakt en voor de eerste keer kan je inzien dat je zonder bescherming niet in staat bent om te produceren op het hoogste niveau. Je bent in staat om een klein beetje van je ‘Worstel mentaliteit’ te managen waardoor het je heeft toegestaan om net genoeg te vertragen om te zien hoe blootgesteld je bent aan risico. Dit blootstellen voelt niet goed, wetende hoeveel Risico je aan het managen bent in jouw Bedrijf en je Persoonlijke Leven. Voor het eerst begin je te investeren in Verzekeringen als een strategie, maar in je hoofd zie je het nog steeds als een kostenpost en niet iets om van te genieten überhaupt.

VERZEKERINGEN , LEVEL 3: ACTIEF, Score 7, 8, 9

Je hebt eindelijk de shift gemaakt in je hoofd voor de eerste keer, en je acties beginnen die shift te ondersteunen op een grootse wijze. Je kan zien hoe een Verzekering geen kostenpost is maar werkelijk één van de grootste investeringen die je kan maken om je productie te onderhouden en te beschermen. Je kan ook duidelijk zien dat zonder Verzekeringen jouw vermogen om te Creëren van tijdelijke aard is, en dat de snelste manier om Risico's te managen die buiten jouw controle liggen over te dragen aan een Verzekeringsmaatschappij. Zodat de risico's weg van jou zijn, zodat jij kan doorgaan met het produceren met het nummer #1 Middel, zonder de angst dat alles je afgenomen wordt door een ongeluk of een incident. Je bent niet langer boos over het betalen van je verzekeringen en je verwelkomt de

rol ervan in je leven. Je bent nog steeds niet helemaal in staat om te zien hoe intiem verbonden jouw Bescherming is aan jouw Productie.

VERZEKERINGEN , LEVEL 4: STIJGEND, Score 10, 11, 12

Je bent gepassioneerd gefocust op Bescherming van wat je hebt gecreëerd als ook de bescherming van alle sleutel figuren en daadwerkelijke kernonderdelen van jouw creatie. Je kan duidelijk de verbinding zien tussen Bescherming en Productie. Je erkent dat maximale productie wordt geboren vanuit maximale bescherming. Je investeert dagelijks, wekelijks en maandelijks in het fundament van Bescherming om te exploderen in jouw productie. Je ervaart Verzekering niet als een kostenpost maar als een investering die opereert als een Schild als ook een Zwaard in de strijd van jouw Bedrijven Leven. Je bent het bakengeworden van een KONING met een KONINKRIJK die niet alleen aan het uitbreiden is, maar die ook de tand des tijds kan weerstaan tegen de afbrekende factoren van het leven. Je hebt een RIJK gebouwd.

VERZEKERINGEN SCORE: _____/12

Mindset #7: Schulden in je Koninkrijk

Een verplichting om te betalen of te leveren van iets zoals geld.

SCHULDEN , LEVEL 1: IN SLAAP, Score 1, 2, 3

Je loopt altijd achter. Je doorlopend krediet staat op maximaal, je bent iedereen geld schuldig, je geeft meer uit dan erin komt. Je bent nooit geleerd hoe om te gaan met geld. Je bent niet gestopt met nadenken over hoe je leven eruit kan zien als je je cashflow zou gaan tracken. Je hebt nog nooit het effect van schulden gemeten en de ware prijs ervan in je leven. Er is geen standaard neergezet op dit niveau.

SCHULDEN , LEVEL 2: WAKKER, Score 4, 5, 6

Je weet dat je iets eraan moet doen, maar je zal het nooit doen. De rente die je over je schuld moet betalen controleert jou. Je betaalt zoveel uit je cashflow dat het onmogelijk is om

voortgang te boeken. Je staat volledig in de spagaat met de beentjes wijd op volle spanning. De bank beheert alles wat je hebt. Je hebt een prima kredietwaardigheid en sluit om de haverklap nieuwe leningen af wanneer het moet. Je hebt geen idee hoe je dit kunt omzetten naar een manier voor productie. Je wil wel, maar je hebt geen idee waar te beginnen. Angst, twijfel en zorgen beheersen je leven op dit vlak. De noodzaak om geliefd te zijn, onderscheidend te zijn en afwisseling in je leven te hebben, beheersen je leven. Daarom ben je begraven onder deze oh zo zware last van al deze schulden.

SCHULDEN , LEVEL 3: WAKKER, Score 7, 8, 9

Je hebt een plan maar dat is gebaseerd op wat de financiële instituten willen dat je doet. Je betaalt al je schulden af, waarbij je denkt dat des te minder rente je betaalt dat het beste is wat je kunt doen. Zelfs ten koste van het betalen van minder belasting. Maar je beseft je dit niet. Het is wat een bank je verteld heeft of wat je ouders je geleerd hebben. Het uit de schulden komen is de focus. Je hebt standaarden neergezet maar die zijn gebaseerd op de agenda van de banken en ontmoeten niet noodzakelijk jouw volledige potentieel.

SCHULDEN , LEVEL 4: WAKKER, Score 10, 11, 12

Je weet hoe de rijken die Spel spelen en je speelt met zekerheden in sleutelgebieden. Je hebt altijd meer middelen en geld gegarandeerd, beschermd en beschikbaar om elke vorm van aansprakelijkheid te kunnen compenseren wanneer dan ook. Je betaalt jezelf rente. Je maximaliseert afschrijvingen en spaart het verschil. Je focus ligt op groei en contributie. Dit drijft je schulden. Je hebt alleen maar productieve schulden. Je voelt jezelf gesterkt door te weten, niet te hopen, dat jouw schulden allemaal productief zijn. Je leent nooit geld voor consumptie of doeleinden van verlies. Jij Gebruikt de bank als hefboom wanneer je wil, en niet omdat je moet. Een groot verschil.

SCHULDEN SCORE: _____/12

Mindset #8: Belasting Strategieën

Succesvolle tools op het hoogste niveau benut door een naar binnen kijkende boekhoudkundige dienst.

BELASTINGEN , LEVEL 1: IN SLAAP, Score 1, 2, 3

Je hebt een hekel aan belastingen. Je dient ze niet in. Je hebt een slechte staat van dienst. Je hebt geen verlangen voorbij overleven wanneer het aankomt op enige vorm van het plannen van belastingen hoe dan ook.

BELASTINGEN , LEVEL 2: WAKKER, Score 4, 5, 6

Je dient je belastingen in, maar je hebt geen strategie. Als je zou worden doorgelicht dan zou je een probleem hebben. Dit is een grote angst voor je. Je schrijft alles af en hebt een waardeloos systeem om je belastingaangifte bij te houden. Je vertraagt je belastingteruggave. Je hebt geen boekhouder. Je doet online aangifte via een gratis beschikbaar programma van de overheid of online op je telefoon terwijl je in de MacDonalds geniet van je milkshake en gratis wifi. Je leeft in angst rondom belastingen. Je wil dit veranderen, maar je blijft tegen jezelf zeggen dat je geen tijd hebt. De noodzaak voor onzekerheid en wispelturigheid in je leven is je drijfveer en je bent je hier niet van bewust. Dit is een gigantisch inzicht om dit in te zien. Je maakt jezelf gek in je hoofd, in je hart en in je ziel, elke dag weer, de hele dag. Je bent voortdurende reactief met je belastingen. Je gelooft dat je altijd wel in staat zal zijn om jezelf er wel doorheen te worstelen om de belastingen weer te betalen, zoals elk jaar. Er is geen planning hier. De druk is enorm. Moet ik betalen of krijg ik terug? Je hebt geen idee. En het trekt je omlaag in alle delen van je leven als resultaat daarvan. Het is niet eerlijk, toch? En ik weet het, het is niet jouw schuld. Je hebt nooit de tijd genomen om dit deelgebied te begrijpen, er vindt geen lering plaats in dit gebied.

BELASTINGEN , LEVEL 3: ACTIEF, Score 7, 8, 9

Je bestudeert belasting strategieën. Je plant elk jaar vooruit. Je past aan waar nodig. Je hebt een belastingrekening opgezet bij je bank, en je betaalt in kwartalen. Je kent de basics en dat voelt genoeg. Je betaalt jezelf een vast salaris en keert soms iets extra's uit. Het is allemaal gebaseerd op het advies van je boekhouder. Je koopt dingen aan het eind van het jaar ten gunste van je belastingaangifte of je nu iets nodig hebt of niet. Het leven is uitstekend hier. Maar 'uitstekend' is eigenlijk 'gewoon goed' geworden tegenwoordig.

BELASTINGEN , LEVEL 4: STIJGEND, Score 10, 11, 12

Je bent strategisch in je belastingplan. Je hebt een team voor je belastingen die je elk kwartaal bezoekt op zijn minst. Jij plant. Je hebt een fundament opgezet of je maakt contributies in

de vorm van donaties om jou te vervullen op het hoogste niveau. Je betaalt je belastingen nu nadat alle legale afschrijvingen zijn gedaan. Je hebt een significante hoeveelheid geld op belastingvrije rekeningen omdat je de geschiedenis van belastingen hebt bestudeerd en weet dat we in een belasting omgeving zitten waar grote druk op staat en waar de overheid meer schulden heeft dan ooit. Je neemt voordeel van alle afschrijvingsposten, waarbij de hypotheekrenteaftrek jouw voordeel nummer #1 is, je kinderen als nabestaanden nummer 2, en elke vorm van donaties nummer 3. Deze 3 maximaliseer je als eerste, waarbij in de kern van je mindset het jouw overkoepelende strategie is om die ene extra euro te verdienen. Ja, je doet er alles aan om strategisch te zijn, maar je focust op productie op het hoogste niveau in jouw hoofd rondom belastingen. Je kent niemand die ooit kromp op hun weg naar welvaart.

BELASTINGEN SCORE: _____/12

Mindset #9: Maximale Potentie

Het volledige Economische Potentieel van al het geld dat passeert door jouw handen.

MAXIMALE POTENTIE, LEVEL 1: IN SLAAP, Score 1, 2, 3

Je verdient geld en spendeert elke euro ervan. 21 cent van elke euro gaat naar de staat. Belastingen hier, belastingen daar, belasting op brandstof, accijns op alcohol en rookwaren, belasting voor de zorgverzekering, belasting voor de vervuiling van je auto, wegenbelasting,... je snapt het wel.

Belasting is een enorme afromende factor in de hoeveelheid geld waar je daadwerkelijk aan vasthoudt. De volgende slijtende factor is de rente die je betaalt over schulden. 5-20% van wat je verdient gaat naar het betalen van rente over schulden. Hypotheekrente, autoleningen, creditcard rente, lease constructies, etc. Het is een ongelooflijke hoeveelheid geld wat passeert maar waarvan je in je hand weinig tot niets van vasthoudt. Het resterende geld dat je over hebt, wordt uitgegeven aan je leefstijl. NUL geld wordt gespaard. Hoe kan je iets over hebben om te sparen als je zo'n economie in je leven gaande hebt.

MAXIMALE POTENTIE, LEVEL 2: WAKKER, Score 4, 5, 6

Je gaat van nul naar ongeveer 2-4% sparen per maand. Je weet dat dit niets doet in het grote plaatje. Je weet dat je dit moet doen maar het is nog niet een verplichting in je leven. Je hebt geen toewijding. Jouw leefstijl is jouw topprioriteit. Je blijft het zeggen, “ooit zal ik het doen”. Je denkt, ik worstel mijzelf er wel weer doorheen en dat is ook de reden waarom ik recht heb op deze geweldige leefstijl. Deze mindset eindigt echter erin om jou in je reet te bijten en jou in schaarste te houden, waardoor jij blijft creëren vanuit schaarste en altijd een enorm gevoel van tekorten ervaart. Jouw behoefte om dingen te bezitten is significant in je leven en drijft je. En om die reden ben je bereid om de financiële zekerheid van je gezin op te offeren en om deze opoffering in vol effect te houden. Je verdient een hogere inkomen maar het gaat naar belastingen, schulden en leefstijl. Je wil wel sparen en jezelf gesterkt voelen met een plan maar de noodzaak voor jouw significantie drijft het schip, en laat je dobberend en stuurlaarsloos achter om er wel iets aan te willen doen, maar dat je dat nooit ook daadwerkelijk zal gaan doen.

MAXIMALE POTENTIE, LEVEL 3: WAKKER, Score 7, 8, 9

Je bent getransformeerd van significantie naar groei in je leven. Je weet nu voor de eerste keer dat groei veel meer vervulling geeft en dat geldt besparen door te beginnen met een belasting strategie om je algehele belasting uitgaven te verlagen, jou toestaat om veel meer geld te kunnen vasthouden van wat je verdient. Wat jou toestaat om weer meer te sparen, waarnaast je ook zelf rente aan jezelf begint uit te betalen in plaats van aan een bank. Alleen al deze twee tips, het betalen van minder belasting van wat je vasthoudt, en het betalen van rente aan jezelf in plaats van aan een financiële instelling, staat je toe om significant meer geld vast te houden. Dit vasthouden aan meer, creëert een hoge vorm van teruggave. Je hebt nu voor de eerste keer de hoop dat je niet je leefstijl hoeft op te offeren om dit te doen. Je voelt je gesterkt.

MAXIMALE POTENTIE, LEVEL 4: WAKKER, Score 10, 11, 12

Je bent waarlijk je maximale potentie aan het bereiken door minder belastingen te betalen vandaag en in de toekomst, waardoor je aan meer vast kunt houden, wat je weer toestaat om meer te sparen. Dit creëert een erg hoge teruggave richting jou, waardoor je vasthoudt aan meer geld wat jouw handen passeert. Je hebt een volledig functionerend persoonlijk bankierssysteem gecreëerd, waarin je jezelf rente betaalt versus het betalen aan een financiële instelling. Dit staat je toe om te creëren op de hoogste niveaus in alle gebieden van je leven. Groei en Contributie zijn nu de drijvende verplichtingen in je leven. De hoogst mogelijke onderhoudende verplichtingen die de Krijger en Koning in ons daadwerkelijk kunnen vervullen. Groei en Contributie. Waar zijn deze verplichtingen heel ons verdomde leven

geweest? Hoe dan ook, door strategisch aan meer vast te houden, ontmoet zowel de Krijger, als de Koning in jou, zijn maximale potentie met jouw geld.

MAXIMALE POTENTIE SCORE: _____/12

Mindset #10: Nalatenschap van het Koninkrijk

Het leven dat we leven en waarin we sterven, waardig als een nalatenschap voor toekomstige generaties.

NALATENSCHAP, LEVEL 1: IN SLAAP, Score 1, 2, 3

Je hebt geen tot weinig gedachten over nalatenschap. Je weet wat het woord betekent maar je kunt dit niet overwegen vanwege de economische krachten die aan het werk zijn in je leven. Je kunt je in geen enkele vorm bedenken hoe dit een bekrachtigend onderdeel van je leven zou kunnen zijn. Alleen maar overleving hier.

NALATENSCHAP, LEVEL 2: WAKKER, Score 4, 5, 6

Je begrijpt Nalatenschap. Je verlangt het, maar je hebt geen idee hoe dit überhaupt een deel van je leven zou kunnen zijn vanwege de economische vooruitzichten in je leven. Je leeft in angst dat als jij de Koning en je Koningin zouden sterven, de overheid dan alle beslissingen zou maken over jouw nalatenschap en naar wie jullie kinderen zouden gaan. Dit achtervolgt je in je onderbewustzijn en in je bewustzijn elke keer wanneer het onderwerp naar boven komt. Vooral als je ernaar gevraagd wordt, of wanneer je erover leest in assessments zoals deze. Dit limiteert je vreugde en vrede voor vandaag. Het verlaagt je productie en algehele vrede in je leven.

NALATENSCHAP, LEVEL 3: WAKKER, Score 7, 8, 9

Je hebt een testament bij overlijden. Je wil wel een uitgebreider testament met meer detail, maar hebt dit nog niet uitgevoerd. Of je hebt er wel één klaarliggen, maar daar moet nog wat in aangepast worden. Je hebt een basis levensverzekering, en een overlijdensverzekering als je komt te overlijden, maar daar stop het wel zo'n beetje. Je hebt geen idee wat er gebeurt met je bezittingen na je overlijden. Dit limiteert ook je vrede en geeft onrust vanwege de

onduidelijkheid en onzekerheid hierin. De gevolgen voor je kinderen zijn gigantisch. Stel je eens voor wat er gebeurt als je een significante hoeveelheid contant geld in de armen gooit van een 18-jarig kind. Wat zou jij daar destijds in hemelsnaam mee gedaan hebben? Uitgeven aan eten, drinken, feesten, plezier en vermaak?

NALATENSCHAP, LEVEL 4: WAKKER, Score 10, 11, 12

Je hebt een mindset van Nalatenschap dat jij drijft in alle gebieden van je leven. Je weet, je hoopt niet meer, dat jouw bedrijfsplannen, wanneer in uitvoering van jouw testament, rechtop zou blijven staan. Niet alleen zou het rechtop blijven staan, maar het zou nog voor generaties en generaties bekrachtigd worden om verder te groeien en verder uit te breiden, meer dan ooit tevoren. Je extraheert levenslessen op een dagelijkse basis en verwerkt deze met voorbedachten rade in jouw wettelijke documenten. Jouw bezittingen zijn up to date en worden geregeld geüpdatet. Dit staat je toe om meer te creëren dan ooit tevoren, vanwege de rust die het jou op alle niveaus geeft dat je alles exact zo hebt zoals je het wilt. Het is werkelijk jouw Nalatenschap mindset die jou vandaag de dag extra bekrachtigt om de dingen te doen die je doet met een ongekennde passie en vurig verlangen om iets na te laten van significante waarde. Wanneer deze realiteit in je leven komt, dan begint het leven te transformeren naar de twee hoogst vervullende lange termijn noodzakelijkheden: Groei en Contributie. Dit is werkelijk het leven in de welvaart mindset.

NALATENSCHAP SCORE: _____/12



JOUW KONINKRIJK ASSESSMENT

JOUW SCORES

Wat is jouw score van jouw mindsets?

Jouw Score in #1 WELVAART__

Jouw Score in #2 GELD__

Jouw Score in #3 MIDDELEN__

Jouw Score in #4 INVESTERINGEN__

Jouw Score in #5 SPAAR STRATEGIEEN.....__

Jouw Score in #6 VERZEKERINGEN.....__

Jouw Score in #7 SCHULDEN.....__

Jouw Score in #8 BELASTINGEN.....__

Jouw Score in #9 MAXIMALE POTENTIE__

Jouw Score in #10 NALATENSCHAP.....__



JOUW KONINKRIJK ASSESSMENT

JOUW TOTAAL SCORE

Wat is jouw totaal score van jouw mindsets in dit assessment?

JOUW TOTAAL SCORE __/120

Vertaling van de score:

0 – 40 = Schaarste.

40 – 80 = Je Doet het Werk.

80 – 120 = Overvloed.

BOEK 3

DE PERFECTE DAG

SECTIE 2:

JOUW LICHAAM: BEWEGEN





Sectie 2: Jouw Lichaam: Bewegen

Hoofdstuk 5

Problemen & Mogelijkheden

Nu is het tijd om in de Perfecte Dag te duiken, om een leefstijl te creëren waarin je compleet vrij bent in Lichaam, Geest, Relaties en Werk zoals gedefinieerd in het Freedom Protocol.

We praten over een 4-punten spel dat we dagelijks spelen, welke opgebroken is in acht specifieke onderdelen. Elk van die onderdelen is een half punt waard, waardoor je in totaal 4 punten per dag kunt scoren. In dit hoofdstuk gaan we in op het domein Lichaam, waarin we ons eerste halve punt kunnen verdienen voor het specifieke onderdeel van ons gesprek van de Perfecte Dag, en dat is: ‘Bewegen’.

Het is tijd om het probleem te identificeren.

Okay, om in dit onderdeel van het domein Lichaam te duiken, gaan we eerst het probleem identificeren, vier stuks, waarvan ik heb gezien dat mensen het daarmee moeilijk hebben als het gaat om het gesprek van ‘Bewegen’... En ik was 1 van die mensen.

Elk decennium, dat we ons leven ervaren, verandert ons perspectief over wat significant en belangrijk is voor ons, in ons lichaam. Het is een spel om te zien, waar we toe in staat zijn, en dat leidt tot allerlei problemen.

Probleem #1:

Je traint niet en geeft niets om je lichaam.

Je zou denken dat in een tijd waarin we alle informatie beschikbaar hebben met één druk op de knop, en we overal terecht kunnen voor materialen die benodigd zijn, voor welk trainingsprogramma of welk lichaamstype dan ook, dat iedereen dan rond zou lopen als een Spartaanse Krijger, maar waarom zien we dan een toename, in plaats van een vermindering in nieuwe ziektes?

Overgewicht leek iets wat alleen in Amerika plaatsvond, kan ik mij nog herinneren van nieuwsberichten van 30 jaar geleden. Inmiddels lijken alle westerse culturen overgeleverd te zijn en is er sprake van normalisatie van overgewicht in de samenleving en volstrekte sociale acceptatie van veel te dikke tieners.

“Te dik zijn, is meer gangbaar dan erop uit gaan om een fitness routine te vinden.”

Met alle wetenschappelijke doorbraken voor ziektes en medicijnen, waarom zien we dan een trend van de meest ongezonde generaties ooit, die rondlopen op deze planeet?

Vanwege een nieuwe plaag, de plaag van de geest. De technologische doorbraken in de afgelopen 30 jaar zijn fantastisch voor de mensheid om meer gedaan te krijgen of iets sneller gedaan te krijgen, maar tegelijkertijd betaalt de mensheid daar een prijs voor. Als je niet jezelf weet te beheersen, dan betaal je een individuele prijs die ten koste gaat van jouw lichamelijke en geestelijke gezondheid.

We hebben een overstromende overvloed aan informatie van medische wetenskapskennis op het internet, samen met al het andere wat je kunt opzoeken op het internet, waarvan de ene helft de andere helft tegenspreekt.

En zo blijven we achter in de geschiedenis boeken als één van de ongezondste generaties die ooit op deze planeet heeft rondgelopen, en worden we een generatie die geen ene reet om onze lichamen geven.

Ik noem het de Apathische Plaag van de Mobiele Skippyballen, waar dik zijn en overgewicht hebben, de norm is. Het is volstrekt okay om een ‘man-muffin’ of een ‘dikke donut’ te zijn.

De Apathische Plaag van de Mobiele Skippybal.

Er zijn Apps en programma's die ons eruit kunnen laten zien, zoals we eruit willen zien op social media, maar we zijn compleet omver geblazen en geschokeerd als we dan horen over iemand die net gepost heeft dat hij van de dokter kwam met het nieuws, “Je hebt diabetes”, of “We moeten acuut een operatie inplannen om een onderdeel van je lichaam te vervangen”, of “Je hebt kanker”.

Het is pas wanneer de medische professionals ons vertellen dat we gaan sterven, dat we ons ineens zorgen gaan maken om ons lichaam.

De generatie met overgewicht beperkt zich niet meer landelijk of regionaal, maar verspreidt zich als een virus over de hele wereld. Overal om ons heen zien we mensen die niet sporten en niet bewegen, en ze geven er gewoon geen ene reet om als het aankomt op hun lichaam... waarbij ze verwachten dat het gewoon werkt zoals het altijd gedaan heeft. Hun hele leven lang, van jong tot oud. Niets doen is de norm.

Probleem # 2:

Je vindt niet het juiste trainingsschema.

Okay, laten we zeggen dat er iemand is, die daadwerkelijk iets doet aan bewegen en om in vorm te blijven, maar deze gozer heeft geen idee wat hij doet. Al snel, verandert dat verlangen in een moeizame strijd omdat niets lijkt te werken, en dus wordt hij de persoon die gaat, en blijft gaan en ervoor gaat... soort van.

Hij is de persoon die bicep curls doet op de machine voor leg extensions, of hij staat in het sportparkje met een blikje cola in zijn hand, en er zit een hotdog met saus in zijn rugzak als snack voor energie na het trainen, waarbij hij probeert vol te houden alsof hij weet wat hij doet.

Tuurlijk, is hij daar, aan het bewegen, maar hij heeft geen idee wat hij doet, of haat het feit, dat hij moet gaan in de eerste plaats. Hij denkt dat bewegen gewoon iets is dat gewoon inspanning vereist. “Oh jee, ik moet weer sporten. Ughhh, fitness is zo zwaar. Fitness is gecreëerd door Duivels en Demonen, en het is zeker niet iets voor mij.”

Okay, ik snap het.

Probleem 3:

Je focust op snel, extreem gewicht verlies.

Maar dit leidt dan, naar probleem nummer drie: die gozer wil wel gewicht verliezen, maar zich niet toewijden aan een lange termijn plan. Hij wil fit worden en een beetje rap.

Hij is de Gozer van de Challenges, en verklaart:

“Ik zal 90 kilo gaan afvallen in 90 dagen. Yes!”

En hij zou het misschien een heel eind kunnen brengen met een bombardement van marketing in het slikken van supplementen van een bedrijf die dat promoot, of misschien neemt hij deel aan een extreem showprogramma voor afvallen waar ALLES voor hem op het spel staat, van reputatie tot resultaten.

Wat hij ook kiest, het gaat op een extreme manier en het is het enige waar hij over praat. Elk bericht op social media gaat iets in de trend van,

“Hey allemaal, raad eens waar ik weer ben. Ik ben weer in de sportschool, goed heh?”

Hij neemt een ton aan foto's, en laat zien hoe hij 15 kilo is afgevallen in een korte tijd. Het ironische deel is dat hij NIET in de social media berichten noemt, dat hij dezelfde 15 kilo is afgevallen die hij in de afgelopen 20 jaar elk jaar is aangekomen.

Okay, helaas, blijven de kilo's niet in één rechte lijn eraf vliegen en komt het afvallen op een zeker punt tot een halt. Tuurlijk, hij is veel afgevallen, in een korte tijdsperiode, maar hij komt kort daarna, weer met kilo's tegelijk aan. Waarom?

Omdat hij zo inconsistent is als een malle. Deze gozer wordt superfit, maar gaat weer terug naar supervet, wanneer de challenge weer is geëindigd.

Keer op keer, is hij aan het starten, en aan het stoppen.

Probleem 4:

Je bent verslaafd aan overtraining en altijd geblesseerd.

Onze laatste probleem gozer, is er één die zichzelf overtraint heeft, en zo zwaar leunt op zijn fitness uitdagingen, dat hij constant geblesseerd of ziek is.

Dit is iemand die totaal verknocht is aan fitness en sport. Ze gingen van een cocaïne verslaving naar een fitness verslaving. Ze gingen van een 'ik doe helemaal niets' optie, naar een 'alles of niets' en 'elke dag ALL -IN' optie.

Misschiengaat hij zeven keer per week naar de Crossfit, plus traint hij voor een ultramarathon elke dag, waarbij hij het sporten heeft vervolmaakt tot een fulltime baan. Maar dit is anders dan iemand die traint; hij duwt zichzelf voorbij zijn verste limieten in ELKE workout, wat een blessure veroorzaakt, elke keer.

Een pijnlijke onderrug, een geblesseerd been, een gescheurde achillespees, een schouder uit de kom. Maar stopt dit hem? Nee.

Hij doet er wat ijs op, slaat er daarna met een hete kruik op, en neemt een handje spierverslappers en maakt zich klaar voor de volgende ronde. Hij neemt niet de tijd om te stretchen of staat rust en herstel toe. Des te ouder we worden, des te groter wordt dit een probleem. Wanneer we op middelmatige leeftijd komen, rollen we niet meer de deur uit zonder warming up of zonder wat stretching hier en daar. We zijn geen 18 of 19 meer, en dus hebben we wat meer tijd nodig, om onze lichamen klaar te krijgen voor een workout en

zal er wat tijd moeten zijn voor een cooling down, anders dan in onze tienerjaren of kort daarna.

Zoals ik al noemde aan het begin van deze sectie, kan ik relateren aan deze problemen op zekere hoogte. Dat is hoe ik deze 'gozers' heb weten te identificeren!

Ik ging van gewichten aaien en met tegenzin sporten vanwege mijn broken body, naar voortdurend op het randje van geblesseerd en overtraind zijn, door 4x per dag te trainen met een routine van 's ochtends zwemmen, 's middags hardlopen, 's avonds fitnesssen, en tussendoor nog een keer het nemen van de hindernisbaan of andere extreme challenges die ik op de momenten deed, wanneer ik daar nog een gaatje voor in de agenda zag.

Ongeacht in welk probleemgebied ik was, het grootste probleem was dat mijn energie systeem uiteindelijk altijd wel ergens vastliep. Waarom? Omdat ik vast zat in deze vier problemen.

Okay, en raad eens? Er zijn ook vier mogelijkheden die bestaan aan de anderen kant hiervan. In het Spel van de Perfecte Dag, is geen van deze mogelijkheden ingewikkeld of moeilijk.

Het is eigenlijk heel simpel, en het lost de vier problemen op die we zojuist hebben doorgenomen. Dus, laten we erin duiken. Laten we kijken naar de eerste mogelijkheid, nu.

Mogelijkheid #1:

Je waardeert het lichaam dat je kreeg bij je geboorte.

De eerste mogelijkheid gaat over het trainen van je lichaam en daadwerkelijk het lichaam waarderen dat je hebt gekregen in dit leven. In deze mogelijkheid, weet je dat wanneer je niet de tijd neemt om de waarde in te zien van je lichaam, en deze te waarderen door op regelmatige wijze te trainen, niets anders in je leven mogelijk is. Merk deze twee dingen op: waarde en waardering.

Als je jouw lichaam waardeert net zoals je een relatie zou waarderen of een huis wat je bezit, dan voeg je ook waarde toe. Kijk, in de problemen van het Lichaam & Bewegen, waardeerde geen van de gozers die ik noemde in de problemen, zijn lichaam. Ze zien hun lichaam als een

gebruiksvoorwerp en nemen aan dat het als vanzelfsprekend, altijd zal werken, gratis en voor niets en ook vooral zonder onderhoud, en ze plegen voortdurend roofofbouw op hun lichaam.

Zeker als je vroeger bepaalde sporten hebt gedaan op een bepaald niveau, en je wil dat op latere leeftijd weer op dat oude niveau gaan doen, onder het motto, “Kijk, dit kon ik vroeger altijd heel goed”, dan ligt een blessure niet op de loer, maar is het een gegeven zekerheid dat je die zal oplopen. Na jaren niets doen, kun je niet verwachten dat je lichaam ineens, binnen drie dagen, vanuit het niets weer die mate van getraindheid en flexibiliteit heeft, zoals jaren geleden, na jaren verslonzing.

Hoewel, aan de andere kant zien we een gozer die zegt, “Luister, ik train en ik waardeer oprecht het lichaam dat ik heb gekregen bij mijn geboorte”, en ik weet dat zonder dat lichaam, helemaal niets in mijn leven mogelijk is.

Okay, kijk nu hier naar: we kunnen geen Werk doen, zonder ons Lichaam. We kunnen niemand opzoeken zonder ons lichaam, we kunnen met niemand intiem zijn zonder ons lichaam. We kunnen niet met onze kinderen chillen zonder ons lichaam, we kunnen niet naar een restaurant gaan zonder ons lichaam. Je *hebt* een lichaam nodig voor alles. Anders... ben je dood. Dus je Lichaam gaat overal mee naartoe. En toch, is er deze plaag van overgewicht, en hand in hand, met de gestopte zorg voor het lichaam, gaat deze plaag gestaag door.

Wat eerst sluimerde, als iets wat opviel in het straatbeeld, kan nu ongebreideld zijn gang gaan met als norm: een wereld vol mobiele skippyballen, waar dik zijn en overgewicht hebben, het nieuwe normaal is.

Mogelijkheid #2:

Je bestudeert een fitness routine die het beste voor jou werkt.

Wanneer je deze realisatie krijgt, en waardering krijgt voor de waarde van je lichaam, gaat deze tweede mogelijkheid in op het investeren van de tijd en energie in het leren begrijpen van je lichaam, en de impact van specifieke trainingen daarop. Je leert hoe je de kans om te trainen, waardeert.

Jazeker, mijn goede vriend. Dat betekent dat je daadwerkelijk de wetenschap gaat bestuderen, achter wat het beste werkt voor JOU, voor JOUW eigen lichaam.

Je investeert tijd, energie en geld in het begrijpen van jouw eigen specifieke lichaam, want raad eens?

“Alle lichamen werken niet hetzelfde.”

“Oh! Oh, nee Djack! Maar, dat kan niet waar zijn! Vertel me dat het niet waar is!”

Ja. Ik ben serieus.

Niet alle lichamen werken hetzelfde.

En daarom, zijn niet alle trainingsschema's voor iedereen even geschikt. Niet alle fitness routines creëren exact dezelfde uitkomst voor iedereen. Niet iedereen zou Crossfit moeten doen, of een Spartan Race, of Pilates. Het maakt niet uit wat het is: leer JEZELF begrijpen.

Jouw Lichaam, dat overal met jou mee gaat, is een geschenk van het Universum. Je kunt niets zonder je lichaam doen, dus je kunt maar beter begrijpen wat het verdomme allemaal doet. Wat betekent, dat je *wetenswaardig* zal moeten worden.

Het is net als de eerste keer dat je uitdokterde hoe je penis werkt. Je masturbeerde, en je kwam klaar, en je dacht dat je jezelf pijn had gedaan en ziek zou worden (tenminste dat dacht ik als jonge jongen destijds, lol). Dit spel in het leren begrijpen van je lichaam is niet anders. We moeten het begrijpen. Hoe werkt *jouw* lichaam voor JOU?

Mogelijkheid #3:

Je vindt een ritme en een toewijding.

Wanneer je dit uitgedokterd hebt, kun je een ritme en een toewijding vinden die jou toestaat om de onregelmatigheid te ontstijgen totdat ultiem het trainen van je lichaam gewoon ook een onderdeel van je leven is.

Niet het *enige* ding in je leven, maar simpelweg een routine die je niet stopt. Een ritme. Een ritme voor wie? Een ritme voor jou. Mijn ritme gaat niet werken voor jou, en er zijn een heleboel ritmes van andere mensen die niet werken voor mij.

Ik houd er niet van om elke dag een teamsport of een groepsles te doen. Dat is niet mijn ding. Ik houd er niet van. Ik deed dat voor een lange tijd, maar vandaag de dag houd ik er gewoon niet meer van. Elke fase in ons leven drijft de beslissingen die je maakt. Ook met je lichaam, en dus, een teamsport, in de fase waar ik op dit moment in ben, is het niet voor mij.

Des te meer jij je hiervan bewust wordt, des te makkelijker wordt het om tegen mensen ‘tot ziens’ of ‘nee dankjewel’ te zeggen, als ze jou iets willen laten doen, dat zou kunnen werken voor jou, omdat het hun geweldige resultaten heeft gebracht, omdat jij jouw ritme hebt gevonden en weet dat dat ritme werkt voor jou – je blijft toegewijd aan dat ritme.

Merk op, het is niet de toewijding aan de workout: het is de toewijding aan een ritme die mijn lichaam verbetert; mijn lichaam die ik van het Universum heb gekregen, waar ik waarde aan toevoeg, en wat ik elke dag waardeer, wat mij heeft toegestaan om de onregelmatigheid te ontstijgen van tegenstrijdige workout routines, en nu stop ik simpelweg niet meer.

Dus, hier is een nieuwe mindset voor je: “De reden, dat ik consistent blijf in fitness en bewegen door het vinden van een ritme, is omdat het niet als werk voelt.” Wanneer je in een ritme bent, is het geen werk.

Wanneer we een Ritme hebben gevonden dat stroomt, dan is het, als het mee afdalen met de rivier.

Wanneer we een ritme hebben gevonden dat stroomt, dan is het als het mee afdalen met de rivier. Dat betekent niet, dat het geen zeer gaat doen. Dat betekent niet, dat we geen pijn zullen ervaren. Dat betekent niet, dat we elke dag wakker gaan worden en zoiets hebben van, “Holy mosus, ik heb een erectie van spanning om nu direct te gaan sporten!”

Wat het *wel* betekent, is dat wanneer jij je ritme vindt, je ook weet dat dit ritme verandert.

Het verandert door de seizoenen. Je gaat door verschillende seizoenen, en door verschillende seizoenen voor de manier waarop je met je lichaam om zal gaan.

Je stopt niet, vanwege waarom? Omdat je een plek hebt gevonden waarin je jezelf vertelt dat je verliefd bent geworden op jezelf, fysiek en hoe jouw Lichaam werkt. De neuk aaniederen om je heen! Het maakt niet uit wat hun routines zijn... Het maakt niet uit wat *mijn* routines zijn... Het maakt niet uit wat iemand anders zijn routines zijn.

Wat ertoe doet, is dat jij jouw ritme hebt gevonden in DIT seizoen.

Mogelijkheid #4:

Je toont respect, vertraagt en past het lichaam aan, om duurzaamheid te garanderen.

En dat brengt ons naar onze laatste mogelijkheid, waarin je bent gearriveerd bij de mindset om het hoogste niveau van fucking respect te hebben voor je eigen lichaam, en je bereid bent om te vertragen en aanpassingen te doen om duurzaamheid te verzekeren.

“Holy shit, wat zei je zojuist Djack? Rustig aan doen? Vertragen? Wat? Wat? Wat?”

Ja. Rustig aan doen ja. Kijk, het is één ding om je lichaam te waarderen en de volgende stap is, om je lichaam maximaal te respecteren. Dit betekent dingen als: beter slapen.

“Oh, bedoel je, dat ik niet kan leven op drie uur slaap elke nacht?”

Yep.

“En ik heb ook geen 10 uur slaap per nacht nodig?”

Yep.

En je focus begint weg te bewegen van dit idee van fit zijn, naar het hebben van een Lichaam dat een wapen voor je is en dat duurzaamheid heeft.

Het Lichaam opent een ruimte, en zoals in alle ruimtes, creëer je dan ook een mogelijkheid.

Okay, nu je je bewust bent van de problemen binnen Bewegen alsook van de mogelijkheden, zal dit Spel van Problemen en Mogelijkheden zich beginnen te openen op een krachtige wijze.

Er is een mogelijkheid om jezelf vooruit te lanceren van wie je was, richting, jezelf een kans te geven, dat een nieuwe versie van jezelf opnieuw geboren kan worden.



Sectie 2: Jouw Lichaam: Bewegen

Hoofdstuk 6

Principes

Dus waar bestaat deze ruimte uit, waar we het over hadden in het vorige hoofdstuk? In het midden van die Problemen en Mogelijkheden, vinden we de Principes.

Dit is de psychologie achter 'Bewegen' in het Freedom Protocol, en de Perfecte Dag, en dat is wanneer we ons realiseren dat er een Kunst en Wetenschap is in het creëren van een Lichaam, dat ons niet alleen overal heen brengt waar we heen willen gaan, maar wat ons ook niet tegenhoudt in wat dan ook wat we willen bereiken in het leven.

Principe #1:

Mijn Lichaam is een Wapen.

Als ik midden in een situatie zit, dan heb ik mijn Lichaam: mijn fysieke lichaam. In feite, laten we eens egocentrisch zijn voor een moment, en doen alsof ons lichaam het centrum van het universum is. Nou, dan zou dat betekenen, dat er drie andere categorieën zijn die ermee geassocieerd of onderscheidend aan verbonden zouden zijn, ja toch? Jouw Geest, Relaties en Werk, zouden ons verscheidene wapens laten zien, dat ons Lichaam zou kunnen worden in elk van die drie domeinen.

En, als je dan kijkt naar deze drie domeinen, dan is dit hetgeen wat interessant is. Langs elk domein van Geest, Relaties en Werk is jouw Lichaam een wapen. “Hoe dan?”, zul je je misschien afvragen. Nou, laten we eerst eens kijken naar het domein Geest:

Mijn Lichaam is een Wapen: Geest.

Er wordt gezegd dat de ogen de spiegels van de ziel zijn. Jouw ogen maken via jouw schedel deel uit van jouw zenuwstelsel op een anatomisch en fysiek niveau, maar er zijn tijden dat een mens in staat is om te verbinden met een ander mens, op een intens diep spiritueel niveau, nadat hij hem of haar diep in de ogen heeft aangekeken. Wat heeft dit te maken met Bewegen? De manier waarop jouw energie zich verplaatst door jouw gedachten en jouw lichaamsvormen in jouw verschillende seizoenen, is de voedingsbodem van die verbinding.

Die vibrationele stroming van energie, die je kunt zien in iemands ogen, kan een wapen worden richting het afwenden van letterlijk of figuurlijk gevaar. Je Geest kan een natuurlijke stroming in jou creëren, of, jou mentaal verstopt – geconstipeerd - laten voelen wanneer je niet in staat bent om het belang ervan in te zien, dat het een lichamelijk effect op je heeft.

Spirituele constipatie is net als fysieke constipatie... Het betekent dat jouw mentale en spirituele energie zich ophoopt.

Er is geen weg om eruit te komen. Wanneer je niet in staat bent om fysiek te kakken, dan vormt zich een opstapeling van compacte kak in je lichaam en er zijn tijden dat je zo opgetopt bent met het vasthouden van al die letterlijke stront, dat alleen een operatie deze schijt uit je dikke en dunne darm kan verwijderen. Tegen de tijd dat je schijt van binnenuit tegen je kin aan zit te tikken, dan moet je toch eens gaan nadenken of je misschien niet verstopt bent. Met je Geest werkt het op dezelfde wijze. We zijn een maatschappij geworden van spiritueel verstopte – geconstipeerde – individuen die niet zijn geleerd en opgeleid over hoe ‘Beweging’ ons lichaam spiritueel kan bewapenen.

Kijk, ons lichaam kan een versneller worden voor onze Geest én de universele goddelijke krachten die tot ons komen, door het fysiek loslaten wat ons mentaal tegenhoudt, door te

zweeten en je spieren te spannen. Denk aan dit alles, wanneer de Innerlijke Stem tot jou spreekt.

Okay, als mijn lichaam bewapend is, energiek is, en in vuur en vlam is, betekent dat dan dat ik een sixpack heb? Nee. Niet noodzakelijk. Zou het kunnen? Tuurlijk. Betekent dat, dat het moet? Nee. Wat het betekent, is dat het is geactiveerd. Wanneer ik zie dat mijn lichaam een wapen is, dan is er een activatie en waardering die plaatsvindt in mijn Geest waardoor mijn spiritualiteit meer toegankelijk en bereikbaar wordt.

Wanneer mijn Lichaam traag, sloom, loom en log is, dan sluit mijn Geest zich af en verdwijnt die naar de achtergrond. Maar, als mijn Lichaam geactiveerd wordt, dan wordt het een spiritueel wapen voor creatie in de andere twee domeinen van de Perfecte Dag, waarbij alles aan elkaar verbonden wordt.

Mijn Lichaam is een Wapen: Relaties.

Mijn Lichaam zien als een wapen in het domein Relaties is heel makkelijk. Dit is mijn vermogen en mijn capaciteit om met mijn kinderen om te gaan. Ik heb twee kinderen, een zoon en een dochter. Tegen de tijd van het schrijven van dit boek zijn ze tien en acht jaar. Elke fase qua leeftijd vereist een ander niveau van stamina.

Om in de relatie te zijn met mijn kinderen, alsook met mijn vrouw, vereist dat, dat mijn lichaam wat is? Bewapend. Als ik moe ben, dan ben ik niet in staat om de capaciteit te leveren die mijn kinderen van mij vragen. Wanneer mijn vrouw Bianca in het winter seizoen aan mij vraagt, “Hey, zullen we nog even gaan sleeën met de kinderen buiten, want er ligt nu nog sneeuw.” Dan is het mijn rol daarin om de slee te trekken met de kids erop.

Ik heb misschien al de hele dag gewerkt, en het is acht uur ’s avonds en bijna bedtijd voor de kinderen, alsook voor mij, omdat ik altijd er voor zorg dat ik om tien uur ’s avonds op mijn bed lig, gereed om te slapen. In plaats van de dag lichamelijk en geestelijk af te bouwen, activeer ik nog even al mijn systemen, zowel door inspanning van het trekken van de slee met beide kids erop, alsook het trotseren van de kou, waarbij ik weet dat ik al snel het zweet op mijn rug zal hebben staan, na het eerste kwartier lopen en rennen door de sneeuw, terwijl ik de slee met korte sprintjes en met groot plezier achter mij aantrek.

Ik zie zo'n avond dan als een uitzondering op de regel, waarbij ik dan juist ten volle geniet van deze gebeurtenis en de lol die we samen met elkaar hebben. Mijn lichaam zet ik dan bewust in voor het domein Relaties om dit voor elkaar te krijgen.

Wanneer we terugkomen van het sleeën en dit leuke avondje met zijn allen in de sneeuw, zie ik het daarna als mijn uitdaging, om de avond op een leuke manier af te sluiten en om de kinderen met een heerlijk gevoel van plezier en waardering in hun bedje te krijgen. Geen haast of stress, omdat we met zijn allen later op bed liggen dan normaal, maar juist liefde, plezier en verbinding als gezin, met elkaar, en weer een mooie herinnering rijker.

Dat ikzelf dan die nacht minder slaap pak dan normaal, geeft mij juist plezier, want daar doe ik het ook allemaal voor, dat ik dan ook juist de uitzondering op de regel kan incasseren. Ik ga later naar bed dan normaal, en ben lichamelijk en geestelijk minder optimaal klaar voor de nacht, maar dat is helemaal prima vandaag. Ik hanteer voor mijzelf de stelregel dat ik ongeacht mijn naar-bed-toe-ga-tijd, wel altijd op dezelfde tijd blijf op staan, ook al loopt mijn naar-bed-toe-gaan-tijd uit. Dan slaap ik maar wat korter, maar stel ik wel zeker dat ik de dag van morgen weer ten volle kan benutten.

Voldoende slaap krijgen, is slechts één aspect om je lichaam bewapend te houden, dus wanneer je niet focust op Bewegen, dan tast het jouw relatie met je vrouw ook aan. Kijk, jouw energie wordt gedreven door jouw capaciteit van jouw lichaam om je vrouw te dienen en dan heb ik het, er niet alleen maar over, om mijn vrouw intiem of romantisch te bedienen.

Simpel gezegd: “Je kunt geen seks hebben zonder lichaam”, en vaak is je energie niveau en je testosteron niveau zo dramatisch laag, omdat je geen HGH groeihormoon aanmaakt als gevolg van training, omdat je niet traint en niet voor je lichaam zorgt. Dit heeft dan invloed op je zelfvertrouwen en je verbinding met je geliefden.

Sommige mannen kunnen ook hun penis van bovenaf niet meer zien, omdat ze een afdak hebben gebouwd om hem beschut te houden. “Goed gereedschap bewaar je onder een afdakje,” zeggen ze dan, in de vorm van een dikke spekbuike en overlappende maag. Het is niet, dat ze niet willen verbinden met hun vrouw, maar in hun hoofd worden ze verneukt door hun eigen gedachten, waarin ze tegen zichzelf zeggen dat hun vrouw niet met hun wil verbinden in die dikke fysieke staat.

Of, je bent vertrokken naar de mindset dat je jezelf niet meer aantrekkelijk voelt... Je voelt het vuur niet meer, of je voelt je als iemand die zijn vrouw en kinderen niet meer kan beschermen of verzorgen, vanwege je huidige staat van gezondheid.

Mijn Lichaam is een Wapen: Werk.

Ik beloof je nu alvast op voorhand: een man die in staat is om zijn Lichaam fysiek te bewapenen, die loopt op een andere manier de vergadering in dan een man, die dat niet heeft gedaan. Dat is gewoon zo. Hij leidt mensen anders, en dan heb ik het er niet over, dat hij superfit moet zijn. Wanneer we ons Lichaam als een wapen zien, dan worden we de fitte versie van de zakenman in ons, en dan spelen we niet hetzelfde spel in ons bedrijf meer.

Fitte mensen spelen het zakelijke spel anders. Dat is zo. Mannen en vrouwen die weten dat ze bewapend zijn, komen in een kamer binnen met energie en de vervulling van Principe #1: Mijn lichaam is een Wapen, maar het is alleen een wapen als je bereid bent om het zo te trainen langs alle vier de domeinen van de Perfecte Dag.

Principe #2:

Ik ben een atleet en daarom train ik.

Okay, je hebt mij het woord 'trainen' horen gebruiken. Dit is het moment dat we onze mindset gaan shiften van het perspectief van 'sporten' naar het concept van 'trainen'.

Gedurende mijn middelbare school, in dienst, na dienst en in mijn ondernemersleven, heb ik mijzelf getraind, om te kijken naar mijn trainingen vanuit het perspectief van een atleet. Gedurende de meest uitdagende militaire opleidingen, hardlopen, ultramarathons en van zwem wedstrijden tot yoga oefeningen tot rotsklimmen, ben ik niet iemand die sport...

Ik ben een atleet die traint voor de grootste wedstrijd, die ik ooit hebt gespeeld: het LEVEN.

Er is een onderscheidend verschil tussen de mentaliteit van het zien van een workout als, "Shit, ik moet gaan sporten, het moet maar weer..." naar "Ik heb een specifieke missie om mijn Lichaam in vorm te krijgen voor A, B en C."

Training sessies versus Workouts.

Mijn dochter zit op turnen en vindt het heerlijk om lekker door de zaal te rennen en wat sprongen en salto's te maken hier en daar, maar ze gaat er niet alleen maar heen om zichzelf te vermaken. Ze opereert vanuit de zienswijze om gymnastiek te zien als een wapen, omdat ze handelt als een atleet. Kijk er is een onderscheidend verschil in mindset wanneer we naar onze workouts kijken als iets wat training sessies zijn ten opzichte van workouts. Hoewel ik niet aangemeld ben voor een officiële wedstrijd, race, of kampioenschap, ben ik altijd aan het trainen voor iets, omdat ik naar Beweging kijk als een Atleet.

Ik ben aan het trainen en push mijn lichaam in een richting die ik voor mijzelf creëer, elk kwartaal. Op die manier heb ik de atletische training modus in mijzelf geactiveerd door mijzelf te pushen naar die uitkomst. Kijk, wanneer ik naar mijn lichaam kijk zoals een atleet dat doet, dan verschuift mijn hele perspectief van hoe ik naar mijn lichaam kijk, afhankelijk vanuit welk perspectief ik ernaar kijk. Ik doe een workout met een doel, omdat ik mijzelf voortdurend zie als een atleet in training.

Het mentale verhaal van Twee Typen Workouts.

Laten we zeggen dat we meerdere verhalen en mindsets kunnen hebben in ons hoofd aangaande workouts. Verhaal nummer #1 is dat ik een workout doe, omdat ik niet dik wil zijn. "Ik ben vet, en dat is waarom ik een workout doe van 60 minuten." Verhaal nummer #2 is dat ik train omdat ik verdomme gave shit wil doen en dat ik niet een lichaam wil hebben wat mij daarin tegenhoudt. Mentaal is dat een totaal andere plek om vandaan te komen en te zijn, waarbij dit tweede verhaal ons brengt op het pad van duurzaamheid.

Principe #3:

Duurzaamheid is leven.

Wanneer we in onze 20-er jaren zijn, dan kijken we naar fitness en bewegen vanuit één richting: *Ik wil er goed uitzien, en ik wil goed in mijn vel zitten.* En met weinig effort, kunnen we dat al snel voor elkaar krijgen. Dan, wanneer we naar onze 30-er jaren toebewegen, begint het spel te veranderen. De mogelijke sixpack handhaven, lijkt niet langer houdbaar met alle

andere shit waarmee we te maken hebben. En vervolgens, wanneer we ons in onze veertiger jaren voortbewegen, verandert het spel des te meer, en zo verder en verder richting onze 50-er, 60-er en 70-er jaren.

Stretchen in de Sportschool.

Een paar weken geleden, zat ik op de vloer te stretchen, in de grote open sportzaal, in de beneden verdieping van de sportschool waar ik train, en een grote kerel, iets ouder dan ik, waarschijnlijk midden veertig tot misschien iets richting de vijftig, liep voorbij. Ik ben daar ongeveer 15 minuten aan het stretchen, terwijl anderen die binnenkomen direct aan de gewichten beginnen te trekken, en hij zegt: “Het is klote om ouder te worden heh?”

Ik kon alleen maar glimlachen en zei: “Nee joh, het is geweldig!”

En ik liet het daarbij. De realiteit is dit: ergens halverwege in het tijdspad van ons bestaan, in onze ‘midlife’, realiseren we, dat we geen supermensen meer zijn, zoals we dachten toen we tieners waren en in onze 20-er jaren. Wanneer we dan in onze 30-er en 40-er jaren komen, dan realiseren we, dat geen supermensen zijn. En tegen de tijd dat we in onze 50-er en 60-er jaren komen, beginnen we te realiseren, “Holy shit! Ik ben een sterfelijk menselijk wezen! Wat de fuck is hier aan de hand?!”

En in die nieuwe realiteit komt de shift van een mindset, welke duurzaamheid is.

Duurzaamheid is een functie om in staat te zijn om een aantal dingen in onszelf te managen.

De daadwerkelijke componenten van onze innerlijke besturingssystemen, de iOS van ons lichaam, maag, darmen, hart, zenuwstelsel, ruggengraat, brein, en al het andere wat erbij komt kijken, zijn een functie van de realiteit dat elk deelgebied drie dingen nodig heeft om te managen: 1. Flexibiliteit, 2. Mobiliteit, en 3. de Werking ervan.

Kijk, duurzaamheid is leven. Op een zeker punt, doet de sixpack er niet meer toe, maar het handhaven van een gezond darmstelsel wel. Op een zeker punt zullen we een shift moeten maken van hoe we denken, wat zegt, “Wacht eens even, weet je wat? Mijn training moet ook over duurzaamheid gaan.”

Ik ben geïnteresseerd in wat ik kan doen om te LEVEN. Ik ben niet geïnteresseerd in wat ik kan doen voor 90 dagen en het daarbij laten.

Ik geef mijzelf kwartaal uitdagingen om te werken met bouwblokken richting duurzaamheid, niet een enkele berg om te beklimmen en om dan klaar te zijn. Ik ben niet geïnteresseerd in wat ik kan doen in een week: ik ben geïnteresseerd in wat ik consistent kan doen en voorspelbaar kan onderhouden tussen nu en voor altijd.

Wat kan ik doen en hoe kan ik mij gedragen? Wat kan ik doen om mijn Lichaam elk jaar toe te staan om fantastische lichamelijke activiteiten te ervaren en aan deel te nemen in mijn Geest, Relaties en Werk met dit Lichaam, dat een spierherkenning heeft van 'bewapend zijn'.

Wanneer ik mijn focus richt naar flexibiliteit, mobiliteit, en naar de werking van mijn interne besturingssysteem, dan past mijn Lichaam zich aan, van binnen naar buiten. Niets daarvan boeit als we in onze 20-er jaren zijn, maar wanneer we verouderen, dan doet het ertoe hoe onze gezondheid van onze darmen, onze gezondheid van ons hart, ons circulair systeem, ons zenuwstelsel, onze mobiliteit en onze flexibiliteit ervoor zorgen dat onze lichamen op hun beste capaciteit werken, ongeacht de fase van het leven we in zitten.

Principe #4:

Progressieve training transformeert.

Wanneer je het Spel begint te spelen onder het raamwerk van duurzaamheid, en je begint te handelen vanuit een staat van denken dat je lichaam een wapen is, dan erken je dat er niet veel te veranderen valt in één dag. Niet veel gaat veranderen in één week, of zelfs in één maand, maar na verloop van tijd, beginnen dingen op te vallen, wanneer je kijkt naar waar je was van het ene jaar naar het andere, en dingen worden waanzinnig wanneer je kijkt naar waar je Lichaam is, van het ene decennium naar het volgende.

In alle realiteit, als je daadwerkelijk een training voor de eerste keer start, na een paar decennia zonder het doen van enige vorm van beweging of fitness, dan voel je je de eerste maand waarschijnlijk het slechtste ooit. Je lichaam gaat dan naar een staat van paniek, nadat het jarenlang in een comfortzone mocht leven en alles wat je doet, doet zeer: onze spieren krijgen

een workout op dag 1 te verduren en we voelen spierpijn op plekken waarvan we niet eens wisten dat we daar spieren hadden.

Een week later, en zitten we nog steeds in een ‘world of hurt’, maar dan misschien in een ander specifiek gebied. Een maand later, en we voelen ons waarschijnlijk niet heel veel beter.

Het opzij zetten van jarenlang misbruik van je lichaam en het niet behandelen van je lichaam als een wapen en het zien van je lichaam als een goddelijk geschenk, zal niet een transformatie brengen over één nacht ijs.

Het kost tijd, en je lichaam neemt de tijd... maar elke dag, zul je je een beetje beter voelen, en je zal zien, dat je iets meer flexibiliteit in het gebruik van je lichaam krijgt als de maanden voorbij gaan, zodat, wanneer je na een jaar terug kijkt, naar waar je begonnen was en nu, er een wereld van verschil is.

Mensen overschatten in het spel van Bewegen wat ze in een dag kunnen doen, een week, en een maand, maar ze onderschatten wat ze in een jaar kunnen doen. Het gekke is dat ze onderwaarden wie ze kunnen zijn een decennium vanaf nu.

Ik word over een paar maanden 40 jaar, terwijl ik deze boeken reeks van het Freedom Protocol schrijf, maar tegen de tijd dat ik 50 word, zal ik nog steeds ertegenaan gaan met mijn lichaam, waar het meer en meer spierherkenning ontwikkelt op wat het betekent om op te treden met een bewapend lichaam.

Ik weet dat mijn Lichaam meer en meer bewapend zal worden, en de meeste mensen zullen zeggen, “Nou, dat is niet mogelijk Djack. Dat kan niet op die leeftijd.”

Ik zal je vertellen wat niet mogelijk is: een vergelijking maken met wie ik ben op 39 jarige leeftijd, met wie ik was op 19 jarige leeftijd of wie ik zal worden op 69 jarige leeftijd en verwachten dat mijn lichaam exact hetzelfde is. Of het vergelijken, waar ik ben met iemand anders: Ik probeer jou niet te verslaan dit weekend. Ik probeer niemand te verslaan.

Ik pas het principe van progressieve training toe, en dat pas ik elke dag toe, wat betekent dat mijn dag van vandaag, stapelt op mijn dag van gisteren, als wel de dag daarvoor, en ineens stapelt dit alles als een compound bouwblok om het meest geweldige wapen in mij te creëren, genaamd: Mijn Lichaam.



Sectie 2: Jouw Lichaam: Bewegen

Hoofdstuk 7

Productie Strategieën

Nu is het tijd voor ons om te duiken in het tactische deel van het geheel, zodat je een halve punt kunt gaan verdienen in de score van de Perfecte Dag.

Wanneer we tot de kern komen, is het onweerlegbaar hoe simpel dit proces is om elk van deze doelen te raken gedurende de week. Onthoud, het concept waar we naar kijken in het domein Lichaam, is dat we iets doen aan Bewegen om een halve punt te krijgen voor het bereiken van onze Perfecte Dag, elke dag.

Okay, *hoe* we dat gaan doen, is een heel groot gesprek, en wat voor de één werkt met resultaten richting een sixpack, kan voor een ander een totaal averechts effect hebben. Er is niet een ‘dit is de enige manier om fit te worden’ gesprek in het Freedom Protocol. Ik bedoel, typ het woord ‘fitness’ of ‘bewegen’ in als Google zoekopdracht, en je gaat honderden miljoenen aan zoekresultaten krijgen, toch?

Er is zoveel informatie over wat we zouden kunnen doen, gepresenteerd op miljoenen pagina's op websites, toch? Nou, als we even een halve seconde de tijd nemen om ‘Fitness’ te bestuderen, dan is dat ineens allezeus verwarrend. Er is zoveel tegenstrijdige informatie aanwezig over wat wel werkt en wat niet werkt, en wat we wel en wat we niet zouden moeten doen, om uiteindelijk op een andere website weer te worden verkocht om dat wat je gevonden hebt, vooral niet te doen en voor hun product te gaan in tegenstelling tot dat wat

je gevonden had. En zo begint de kots van informatiescheten aangaande het vraagstuk 'hoe word ik fit'.

Dat is waarom we dit gehele proces simpel maken in de Perfecte Dag. Met opzet laten we deze Productie Strategieën open voor eigen invulling, omdat ik hier niet ben om jou daar iets specifiek in te geven, maar een generaal format om te volgen, dat getest is en succesvol is gebleken om productie en resultaten te verkrijgen in een ieders leven die dit consequent volgt.

En dat is het cruciale onderdeel: het consequent uitvoeren van Beweging voor een halve punt, elke dag. Okay, wat voor routine je ook kiest, je hebt gekozen voor een specifieke routine die voor jou geweldig werkt. Ben je een Crossfit persoon? Een ultramarathon persoon? Een zwemmer, roeier of fietser? Dat is geweldig. Doe dat.

Je gaat praten over een samenhangend spel dat de principes ondersteunt uit het laatste hoofdstuk. Niets gebeurt in een dag. Niets zal gebeuren in een week, maar over de tijdsspanne van een decennium met dagelijks Bewegen in onze dag routine creëert het een ijzersterke gewoonte om onze leefstijl te onderhouden, om alles te kunnen doen wat we willen en om volledig vrij te zijn en te blijven, in alle domeinen.

Productie Strategie #1:

Til zware shit op, wekelijks.

Het maakt niet uit wat voor fitness routine je hebt of doet... Het maakt niet uit aan wat voor training je deelneemt... ze stemmen allemaal in met hetzelfde fundament, en dat is: dat er een specifieke spiervezel is, met specifieke stoffen die vrijkomen in je lichaam, met een specifiek effect, welke je zelf mooi in de diepte kunt bestuderen, omdat ik niet dat pad in ga in dit boek, om de simpele reden dat er een ton aan mensen is die veel meer intelligent zijn rondom de wetenschap achter fitness dan ik.

Dus, laten we bij de basis blijven, okay? Het overheersende principe is dat je aan de slag gaat, en wat ik in mijn hele levensloop heb gezien, is dat strategie nummer 1 is, dat je iets zwaars tilt, wekelijks. Er is een deel van ons lichaam dat vereist, dat we zware shit optillen, op zijn minst 1 keer per week.

Betekent dit, dat je een sportschool abonnement nodig hebt en urenlang gewichten moet heffen? Nee, niet noodzakelijk. Het zou kunnen betekenen dat je iets zwaars tilt rondom je huis, of dat je iets zwaars optilt op het strand of in het bos. Ongeacht van waar je bent, je kan iets van inspanning doen wat zwaar tillen vereist.

Weet je, wat ik zo grappig vind, is dat sportscholen als facilitair instrument nog helemaal niet zo lang bestaan. Tuurlijk kun je terug in de geschiedenis gaan en zien dat gladiatoren een soort van arena hadden waar ze trainden in het oude Rome. Door de mensheid wordt er al voor duizenden jaren deelgenomen aan sport en spel, maar het concept van een sportschool? Die zien we pas alleen maar sinds afgelopen eeuw. Dus hoe bouwden zij hun spieren en spierkracht? Door met hun handen en lichaam te werken. Door het optillen van zware shit rondom hun huis en tuin.

Okay, ik zeg niet dat je dagelijks zware shit moet optillen elke dag, maar één keer per week, iets zwaars tillen of iets doen van een fitness routine voor een halve punt voor die dag. Je hebt vandaag de dag, letterlijk toegang tot allerlei zware dingen om je heen, waar je maar kijkt.

Productie Strategie #2:

Til middelmatig zware shit op, met wat meer herhalingen.

In je tweede strategie, is het tillen van iets middelmatig zwaars een aantal keren per week iets, wat betekent dat je meer herhalingen gaat maken. Als je het trainen te licht maakt op een reguliere basis, dan zijn we niet in staat om onszelf vooruit te brengen, en raak je jouw plateau. En dus, maak je het optillen van middelmatig zware shit, tot de meest constante factor van het leven volgens de Perfecte Dag, voor een halve punt in het Lichaam kwadrant van Bewegen.

Overweeg circuit training zoals in Crossfit en HIIT workouts, of groepslessen: dit proces zet het lichaam in vuur en vlam omdat het je hele lichaamsstructuur van spieren, pezen en gewrichten activeert, inclusief je cardiovasculair systeem. Mix deze twee tezamen en opeens doe je meer herhalingen, wat zowel uithoudingsvermogen bouwt als kracht.

Productie Strategie #3:

Ga ver langzaam, en ga kort snel.

Dit derde onderdeel in het domein Lichaam: Bewegen klinkt als wat meer ingewikkeld dan het daadwerkelijk is. Dit is, zoals het maken van een wandeling. In 2020 startte ik de gewoonte om elke ochtend tussen 5 en 6 uur 's ochtends 10 kilometer te gaan lopen, wandelen, rennen. Ik noemde dit voor mijzelf een Jog And Run, omdat ik op gevoel lekker aan het joggen, hardlopen en wandelen was. Een mix van deze drie bewegingsvormen, waarbij ik puur lette op mijn gevoel en het omhoog en omlaag brengen van mijn hartslag.

Voor elk ander mens, klinkt dit als een extreme vorm van trainen om dit dagelijks te doen, maar na mijn loopbaan van 20 jaar militaire dienst, als marinier, commando, mountain leader, special forces, keeper of the standard, en leader from the front, was het lopen van deze 10 kilometer elke ochtend absoluut niets.

Ik begon ook met het bijhouden van mijn statistieken tijdens deze dagelijkse loopjes, en omdat dit iets was wat ik consequent deed, zag ik een trend waarin ik 300 kilometer in 1 maand liep, maand na maand, kwartaal na kwartaal, door simpelweg elke ochtend 10 kilometer te lopen, wandelen, rennen.

En wil je weten wat de realiteit is? Je kunt verdomme oneindig wandelen. Ik begon dit uit te breiden qua afstand, waarbij ik op een zeker moment elk weekend een ultramarathon liep, zonder spierpijn, zonder moeite, tussen 4 en 9 uur 's ochtends, om bij terugkomst wat te stretchen, de oven aan te doen, de hond uit te laten, om vervolgens vrolijk te ontbijten met croissantjes en warme broodjes met mijn gezin. Het mooie van wandelen is: je kan het overal ter wereld doen zo lang je benen hebt, en je kunt wandelen.

Het punt hier, is dat je iets cardiovasculairs doet, wat jouw uithoudingsvermogen aanmoedigt, wat zowel jouw spieren stimuleert als jouw hart. Wat je ook doet, zorg ervoor dat jouw circulaire systeem de gezondheid van je hart hoog houdt om je lichaam in beweging te houden. Deze derde strategie kost wat meer tijd en gaat over het werken aan je uithoudingsvermogen.

Leer om het langzame en regelmatige te verdragen om langzaam ver te gaan.

We gaan ver en we gaan langzaam, terwijl we dit doen. Dit gaat niet om lusteloos of zwak zijn, maar om stabiel en steevast te zijn. Dit is geen sprint, noch gaat deze derde strategie erom dat je alles geeft qua inspanning. Minstens 1 keer per week, ‘ga je gewoon gaan’, en blijf je gaan voor een tijdje.

Voor mijn 10 kilometer elke ochtend, liep ik over vlak terrein, verhard, onverhard. Ik liep over heuveltjes, en ik liep en liep en liep. En het was fantastisch. Ik deed soms 25 push ups onderweg aan het eind van elke kilometer, of ik deed 30 squats met een gevonden boomstam op mijn nek, en soms voelde ik mij zo goed bij vertrek, dan vertrok ik vanaf huis met het slepen van meerdere autobanden achter mij aan, die ik door middel van een touw om mijn middel vooruit trok.

Maar meer, dan wat dan ook, wat ik echt wil dat je hiervan meeneemt, is dat deze derde strategie over langzaam en regelmatig bewegen *niet* gecompliceerd is.

Ik gaf je mijn voorbeeld van hoe ik ging lopen, wandelen, rennen, maar deze strategie zou ook bijvoorbeeld in het zwembad kunnen plaatsvinden, toch? Zouden we dit ook kunnen doen in de vorm van bewegen voor een halve punt voor de dag op de fiets? Jazeker. Zouden we gewoon rustig kunnen joggen? Ja, absoluut. Zouden we kunnen gaan roeien? Ja, je kunt dit ook doen op een roeimachine. En als dat roeien op de oceaan plaatsvindt, omdat we in echte boot willen roeien? Dan is dat zelfs nog spannender. Stap in die kayak en roei!

Okay, zou je elke dag ver en langzaam kunnen gaan en toch je puntjes kunnen scoren voor de Perfecte Dag? Tuurlijk. Ik verander constant van routines die ik volg voor mijn Beweging, waarbij ik soms juist eerst een tijd lang iets van hetzelfde doe, om het volledig te leren beheersen, voordat ik er weer variatie in aanbreng. Ik weet dat het lichaam tijd nodig heeft om zich aan te passen, dus voor een tijd lang, voor ongeveer 6 maanden, liep ik die 10 kilometer elke ochtend op exact dezelfde snelheid en dus in exact dezelfde tijd. Ik liep elke dag. En dan: zodra we gaan spelen met snelheden en afstanden, dan bouwen we onze systemen in ons lichaam heel anders op.

Uithoudingsvermogen met interval.

Wat is het tweede deel van deze derde strategie?

“Ga kort snel.”

Hoe ziet dat eruit?

En nee, dat is niet 10 bier in 10 minuten opdrinken. Dit gaat over het afleggen van een kortere afstand met een hogere snelheid. Deze training voor uithoudingsvermogen gaat over sprintjes trekken. Deze activiteit zorgt ervoor dat je hartslag omhoog en omlaag gaat, waar ik tussen de 1.000 en 1.500 calorieën verbrandde op de ochtenden dat ik mentaal in vuur en vlam stond tijdens mijn Early Morning Jog And Run van 10 kilometer, en ik was aan het sprinten om mijn hartslag omhoog te brengen, zo lang als ik kon, om vervolgens uit te wandelen om de hartslag weer omlaag te brengen, en als mijn hartslag voldoende laag was op basis van de weergave op mijn horloge, dan begon ik weer met sprinten, net zo lang totdat mijn hartslag op mijn max was, om vervolgens weer te gaan wandelen en de hartslag weer omlaag te brengen. Omhoog, omlaag, omhoog, omlaag, omhoog, omlaag, omhoog, omlaag, omhoog, omlaag.

Kun je dit ook doen op een hardlooppband? Jazeker. Kun je dit ook doen op een Crosstrainer? Jazeker. Op een roeimachine? Ja. In de Crossfit les? Ja. In je achtertuin? Ja, dat kan ook, absoluut. Je zou zelf je kinderen wandelend naar school kunnen brengen en dan gefaseerd kunnen terugrennen met korte sprintjes. Korte sprintjes, die snel zijn. En dan wandelen. En dat in de repeat. Simpel.

Productie Strategie #4:

Duurzaamheid dagelijks, plezier wekelijks.

Wat is duurzaamheid? Duurzaamheid heeft te maken met het inbouwen van wat ik deelde in het hoofdstuk over de Principes, namelijk: flexibiliteit, mobiliteit en de werking van het lichaam.

Okay, ik heb hierbij ook het woord ‘dagelijks’ opgeschreven, omdat ik geloof dat duurzaamheid iets zou moeten zijn dat in het gehele spel moet worden ingesleuteld, maar

wel tot iets gemaakt moet worden, waar je van kunt genieten in de vorm van ontspanning, maar dat je er wel actief bij betrokken bent.

Om de zoveel tijd, doe ik mee aan een Hot Yoga Les, omdat het mij dwingt om keihard te zweten en te ervaren waar de grenzen van mijn lichaam liggen (die kleine dametjes van 50+ zijn beresterk en mega flexibel, dat is werkelijk ongelooflijk), of ik neem een Oosterse Massage om alle spieren, pezen en drukpunten te laten masseren.

We mogen elk voor onszelf definiëren hoe deze laatste strategie eruit ziet voor ons voor duurzaamheid, en voeg daaraan toe: plezier. Om ervoor te zorgen dat we deze routine volhouden en dat het onderdeel wordt van ons leven, dan moeten we iets doen wat elke week leuk is qua Bewegen.

Voor sommigen is dat in het weekend voetballen of het nemen van talloze schoten op een doel omdat je dat vroeger ook altijd al deed vanaf de middelbare school. Voor mij zijn het wandelingen in de natuur. Dat is mijn obsessie en religie. Voor mij betekent wandelen in de natuur totaal niet dat ik aan het sporten of trainen ben, en ik doe het elke dag. Ik ben er gek op.

Dus, meer dan alles, je moet iets vinden of iets hebben, waar je elke week naar uit kijkt dat leuk is om fysiek te doen met plezier. PLEZIER. Kies iets was leuk is. Misschien is het een massage, en zeg je, "Fuck it, ik ga gewoon elke week een massage nemen omdat het leuk is en goed voor mijn lichaam is." Dit heb ik ook een kwartaal lang getest en gedaan, en het was fantastisch!

Kijk, deze laatste strategie staat jouw Lichaam toe om een Deload & Destress in te bouwen in de vorm waarvan we ervan genieten. Het is Bewegen, maar met Rest & Recovery in het achterhoofd.

Tegenwoordig plan ik elk kwartaal vooraf mijn Deload & Destress weekenden in, met fijne leuke events of trainingen waar ik echt naar uit kijk. Soms ga ik de natuur in voor meerdere dagen en eet ik bijvoorbeeld 24 uur niets om mijn lichaam te detoxen, of anderzijds zoek ik juist een Wellness op om volledig te kunnen ontspannen aan de hand van saunabezoeken en een duik in ijsbaden, om volledig tot rust te komen in dat weekend. En als je dit doet, dan breng je duurzaamheid in het Spel, waarmee je een halve punt verdient voor die dag in dit kwadrant van de Perfecte Dag.



Sectie 2: Jouw Lichaam: Bewegen

Hoofdstuk 8

Plan van Aanpak

Dus, wat is de Domino Deur om te openen in het domein Lichaam in de categorie Bewegen? Nou, het vereist vier sleutels om te creëren en om dit Plan uit te voeren, gedurende zeven dagen om het fatsoenlijk te openen.

Dat is je doel elke dag: een halve punt op Maandag, Dinsdag, Woensdag, Donderdag, Vrijdag, Zaterdag, Zondag. Dit geeft je 3 en een halve punt voor de week in het domein van Lichaam vanuit Bewegen, dus laten we er in detail naar kijken.

In detail ernaar kijken in je Return and Report.

Om dit voor elkaar te krijgen, ga je kijken naar de vier sleutels, waarbij je jezelf een serie van vragen stelt om jouw Plan voor Bewegen naar realiteit te brengen.

Ik realiseer mijzelf tegenwoordig, dat de Perfecte Dag een spel is dat je voor een hele lange tijd gaat spelen... de rest van je leven, eigenlijk...

Maar de focus hier is werkelijk leren over hoe jij jezelf opzet voor succes voor de komende zeven dagen, elke week. Ja, daadwerkelijk uitrekenen en uitstippelen wat je gaat doen van Maandag tot en met Zondag voor de komende zeven dagen.

Het klinkt misschien allemaal simpel, omdat het dat is, maar wat zoveel mensen verneukt in de uitvoering, is dat ze denken dat ze een meer complex systeem nodig hebben om minutieus te volgen, dat voor drastische verandering in hun leven zorgt. Wanneer je eenmaal je *Waarom* weet, dan kun je de relevantie zien van het uitschrijven van het wat, waar, wanneer, en het hoe, door dit te zien en dat alle stappen van de Perfecte Dag een realiteit worden.

Dus waar ontdek je je *Waarom*?

Je *Waarom* ontdek je in je Return & Report. Elke afzonderlijke week, bekijk je jouw Perfecte Dag, beginnende met Lichaam: Bewegen. Deze Return & Report geeft jou een overzicht dat je hebt gecreëerd om te zien, waar je bent gestart en waar je heen wil, gebaseerd op waarvan je in staat was om te tracken gedurende de week. Je kunt koerswijzigingen maken gebaseerd op wat je gemeten hebt, zodat je kunt verbeteren wat je aan het doen bent, terwijl je voorwaarts gaat.

Nu zijn er twee dingen die je gaande hebt. Er is het kleine gesprek op micro niveau van hoe je jouw Lichaam in Beweging hebt en houdt, dat je speelt op een dagelijkse basis. Maar er is ook een grotere beleving op macro niveau waar je heen probeert te bewegen, dit kwartaal. Dit is je *Waarom*. Het Onmogelijke Doel van je Freedom Protocol Kwartaal Map wordt het doel om op te richten, voor elk van je dagelijkse activiteiten om voorwaarts te bewegen om het doel te raken op een specifieke datum die jij hebt gekozen in jouw initiële set up voor het kwartaal.

Jouw micro uitdaging bestaat uit het volbrengen van je Perfecte Dag, met dat specifieke dagelijkse doel om te raken. Idealiter, neem je het micro en het macroniveau tezamen, en zorg je ervoor dat jouw micro activiteiten jouw macro gedrag ondersteunen. En vandaaruit, wat je op een dagelijkse dag doet in je Perfecte Dag voor je Beweging, is dan niet iets tegenstrijdigs voor wat er daadwerkelijk gaande is met je macro uitdaging.

Okay, er kan misschien wat relativeringsvermogen nodig zijn, of misschien juist niet, afhankelijk van wat je doet dit kwartaal. Dit kan afhankelijk zijn van het feit of je iets nog niet kunt en nog dingen moet uitproberen en nog ermee moet experimenteren en nog een routine moet vinden, of dat je juist ergens in het afgelopen kwartaal een fundament voor hebt gebouwd, en dat je dat nu aan het uitbouwen bent en simpelweg aan het volharden bent in de routine om er een gewoonte van te maken. Maar ongeacht wat het is, overweeg als je hiermee begint, om de volgende vragen te beantwoorden:

Plan van Aanpak #1:

Wat ga je doen deze week?

Je hebt je aanbevelingen vanuit je Return and Report opgedaan, maar je moet eerst jezelf afvragen wat het is wat je gaat doen voor de week, om te kunnen beginnen.

Maandag tot Vrijdag is typisch een andere beleving dan het weekend, dus besluiten of er iets specifiek gebeurt op specifieke dagen gedurende de week gebaseerd op waar je nu staat, of het nu een zakelijke reis is of een uitje met je gezin, het is van belang om te weten wat je gaat doen voor de week.

Dus, je moet het plannen. Wat je plant, is wat je uitvoert. Dit kan zijn dat je Crossfit doet op Maandag, Woensdag en Vrijdag, en gaat zwemmen op Dinsdag en Donderdag, en yoga op Zaterdag en dat Zondag een relaxte low impact stretch dag wordt. Of het zou iets totaal verschillends kunnen zijn per dag, zoals Maandag: Kracht met Push-Pull oefeningen, Dinsdag: Conditie met een Jog And Run van 10 kilometer, Woensdag: Lenigheid en mobiliteit met Yoga, Donderdag: Kracht met Legs-Core oefeningen, en dan herhaal je dit ritme opnieuw voor de opvolgende dagen.

Ongeacht wat je doet, je moet het allemaal opschrijven en vaststellen in je Return and Report om een vastgesteld op maat Bewegingsplan te hebben voor de komende week.

Plan van Aanpak #2:

Wanneer ga je het doen?

Het tweede doel is weten wanneer je de tijd opzij zet voor je Beweging, als ook hoeveel tijd je er in totaal aan gaat spenderen. Als het een groepsles is waaraan je meedoet, dan maakt deze sleutel het nog makkelijker om in te plannen.

Zorg ervoor dat je ook de reistijd heen en terug, en de tijd voor het omkleden en eventueel het douchen na afloop in plant, zodat je exact de tijd kunt benutten zoals je die ervoor gepland had.

Ikzelf werk alleen nog maar in powerframes van anderhalf uur gedurende mijn dag, vanwege mijn leringen en getrokken lessen vanuit de slaap cycli, die elk bestaan uit een cyclus van 90 minuten, waarover alles in BOEK 6 ‘De Perfecte Nacht’, waardoor mijn dag super overzichtelijk wordt om de gehele dag van mijn zelf gecreëerde ‘Perfecte Dag’ uit te voeren zoals ik het gepland hebt.

Plan van Aanpak #3:

Waar ga je het doen?

De derde sleutel knoopt de locatie aan het tijdstip door zowel te weten Wanneer je iets gaat doen, alsook Waar je dit gaat doen. Als je weet dat je ergens naartoe moet reizen voor je Beweging, en je moet daar op een specifiek tijdstip zijn, dan is het vereist dat je je ‘Wanneer’ vaststelt samen met je ‘Waar’. Simpel, toch? Wanneer je weet waar je heen wil gaan, en waar je heen wil gaan heeft specifieke tijdssloten, dan dicteert dat de beslissing.

Als je besluit dat je gaat wandelen of een Jog And Run gaat doen voor de dag, maar je gaat niet heel ver, dan word je ‘Waar’ een simpele route op de kaart in je direct omgeving, zodat je de afstand kunt lopen die je hebt vastgesteld om te gaan lopen. Dus nogmaals, het is een ‘wat’, het is een ‘wanneer’, en het is een ‘waar’.

In mijn Return & Report elimineer ik de gedachten rondom mijn activiteiten, dus wanneer ik wakker word op Maandag, dan is het simpel: Ik ga wandelen, joggen, rennen om 5 uur ‘s ochtends. Dinsdag, is ook simpel: ik ga direct naar de sportschool nadat ik de kinderen naar school heb gebracht.

Als ik wakker word op Woensdag, begin ik mijn dag met een yoga flow en stretchen. Donderdag: Bovenlichaam trainen in het powerframe van anderhalf uur vóór de Lunch. En wanneer ik wakker word op Vrijdag, ga ik weer mijn Jog And Run doen.

Nu heb ik dit kwartaal mijn focus liggen op lenigheid, dus wat ga ik daar verder nog aan doen? Nou, ik ga Zaterdagochtend vroeg, direct als de sportschool opengaat om 8 uur ‘s ochtends, meedoen met de Hot Yoga les van een uur. En dan op Zondag zet ik geen wekker en word ik wakker wanneer ik wakker word, en in het eerste uur van mijn wakker worden, ga ik wat stretchen, foamrollen en een yoga flow doen van 15-20 minuten.

Nou, en hier is het gekke: wanneer je een gedetailleerde planning neerlegt als deze, dan gaat het vermogen om die uit te voeren door het dak!

Maar als er een gedachte proces is, en je wordt simpelweg wakker en denkt, “Nou, ik moet vandaag weer een half punt scoren voor Bewegen”, dan eindig je met tijdverlies waarin je dagelijks probeert te beslissen wat je gaat doen en waarin je vatbaar bent voor uitstel en afstel, in plaats van dat je de tijd neemt om 1 keer per week alles in te plannen tijdens je Return & Report.

Zonder een plan, wordt het onmogelijk om consistent te blijven. *Onmogelijk*. Je eindigt in gevecht met jezelf, met als uitkomst: een reden om dit te verkloten.

Plan van Aanpak #4:

Hoe gaat je het bijhouden om te tracken?

Okay, nu je hebt vastgesteld wat jouw Wat, Wanneer, en Waar gaat zijn, ga je jezelf afvragen: Hoe. Hoe ga ik dit tracken? Ga ik dit tracken door dit bij te houden in de Freedom Protocol App? Ga ik dit tracken met een handmatige notitie? Ga ik dit tracken in mijn aantekenboek?

Het maakt echt niet uit hoe je het doet, als je het maar consequent trackt op dezelfde plek, en dat het iets wordt waarbij je deze vraag hebt uitgedokterd.

Wanneer het aankomt op het Plan voor Lichaam: Bewegen, dan is er een Micro uitvoering die herhaling creëert voor Macro resultaten.

Dus, laten we heel even terug gaan naar het begin en naar het simpele plan kijken: weet wat, wanneer, waar en hoe je elke dag van de week dit deel van je Perfecte Dag gaat uitvoeren om 3 en een halve punt te scoren voor de week. Hieronder vind je een eenvoudig overzicht om dat te kunnen bijhouden en afvinken, of ga naar de Freedom Protocol App en zet het daar klaar voor je om bij te houden. Dit is waarvan ik verklaar wat ik komende week ga doen: A, B, C D, en dan gaandeweg de week, vink je dagelijks de activiteiten af, inclusief het noteren van je meetbare resultaat en hoe je het trackt.



JOUW PERFECTE DAG

LICHAAM: BEWEGING

WEEK OVERZICHT

Dag 1 _____ ☐

Dag 2 _____ ☐

Dag 3 _____ ☐

Dag 4 _____ ☐

Dag 5 _____ ☐

Dag 6 _____ ☐

Dag 7 _____ ☐

BOEK 3

DE PERFECTE DAG

SECTIE 2:

LICHAAM: BRANDSTOF





Sectie 2: Jouw Lichaam: Brandstof

Hoofdstuk 9

Problemen & Mogelijkheden

Elke afzonderlijke dag geven we onszelf brandstof in het kwadrant van Lichaam van de Perfecte Dag, en de manier waarop we dat bepalen is, met het consumeren van een groene smoothie voor een half punt. Na het bestuderen en bespreken van de leefstijlen van honderden high performers, zag ik dat het dagelijks nemen van een groene smoothie extreme voordelen bood voor de energiebalans en de stabiliteit van die energie, gedurende de dag.

Sinds 2020 ben ik dat daadwerkelijk dagelijks gaan doen, als in: ononderhandelbaar. Elke dag een groene smoothie. Ik noemde mijn variant van deze groene smoothie, de Green Bullet, en sindsdien krijg ik dagelijks en wekelijks foto's en berichtjes van de mensen thuis die ook een Green Bullet hebben gemaakt zoals ik hem destijds ooit vastgesteld heb op de Djack Littel manier.

Het recept van de Green Bullet is als volgt, mocht je hem meteen willen uitproberen na het lezen van deze paragraaf:

100 ml water, 100 ml melk, 1 eetlepel chia zaad, 1 eetlepel hennep zaad, 1 eetlepel gebroken lijnzaad, 1 banaan, 4 aardbeien, 200 gram blad spinazie, en blenderen maar.

Top tip: doe het in deze volgorde. Gooi echt de blad spinazie er pas als allerlaatste bij, handje voor handje, en dan elke keer even kort de blender tussendoor aanzetten, anders wordt het

lastig voor de blender om de Green Bullet te maken. En mocht het niet het seizoen zijn voor aardbeien, vervang dit dan door 1 appel of 1 peer of een ander stuk fruit wat je voorhanden hebt. Enjoy!

Zorg je goed voor je lichaam, dan zorgt het goed voor jou.

Later in dit hoofdstuk zul je ook lezen over de optie om de Green Bullet in poedervorm te nuttigen, waarvan ik er vele getest en beproefd heb, met als winnaar voor het maken van een Green Bullet in poedervorm aan de hand van GreenJuice, mocht je door wat voor omstandigheden dan ook, je de groene smoothie niet vers kunnen maken.

Maar, om in het gesprek te komen van dit verhaal van Lichaam: Brandstof, en te praten over dit idee, over wat we in ons daadwerkelijke lichaam stoppen, moeten we beginnen met het Probleem.

Dit Probleem op zichzelf, was veel groter dan ik ooit voorzag.

Ik heb een opleiding tot personal trainer gedaan, maar nooit een opleiding tot diëtist of nutritionist of voedingsdeskundige, dus dit idee van nutritie, voeding en supplementatie aangaande de manier waarop ik eet en hoe ik mijn voeding consumeer als Brandstof voor mijn lichaam was iets wat ik moest ontdekken, gebaseerd op waar ik mee worstelde.

Om het containerbegrip 'voeding' van je paradigma omtrent voeding te doorbreken, speel ik graag met een paar andere woorden. Om bewust en met aandacht aan mijn mindsets omtrent voeding te werken, gebruik ik daarom graag de woorden 'nutritie en nutriënten', in plaats van de woorden 'voeding, voedsel en eten'. Op die manier kun je je mindsets, en daarmee je relatie met voeding, gemakkelijker opnieuw opbouwen.

Probleem #1: Je begrijpt weinig tot niets over nutritie.

Ik had bijna geen gedachten over wat mijn consumptie van voeding aan het doen was voor mijn Lichaam op een dagelijkse basis. Ik ben opgegroeid met een opa die groenteboer was, en zonder er ooit bij stil te staan, at ik van jongs af aan dagelijks groente en fruit. Mijn vader had vroeger mijn opa geholpen in de groentewinkel en was in zijn jonge jaren bodybuilder geweest en ging toen in dienst om marinier te worden.

Vanuit die ervaringen en verhalen van mijn vader en de invloed van mijn opa, was het motto in onze familie altijd dat je goed moest eten. “Eet voor Energie”, werd er vanuit huis meegegeven. “Het kastje moet branden”, wat zoveel betekent als dat je lichaam brandstof moet hebben om iets te kunnen doen of om prestaties neer te kunnen zetten. En natuurlijk om überhaupt te kunnen groeien qua spierkracht of spiermassa.

Daarnaast waren wij van huis uit grote eters. Wij hadden ook een soort van ‘XXL borden’ waarop mijn opa, mijn vader, en ik als jong ventje, extra veel konden opscheppen, als de avondmaaltijd op tafel werd gezet. Ons bord was geen bord met eten, maar een complete vuurdekking waar je jezelf achter kon verschuilen als dat nodig zou zijn. Maar, of ik enig idee had van de nutritie waarde van alles wat ik naar binnen schoof... ik had geen idee. Ik at gewoon standaard veel.

Wat gek is, is dat toen ik in militaire dienst ging en in mijn militaire loopbaan vier van de zwaarste militaire opleidingen ter wereld volbracht, dat ik nog steeds geen gedachten had over wat ik voor eten allemaal at, behalve dat ik één ding wist: eet meer. Dat was wat mij altijd al geleerd was, en wat in militaire dienst ook voortdurend terugkwam:

“Je moet goed eten, want anders ga je dood.”

Niet alleen bestudeerde ik voeding *niet* als brandstof over hoe het mijn Lichaam kan bewapenen, ik wist niet eens *dat ik het zou moeten* bestuderen. Er was absoluut nul gedachte op dit vlak, zelfs tot diep in mijn volwassen leven om een bewuste gedachte te hebben over eten, anders dan, “eet, en eet meer.”

Dus vanuit deze plek, deze worsteling, en het tekort van begrip, tezamen met een diep niveau van onwetendheid, kreeg ik na dienst enorme energiedips en kon ik in de namiddag vanaf 15.00 uur amper wakker blijven, wat de namiddag en vooravond standaard tot een hel maakte, wat voelbaar was en tot uiting kwam in alle domeinen van mijn leven. Voor mijzelf, lichamelijk en geestelijk, voor mijn Werk, en mijn alsmaar dalende verlangens om te

produceren, alsook een negatief effect in mijn contact en verbinding met mijn gezin. Mijn energie was constant laag, en ondanks de maaltijden, voelde ik mij voortdurend leeg van binnen. Ik keek op tegen elke dag, en elke dag was verschrikkelijk.

Probleem #2:

Je eet wat er voor je gezicht staat, zonder erbij na te denken.

Nou, laten we dit gesprek eens verder brengen naar het volgende probleem waartoe dit geboorte geeft, en dat is, dat we niet alleen ons niet afvragen, wat er voor onze neus staat, maar dat de realiteit is, dat we daardoor juist vaak kiezen voor de makkelijke weg en wat snel klaar is: fast food en shitty options.

Okay, als we dan weer terug zouden gaan naar het eerste probleem, dan zou ik gewoon alles opeten wat er voor mijn neus staat, zonder te begrijpen wat er precies voor mijn neus staat, maar zodra mijn omgeving verandert en ik geen gezonde maaltijden krijg aangeboden of krijg voorgeschoteld, of ik kies zelf voor de snelle en shitty option, dan had ik nog steeds maar één strategie die ik echt kende, en dat was: eet, eet, eet, eet, en eet nog wat meer. En dat is het.

Okay, ik zou wel voldoende eten in elk geval, maar ik at gewoon alles op wat voor mijn gezicht stond. Een bak ijs? Die ging dan helemaal leeg. Een brood? Dan at ik het hele brood... Een doos eieren van 12 stuks? Doos leeg. En toen ik opgroeide als tiener, en ook toen ik later in militaire dienst zat, was die aanpak geen enkel probleem.

Als top militair en fanatieke amateur sporter, verbrande ik calorieën zodra ze waren ingenomen. Wakker worden, een uur zwemmen, ontbijt, atletiek training, lunch, hindernisbaan, avondmaaltijd, krachttraining, avondsnaak. Wat erin ging, werd verbrand.

En voor de meeste mensen geldt dit ook als ze opgroeien, het eten van calorieën is dan geen enkel probleem. Je verbrandt het wel. Maar het is pas wanneer je in je 20-er en 30-er jaren komt en je jezelf terugvindt in je 40-er en 50-er jaren, en dat je de resultaten ervaart van onwetend zijn voor al die jaren over voeding en nutritie. Jouw Lichaam wordt dan vet, verzadigd, dicht geslipt, stroperig en sloom.

Probleem #3:

Je hebt nooit de associatie gelegd dat wat je eet, enige impact heeft op hoe je leeft.

Okay, ik had geen idee dat ik dit probleem had.

Niet één keer.

Het was pas totdat ik in mijn midden 30-er jaren was, toen ik de verbinding maakte tussen wat ik at en het effect op mijn leven. Ik wist dat ik moest eten omdat ik hongerig zou worden als ik dat niet deed en omdat ik wilde presteren, maar ik wist niet wat het betekende voor me en dat het echt uitmaakte wat ik at.

Op een zeker moment maakte ik in militaire dienst de transitie van mijn operationele loopbaan van gevechtsfuncties en vechten in voorlinies naar het delen van mijn militaire kennis als universitair docent op de Nederlandse Defensie Academie bij de afdeling Militaire Krijgswetenschappen.

Ik kreeg wat meer een bureaubaan, en om mijn energie kwijt te kunnen, ging ik elke ochtend een uur sporten van 7 tot 8 uur, zodat ik netjes om half negen achter mijn bureau zat, en omdat ik standaard overwerkte tot laat in de avond en mijn uurtjes ruim maakte, besloot ik om een tweede sportsessie uit te voeren van 11.45 tot 12.30 uur. Daarna kon ik in mijn trainingspak rap de lunch naar binnen schuiven, om vervolgens snel te douchen en mijzelf om te kleden, zodat ik om 13.00 uur weer achter mijn bureau zat. Ready for duty. Fit to fight.

Simpel, niet moeilijk.

Maar toen kwam het. Ik kreeg enorme energiedips in de middag. Klinkt herkenbaar hèh, vanuit ons eerste probleem... Hier begon de ellende. Dit was het moment dat ik voor het eerst in mijn leven werd geconfronteerd met een verstoring van mijn energiebalans. Normaal kon ik uren, dagen, weken onafgebroken doorgaan, zonder maar een millimeter ruimte in te leveren aan energieverlies, en nu zat ik hier na de lunch te knokken tegen een energiedip waar je “U” tegen zegt, waarbij ik het liefst in een hoek wilde kruipen om als een soort beer mijn winterslaap te starten...

Ik was nooit geleerd om alert te zijn op wat ik at, en wat de effecten van mijn voedingskeuze zouden kunnen zijn op mijn dag, en in het bijzonder mijn beleving van de dag, en mijn productie in die uren van die dag. Ik at 's middags voor het gemak na die middag workout, standaard 8 tot 10 verse boterhammen met suiker, jam, honing en stroop, afgeserveerd met 4 bakken koffie. Mijn suikerspiegel knalde door het dak, met een noodlanding als gevolg. Ik wist niet wat mij overkwam...

De meeste mensen die ik ontmoet heb in mijn leven, vertonen geen verschil met wie ik was zoals in mijn beschrijving. Het zijn volwassen mensen in hun 30-er, 40-er, 50-er en zelfs 60-er jaren met lichamen die langzaam uit elkaar vallen, zonder enig idee wat kwaliteit van voeding betekent. Het enige wat ze weten, is dat ze zich van tijd tot tijd als stront voelen en in hun nest willen gaan liggen om te gaan slapen zodat dat kut gevoel snel voorbij gaat, terwijl ze niet de associatie maken dat het stront is wat ze eten: bestaande uit de snelle hap en de shitty options; maar dan zonder het te beseffen en te weten.

De meeste mensen zijn niet bewust getraind en geleerd in het onderwerp nutritie en leggen dit verband zoals hierboven beschreven, en toch maakt het online gaan en hier kennis over opzoeken het zelfs nog verwarrender met allerlei strategieën en tactieken zoals:

“doe-dit, elimineer dat, eet dit direct na dat, maar niet voor dat,”

en de chaos schrijdt voort...

Probleem #4:

Je hebt een gelimiteerd begrip over het algehele effect wat voeding op jou heeft.

Hier is de waarheid: mijn lichaam is een ander lichaam dan die van jou, dus bepaalde voeding die mij niet raakt, zou serieuze problemen bij jou kunnen veroorzaken en visa versa. Ik heb het niet over voedselallergieën, maar de manier waarop onze lichamen werken en de effecten die tot uiting komen vanuit de Brandstof die we innemen op een dagelijkse basis.

Mijn lichaam is niet jouw lichaam, jouw lichaam is niet mijn lichaam. Onze lichamen zijn verschillend. En alhoewel lichamen net als bedrijven zijn, met het feit dat ze allemaal erg

verschillend zijn, opereert een lichaam in de kern vanuit een behoorlijk voorspelbare set van regels die nooit veranderen.

Hetzelfde geldt voor onze bedrijven... Hetzelfde geldt voor ons hele leven.

Maar er is een berg van chaos onder dit alles, en verwarring houdt ons tegen om ons Lichaam & Brandstof doel elke dag te bereiken, terwijl het ons verward achterlaat met al deze problemen, maar gelukkig opent dit ook de deur naar wat mogelijk zou kunnen zijn, waar we dit element van Brandstof vereenvoudigen in onze Perfecte Dag.

Mogelijkheid #1:

Je eet voor onderhoud en vooruitgang, richting iets groters.

Er is een bewustwording die in ons leven komt in de manier zoals we eten dat een natuurlijke consequentie creëert dat we, door niet achterwaarts te gaan, we leren voorwaarts te gaan.

Er zijn zoveel mensen die ik fysiek heb ontmoet in de duizenden in militaire dienst en virtueel heb ontmoet in de duizenden in mijn coaching in mijn dieper slapen programma, die allemaal dezelfde 10-20 kilo wel 10-20 keer zijn afgevallen in de afgelopen paar decennia.

Ze vallen af, ze worden afgetraind, en dan keren ze weer terug naar hun oude gewicht, en zit alles er weer op. Ze trainen weer af... en ze plakken het er weer op. En zo gaat het gewicht heen en weer, heen en weer, als een ware jojo.

Dus onderdeel van de strategie is, dat je deze shift maakt in je mindset, vanuit op zijn minst mijn verlangen voor jou als het aankomt op de Perfecte Dag en het tracken van je brandstof, en dat is wat je ook implementeert, dat in die implementatie dat deel van de mindset is opgenomen dat je niet achterwaarts gaat. Het is als:

“Luister, ik ga wat vooruitgang boeken en dan ga ik niet achterwaarts.”

Niet anders dan dat we zouden denken in onze bedrijven. We willen niet een berg geld verdienen en dan de volgende maand blut zijn. Niet anders dan dat we een boel gewicht willen verliezen en dan weer terugkeren naar overgewicht. Niet anders dan wat we zouden denken in ons huwelijk. Niet anders dan dat we in vuur en vlam willen staan voor onze passies en relaties, met romantiek en intimiteit met onze vrouw, en dan ineens vinden we onszelf terug in de put twee maanden later.

Het doel is uitiem om niet achterwaarts te gaan. Het tweede deel hiervan is om daadwerkelijk vooruitgang te boeken of de gevaren achter je te laten, en vooruit te bewegen naar iets groters. Okay?

“Dat er een versie van jou is, die je kunt zien wanneer het aankomt op de manier waarop je eet.”

Dat er een manier is hoe jij handelt die overduidelijk meer bewust is, significant meer creatief, en ook significant meer consumptief is in een manier die jou daadwerkelijk versterkt om vooruit te gaan. Dus merk op dat dit een groot verschil is met de mindset van, “Ik heb geen idee.” Okay? Check. Laten we dan nu kijken naar de tweede mogelijkheid.

Mogelijkheid #2:

Je kijkt naar voeding als brandstof om jou in vuur en vlam te zetten & om jouw Lichaam te Bewapenen!

Groene smoothies, supplementen, en portie controle zijn op de piek van mijn kennis, en je eet voor energie. Eten is brandstof. Een heel ander concept om voeding te benaderen, in contrast met een wereld waarin alles wat je eet, lekker moet zijn.

Okay, ik weet inmiddels dat ik kan schakelen tussen twee werelden qua voeding. Hier is een groot verschil te vinden qua mindset. De één heeft een hekel aan eten, en eet omdat het moet, en die stopt daarom tijdens de maaltijd ‘iets in zijn mond’. De ander heeft een diep niveau van plezier in het ‘genieten van de maaltijd’.

Sommige mensen vinden geen plezier in fitness of trainen. Ik hou ervan. Ik hou ervan om pijn te lijden tijdens de training. Zie je het verband?

Inmiddels heb ik mijn mindset aangepast:

“Ik ben niet meer iemand die gedachteloos grote hoeveelheden eten naar binnen schrokt, zonder ook maar iets te proeven.”

Ik kan tegenwoordig echt genieten van de sublieme smaak van gerechten en de afzonderlijke ingrediënten. Dit moest ik leren, dit wilde ik leren, dit kon ik leren, dit heb ik geleerd,... in de afgelopen 3 jaar,... in mijn late 30-er jaren...

Voor mij is mijn relatie met voeding verandert. Maar, voor mij is het hebben van een leuke tijd van uitgebreid koken en praten over eten, en uren en uren over recepten praten, nog steeds niet mijn cup of tea. En dat zal het ook nooit worden. En nu help ik de plannen van een hoop mensen naar de klote, omdat dat is wat ze echt leuk vinden om te doen: duizend uur in de keuken staan en praten over eten.

Als de omstandigheden er zijn om bij een goed restaurant uit eten te gaan, dan schakel ik in mijn mindset en pas ik mij aan naar de omstandigheden, easy. Maar in de basis: Eten is voor mij brandstof. Ik geef er in de basis nog steeds geen reet om hoe iets proeft. Ik stel mijzelf vragen over mijn mindsets en denk meer in deze richting over nutritie:

- *“Hoe beïnvloedt deze voeding mij?”*
- *“Geeft deze voeding mij de energie om op mijn best te presteren?”*
- *“Gaat deze voeding mij brandstof geven?”*
- *“Bewapent deze voeding mijn lichaam?”*

Dit is waarom de implementatie en dingen zoals groene smoothies en de manier waarop ik supplementeer, en mijn porties doseer, top of mind voor mij zijn, omdat ik eet voor energie, ik eet voor brandstof, ik eet voor kracht.

Voordat ik random wat supplementen koop, omdat iedereen zegt dat het goed voor je is en dat je je vitamine D moet aanvullen, kijk ik wat ik daadwerkelijk al binnenkrijg, want als je bijvoorbeeld al voldoende magnesium binnenkrijgt, waarom zou je jezelf dan ziek maken door dankzij een supplement juist een teveel aan magnesium binnen te krijgen, omdat je geen idee hebt wat je aan het doen bent en dat je supplementeert in iets wat je mogelijk al in voldoende mate binnenkrijgt.

Hoeveel gram creatine krijg je dagelijks al binnen vanuit je stuk vlees wat je eet? Biefstuk, kip, konijn en vis bevatten 3 tot 5 gram creatine per kilogram. Je lichaam breekt 2 gram creatine per dag af, en je maakt zelf dagelijks 1 gram creatine aan. Wat eet je op een dag? Hoeveel vul je vanuit je voeding aan? Hoeveel heb je dus echt nodig? Feitelijk? En, bovendien, wat wil je bereiken, wat is je doel? Reken het dagelijks uit op basis van wat je daadwerkelijk eet per dag, en ga per dag op de optimale inname zitten als je bijvoorbeeld veel aan krachtsport doet en je een bepaalde creatine inname wil nastreven om je herstel te versnellen na intensieve inspanning of om te zorgen voor minder spierschade na het trainen.

Van vitamine D, heb ik dan de vitamine D3 (cholecalciferol) nodig of juist vitamine D2 (ergocalciferol)? En hoeveel microgram zit er eigenlijk al in mijn bloed? De enige manier om tijdelijk en plaatselijk te weten te komen van hoeveel je teveel of een tekort hebt, is door middel van een bloedtest. Vergeet dat nooit.

Ik eet niet om mij emotioneel goed te voelen. Ik eet niet om mijzelf te vermaken. Ik eet niet omdat ik verveeld ben. En ik zeg dit niet om indruk te maken op je, of om beter te zijn dan jou, of juist slechter, of waar ik ook zit op een schaal van vergelijking met jouw wereld. Wat ik zeg is de mogelijkheid dat voeding haar identiteit verandert voor jou.

En dat voeding brandstof wordt, in plaats van vermaak.

Laten we naar nummer drie gaan.

Mogelijkheid #3:

Je hebt een masterplan gecreëerd dat jouw lichaam dient.

Je bent niet perfect in je eten, maar je bent realistisch met wie je bent. Jouw neigingen naar aanpassing en verbetering hebben geleid tot creatie van een masterplan dat jouw lichaam dient, en zodat je lichaam acteert vanuit pure kracht op de hoogste niveaus via jouw voeding.

Okay, let op wat ik NIET zeg hier: Ik zeg *niet* dat je perfect moet zijn in dit spel. Okay?

Je wordt niet verondersteld om vlekkeloos te zijn in je verdomde maaltijden.

De realiteit is... jij en ik,... in ons dagelijkse eet-spel,... we zullen niet altijd het volledige organische full-range vers van de pers voedingsdingetje ter beschikking hebben van de biologische boerderij of kweker, rechtstreeks van het land, vanuit de natuur. Dat is niet hoe het leven meer is, ongeacht hoe hard we het ook proberen.

Het is ook in zijn geheel niet realistisch om een 100% lifestyle te hebben richting wat dan ook.

Dus waar we naar zoeken is *niet* perfectie.

Waar we naar zoeken is om een realistisch begrip te hebben van wie je bent. Wat zijn je neigingen? En dan een plan hebben, dat op maat is gemaakt om jouw lichaam te dienen, en dan dat het meetbaar bijgehouden wordt op echt een hele simpele manier door je voeding te tracken elke dag in je Perfecte Dag, om dagelijks die halve punt te scoren: een halve punt, halve punt, halve punt, elke dag weer, waarbij het jou tot op de diepste niveaus kracht geeft door middel van je voeding.

En dat is compleet verschillend voor elk mens. En dat is ook compleet verschillend voor elk mens per decennium of de levensfase waarin hij of zij leeft. Een 20 jarige jongeman, eet in zijn 20-er jaren niet hetzelfde als een 50 jarige man. Een man van 55 eet niet hetzelfde als een jongeman van 25. Een 25 jarige kan 'X' eten, waarbij de 55 jarige 'X' niet kan eten.

Het spel is erg anders voor de 55 jarige. Dingen veranderen als je lichaam verouderd. Natuurlijk denken alle fitness billies met hun tien-packs op hun 22-jarige leeftijd dat niet. Wacht maar totdat deze klootzakjes 55 jaar zijn, getrouwd zijn en kinderen hebben en het één en ander hebben meegemaakt in het leven, en ze al 20-30 jaar een bedrijf runnen.

We zullen zien hoe ze dan omgaan met hun stress niveaus op dat punt en welke invloed dat heeft op hun trainingsdiscipline en hun lichaam.

“Het is makkelijk om perfect te zijn in je speedo of kleine bikini onderbroekje als je 22 jaar bent.”

Mogelijkheid #4:

Je eet voor energie, kracht en brandstof, en elk jaar dat passeert, word je meer en meer gepassioneerd bewust van de connectie van voedsel en jouw toekomst.

Toen ik in militaire dienst voor het eerst een energiedip ervaarde, die ook nog eens meerdere keren per week en soms meerdere dagen achter elkaar terugkwam, kreeg ik een ingeving vanuit mijn innerlijk. Ik werd op een ochtend wakker en bedacht bij mijzelf:

“Djack, probeer eens tussen de middag om alleen maar een mega grote groene salade te eten.”

Op mijn werkplek toen als militair docent was er sinds kort elke middag een enorm groot salade buffet, wat bestond uit diverse schalen, die jou netjes naast elkaar opgelijnd stonden aan te kijken vanachter glazen opklapkleppen in een soort gekoelde lange verrijdbare tafel.

En de grap was,... nagenoeg niemand schepte daar wat van op...

Dus toen ik dat een aantal keer gezien had, en ik die ochtend wakker werd met deze openbaring, dacht ik: “Laten we eens gek doen, en laat ik eens een mega groot bord met van die groene salade opscheppen.”

Ik pakte het grootste bord wat er te vinden was, namelijk zo'n pannenkoeken bord. En die schepte ik helemaal vol met groente, noten, zaden, olijven, komkommers, allerlei soorten sla, en tot slot topte ik het bord af met tomaten, zalm, tonijn, en pasta. Ik maakte een soort dijk op de randen van het bord, zodat ik de binnenkant helemaal vol kon scheppen met die groente en al het andere spul.

Het gezicht van de kassière bij de kassa was onbetaalbaar.

Daar kon ik nog het meest van genieten, als mensen iets wat je doet, ‘opmerkelijk’ vinden. De eerste keer had ik geen idee wat het moest kosten, en ik werd voor 1 salade aangeslagen op de kassa. 2 euro en 50 cent. Met recht een kassa koopje, maar goed ik had geen idee wat

het moest kosten, en dat maakte me eerlijk gezegd op dat moment niet uit. De grootste uitdaging was om alles op tijd op te eten, om ongeveer gelijktijdig met mijn tafelgenoten klaar te zijn. Eerlijk is eerlijk, ik moest echt flink mijn best doen en dooreten, want iedereen had zijn bord al bijna leeg en ik zat daar nog met een half bord vol salade, olijven, tomaten en al dat andere groene spul...

In de 3 maanden die volgden, bleef ik dit dagelijks doen, en al snel verdween die futloosheid en die verschrikkelijke energiedip na de lunch als sneeuw voor de zon... Wauw.

Voor mij was dit echt een markante mijlpaal, want ik had nooit gedacht dat er een koppeling zou zijn met dat wat ik at en het effect ervan op mijn energie niveau...

Ja, wel andersom: eten voor energie. Maar tot op dat moment had ik nog nooit meegemaakt dat voeding jou ook omlaag kan trekken.

Dit was de dag dat ik leerde, dat wat je eet, jouw leven beïnvloedt.

En waar staan we nu? Nou, eigenlijk is er slechts 1 aanpassing nodig in je mindset van onwetendheid naar een plaats van inspiratie, en dat is zoiets als, “Okay luister, ik raak geïnspireerd van het creëren van plannen die mij brandstof geven omdat mijn leven ertoe doet.”

Je begint ook te erkennen dat je een functie wordt van wat je eet en dat je niets in het leven doet zonder dit lichaam.

Zonder je lichaam,... is het Spel voorbij. Game over.

En toch, als je er geen ene reet om gaf in je tienerjaren en je 20-er en 30-er jaren, dan krijg je hem terug in je 40-er en 50-er jaren, en begin je met, “Wow, ik zou best wel eens kunnen sterven! Ik zou waarschijnlijk eens moeten beginnen met iets anders te eten en iets doen aan de duurzaamheid van mijn lichaam.”

En dat is waar de principes van het domein Lichaam met de categorie Brandstof om de hoek komen kijken.



Sectie 2: Jouw Lichaam: Brandstof

Hoofdstuk 10

4 Principles

Laten we een kijkje nemen naar onze principes die daadwerkelijk de scepter zwaaien, op een eenvoudige wijze, over het gesprek van Lichaam: Brandstof.

Okay, onthoud, we praten hier over een halve punt elke afzonderlijke dag. Er is veel variëteit in de manier waarmee we hiermee om kunnen gaan en dit spel kunnen spelen, maar tegen de tijd dat we klaar zijn met dit deel, dan gaan we dit klein maken naar Eén Sempel Ding.

En wat we daar voorbij doen,... nou, laten we ons eerst maar eens focussen op dit ene ding want dat kan nogal intens worden, en erg complex voor sommige individuen, afhankelijk van de manier hoe we ervoor kiezen om het te creëren.

Principe #1:

Verbetering door toevoeging.

De meeste individuen, wanneer het aankomt op het omgaan met het Brandstof gesprek, willen onmiddellijk dingen onttrekken van hun Lichaam als in,

“Dat ga ik vanaf nu niet meer eten.”

Ze willen dingen uit hun voedingspatroon halen en elimineren die hun uit vorm heeft gebracht, denkende dat het onttrekken van de ongezonde voeding gelijk staat aan een toevoeging aan hun gezondheid, toch?

Nee. Verkeerd.

Wanneer iemand zich meldt bij het Freedom Protocol en verklaart, “Ik ga gewicht verliezen”, dan is het eerste ding wat we te horen krijgen, een lange lijst met allemaal dingen waarvan hij denkt wat hij kan en niet kan doen. Het is overweldigend, en wanneer overweldiging plaatsvindt, zeer zelden zal een mens dan duurzaam zijn in dat gesprek.

Wanneer het aankomt op het gesprek van de Perfecte Dag, dan zie ik vaak de discussie ontstaan bij mensen die worstelen om uit te zoeken hoe ze onderhoudend kunnen omgaan met hun Lichaam, wat vaak leidt tot één of twee vragen die ze zichzelf afvragen:

- *“Hoe ga ik om met mijn Lichaam voor Brandstof, Energie en Kracht?”*
- *“Hoe ga ik om met mijn Lichaam om fitter te worden zodat ik vet kan verliezen?”*

Ik heb deze worsteling keer op keer, op en neer zien gaan omdat ongeacht de reden, we zijn opgevoed, opgeleid en geleerd dat een toevoeging, als het aankomt op Brandstof (wat we consumeren) neer komt op een onttrekking of onthouding: dat als we afstand nemen van shit, dat we dan beter gaan worden.

- *“Ik wil stoppen met roken”*
- *“Ik wil stoppen met alcohol drinken”*
- *“Ik wil stoppen met fast food eten elke maaltijd”*

En de lijst gaat door en door over wat we willen stoppen, maar hier is de deal: Wat als we voordat we iets van deze dingen stoppen, we ons focussen op het inbrengen van iets anders in de plaats ervan? Wat als we die nieuwe toevoeging omzetten naar een positieve verslaving?

“Wanneer we deze nieuwe toevoeging omzetten naar een positieve verslaving, dan ontstijgen we de slechte gewoonte naar een gezonde verslaving.”

Maar wanneer het aankomt op nutritie, dan gaat het om het kijken naar gewoontes die zijn omgezet naar verslavingen. Okay, nu hebben we de neiging om het woord verslaving te labelen met altijd iets wat negatiefs is voor ons, maar dat is niet accuraat en punctueel. Het is zonde dat deze taalverloedering heeft plaatsgevonden.

We hebben allemaal ‘goede gezonde’ positieve verslavingen die ons helpen om positieve stappen te blijven zetten en ‘slechte ongezonde’ negatieve verslavingen die ons tegenhouden in onze groei en vooruitgang en ons omlaag trekken.

Het is niet simpelweg een nieuwe stap erin gooien, maar het omzetten van deze toevoeging van simpelweg een tik-in-de-box om af te strepen van je to-do lijst elke dag naar het verkrijgen en verworven van een positieve verslaving.

Voedsel verslavingen zijn de epidemie van de moderne maatschappij aan het worden, dus we staan op het punt om iets, wat zou kunnen beginnen als een gewoonte, om te zetten naar een positieve verslaving voor een permanente gezonde consumptie op een dagelijkse basis.

In andere woorden, ik neem iets wat begon als een gewoonte en zet dat om in een verslaving, wat betekent dat ik mijzelf gedwongen voel om het te doen.

Wanneer je overstapt naar één simpele nieuwe verslaving, dan voeg je een positieve verslaving toe aan je leven, en zul je ook in staat zijn om mentaal meer te winnen.

Groene smoothies of groene drankjes zijn een zeer eenvoudige manier om wat goede shit toe te voegen aan onze levens op een dagelijkse basis voor een halve punt, ten opzichte van het pad in te slaan van een aantal extreme diëten die vereisen dat je 52 verschillende dingen moet gaan supplementeren om alles te vervangen, wat we uit ons dieet hebben gehaald.

Het gaat er niet om dat je een programma koopt, die een paar grote dozen naar je huis toesturen met wat je moet eten, maar over het dagelijks consumeren van nutriënten die we al voor duizenden jaren op deze planeet hebben.

Dit kan worden gedaan door toevoeging van de verbetering. We kijken naar één gezond ding wat we zouden kunnen doen en beginnen met het creëren van dat Ene Ding in een gewoonte waaraan we positief verslaafd kunnen raken voor positieve effecten en resultaten.

Dus hier is het ding wat mij is opgevallen over het toevoegen van goede gewoontes: wanneer ik productieve gewoontes toevoeg die mij geven wat ik wil, dan gebeurt dit gekke iets. Weet je wat dat is? Een verlangen om te stoppen met de dingen die mij aan het tegenhouden waren, omdat de beloning van het doen van het simpele ‘Goede Ding’ omhoog gaat. Het is alsof ik van handen wissel, naar mijn goede hand.

We kunnen nu ineens iets productiefs opleveren in een kortere tijd, en dan, als dat groeit in waarde in ons hoofd, beginnen we dingen van de tafel te schuiven die we niet meer gaan eten, gedreven vanuit een verlangen, en niet vanuit wanhoop.

Principe #2:

De gewoonte overtreft de hack.

Voor wat voor reden dan ook in het nutriënten Spel, iedereen is aan het zoeken naar een of andere magische fucking tovertruuk. Dat er een of ander magisch toverdrankje is of een magisch dieet, dat al dat vet, wat jarenlang, jaar na jaar, is opgestapeld, er in enkele ogenblikken vanaf smelt.

Iedereen jaagt achter een of andere bio hack aan tegenwoordig. Nou kijk, bio hacking is 1 ding, maar gewoontes zijn een totaal ander spel, want wanneer we het element stress tegenkomen, dan vallen we terug naar ons zwakste niveau van onze gewoontes, punt uit.

Is jouw gewoonte om een volledige deluxe doos merci met 40 chocolaatje op te eten voor de televisie, terwijl je de hele avond Netflix kijkt, nou raad eens? Je zal erop terugvallen zelfs als je in het meest gespecialiseerde dieet en workout programma zit wat momenteel trending is.

De grootste hack in het spel van het leven is een gewoonte... het is niet eens een hack, hoe aantrekkelijk die ook zijn. Kijk waar je Lichaam momenteel is, als gevolg van je gewoontes,

en niet van je hacks. We maken allemaal deze interessante uitdagingen mee, wat bestaat uit het feit dat onze gewoontes de resultaten in onze Lichamen produceren.

De volgende keer dat je gaat douchen, laten we dan eens een experiment doen. Kijk naar je lichaam in de spiegel, volledig naakt, in de blote kont. Wat je ziet in de spiegel is het resultaat van je gewoontes, niet van je life hacks. Punt uit.

Wat we ook zien in die spiegel, of het nu afgetraind is, of dat je opgezwollen spieren hebt, te dun bent, te groot bent, of opgeblazen op bepaalde plekken, het is allemaal het resultaat van gewoontes.

En dus, wanneer het aankomt op Lichaam: Brandstof in de Perfecte Dag, dan gaat het er niet om dat we iets toevoegen in deze maand zodat we dat kunnen verliezen in de volgende maand, het gaat om het erkennen dat de resultaten die we zien een direct resultaat is van gewoontes, en niet van hacks.

Wat we ook toevoegen in ons leven we gaan ermee om, dat het gebaseerd wordt op een gewoonte. We gaan er verslaafd aan worden dat de gewoonte de hack overstijgt. Er is geen verdomde hack wanneer het aankomt op Lichaam: Brandstof.

Als de maatschappij nou eens zou stoppen met het proberen te zoeken naar een hack rondom goede nutritie en zich gewoon zou richten op het bouwen van gewoontes, dan zou ons spel in de komende 12-24 maanden en absoluut na 36 maanden, radicaal alle Jezus veranderen.

Voor sommigen, die hun Lichaam zo hard proberen te veranderen gebaseerd op nutritie met het vinden en achterna jagen van een of andere nieuwe hack elk kwartaal, waarbij ze na 3 jaar dit pad ingeslagen te zijn, inmiddels dezelfde 15 kilo al 10 keer zijn afgevallen.

Dat is wat ze hebben ontwikkeld qua gewoonte: hetzelfde gewicht verliezen, keer op keer.

Principe #3:

Eenvoud zal altijd sexy overwinnen.

Of we nu kijken naar gewoontes of verslavingen, des te eenvoudiger ze zijn, des te meer consistent zullen we met ze zijn. Punt uit. Oftewel, eenvoud wint het altijd van sexy, wat staat voor de hacks en hippe trends waar we het zojuist over hadden.

Okay, begrijp me niet verkeerd...we houden ervan om voor sexy te gaan. We zijn een ras dat erdoor ingenomen is. Neem bijvoorbeeld reclames en infomercials. Daarin beloven deze sexy producten dat ze een specifiek probleem zullen oplossen, of tenminste dat denken we, en dus kopen we het, alleen maar om te ontdekken dat wat we daarvoor deden nog steeds beter werkt.

Mensen weten hoe ze gewicht moeten verliezen. Mensen weten hoe ze spieren moeten krijgen. Het is niet ingewikkeld. Een groot gedeelte komt neer op nutritie, en komt neer op de manier waarop we eten, en hoe we dagelijks ons lichaam van Brandstof voorzien.

Zoals alles in het leven: des te complexer Brandstof wordt, des te minder het werkt. Des te simpeler het is, des te hoger is de waarschijnlijkheid om een gewoonte te ontwikkelen en om een gewoonte te creëren in het zien van voeding als Brandstof. Des te complexer en meer 'sexy' we het maken, des te moeilijker het typisch wordt om het te blijven uitvoeren.

Maar kijk, met de Perfecte Dag, Lichaam: Brandstof, is het erg simpel voor een halve punt per dag. Hoe? Met het drinken van een groene smoothie.

Het gaat niet om het implementeren van een of ander gek dieet of systeem anders dan het drinken van een groene smoothie elke dag, met de voorkeur direct in de ochtend, zodat het letterlijk de Brandstof is voor de rest van de dag.

Start je dag met simpel.

Principe #4:

De magische Green Bullet.

Jaren geleden, ergens rond 2012, kwam ik in aanraking met het idee van groene smoothies toen het in Nederland net zijn intrede deed. Het was zelfs op het nieuws dat mensen groente

en fruit in een blender deden en dat ze dan de inhoud gingen opdrinken. Revolutionair was het! Niemand deed dat voor die tijd, of tenminste niet op grote schaal.

Toen ik jaren later mijn energiedips in de namiddag ervaarde, en op zoek was naar een antwoord op de vraag hoe ik meer energie kon krijgen, moest ik ook weer terugdenken aan die groene smoothies.

Het was pas in het jaar 2020 dat ik deze uit het oog verloren wijsheid weer begon toe te passen met het af en toe nuttigen van een groene smoothie gedurende de week.

Het was pas toen ik structureel mijn slaap probleem wilde aanpakken, dat ik exact al mijn voeding op tafel legde en letterlijk fysiek voor mij zag liggen wat ik allemaal at gedurende de week. Het was niet perse de grote hoeveelheid koolhydraten in de vorm van zoete aardappelen en bruin brood, maar meer het gebrek aan verse nutriënten in de vorm van gekleurd fruit en groene groente.

Toen ik mijn spel begon om, voor mijzelf, de beste slaper ter wereld te worden, stelde ik vast wat iemand zou moeten nuttigen om 's wereld beste slaper ter wereld te zijn.

Na het lezen van talloze wetenschappelijke artikelen en vaktijdschriften over slaap en voeding, kwam ik keer op keer uit op spinazie en broccoli als basis, plus de vitaminen en mineralen uit vers fruit, zoals bananen, aardbeien, en bosbessen. Het toevoegen van zaden zoals chiazaad, hennepzaad en gebroken lijnzaad zou ook een gunstig effect hebben op de slaap hormonen.

Op die dag deed de magische Green Bullet zijn intrede, die ik tot op de dag van vandaag dagelijks tot mij neem. Elke ochtend om 07.00 uur start mijn dag met de Green Bullet, zodat ik direct alle gezonde voedingsstoffen voor mijn lichaam al binnen heb, en daar de hele dag van kan profiteren als de primaire Brandstof naar keuze voor mijn Lichaam. Een gewoonte die ik tot een positieve verslaving heb gemaakt.

Het is simpel. Drink de Green Bullet en ik maak gebruik van de eenvoud ervan in mijn routine. Er is niets sexy aan. Ik maak de groene smoothie... Ik drink de groene smoothie... en ik win. Dat is het. Simpel.

Deze magische Green Bullet, de groene smoothie, is het kern element geworden van mijn algehele nutritie plan. Met de Green Bullet zet ik tevens de trend voor de dag qua voeding als brandstof voor mijn lichaam. Ik ben sindsdien een groot voorstander voor wat een groene smoothie is, omdat ik heb gezien wat het voor mij heeft gedaan.

In het Freedom Protocol voor de Perfecte Dag, als we een groene smoothie consumeren, dan scoren we een halve punt. Wat als we niet een groene smoothie consumeren? Geen halve punt. Dit onderdeel van de Perfecte Dag is heel simpel, en niet ingewikkeld. Wanneer je een groene smoothie drinkt, krijg je een halve punt.



Sectie 2: Jouw Lichaam: Brandstof

Hoofdstuk 11

4 Productie Strategieën

We houden vast aan het thema van eenvoud in het domein Lichaam: Brandstof met de strategieën voor productie. Wanneer we dit alles naar de voorgrond brengen in geschreven vorm, dan komt de logica ook meteen naar voren, en dus gaat dit hoofdstuk niet over het prediken van acties om te nemen, maar over het uitleggen van het nut en het belang van deze thema's. We focussen daarom deze keer op het WAAROM achter de productie.

Productie Strategie #1:

Verbeter je Stoelgang en je Hydratatie.

Wanneer het aankwam op het implementeren van de consumptie van groente op een reguliere basis, was dit een interessante reis.

Mijn opa was groenteboer en daarom was er in mijn jeugd altijd standaard veel groente en fruit beschikbaar toen ik opgroeide. Ik proefde het, ik at het, ik lustte sommige dingen wel, andere dingen niet, maar dan toch bleef ik proeven en er iets van eten, en leerde ik dat ik soms moest wennen aan smaken om het te leren waarderen, zodat ik er later best wel wat meer van kon eten.

Eenmaal in dienst leerde ik pas met nadruk het concept en verschil tussen ‘droogvoer’ en verse voeding. Verse voeding kreeg je alleen als je ‘binnen’ was, tijdens instructie weken op de kazerne: dan at je in de kantine waar vers gekookt werd. Maar vanwege mijn keuze voor het type extreme militaire opleidingen, wat mijn voorkeur genoot, zat ik als militair voor de zwaarste gevechtsfuncties voornamelijk in ‘het veld’ en overleefde ik week na week op rantsoenen, wat vooral bestaat uit droogvoer. Na dienst zwoor ik het droogvoer af, waarover zo direct meer, en genoot ik des te meer ten volle van het nuttigen van dagelijks ‘verse voeding’.

In de rantsoenen zaten droge crackers en allerlei zakjes met oplosbare inhoud, beter bekend als droogvoer, die je moest mengen met water. Van soep tot limonade, van je muesli met havermout als ontbijt tot je rijst met kip als lunch en je pasta bolognese of bonenschotel als avondmaaltijd. Alle maaltijden waren gevriesdroogd, en je bracht ze tot leven met water.

Ik maakte mij nooit zo druk om het soort rantsoen wat ik meekreeg voor de oefening of training. Ik at voor energie, en dus zorgde ik ervoor dat ik gewoon alles netjes op at, van dag tot dag. Er was eigenlijk maar één ding waar je op moest letten... en dat was je vochthuishouding.

Wanneer je droogvoer eet, dan leng je dat aan met water. Het water zorgt ervoor dat de poedervorm voldoende oplost. Doe je dit niet dan wordt na het nuttigen van het droogvoer van binnenuit het water onttrokken uit je lichaam, en droog je uit van binnen. Met als gevolg constipatie.

Ik heb het hier al meerdere malen over gehad, en ikzelf ervaarde dit ook een keer tijdens een verschrikkelijk zware veldweek. We werden die week in de militaire opleiding keihard onder druk gezet in onze prestaties, en alle verplaatsingen moesten in de looppas, oftewel hardlopend. De hele dag was je aan zweten, en de hele dag verbrandde je calorieën. Je moest dus echt je rantsoenen in zijn geheel opeten, want anders zou je per definitie energie tekort komen.

Ik moest mijzelf verschrikkelijk voelen om mijzelf beter te voelen.

In die specifieke militaire training had ik verzaakt om gedurende de dag goed te blijven drinken. Doordat je veel zweet, droog je ook langzaam uit, en dat vocht zul je dus moeten aanvullen. Nu kon ik goed eten, en ik had een prima routine om op gezette tijdstippen mijn maaltijden te nuttigen, maar wat geen gewoonte voor mij was, was om gedurende de dag geregeld een slokje water te nemen.

Ik dronk liever in één keer een liter water op een vast tijdstip, dan dat ik elk uur één slokje water zou nemen. Maar ik stond er niet bij stil dat ik meer zweette en minder water dronk: ik vergat gewoon te drinken.

Ook had ik niet perse een trigger om dat te doen, het was meer dat ik pas ging drinken als ik merkte dat ik dorst had. Als je dat seintje krijgt, dan ben je veelal eigenlijk al te laat met drinken voor een optimale hydratatie, omdat je lichaam dan al aangeeft dat het vocht nodig heeft.

Die week was ik uitgedroogd, gedehydrateerd en had ik hoofdpijn, een opgezet buik en droge kak. Zoals in mijn eerdere verhaal: compacte droge kak. Kak die vastzat, en die er niet uitwilde. En ja, zelfs zo erg, dat ik ook met een traantje op de wc zat om de compacte kak uit mijn systeem te krijgen. Ik kreeg de ervaring om vanbinnen uitgedroogd te zijn waar ik menig buddy in de militaire opleidingen al over had gehoord, inclusief het, laten we zeggen: onplezierige toiletbezoek. Een regelrechte marteling waarbij je zelf gefaseerd mag bepalen hoeveel pijn je kan verdragen met de hoeveelheid druk die je op je anus zet om die meter compacte droge kak eruit te drukken. Ik moest mij verschrikkelijk voelen om mijzelf beter te voelen.

“Lekker verhaal Djack!”

Ja, graag gedaan. De geleerde les is per definitie: drink voldoende water elke dag.

Productie Strategie #2:

Verbeter je Verjonging.

Alles wat ik hiervan leerde, was dat ik dát moest voorkomen: uitdroging. Niet alleen zorgde een betere hydratatie ervoor dat mijn energieniveau stabiel bleef, maar ook merkte ik dat wat

ik at beter en sneller werd verteerd wanneer ik meer water had gedronken, en dat de voedingsstoffen sneller en meer efficiënt werden opgenomen in mijn lichaam. Ik kon het echt voelen van binnen.

De tweede strategie aangaande Lichaam: Brandstof is hydratatie. Ik drink per definitie dagelijks veel meer water dan voorheen, mede omdat de groene smoothie ook al voorzien is van best wat water. We drinken veel water samen met de vezels van het blad van de groene groente en het stroomt door het lichaam als een probiotica. Interessant genoeg, is er een direct verband tussen je ontlasting, en je brein en zenuwstelsel, waarvan ik destijds in zijn geheel geen weet had.

Groene smoothies verbeteren om die reden je verjonging vanwege het stofje chlorofyl, wat gevonden kan worden in de bladeren van groene groenten, wat het hoofdbestanddeel is van het drankje. Op cel niveau, brengt chlorofyl verjonging toe aan het Lichaam.

Nou, ik begreep hier helemaal geen klote van destijds. En zelfs nu, ben ik nog steeds niet die raketgeleerde die hierin is afgestudeerd wanneer het aankomt op de ingewikkelde werking van hoe het Lichaam werkt, wat de reden is dat ik maar vertrouw op de experts die mij hun professionele statistieken en bevindingen gaven achter de reden waarom ik mijzelf zoveel beter voelde wanneer ik dagelijks een groene smoothie dronk.

Wanneer mijn lichaam eenmaal gewend was aan het regelmatig drinken van groene smoothies, voelde ik mijzelf dagelijks meer energiek. De eerste twee weken weet je lichaam even niet wat het allemaal aan moet met al die vitaminen, mineralen en voedingsstoffen en scheid je (letterlijk) een groot deel van het groen weer uit. Wanneer je systeem het vertrouwen krijgt dat het dagelijks een groene smoothie krijgt, dan wordt het van dag tot dag beter opgenomen en schakelt je lichaam over naar betere opname van de voedingsstoffen. Ik hoef in elk geval niet meer te vertrouwen op het nuttigen van meerdere potten koffie per dag, ik slaap extreem goed, en ik word beter wakker 's ochtends. Het is alsof alles op zijn plek valt.

“Ik voelde mij gewoon meer mens worden in algehele zin. Simpel en eenvoudig door dagelijks dat grappige groene drankje te drinken.”

Ik voelde mij meer scherp, helder en energiek, en omarm voor mijzelf de gedachte dat ik met de inname van de groene smoothie, dagelijks een bijdrage lever aan mijn verjonging voor zover dat mogelijk is.

Productie Strategie #3:

Verbeter je Bescherming.

Zodra we voeding kopen in de supermarkt, als noodzakelijk onderdeel om te kunnen leven, is er vaak een grote hoeveelheid van E-nummers die worden toegevoegd aan de voeding, zodat het onder andere langer houdbaar blijft.

Meer dan ooit in de geschiedenis worden er kunstmatige stoffen toegevoegd aan verse voeding waardoor het voor onze lichamen soms bijzonder moeilijk kan zijn om om te gaan met de aanval van al deze vrije radicalen die worden losgelaten in wat we consumeren. Onze lichamen zijn onder aanval als we niet onze groene smoothie drinken, omdat we anders gevuld zijn met letterlijke shit van de shitty foods.

Onze darmen raken verstopt van het verwerkte en bewerkte voedsel dat als we soms dan eens iets eten wat meer gezond is dan wat we normaal eten, onze lichamen het dan nog steeds niet kunnen opnemen omdat de wanden van onze ingewanden een dikke coating hebben gekregen van de oliën van bewerkte voedsel die die wanden bedekken. Omdat onze cellen niet worden verjongd, zetten we onszelf klaar om relatief makkelijk aangevallen te worden, en is er een hogere kans om ziek te worden en uit de roulatie genomen te worden.

Gelukkig, is dit te voorkomen en niet alleen dat, we hebben een oplossing op hoe we onze darmen kunnen beschermen tegen de afbreuk van ons absorptie vermogen van voedingsstoffen. Zoals ik al eerder aangaf in dit hoofdstuk, helpt de inname van een groene smoothie om de vrije radicalen uit ons lichaam te spoelen en om onze ingenomen voedingsstoffen te helpen om opgenomen te worden in de rest van het lichaam.

Ik ervaar dat ik eigenlijk nooit ziek ben. Ja, ik heb Corona gehad toen het net zijn intrede deed, maar daarbuiten ben ik met het dagelijks drinken van groene smoothies in de afgelopen 5 jaar nooit meer dan één dag ziek geweest.

“Het bieden van bescherming aan je lichaam bestaat niet uit het innemen van medicijnen of supplementen in de vorm van een pil, maar uit het drinken van iets groens, iets natuurlijk.”

Van alles kan overduidelijk helpen, maar dan wel als een supplement; een aanvulling op je voeding, en niet als een vervanging van voeding in de vorm van een groen gebladerde consumptie van dit drankje uit de blender.

Wanneer het aankomt op Brandstof voor ons Lichaam, dan moet het impact hebben op je Brein, niet je Anus.

Niet alleen voelen we ons meer gehydrateerd, ons verteringssysteem gaat dan ook rustig door met beter te werken en onze cellen verjongen zich van binnen naar buiten, waarbij onze hersenen zich openen om meer capaciteit te ontvangen.

We beginnen werkelijk anders te denken.

Zonder de intentie om dit resultaat te verkrijgen, zorgden mijn groene smoothies ervoor dat ik sneller kon denken. Ik heb het niet over de voorverpakte groene drankjes die je koopt in de winkel of bij het tankstation. Zelfs de meerderheid van groene smoothies die beschikbaar zijn in poedervorm hebben vele toevoegingen en conserveringsmiddelen erin zitten, wat ze tot geen impactvolle nutritie maakt.

Deel van de reden dat de enige poedervorm die ik overweeg voor het maken van de Green Bullet het merk GreenJuice is, omdat die tot op heden voor mij de enige poedervorm is die puur in de ingrediënten is, en alle andere poedervormen aangevuld zijn met pure rommel en alleen de naam ‘groene smoothie’ mochten dragen omdat de kleur van het drankje na het mixen met water, groen was...

Het merendeel van wat sommige mensen denken te nuttigen als groene smoothie, is daardoor misleidend genoeg helemaal geen groene smoothie (afgezien van de groene kleur), en het nuttigen van die neppe bullshit leidt dan ook niet tot alle voordelen die ik eerder al opnoemde. De kleur kan dan misschien groen zijn, maar het zijn geen groene smoothies. Er zit niets in wat daadwerkelijk iets doet voor de vertering, de ontlasting, de hydratatie en het verbeteren van de verjonging van het brein, het hart en het lichaam.

Mijn immuun systeem heeft zichzelf bewapend en op eigen kracht opgebouwd terwijl ik op een dagelijkse basis groene smoothies inneem. Niet dat ik mij bewust was van al deze positieve bijeffecten. Maar omdat ik niet meer ziek was, had ik minder uitvaltijd en meer

capaciteit om te produceren, omdat ik een gezond leger aan antioxidanten in mijzelf aan het opbouwen was geweest, zonder dat ik mijzelf dat realiseerde.

Ik had zoiets van, "Wacht even, ik voel me beter. Ik kan sneller denken. Ik ben niet meer ziek. Ik slaap beter, en ik kan meer produceren... dus wat moet ik gaan doen? Het nieuwste crash dieet gaan uitproberen?"

Nee dus.

Ik kan het wel doen, maar de schoonheid van Lichaam: Brandstof is dat we het niet ingewikkeld moeten maken. Sterker nog, alle dagelijkse stappen in de Perfecte Dag zijn succesvol omdat zij het tegenovergestelde zijn van ingewikkeld.

We houden het simpel, maar we verwarren dat niet met makkelijk. We hebben de neiging om onszelf alweer snel in de weg te gaan zitten als iets zo simpels als het dagelijks drinken van een groene smoothie die zo effectief kan zijn, dat we beginnen te denken dat we nog meer moeten gaan toevoegen om een half punt per dag te kunnen gaan scoren.

"Focus op het starten met iets makkelijk nu, wat enkel het bouwen is van de gewoonte om elke dag een groene smoothie te drinken. Elke afzonderlijke dag. Groene smoothie, elke dag."

Dat groene kantenklare drankje bij het tankstation? Nee. Die waardeloze neppe groene smoothie pot in poedervorm bij de drogisterij? Nee. We gaan het ofwel nuttigen in de pure, poedervorm van GreenJuice waar de nutriënten niet zijn verwijderd uit de groente en er juist gunstige toevoegingen zijn gedaan in de vorm van kurkuma en spirulina, of we gaan het consumeren vanuit een verse, organische productie vanuit de blender met vers fruit en verse groenten. De dagelijkse consumptie van groene bladgroente met wat fruit en water is het doel.

Productie Strategie #4:

Verbeter je Verbinding.

Wanneer het aankomt op de vierde en laatste productie strategie in Lichaam: Brandstof, waren er nog meer onbekende positieve bijeffecten die plaatsvonden met een verhoogde en verbeterde capaciteit om te verbinden met mijzelf. Ik vond in de eerste maanden uit, dat ik verbeterde en verhoogde in mijn verbinding aan mijn energie. Er is een spirituele sensitiviteit die begon toe te nemen in mijn Geest, mijn innerlijk, toen ik groene smoothies begon te drinken.

Als je dat oplijnt met het doen van dagelijkse meditaties, waar we diep in detail in duiken in het domein Geest iets verder in dit Boek, dan begon ik een opmerkelijk verschil te zien in de inzichten en openbaringen die ik zou krijgen via mijn meditaties. Mijn Lichaam was niet meer sloom, loom of traag om te ontvangen.

Niet alleen was ik fysiek meer energiek als het aankwam op mijn fitness routines en mijn Jog And Run sessies elke ochtend vanwege het nuttigen van mijn dagelijkse groene smoothies, mijn capaciteit om levenslessen te onttrekken nam ook toe, met de dagelijkse consumptie van groene smoothies kwam ook een toename van hoe ik mij spiritueel verbonden voelde met mijzelf en dieper van binnen.

Op de één of andere manier helpt groente en fruit om je lichaam meer in balans te brengen, waardoor je energiebalans meer in harmonie komt. Ik kijk uit naar het feit dat ik deze positieve verslaving heb opgebouwd met het drinken van groene smoothies dagelijks, wetende dat dit betekent dat ik deze zal nuttigen voor de rest van mijn leven, dagelijks.

Ik was toegewijd om iets zo eenvoudigs te doen dat werd gedreven door alle principes waar we over hebben gesproken in het afgelopen hoofdstuk, dat wat begon als een gewoonte, nu een positieve verslaving is, beter bekend als een groene smoothie, genaamd de Green Bullet.



Sectie 2: Jouw Lichaam: Brandstof

Hoofdstuk 12

Plan van Aanpak

Wanneer we de simpele uitvoering van Lichaam: Brandstof in gang zetten, dan hebben we één Domino Deur voor het hebben van een Groene Smoothie verslaving waarvoor we de volgende vier sleutels hanteren.

De toevoeging van groene smoothies in mijn leven als een positieve verslaving is wat leidde tot de creatie van de Green Bullet, en net als zo'n beetje alles in het Freedom Protocol kwam dit voort uit een verhaal en een geleerde les om iets naar het extreme te brengen. In dit geval, was dit met mijn ontlasting en opgezette buik.

Ik heb al kort gedeeld hoe ik tot de ontdekking en toepassing van de Green Bullet kwam. Meer energie en beter willen slapen. En beide is gelukt. De reis daarnaartoe was een ontdekkingsreis, waarvan ik graag de geleerde les eerst met je deel, voordat we ingaan op de sleutels als plan van aanpak.

In 2020 begon ik met de groene smoothies op een reguliere basis, en in 2021 integreerde ik 100% de Green Bullet als dagelijkse verslaving na mijn Jog And Run elke ochtend.

In de juiste volgorde kon ik makkelijk binnen 10 minuten de Green Bullet maken, en met alle ingrediënten zoals genoemd aan het begin van deze sectie, kun je makkelijk 4 grote glazen

groene smoothie vullen. Die dronk ik dan elke ochtend alle 4 leeg, en dat was dan tevens mijn ontbijt tot aan de lunch. Perfect.

Tenminste,... tot op zekere hoogte. Want toen ik hier net aan begon was elke keer als ik naar het toilet ging, mijn volledige ontlasting volledig groen. Mijn lichaam moest wennen aan al dat groente en fruit in één keer. Afhankelijk van je inspanning en hoeveel calorieën je verbruikt, moet je overwegen of je ook dagelijks een volledige blender van de Green Bullet gaat leegdrinken. Ik verbrandde alles wel door mijn dagelijkse Jog And Run van 10 kilometer, en vaak trainde ik overdag nog een keer 45 tot 60 minuten met een tweede workout.

Ervaar en experimenteer wat voor jou de juiste hoeveelheid is, als je de Green Bullet vers gaat maken. Misschien wil je eerst beginnen met 1 groot glas, en je lichaam eraan laten wennen, zodat je niet meteen je lichaam aan het schrikken maakt.

Toen ik later ook nog 4 spruitjes ging toevoegen als ingrediënt voor de Green Bullet, ontstond een andere dynamiek. Voor het eerst kreeg ik last van een wat opgeblazen gevoel in mijn darmen, gepaard met buikpijn en winderigheid wat aanhield voor drie dagen op rij.

Ik besloot naar de huisarts te gaan en waar hij mijn buik en ingewanden onderzocht nam hij ook wat bloed af voor bloedonderzoek en wat andere testen. Hij vroeg mij toen, “Misschien een gekke vraag, maar eet je toevallig de laatste tijd veel kruisbloemige groenten, zoals spruitjes, spinazie, broccoli of bloemkool?”

De tijd stond even stil voor me, omdat ik deze vraag niet verwacht had, want dat was precies wat ik deed en gedaan had de afgelopen weken en maanden. Met toevoeging van de spruitjes in de afgelopen 3 dagen. Ik kreeg een grote glimlach op mijn gezicht en schoot er haast van in de slappe lach. “Jazeker”, antwoordde ik volmondig en robuust zelfverzekerd.

De dokter keek me verward aan door mijn bondige volmondige uitspraak, alsof hij een matig antwoord verwachtte in de zin van, “Ja, de laatste week heb ik toevallig iets van die groente gegeten”, maar van mijn volmondige “Ja”, gevolgd door, “Ja, elke dag neem 200 gram spinazie en 4 spruitjes en om de dag ofwel 200 gram broccoli ofwel 200 gram bloemkool.” De precisie van dit antwoord deed de wenkbrauwen fronsen bij de dokter.

Okay, mijn strategie met de groene smoothie was net als alles in mijn leven: meer is beter. Dus elke ochtend dronk ik de volledige blender leeg, wat bestond uit 4 grote glazen van de

Green Bullet. Ik was op het punt gekomen dat met de toevoeging van de 4 spuitjes, ik op een plek was aangekomen dat ik nierstenen begon te vormen.

“Je hebt een extreem hoog niveau van oxalaat in je systeem, vanwege het innemen van al deze groente in zulke grote hoeveelheden voor zo’n lange tijd.”

Met de toevoeging van de vier ongekookte spuitjes per dag, kan je lichaam dat niet tijdig en adequaat verwerken in het proces van inname tot afscheiding, en zorgt de zwavel vanuit de spuit voor een onrustig effect in de darmen. Als je doorgaat met dit ritme met de spuitjes, dan zul je hoogstwaarschijnlijk nierstenen krijgen.”

Ik leerde dat teveel van iets goeds net iets teveel is.

Ik at teveel van hetzelfde en balanceerde het niet uit met andere nutriënten. Wat ik die dag leerde, was dat het eten of drinken van voeding die rijk is aan calcium, op hetzelfde moment als de inname van voeding dat een hoge dosis oxalaat heeft, je lichaam kan helpen om de aanmaak van nierstenen te neutraliseren. Ik wilde niet de weg inslaan om nierstenen te vormen, en ook niet de weg inslaan om niersteenvorming te reduceren, maar ik wilde ook niet stoppen met het drinken van de groene smoothies, dus ik stopte de manier waarop ik ze aan het maken was.

Eerst, ging ik terug naar normale hoeveelheden, want ik kende de gezondheidsvoordelen van de groene smoothies, maar het overmatig consumeren van grote hoeveelheden veroorzaakte problemen, dus daar moest ik een vorm voor vinden.

En zo, vanuit die hoedanigheid leerde ik om voor het eerst op zoek te gaan naar een betere dosering van de ingrediënten, zodat ik wel de voordelen had, en niet de nadelen. Ik had nog nooit een poedervorm voor groene smoothies overwogen tot die tijd en wist niet van het bestaan af. Nadat ik wat tips kreeg van diverse mensen in mijn omgeving en diverse merken had uitgetest, gaf slechts één poedervorm mij dezelfde werking en voordelen: GreenJuice. Nu ben ik hier niet om een product te promoten en het is ook niet een eigen merk van mij, maar de GreenJuice kwam keer op keer als beste uit te bus.

Het is nog steeds geweldig om de Green Bullet vers te maken in mijn blender, en ik doe niets liever dan dat, maar elke keer wanneer ik aan het reizen was of niet op een plek was waar ik de ingrediënten voorhanden had, dan kwam elke keer de grootste uitdaging naar boven van

het niet kunnen nuttigen van mijn groene smoothie voor de dag, waar de poeder vorm dit gemis kon invullen.

Het andere ding was dat ik frequent verse, biologische producten in huis moest halen, waarbij ik de winkel altijd met meer verliet dan ik nodig had, dus ik begon te kijken wat ik daar per maand aan kwijt was, wat uitkwam op 250 euro per maand aan groene smoothies, alleen al voor mijn voorraad om dagelijks een Green Bullet elke afzonderlijke dag te maken. Tussen het speelveld van het financiële deel en de groeiende nierstenen en de flexibiliteit in de uitdaging als ik niet mijn voorraad voorhanden had, opende ik mijzelf voor deze nieuwe oplossing die ik nooit meer had overwogen nadat ik de dienst had verlaten.

Ik besloot af te wisselen tussen droogvoer en verse voeding voor een optimale bijdrage aan mijn gezondheid.

Waar ik na dienst droogvoer had afgezworen en nooit meer had overwogen, was dit nu een uitkomst gebleken. Wanneer de situatie het vereist, dan maak ik met GreenJuice mijn Green Bullet voor een halve punt voor de dag. Als ik een keer eerder in mijn vroege ochtend routine wil starten met de Green Bullet, dan hoef ik niet het hele huishouden wakker te maken met de blender op volle toeren in de keuken om 06.00 uur 's ochtends doordeweeks of in het weekend.

Wanneer ik van huis ben, dan kan ik de bus met poeder meenemen, zodat ik op mijn bestemming gewoon mijn dagelijkse Green Bullet kan blijven maken, zodat ik geen enkele dag mijn energieniveau hoef te laten instorten. Qua prijs en als er bepaalde producten vanwege het veranderen van het seizoen schaars zijn, dan bespaar ik al snel twee-derde tot driekwart van de prijs. Het leverde gemak op en een simpele oplossing voor mijzelf, en anderen die geregeld reizen voor hun werk, om toch op een consistente wijze hun groene groente binnen te krijgen op een dagelijkse basis.

Plan van Aanpak #1:

Selecteer je Style.

Sinds het dokter bezoek in 2021, ben ik aan het testen en door ontwikkelen geweest. Voor mij werkt de mix van verse voeding en droogvoer perfect. Ik doe 1x per week de

boodschappen voor de Green Bullet waarmee ik 4 ochtenden vooruit kan met de verse variant. De andere dagen neem ik voor het gemak de gedoseerde versie in de vorm van de GreenJuice.

Ik wil je laten overwegen dat je kiest wat voor jou werkt tussen die paden en dat je jouw style selecteert waarin je dagelijks de groene smoothie gaat consumeren.

Hoe dan ook, de ene Domino Deur om te openen is de Groene Smoothie verslaving voor een halve punt per dag, wetende dat er ook een poedervorm beschikbaar is als makkelijke oplossing, waarmee je op een maandelijkse basis direct afgedekt bent om het voor handen te hebben.

Plan van Aanpak #2:

Selecteer je Voorraad.

Je gaat ofwel voor de versie waarbij je het maakt met de blender, waar je ervoor zorgt dat je de ingrediënten als voorraad in huis haalt, en ofwel bewaart in de koelkast of in zakjes invriest in de vriezer, zodat je het gemakkelijk kunt aanwenden als het tijd is om de Green Bullet daadwerkelijk vers te gaan maken met de blender.

Als je alle ingrediënten in de juiste volgorde in de blender doet, dan zijn de meeste blenders in staat om alle ingrediënten rustig te blenderen. Als je kiest voor de ingevroren optie, zoals ik ook nog steeds af en toe doe, zorg dan voor een blender met stevige snijbladen, en voeg dan warm water, of kokend water toe, zodat alle ingevroren ingrediënten goed geblenderd kunnen worden.

Tot slot kun je gaan voor een pot GreenJuice, die je eenvoudig weg in de kast opbergt, en bij gebruik één theelepel poeder oplost in een groot glas water, even roeren, en opdrinken maar.

Eerlijk is eerlijk, de verse variant geniet mijn voorkeur, maar soms dient gemak de mens. En deze optie biedt daaraan prima kans toe, met dezelfde positieve effecten voor de gezondheid.

Plan van Aanpak #3:

Selecteer je Tijd en Locatie.

Dus de gekozen style is daar, de voorraad is daar, en dan is het nu tijd om vast te stellen wanneer en waar je de dagelijkse groene smoothie gaat nuttigen. Ik heb verschillende tijdstippen geprobeerd, van 's ochtends vroeg om 06.00 uur tot 08.30 uur nadat ik mijn kinderen naar school heb gebracht, maar één ding is nooit veranderd en daar zorg ik altijd voor, en dat is dat ik de Green Bullet inneem vóór 10.00 uur elke afzonderlijke dag.

Met mijn verse Green Bullet vanuit de blender, doe ik het meteen na afronding van mijn ochtend routine, en dat is tussen 06.45 en 07.00 uur. Ik vind het bij voorkeur fijn om de Green Bullet als eerste in te nemen op de nieuwe dag, nog voordat ik mijn eerste kopje koffie neem. Op die manier hydrateer ik mijn lichaam ten volle en krijgt mijn lichaam de kans om direct energie te putten uit groente en fruit als eerste optie. Daarna laat ik cafeïne aansluiten in de rij als Brandstof voor het Lichaam, en ben ik onderweg in mijn dag.

Halve punt. Bam!

Wanneer ik de poedervorm neem, dan geef ik mijzelf wat meer speling op de een of andere manier. Dan ontbijt ik met noten en zaden voor de inname van selenium, ijzer, zink en mangaan, en eiwitrijk voor de inname van proteïne, en heb ik om 09.45 uur een afspraak met mijzelf in de keuken om met de GreenJuice een groene smoothie te maken, of als ik niet thuis ben, dan zorg ik ervoor dat ik pot met poeder paraat heb zodat ik om 09.45 uur mijn dagelijkse groene smoothie naar binnen kan slaan.

Ik kan ook 's ochtends in een bidon alvast één theelepel van de GreenJuice poeder in de bidon gooien, en dan, waar ik dan later ben, ervoor zorgen dat ik de bidon vul met mijn flesje water, en dat ik op die manier volledig de eigen controle heb over het nemen van de groene smoothie.

Ongeacht het pad wat we kiezen, kiezen we het tijdstip en de locatie waar we de Green Bullet nuttigen. Voor mij dus ofwel in de ochtend tussen 06.45 en 07.00 uur in de keuken, ofwel om 09.45 uur op de locatie waar ik ben met de GreenJuice poedervorm. Simpel en makkelijk.

Plan van Aanpak #4:

Consumeer & Track je Consumptie.

Deze laatste sleutel tot succes is geen raketwetenschap in de manier van het tracken of we wel of niet ons drankje hebben gedronken. Het is simpelweg het afvinken van die ene box voor je Perfecte Dag in het domein Lichaam: Brandstof voor de halve punt per dag.

Drinken we vanuit de blender? Prima, halve punt. Drinken we het vanuit poedervorm op een andere locatie, raad eens? Halve punt. Er zijn geen bonuspunten te verdienen in het Spel van de Perfecte Dag. Je scoort een halve punt of niet.

Meer dan alles, dit hele Spel hoeft niet gecompliceerd te zijn. Onze overkoepelende missie met Lichaam: Brandstof gaat over het toevoegen van de groene smoothie verslaving in je dieet, of het nu vers geblenderd is of in poedervorm, elke afzonderlijke dag.

We zijn hier niet om je te vertellen welke voedingsstoffen je over de gehele linie moet binnen krijgen. We zijn hier niet om je een groot dieet- of voedingsplan te geven. We zijn hier niet om je te vertellen dat je een ton aangewicht moet afvallen. We zijn hier niet om je te vertellen hoe je groot en gespierd gaat worden.

Alles is mogelijk, en er is een ton aan elite professionals die fantastische vaardigheden, talenten en kennis hebben als het aankomt op die gesprekken. Maar dat is niet de focus hier in het Freedom Protocol. We zijn simpelweg op zoek naar het veranderen van één specifieke gewoonte, elke afzonderlijke dag, en dat is de toevoeging van de groene smoothie. Het doen van deze actie geeft jouw Perfecte Dag de energie die het nodig heeft om die Grootse Resultaten te bereiken.



JOUW PERFECTE DAG

LICHAAM: BRANDSTOF

WEEK OVERZICHT

Dag 1	_____	☐
Dag 2	_____	☐
Dag 3	_____	☐
Dag 4	_____	☐
Dag 5	_____	☐
Dag 6	_____	☐
Dag 7	_____	☐

BOEK 3

DE PERFECTE DAG

SECTIE 3:

GEEST: MEDITATIE





Sectie 3: Jouw Geest: Meditatie

Hoofdstuk 13

Problemen & Mogelijkheden

Wanneer je eenmaal begint aan het domein Geest, dan ga je te maken krijgen met Meditatie en Memoires... maar het grootste gesprek zal jouw gesprek zijn over Meditatie.

Je zal voor nu even tot rust moeten gaan komen en even vertragen in het moment, omdat er een probleem heeft bestaan voor mij, en een probleem dat zeer waarschijnlijk heeft bestaan voor jou, als we dit pad beginnen af te wandelen van meditatie. Dat probleem start met probleem nummer 1, en dat is:

Probleem #1:

**Je bent absoluut onwetend van alles voorbij wat je ziet,
en het idee dat er iets groters zou kunnen zijn dan
jijzelf in de onwaarneembare wereld is belachelijk.**

Okay, dit is een uitdaging die je meeste mensen trotseren elke afzonderlijke keer als ze in dit gesprek over mediteren stappen. Je kunt dit het gesprek over mediteren noemen, je kunt dit spiritualiteit noemen, je kunt dit godsdienst noemen, je kunt dit contact met God noemen,

je kunt dit de bron noemen, je kunt dit het universum noemen, je kunt dit noemen wat je wilt.

Terwijl we naar deze plek toe bewegen, is de uitdaging die we trotseren de onwetendheid die de meeste mensen hebben, voorbij wat ze daadwerkelijk kunnen zien... Een daadwerkelijk geloof in hun hoofd: “dat wat ik zie met mijn ogen, is alles wat daadwerkelijk gaande is.”

Je bent deze content aan het ervaren, dit curriculum, en je hebt een ervaring die visueel is, maar ik wil dat je overweegt dat er iets is voorbij het visuele wat je kunt zien.

Er is iets wat voorbij gaat aan wat je kunt horen en voorbij aan wat je kunt zien, dat er iets was wat jou aantrok in de boodschap van het Freedom Protocol, en dat het een boodschap was die voorbij mij gaat, en dat het een boodschap is die voorbij elk ander persoon gaat die hier deelneemt aan het Freedom Protocol. Het is een boodschap die ultiem niet gezien kan worden. En dus onze fundamentele uitdaging om in staat te zijn om een half punt te scoren op een dagelijkse basis voor onszelf, is om te begrijpen dat meditatie niet een gesprek is van iets wat we kunnen zien.

Probleem #2:

Je hebt een gelimiteerd tot geen geloof in een God of Hogere Macht, en zelden, of nooit, denk je na over het leven voordat je hier kwam of nadat je sterft.

Ik heb een interessante trend gezien in de laatste jaren, zowel in dienst als in mijn leven na dienst als ondernemer.

Mensen die zijn opgevoed tot op een bepaald niveau met een geloof in het onwaarneembare of mensen die zijn opgevoed met een geloof in een God, of het nu Moslim, Christelijk, Joods of iets anders was, dat waren de meest dominante drie geloven die ik tegenkwam bij de mensen om mij heen; hoe dan ook: ongeacht van wat het was, als je bent opgevoed met een geloof in niet alleen iets in het onwaarneembare, maar er was een geloof in iets met een God, dan was het makkelijker en meer simpel voor deze mensen om iets uit te voeren in het gesprek van meditatie.

Maar nogmaals, als ik terugkom naar probleem nummer 1, wat ingaat op de onwetendheid van iets wat je niet kunt zien, en je telt dat op bij probleem nummer 2, wat is dat onwetendheid leidt naar een overtuiging, en die overtuiging leidt naar een mindset die zegt dat er niets is voorbij wat je met je ogen kunt zien. Er zijn dan geen zorgen over wie ik was, vóórdát ik iemand was in deze plek. En er zijn weinig tot geen zorgen voor wie ik zal zijn, nádat deze plaats van zijn voorbij is.

- *Wie was ik?*
- *Wie ben ik nu?*
- *Wie zal ik worden?*

En dus begint de verstikking en verstriking van het web, waar sommigen zeggen, “Nou, ik wil wel leren mediteren. Ik wil dit wel doen voor een halve punt in mijn Perfecte Dag.”

En dan zeg ik:

“Nou, er is wel een probleem. Je bent onwetend voor wat je niet kan zien, probleem nummer 1. En nummer 2, er is een fundamenteel tekort aan geloof en overtuiging in je leven, voor een raamwerk van kracht dat voorbij jouzelf gaat, waarin je overweegt dat je hier eerder was en dat je hier later weer zal zijn dan het moment dat je hier momenteel bent in deze beleving, terwijl je deze training ervaart in het bijzonder.”

Probleem #3:

Spiritualiteit is in jouw hoofd voor gekke mensen en je kiest ervoor om bijna 100% van je energie te focussen om alleen te geloven in wat je kan zien.

Het is niet alleen onwetendheid, het is niet alleen het gebrek aan een raamwerk voor een God en een energie en een kracht voorbij jezelf, het is ook verbonden aan een interessante tweedeling die zegt, dat iedereen die spiritueel is, iedereen die spreekt over een intense spirituele verbinding, fundamenteel gek moet zijn. De focus schuift weg van het idee dat er een onwaarneembare kracht is, naar, “Oh, ik kan het niet zien, dus het kan er onmogelijk zijn.” En dus iedereen die hierover spreekt, wordt direct verworpen.

Nu zul je zien dat deze afwijzing plaatsvindt door mensen in erg religieuze geloofssystemen die tegen het idee van meditatie zijn. Je zal individuen zien die het idee van meditatie ondersteunen, maar die iedereen wegduwen die op een andere manier erover spreken. En vanuit dit raamwerk, wil ik graag tot de kern van het gesprek komen, dat waar we over spreken niet een religieus doctrinair gesprek is.

Het gaat er niet om van welk geloof je deel uit maakt. Het gaat om de ultieme eenwording van wie jij bent als persoon, als wezen. Omdat je hiervoor een naam had en voordat je uit je moeders baarmoeder kwam, voordat dit alles gebeurde, was er iets. Wat jou naar deze plek aantrekt, is dat iets.

En dat brengt ons naar probleem nummer 4.

Probleem #4:

Je gelooft in een God of Hogere Macht en voelt dat er een onwaarneembare kracht is die al het leven drijft, maar bent verward hoe hier toegang toe te krijgen of hoe het werkt.

De eerste drie leiden vanuit een plek van onwetendheid, waar de eerste twee zeggen, “Luister, ik ben gewoon onwetend. Ik overweeg simpelweg niet dat er meer zou kunnen zijn.” De tweede is, “Luister, ik denk gewoon niet na over wie ik was. Het zou kunnen hebben beïnvloed wie ik ben en het staat op het punt om impact te maken op wie ik ben om te worden wie ik zou kunnen worden. Ik ben ook op een plek waar ik dat misschien accepteer, maar ik verwerp nog steeds iedereen die over dit onderwerp spreekt, buiten wat ik comfortabel vind om naar te luisteren.

Dat leidt naar een plaats van zeggen, “Okay, okay, okay, luister, ik sta open voor de mogelijkheid voor een geloof in een God, wat voor God dan ook, ik sta open voor dat idee.”

“Ik sta open voor het idee dat er een onwaarneembare kracht is, die zichzelf oproept en beweegt door alles wat is, maar ik ben verward voor wat dat daadwerkelijk betekent, hoe ik daar daadwerkelijk toegang tot krijg, of hoe ik dat voorspelbaar kan gebruiken.”

Dit was ik. Stap voor stap.

De beschrijving van verwarring was mijn grootste uitdaging. Ik kwam op deze plaats terecht met vele anderen, nadat ik een Boeddhistische monnik had ontmoet die mij hierin begeleidde, waarover alles in BOEK 6, de Perfecte Nacht, waar we allemaal uitdagingen tegenkwamen van persoonlijke spiritualiteit.

Dus, meer dan alles, mijn goede vriend, weet dat je niet alleen bent.

Als je ooit geworsteld hebt met het te weten komen van je goddelijke lotsbestemming of wat dat ook überhaupt zou mogen omvatten,... je bent niet alleen.

Laten we kijken of er een mogelijkheid is aan de andere kant van dat probleem, een mogelijkheid die een nieuw rijk van begripsvorming opent. In dit nieuwe rijk van begripsvorming, opent zich dan in dat rijk, een nieuwe realiteit om te creëren.

Mogelijkheid #1:

Jouw spiritualiteit doet ertoe voor je en je bent te weten gekomen door ervaring dat de grootste kracht in het leven komt vanuit wat je niet kunt waarnemen.

Dit is de complete andere kant van het spectrum.

Dit is wanneer een mens begint te erkennen dat wat niet gezien kan worden, onbetwistbaar meer krachtig is in iedere omstandigheid dan wat we kunnen zien, omdat alles wat ooit gezien kan worden, op een zeker moment niet gezien werd.

“Alles wat je momenteel ziet, bestond eerder als een ongeziene mogelijkheid, en was tegelijkertijd een ongeziene energie die jou voorwaarts trok.”

Dus de eerste mogelijkheid is niet alleen dat je niet onwetend bent, het wordt het tegenovergestelde, namelijk dat mijn spirituele verbinding ertoe doet.

Er is bewijs in je leven dat er niet alleen toe doet, maar dat ook een van de meest belangrijke toegangspunten is voor productie, voor creatie, en voor het leven en dat is om toegang te kunnen krijgen tot deze specifieke kracht.

Mogelijkheid #2:

“Je voelt dat de innerlijke Stem jou gidst dagelijks, en bent nu die Stem gaan vertrouwen van binnenuit met meer zekerheid en meer kracht dan ooit tevoren.”

Het is niet langer een geloof in dit ding, maar je begint in jezelf een gevoel te activeren en een verbinding met een gids, een Stem die niet jouw eigen Stem is, maar een Stem die van binnen zit en een Stem die op een dagelijkse basis jouw gids is geworden.

Deze Innerlijke Stem geeft jou zekerheid en kracht waar je niet eerder toegang toe had, en lijkt aspecten in het leven te onthullen, en richtingen die je kunt nemen, die eerder in het verleden niet beschikbaar voor je waren.

Mogelijkheid #3:

Jouw spirituele verbinding is niet simpelweg iets wat jou ondersteunt, het is iets wat jou leidt en bevrijdt, dagelijks.

Kijk naar deze drie woorden: “wat jou leidt”, het geeft jou richting, het geeft jou instructies om naartoe te gaan, van een toekomst waar je vanaf moet weten, of een plaats waar het jou naartoe roept om te gaan ervaren.

Tegelijkertijd, is diezelfde stem jou aan het gidsen, niet alleen door middel van leiderschap naar een nieuw land, maar ook door terug te stappen en jou de begeleiding te geven in je eigen leiderschap om jezelf te bevrijden uit de box waar je momenteel in vast zit. En dus zit

je elke dag met een beslissing om te nemen, wat is het dat we zullen gaan doen? Nou, de stem begint met gidsen en begint met bevrijden tegelijkertijd.

Mogelijkheid #4:

**Jouw dagelijkse spirituele verbinding staat bovenaan
jouw lijst van prioriteiten en jouw spiritualiteit
ondersteunt jou niet alleen, het is daadwerkelijk een
wapen geworden.**

Okay, luister naar me, het is een wapen voor je geworden in het leiden en leven van dag tot dag. Merk richtinggevend beweging op tussen deze twee punten, waar mijn spiritualiteit belangrijk is voor me, maar ik ben verdwaald en ik begrijp het niet. Ik wil het, maar ik begrijp niet hoe ik er toegang tot krijg. Ik begrijp niet wat te doen.

Ik zou zelfs elk weekend naar een plek kunnen gaan waar ik mijn godsdienst beoefen, en datgene doen wat ik daar altijd doe, maar dat ik niet dit ding voel. Ik ga niet doen alsof dat ik mij verbonden voel en ik weet niet hoe voorspelbaar en consistent toegang te hebben, naar het tegenovergestelde eind hiervan, wat is dat ik dagelijks spiritueel verbonden ben.

Het bevindt zich aan de top van mijn prioriteiten en niet op de bodem, of van de radar. De onwaarneembare wereld is zo echt voor je geworden als de waarneembare wereld. Dat je ogen, die niet konden zien, nu wel aan het zien zijn, dat je oren die niet konden horen, nu wel aan het horen zijn, dat je hart die niet kon voelen, nu wel aan het voelen is.

Opeens is een wereld die tweedimensionaal was in de natuur en plat, die alleen hoogte en breedte had, maar geen diepte, die gaat van tweedimensionaal naar driedimensionaal voor je open, en dat wat grijs was in je leven zonder kleur wordt nu een regenboog... een pallet van kleuren die het leven ertoe laten doen op een niveau zoals het nog nooit eerder had gedaan. Het is een smaakmaker geworden van het leven, aan de kant van het huwelijk en hoe we onze relaties ervaren, en langs alle andere domeinen in alles wat jij en ik ervaren.



Sectie 3: Jouw Geest: Meditatie

Hoofdstuk 14

4 Principles

Nu is het tijd om te kijken naar de praktische toepassing van Geest: Meditatie. Elke dag, kunnen we een half punt krijgen in onze Perfecte Dag voor het gaan naar een plek van verbinding met de Bron. Maar om dit voor elkaar te krijgen, hebben we kern principes nodig, die we gaan neerleggen als een fundament, dus laten we bespreken hoe dat eruit ziet met de volgende vier principes.

Zonder een begrip of een beeld in je hoofd over Meditatie, gaat het erg moeilijk worden om te bewegen naar de Productie Strategieën van deze sectie om de vier verschillende meditaties te begrijpen die ik met je ga delen.

Principe #1:

Er is geen verandering bij de bron van verandering.

Op 17 Januari 2022 verscheen er een Boeddhistische monnik in mijn leven, en werd mijn wereldbeeld en zelfbeeld vernietigt en opnieuw leven ingeblazen. Deze dag zie ik als een wedergeboorte in mijn wakende leven. Ik kreeg het verzoek om 30 spirituele boeken te lezen in het eerste kwartaal van 2022 met bestudering van verschillende geloofssystemen. Van Christelijke opvattingen tot het bestuderen van het Boeddhisme, Hindoeïsme en Taoïsme,

tot aan moderne holistische zienswijzen. De Bhagavad Gita werd een erg krachtig boek dat ik meerdere malen bestudeerde, opnieuw en opnieuw. Ik las dit boek en het bracht mij een totaal nieuwe realiteit. Mahantma Ghandi las destijds dit boek met heilige geschriften die ertoe leidde dat hij een revolutie bouwde in India in die tijd, en het was uiteindelijk de bron voor wat velen beschouwen als de spirituele leer met enkele van de oudste tradities in mediteren.

Dus, terwijl ik dit pad in sloeg van het lezen, verkennen, uitproberen en ervaren van meditatie, kwam ik steeds meer ideeën tegen die voorbij het traditionele gesprek gingen dan met je ogen dicht in de kleermakerszit zitten, en een beetje hummen.

Ik las alle 30 spirituele boeken en maakte een begrippenlijst voor mijzelf met alle thema's, hoofdonderwerpen, pijlers en fundamentele bouwstenen en ik begon te erkennen dat er een paar fundamentele waarheden waren in dit concept van Geest dat niet veranderde, ongeacht van wie we zijn, waar we vandaan komen, of wat voor kleur je huid is. De innerlijke Stem maakt onderdeel uit van ons allemaal, ongeacht van onze religieuze overtuigingen of hoeveel geld we verdienen.

Ik wil dat je gaat overwegen dat er in jouw wereld, ongeacht van hoe je bent opgevoed, er een plaats is die in ons bestaat die nooit is veranderd. Er is deze eeuwigheid die bestaat onder alles wat we ervaren op een dag tot dag basis die we eeuwigheid noemen: die verandert nooit en is constant stabiel.

We zouden ook kunnen kijken naar dit idee van eeuwigheid als de innerlijke Stem. De Stem is dit steevaste deel in ons dat niet aan het wankelen gebracht kan worden. Het raakt niet in paniek, het shift niet, het beweegt niet, en het evolueert niet op de manier zoals wij denken over verandering en beweging en evolutie.

Dus daar is dit fundament van geen verandering waarin we ons leven bouwen dat is gevuld met complete en constante verandering. Zodra we op deze aarde kwamen, is alles wat we weten verandering. Alles wat we weten als mens is geboorte en sterfte. Uitbreidingen creatie.

Wanneer het aankomt op het domein Geest, dan is alles wat we weten het worden van meer van een mens dan we gisteren waren. En toch, in al die verandering, is het Fundament dat het spel in gang houdt een fundament van veranderloosheid: iets dat niet verandert.

Zelfs wanneer we inconsistent en feilbaar zijn, in de kern van al deze chaos en al het falen, is er een deel dat altijd aan het wachten is... altijd stabiel... onveranderlijk... in de kern van al deze verandering, beter bekend als de Geest, en Meditatie helpt ons om hier verbinding mee te maken.

Principe #2:

Wie je bent, drijft wat je doet.

Er is een twee-staps-spel in ons allen. Toen ik jaren geleden begon met mijn reis in persoonlijke ontwikkeling, stuitte ik op dit simpele idee van 'Be > Do > Have', vrij vertaald: "Wees het, Doe het, Heb het".

Hetgeen wat ik heb, is een functie van wat ik doe. Dus als ik anders wilde hebben, dan moest ik iets anders DOEN. Dit was het idee... het concept. Maar het probleem was, dat ik mij niet bewust was van mijn Geest, mijn Innerlijk; die onveranderlijke kant in mij.

Veel te vaak heb ik mannen en vrouwen gezien in de maatschappij die hun contact met hun Innerlijk volledig afsluiten en afblokken en zich volledig focussen op het concept dat ze door meer van het 'correcte' te doen, dat dan het verlangen en de hoop zal komen om te kunnen volhouden en te kunnen handelen vanuit een spirituele plek. In tegenstelling, raken ze verslaafd aan het DOEN van dingen in plaats van het WORDEN.

Dus mijn 'doen' en mijn 'hebben' lijnde ik op: "Ik zal dit doen, en dan zal ik dit hebben. Ik wil meer hebben. Ik ga meer doen." Maar hier is de vraag:

"Wat is het, wat al het doen drijft?"

Het is dat deel wat de meesten van ons afblokken.

Wie we ZIJN drijft ons doen en ons hebben.

En toch, wanneer was de laatste keer dat we keken naar meditatie vanuit het raamwerk van een plaats om contact met maken met wie we ZIJN? Dat is die onwaarneembare kracht die ultiem het doen brandstof geeft, en die de motivatie brengt voor de actie.

Er is een ongeziene wereld rondom het Doen waarnaar we refereren als ons Zijn. Deze onveranderlijkheid van Zijn die in de kern van al deze verandering zit, komt eigenlijk neer op onze verbinding en wie we aan het zijn zijn.

En meditatie geeft ons het vermogen om te ontdekken hoe dat eruit ziet. Het maakt ons wakker voor de verhalen in onszelf... het is niet slechts een directe, platte verbinding met deze plek genaamd Bron. Het is een vermogen om de leugens af te pellen en de verhalen.

Het is mijn Geest die beïnvloedt hoe ik mijn Trigger Stacks schrijf tijdens mijn dagelijkse journaling. Het is mijn Geest die mijn beslissingen beïnvloedt die ik maak in mijn Werk. Het is mijn Geest die mijn gedrag beïnvloedt met mijn kinderen.

Het is mijn Zijn, die de essentie is van mijn overtuigingen en mijn verbinding met de Bron en aan mijzelf waarbij ik een begrip ontwikkel van wie ik ben en mijn plaats in de mensheid als ik zie hoe het leven en goddelijkheid werkt van binnenuit.

En in die plek van weten, ben ik gesterkt vanuit een andere niveau van doen. Het doen brengt uiteindelijk leven aan wat niet genomen kan worden en niet gestopt kan worden, wat zich uit in het hebben van dingen die direct voortkomen uit de actie van de eeuwige wet van doen: dat als X is uitgevoerd, dat Y wordt gemanifesteerd.

Principe #3:

**Je kunt de Stem niet horen omdat je doof en blind bent,
vanuit eigen ontwerp.**

Meditatie staat je toe, om te gaan van doof of slechthorend zijn, naar het horen van de kleinste geluiden om je heen. Denk maar aan een spinnenzintuig voor je ziel. Meditatie staat ons toe om niet alleen onze oren te openen, maar ook onze ogen. Het staat ons toe om ons hart te activeren en te openen voor een wereld die we niet kunnen zien.

En in die plek, erkennen we dat de Stem ons nooit verworpen of achtergelaten heeft... dat de Bron jou nooit verlaten heeft... dat we nooit onwaardig waren om te ervaren wat waarheid is. Deze Waarheid is het volgende: we kunnen het Ding niet horen dat onveranderlijk is, het Ding dat altijd constant is, het Ding dat altijd beschikbaar is, maar dat betekent niet dat dit

Ding niet stevast is geweest gedurende al deze tijd van onbewustzijn. Naar dit Ding refereer ik als Geest hier in het Freedom Protocol, en meditatie helpt ons bewust te worden van haar stabiele activiteit in onze levens.

Wat velen zich niet realiseren, is dat we niet een andere man, vrouw, kind, tempel of kerk nodig hebben om het te vinden. We hoeven niet op een pelgrimsreis te gaan om fysiek af te reizen naar een specifieke locatie om het te gaan vinden. Het is waar dat we allemaal op meerdere reizen gaan gedurende het leven dat ons onschatbare lessen leert over het leven, meer dan alles, we moeten een pelgrimsreis ervaren in onze eigen geest en in je eigen hart. Dat is wat meditatie doet.

Er is een Zen verhaal over twee monniken die huiswaarts reizen, die arriveren bij een rivierbank van een snelstromende rivier. Wanneer ze de oever bereiken, zien ze een jonge vrouw die niet in staat is om over te steken. Eén van de monniken tilt haar op in zijn armen en draagt haar door de stroming, en zet haar veilig neer aan de andere zijde. Dan vervolgen de twee monniken hun reis.

Eindelijk kan de monnik die de rivier alleen heeft overgestoken zichzelf niet meer inhouden en hij begint zijn broeder te berispen, “Je weet dat het tegen onze regels is om een vrouw aan te raken. Je hebt onze heilige geloften verbroken.” Waarop de andere monnik antwoordt, “Broeder, ik heb die jonge vrouw achtergelaten aan de bedding van de rivier. Ben jij haar nog aan het dragen?”

Wat je meemaakt in het leven is één, maar wat zich daarna afspeelt in je hoofd is twee. Zo was er in het verhaal van de Zen monniken een gebeurtenis, die verder droeg dan alleen de gebeurtenis. Zo is het ook met het horen dat verder gaat dan het horen van geluid met de fysieke oren. En er is een zicht dat verder gaat dan het zicht met de fysieke ogen.

Meditatie staat ons toe om een wereld in te stappen met zelfvertrouwen zodat wanneer we verklaren dat we “Onmogelijke Doelen aan het Bereiken zijn” dat door middel van de methodologie van meditatie een mens begint te verbinden met zichzelf op een dieper niveau.

Hij of zij zal zeggen, “Okay, er is hier iets wat ik kan zien nu, dat ik eerder niet kon zien. Er is iets wat ik kan horen nu, wat ik eerder niet kon horen. Er is iets wat ik kan voelen nu, wat ik eerder niet kon voelen.”

En wanneer dat beschikbaar komt, wat er dan gebeurt te verschijnen, is wie ik ben die aan het uitbreiden is.

En dus, wanneer mijn Geest uitbreidt, dan breidt mijn capaciteit uit. En in de uitbreiding van die capaciteit komt een nieuw vermogen om aan te wenden waar we eerder nog geen toegang toe hadden.

Het probleem is zelden hoe iets te DOEN; in de meeste gevallen, is hoe je iets moet doen, net als alle leringen hier in het Freedom Protocol, redelijk makkelijk om uit te voeren. Wat moeilijk is, is om het NIVEAU van wie we Zijn, daadwerkelijk iets te laten worden van wie we zijn en niet iets wat we simpelweg een tijdje doen.

Principe #4:

De enige verkeerde meditatie is geen meditatie.

Luister, er zijn honderden, als dan niet duizenden manieren om op deze plaats van meditatie te komen. Hoewel meditatie simpel is, het kan overweldigend worden vanwege al deze keuzes, dus meer dan alles, gaat het erom om te herinneren dat er een plek is die we allemaal zoeken.

We zoeken naar toegang tot de Onveranderlijke Plek bekend als Geest. We zoeken naar wat gerefereerd wordt als, “De innerlijke vrede, liefde en harmonie.” Of, zoals de heilige geschriften van het Christendom het wat tastbaarder verwoord, “Het zoeken naar het Koninkrijk van de Hemel op Aarde in jezelf.”

We zoeken ernaar om elke afzonderlijke dag in onze meditatie een klein deeltje hiervan te openen dat op haar beurt weer één aspect opent van een wereld en een koninkrijk in ons waarvan velen niet eens wisten dat het ook maar bestond.

Het is daar altijd, maar meditatie helpt ons om ervan bewust te worden.

Dus de enige verkeerde meditatie is geen meditatie. Gewoon de verrichting om in de gewoonte te komen is genoeg om een richtinggevende verandering te starten in de manier waarop jij jouw leven ervaart. En deze onwaarneembare wereld begint zichzelf te openen.



Sectie 3: Jouw Geest: Meditatie

Hoofdstuk 15

4 Productie Strategieën

Nu we bewustwording hebben aangebracht in het zien van meditatie als een manier om te verbinden aan iets wat nooit veranderd in ons, beter bekend als Geest, zullen we vier daadwerkelijke manieren of methodologieën bespreken voor meditatie.

Maar, voordat we zelfs maar in één van deze strategieën duiken, wil ik vooraf toch met je spreken over het meest belangrijke idee dat bij de kern van alles staat van al deze methodologieën waarover ik ga praten zo direct, en dat is het veranderen van een gewoonte naar een positieve verslaving.

**Een gewoonte is ultiem het patroon dat we toegewijd
blijven op een dagelijkse basis.**

Je zal merken dat in het Freedom Protocol en met de Perfecte Dag in het bijzonder, dat we spreken over dagelijkse routines: Maandag, Dinsdag, Woensdag, Donderdag, Vrijdag, Zaterdag, Zondag. Elke dag die eindigt met het woord ‘dag’, gaat een dag zijn waarop we een meditatie gaan doen.

Het doel is om van mediteren een positieve verslaving te maken. Het is het doel om er een plek van te maken, niet alleen een gewoonte, wat betekent dat het iets is wat ik doe, maar

ook als een verslaving, iets waartoe ik verlang om te doen. Okay? Dit is een groot verschil. Ik ben gedreven vanuit een *verlangen* om iets te doen. Dat is een verschil toch? Ik kan een verslaving hebben aan meditatie net als dat ik een verslaving kan hebben aan cocaïne. Ik kan een verslaving hebben aan het roken of spuiten van drugs net als dat ik een verslaving kan hebben aan meditatie. Toch? Ultiem, komt dit gesprek neer op het verslaafd raken aan iets wat jou verdoofd, of kiezen voor een verslaving die jou verbind, een verslaving aan meditatie.

Wanneer het raamwerk bestaat uit een gewoonte of verslaving, dan maakt het niet uit welke dagelijkse meditatie er voor ons verschijnt, omdat zoals we leerden in de vorige sectie, de enige verkeerde meditatie is geen meditatie.

Zolang als we mediteren, doen we iets om deze gewoonte te bouwen, dat ons helpt om vooruit te gaan. In 2021 begon ik met mediteren voor ongeveer 98% van de dagen met een minimum van 20 minuten per dag. Tegenwoordig mediteer ik per definitie elke ochtend, middag en avond voor minimaal anderhalf uur per dag. Dat zijn behoorlijk wat dagelijkse reps. Het is voorbij een gewoonte voor mij: het is een verslaving. Het is iets waar mijn brein op jaagt. Op zoek naar de Geest. Ik hoef er niet bij na te denken, “Oh shit, ik moet een halve punt voor meditatie halen vandaag.” Nee, het is wie ik aan het Zijn ben, en ik ben ook verslaafd aan de verbinding die komt vanuit die ervaring van meditatie.

Dat gezegd hebbende, er zijn veel verschillende vormen van meditatie die je kunt doen. En zelfs voorbij de grote raamwerken die ik hier met je ga delen, zijn er nog een ton meer aan ideeën en concepten die je zou kunnen toepassen op meditatie. Er zijn mensen die jaren en jaren en jaren en jaren en jaren en jaren en jaren dit onderwerp bestuderen. Dus weet dat we simpelweg een basis gesprek openen hier, en dat er een onvoorstelbare hoeveelheid aan onderzoek en ervaring is die je hiermee gaat krijgen, zelfs voorbij wat we naar je toe brengen vanuit dit BOEK.

Ons doel is dat we elke afzonderlijke dag, een half punt opnemen in het gesprek van de verbinding met meditatie. Dus, laten we gaan kijken naar de productie strategieën in dit hoofdstuk.

Productie Strategie #1:

Meditatie door ademwerk.

Onze eerste strategie kijkt naar de basis van ademwerk. Okay, wat is ademwerk? Nou, het is heel simpel. Ademwerk is het gebruik van ademen als mantra, wat betekent dat ik mij daadwerkelijk focus op mijn ademhaling. Dat is het.

Okay, er zijn referenties die dit afkaderen in: cilinder ademen, box breathing, buik ademen, fire breathing. Er is een ton aan versies van ademwerk meditaties. Maar ongeacht van wat je kiest, het concept van ademwerk meditatie is precies hetzelfde: we zitten, we zetten een klok, en we ademen, en focussen op dat ene ding en dat ding alleen: adem.

Dus we gaan dit doen als een experiment hier, ja, nu. Ja, dat klopt, terwijl je dit boek leest. Ga maar doen, en zet je klokje op je telefoon of horloge op 1 minuut, en wanneer je dit BOEK neergelegd, druk je op start en doe je het volgende, dus zorg ervoor dat je dit leest voordat je het BOEK neerlegt:

Voor 1 minuut gaan we diep inademen.

Terwijl we dat doen, gaan we langzaam inademen door onze neus, houden we de adem vast wanneer we volledig ingeademd zijn voor 1 seconde, maar wanneer we uitademen gaat het niet stil zijn. Duw de adem eruit met een beetje kracht. Sommigen zuchten een beetje als ze uitademen, anderen blazen het uit alsof ze een verjaardagskaarsje uitblazen. Welk systeem je ook gebruikt wanneer je de lucht uitblaast, wees gewoon niet stil.

Er zijn 3 simpele stappen:

1. Adem in door je neus.
2. Houdt vast wanneer je volledig ingeademd bent.
3. Adem uit door je mond, luid.

Ik wil dat je opmerkt hoe je je voelt. Je kunt je ogen dicht doen of open houden, zolang je je focus maar behoudt op je adem. Klaar?

Adem in, houd vast, en laat los. Doe dit voor 1 minuut, en kom dan terug naar het BOEK...
NU.



Welkom terug mijn mooie medemens.

Voel je je beter?

Ademwerk brengt aanwezigheid naar je brein. Fysiologisch, pompt het je brein vol met zuurstof, wat een van dezelfde dingen is wat mensen ervaren als ze high worden wanneer ze roken omdat ze diepe langzame, grote ademhalingen nemen. Wanneer we trainen en we doen cardio, dan brengen we ook grote hoeveelheden zuurstof naar het brein, dus dat is voor een deel waarom we zoveel baat hebben van ademwerk.

Het andere ding dat het focussen op onze ademhaling doet is dat het zich volledig richt op je gedachten. In andere woorden, ademwerk wist alle gedachten weg terwijl het jouw gehele lichaam en geest in een trance brengt.

In die plaats van in een trance komen alsook je brein laten volstromen met zuurstof, kun je jezelf in minder dan een minuut volledig aanwezig terugvinden. Dat is ultiem wat alle meditatie doet: wanneer we ons bewust worden van dit moment, dan, in die plek zijn we in staat om toegang te krijgen tot de Stem op een dieper niveau. In die plek krijgen we toegang tot Verbinding op een dieper niveau.

Productie Strategie #2:

Meditatie door muziek.

Het volgende ding wat je kunt doen als het neerkomt op meditatie is om naar muziek te gaan. Okay, nu is er een heleboel verschillende muziek waar je naar zou kunnen luisteren, waarvan het meeste instrumentaal is.

Een simpele zoekactie op Youtube voor “meditatie muziek” zal duizenden opties naar voren halen van klassieke piano tot rustige reiki tot het vibrationele geluid van een zingende gong.

Maar net als al het andere in het Freedom Protocol, houd ik mijn muziek meditatie simpel door te luisteren naar dezelfde muziek. Wanneer ik een specifieke meditatie doe, luister ik naar dezelfde muziek elke afzonderlijke keer tijdens mijn 20 minuten meditatie. Hetzelfde liedje, dezelfde lengte van het liedje. Het traint mijn brein. Okay, er is geen begeleidende stem in die muziek. Geen enkele. Er is alleen ik die een gesprek heeft met de Stem van binnen door het volgende, wat iets muzikaals is dat ons verbinding geeft.

Dus de tweede strategie is om simpelweg te luisteren naar instrumentele muziek. Ik sluit mijn ogen, en voor een specifieke tijd, luister ik naar muziek en doe ik niets anders. Voor iemand die altijd iets wil doen, is het gewoon rustig zitten en kalm van binnen worden door te luisteren naar muziek een perfect oplaadmoment op bepaalde delen van de dag.

Het eerste ding dat naar boven komt bij iedereen die begint met mediteren is: “Jeetje, mijn gedachten zijn all over the place.”

“Dus, ik zit gewoon en luister naar muziek voor 20 minuten? Wie heeft tijd om dat te doen?!”

“Ik denk niet dat het werkt... ik blijf deze gedachten hebben die blijven opkomen. Misschien doe ik het niet goed.”

Ja, dat is hoe het elke keer gaat, maar wanneer we ons bewust worden van het verschijnen van deze gedachten, dan weten we hoe we ermee om moeten gaan. Het is zoals constipatie, maar dan realiseren dat we constipatie hebben zodat we er iets aan kunnen doen. Dus dan, gaan we naar de plee, schijten we ons leeg en ontdoen we onszelf van de compacte kak, en denken we, “Zo, ik voel mij zo goed nu!”

Dus, meditatie is een spel van het laten doorstromen van ons brein, en de mentale constipatie eruit laten. Het is ultiem de wetenschap van het zuiveren van ons zenuwstelsel.

Productie Strategie #3:

Meditatie door begeleiding.

Voor deze meditatie strategie, zijn er een ton aan Apps: Breethe, Calm, Headspace, en allerlei vormen van begeleide meditaties die we kunnen opzoeken via Spotify of Youtube. Dit soort meditaties betekenen dat we in plaats van ons alleen maar te focussen op onze ademhaling of te focussen op alleen de muziek, dat we ons nu ook focussen op de stem van iemand anders die ons leidt en gidst door een ervaring.

Okay, merk op dat temidden van al deze meditaties, het ding dat aan de orde blijft, is dat ons brein gefocust is op iets specifiek: het brein is gefocust op ademen in de ademwerk meditaties, het brein is gefocust op muziek in de muziek meditaties. En dus overduidelijk, het brein is gefocust op begeleiding door een andere stem in de begeleide meditatie.

Wanneer je meer bekend raakt met wat voor type meditatie het beste voor jou werkt, dan kun je deze meditaties samenvlechten zoals dat het beste voor jou werkt. Ze zitten allemaal aan het fundament van meditatie, dus ze kunnen separaat gedaan worden, of onderling verbonden worden aan elkaar.

Je kan een begeleide meditatie hebben die geen muziek heeft en geen ademwerk. Meer dan alles, volg je dan de woorden en de inbeelding van die woorden wat de woorden jou vertellen om in te beelden. Je kunt luisteren naar muziek alleen, zonder begeleide stem, of je zou muziek kunnen luisteren met een begeleide stem die erbij spreekt. Je zou ademwerk kunnen doen, met muziek en een begeleide stem, alles tegelijk. Meer dan alles, het spel hier is om een gewoonte in te stellen van welke methodologie het ook is die je aan het kiezen bent en je doet dit op een dagelijkse basis.

Productie Strategie #4:

Meditatie door mantra.

Dat brengt ons naar jouw laatste meditatie strategie, welke ingaat op het focussen op één specifiek woord of een serie van woorden, gezongen of gesproken, keer op keer op keer.

Dus net als ademwerk, muziek en met begeleiding, zit een mantra als een specifiek woord bij de kern van je brein. Het doel is dat je op dit woord focust of dit woord verbaal herhaalt hardop of in gedachten. Wanneer ik een mantra gebaseerde meditatie doe, dan herhaal ik het hetzelfde woord keer op keer. Dit kan een serie van woorden zijn. Dit kan simpelweg het woord “Ohm” zijn vanuit een Boeddhistisch mantra, of een zinssnede vanuit zang uit een Christelijk mantra zoals “God is watching me”. Wat ik ook kies dat het is, ik herhaal het woord of de serie van woorden gedurende die meditatie totdat ik een ruimte open.

Wanneer ik eenmaal de ruimte heb, kan ik het mantra stoppen. En wanneer mijn gedachten weer afgeleid raken, dan kan ik terugkomen en herhaal ik de woorden weer, mijzelf terugbrengend naar die woorden elke keer als ik de ruimte weer verlies.

Okay, kun je het mantra verwerken in een begeleide, muziek of ademwerk meditatie? Jazeker. Alles van dit kan samenvallen, maar ze kunnen ook elk afzonderlijk ingezet worden.

Er zijn nog vele andere soorten meditaties voorbij deze vier die ik hier noem in dit hoofdstuk die helpen om de ruimte te openen om de innerlijke Stem te horen. Zoals ook een bewegende fysieke meditatie dat kan zijn voor mij, door van mijn Jog And Run de focus van mijn gedachten te verschuiven van een fysieke inspanning naar een meditatieve inspanning.

In feite, zijn er vele dingen die je doet die ons naar een staat van meditatie brengen waarvan je helemaal niet wist dat je dat aan het doen was. Het bewust worden hiervan maakt dat je het kan aanwenden voor een halve punt voor je score van je Perfecte Dag, maar terwijl je hier tot de conclusie komt van dit deel van het domein Geest, als je nieuw bent met meditatie, houd je dan vast aan eenvoud en de eenvoudige meditaties. Drie tot vijf minuten van ademwerk kan tellen als een halve punt. Simpel, niet moeilijk. Je hoeft het alleen maar te plannen en te doen. Zet je klok, zit in je auto voordat je naar huis rijdt, en adem. Drie tot vijf minuten van muziek meditatie kan tellen als een halve punt. Een begeleide meditatie vanuit de App Breathe of een andere App kan tellen. En/of je gaat voor gevorderd en je wil gaan voor een mantra gebaseerde meditatie stijl waarin je getraind bent, zoals een transcendentale meditatie, of je duikt in de herhaling met een mantra, waarbij we het mantra in onszelf herhalen.

Er is geen tijdslimiet op hoe lang je moet gaan, zo lang als je dagelijks mediteert. Er is alleen maar het simpele spel dat het een gewoonte moet worden en een positieve verslaving elke afzonderlijke dag voor jou voor een halve punt.



Sectie 3: Jouw Geest: Meditatie

Hoofdstuk 16

Plan van Aanpak

In je Plan voor Geest: Meditatie, heb je een simpele taak voor je om te creëren en uit te voeren in de komende zeven dagen, wat bekend staat als die ene Domino Deur. De sleutels uit dit hoofdstuk zullen je helpen om deze Deur te openen, en komt neer op het beantwoorden van de vier vragen in dit hoofdstuk.

Deze uitvoering is gelijk aan de Sleutels die je al eerder hebt gebruikt voor de Perfecte Dag in het domein Lichaam, maar nu met de specifieke focus op hoe Meditatie kan werken voor jou in het domein van Geest.

Aan het eind van dit alles, doet Meditatie een aantal dingen voor ons, vooral wanneer je het verwerkt in je dagelijkse ritme om je Centrale Zenuwstelsel Systeem te zuiveren. Dus dagelijks gebeuren er twee dingen met meditatie: een proces van 1). Creëren en 2). Zuiveren.

Er is een proces van Creëren en Zuiveren wanneer je kiest tussen Sedatie en Meditatie.

Ten eerste, laten we kijken naar het Zuiveren: je lichaam is gebouwd in wat we het Centrale Zenuwstelsel noemen, wat jouw boom van leven is. Letterlijk. Het zijn de zenuwen die alles controleren wat je ziet, waarmee je handelt en hoe je in het algemeen functioneert. Het is

ook gelokaliseerd aan de binnenkant van je lichaam, gelinkt aan je brein. Dit deel van je lichaam heeft constant te maken met stress elke afzonderlijke dag, de hele dag door.

En dat zenuwstelsel is constant op zoek naar een plek om die stress los te laten, maar als het geen plek heeft om het los te laten, dan zal sedatie plaatsvinden. En dus is een van de manieren waarop we omgaan met stress in ons werk en leven, door sedatie. Sedatie is het verlagen van het bewustzijn. En dus word je aangetrokken naar alcohol, marihuana, eten, online spelletjes, porno, pillen, en ga zo maar door. Het merendeel van de tijd dat je de televisie aanzet, laten we eerlijk zijn... dan wil je gewoon even uitpluggen... en sedatie toepassen door jezelf te verdoven.

Dus... sedatie is één optie.

Ik ga je laten overwegen dat Meditatie een andere optie aanlevert, waarin je niet de stress negeert en onderdrukt, maar leert hoe je het los laat. En het loslaten van stress vanuit je Centrale Zenuwstelsel beïnvloedt wat je ziet.

Jouw zicht en wat je ziet drijft wat je doet... en wat je doet drijft wat je hebt, wat betekent dat je gedachten simpelweg de stress van jouw Lichaam proberen te zuiveren. Kijk, stress is onvermijdelijk. Het is overal. Elke afzonderlijke dag, en de ironie is dat des te meer je opbouwt, des te meer stress je zult hebben.

Dus, het is onvermijdelijk dat je stress gaat ervaren. En wanneer dit gebeurt, dan zal je ook oog in oog komen te staan met de keuze: je kan sedatie toepassen door jezelf te verdoven... of door te mediteren. Okay, de uitdaging met sedatie is dat sedatie niet een uitbreiding veroorzaakt. Sedatie bedekt simpelweg het kogelgat met een pleister. Het verwijdert niet daadwerkelijk de kogel uit je lichaam of geneest de wond van een potentiële infectie later.

Het zou kunnen lijken dat het voor je zorgt voor een tijdje, maar tenzij de wond gedegen verzorgd is en ontdaan van alle rommel, dan gaat het niet genezen. Het gaat geïnfecteerd raken en langzaam wordt het slechter met de potentie dat het ontsteekt, en dat allemaal omdat je niet de tijd wilde nemen om de kogelwond te verzorgen aan de voorkant.

Uiteindelijk, is het niet alleen een kleine wond waar je mee te maken hebt, maar een infectie en rottend vlees. Sedatie toestaan om de boel over te nemen lijkt veel op een infectie; het zal

doorgaan met etteren en erger worden totdat je bereid bent om alle afleidingen te verwijderen.

We zeggen hier in het Freedom Protocol dat de Leefstijl gaat over uitbreiding; dat is het doel van het leven. Elke dag, winnen we een halve punt richting de Leefstijl om volledig vrij te zijn in het volbrengen van de Perfecte Dag, stap voor stap. Geest: Meditatie maakt het pad vrij voor ons om dat te bereiken.

Iets wat ik ook wil benadrukken is dat dit pad van Geest: Meditatie een fysiek gesprek is voordat het een spiritueel gesprek wordt. Daarom, wanneer je leert om stress te managen, dan opent het het vermogen voor ons om te Creëren. Dus wanneer jij zegt dat Meditatie een Ruimte opent... dan doet het dat. Stress die weggenomen is *opent* een ruimte.

De Innerlijke Stem spreekt helderder wanneer Stress, die is weggenomen, een ruimte opent.

En in die ruimte, kan de Innerlijke Stem helderder tot ons spreken. Het is niet omdat de Stem niet helder kon spreken daarvoor, en ook niet is het luider geworden, maar het wordt helderder omdat wij hebben weggenomen wat je eerder niet kon horen. Zoals het krijgen van water in je oren en hoewel je geluiden kunt horen, je kunt zuiver luisteren totdat het water uit je oor is.

En zo ga je om met de fysieke zijde van stress die komt vanuit meditatie. En dan vandaaruit, beweeg je naar de ruimte waar je de Stem vindt door een zevendaags plan met het beantwoorden van deze vragen over hoe dit te doen.

Plan van Aanpak #1:

Wat ga je doen deze week?

Hoe ziet je meditatie eruit deze week? Ga je ademwerk doen? Ga je luisteren naar muziek? Ga je een begeleide meditatie doen via een App? Ga je een mantra gebaseerde meditatie gebruiken of ga je iets anders toepassen?

Het eerste ding wat we gaan vaststellen voor onze Perfecte Dag wanneer het aankomt op onze zevendaagse challenge hiermee, is het kiezen van onze vormen van meditatie die we gaan gebruiken gedurende de gehele week.

Plan van Aanpak #2:

Waar ga je het doen?

Wanneer dit gebeurd is, ga je de locatie vaststellen waar je dit gaat doen per elke afzonderlijke dag. Voor de week, kies 1 specifieke locatie. Wanneer ik mediteer op mijn kantoor, dan zit ik in dezelfde stoel, luister ik naar dezelfde muziek, en doorloop ik dezelfde mantra's elke afzonderlijke keer.

Waarom?

Omdat het een gewoonte is. Het is een verslaving.

Wanneer ik dit doe, weet mijn Lichaam het onmiddellijk, *Oh, hier gaan we*, rechtstreeks naar Geest. De eerste seconde dat de muziek start, dan sluiten mijn gedachten zich meteen af in de shutdown modus omdat mijn brein getraind is hoe het mijn zenuwstelsel moet zuiveren.

Plan van Aanpak #3:

Wanneer ga je het doen?

Vaststellen waarik mediteer stelt bijna als vanzelfsprekend ook vast wanneer ik ga mediteren. Dus ga je mediteren in de ochtend? In de namiddag? 's Avonds? Gedurende het gebruik van deze Sleutels voor deze ene Domino Deur voor Geest: Meditatie, kies je ook de lengte voor hoelang je gaat mediteren.

Ik mediteer bij voorkeur drie keer elke dag, waarbij ik het opsplits in een ochtend meditatie met een mantra en ademwerk meditatie in alle rust om mijn dag met focus te starten op eigen kracht, een middag meditatie met alleen muziek om mijzelf te laten geleiden door de muziek,

en een avond meditatie die begeleid is om mijn gedachten begeleid te stroomlijnen voordat ik ga slapen.

Afhankelijk van mijn visualisatie en manifestatie van de dag, kan ik variëren in de lengte of soort van de meditatie waarbij ik een half punt verdien als ik mijn geplande meditatie uitvoer op mijn Perfecte Dag.

Ik geef mijzelf niet een hogere score als ik langer mediteer of een ander type uitdagender meditatie uitgevoerd heb. Een halve punt is een halve punt voor het uitvoeren van mijn dagelijkse positieve verslaving om te mediteren. Punt uit. In dit geval: een halve punt voor Geest: Meditatie.

Plan van Aanpak #4:

Hoe ga je het tracken?

Dat leidt tot onze laatste sleutel van waar het te tracken. Voor mij, is dat in de App van het Freedom Protocol, maar afhankelijk van je type app of meditatie die je kiest voor de week, kan er ook een beter systeem zijn voor je om te tracken of je wel of niet gemediteerd hebt, voor hoelang, waar en wanneer.

Ongeacht van waar het wordt getrackt, zorg ervoor dat het dagelijks wordt gedocumenteerd om een halve punt te ontvangen voor Geest: Meditatie.

Mijn goede vriend, ik vertel het je hier nu, er zijn maar weinig dingen in onze wereld die ons zullen helpen om meer kracht ergens uit te putten dan dagelijkse meditatie.



JOUW PERFECTE DAG

GEEST: MEDITATIE

WEEK OVERZICHT

Dag 1 _____ ☐

Dag 2 _____ ☐

Dag 3 _____ ☐

Dag 4 _____ ☐

Dag 5 _____ ☐

Dag 6 _____ ☐

Dag 7 _____ ☐

BOEK 3

DE PERFECTE DAG

SECTIE 3:

GEEST: MEMOIRES





Sectie 3: Jouw Geest: Memoires

Hoofdstuk 17

Problemen & Mogelijkheden

Het is tijd om dieper te duiken in wat het domein Geest omhelst als we kijken naar wat we schrijven als onze eigen heilige geschriften in het Memoires deel van de Perfecte Dag. Alles van dat, start met het probleem, om voor ons de mogelijkheden te ontdekken achter het winnen van een half punt per dag, elke dag.

Probleem #1:

Je kan niet inzien wat het punt is in het weten van wie je bent als persoon.

Wanneer je niet een begrip hebt van je gevoelens, overtuigingen, systemen, gewoontes of verslavingen, dan zal je terugvallen in een zichzelf herhalende lus, een aanhoudend patroon dat jou tegenhoudt van uitbreiding. Kijk, een Memoir is de ontdekking van een openbaring en de verhaallijn over je leven. Wanneer ik zeg dat ik mijn Memoires heb geschreven, dan betekent dit dat ik het pad van mijn leven heb gedocumenteerd.

De meesten van ons zijn niet geleerd, getraind, noch opgevoed om dit te doen en ik ga je laten overwegen dat een van de redenen dat je niet je leven documenteert is dat je de kracht

erin niet ziet, vooral vanuit een dagelijks perspectief. Een van de redenen waarom dit niet een pad is geweest dat je bent ingeslagen komt neer op het simpele feit dat je niet vastbesloten bent dat het daadwerkelijk zin heeft om de Waarheid over jezelf te ontdekken.

En dus, in de Perfecte Dag, het eerste probleem waar we tegenaan lopen, is het feit dat je niet het nut ervan inziet om het te doen. Het is de ontdekkingsreis van hoe jij JEZELF kwam te begrijpen, welke door bloedt naar het volgende probleem.

Probleem #2:

Je hebt nooit overwogen dat jezelf kennen als persoon de realiteit van je leven zou beïnvloeden.

Je bent simpelweg wakker geworden en gaat door de 4 dingen van vandaag als taken om te doen, gaat dan naar huis, gaat naar bed, en dan herhaal je hetzelfde spel de volgende dag. In Geest: Memoires, als tegengeluid, wil ik dat je overweegt dat in de kern van jouw wereld dat JIJ degene bent die jouw gedragingen en resultaten drijft van jouw hele wereld. Niemand anders. Er is geen resultaat dat bestaat rondom Lichaam, Geest, Relaties of Werk dat bestaat in jouw wereld door toeval of geluk.

Dit betekent dat alles wat gebeurt, gebeurt met een Reden, en de enige bestuurder van dat voertuig die die Reden opeist en aanvoert ben jij. Jij bent de katalysator van dat alles, en toch heb je nooit overwogen dat jezelf kennen een impact zou hebben op deze dingen. Het begrijpen van jouw mindsets en vaardigheden is ultiem wat jouw gedragingen en patronen aanvoert en aandrijft.

Het *hebben* dat je momenteel ervaart in je leven is een functie van het *doen* waar je toegewijd aan bent, en Memoires helpen om dat alles te documenteren. Kijk, het *doen* waartoe je toegewijd bent is een functie van wat er gaande is aan de binnenkant van *wie* je aan het zijn bent.

En toch, de meeste mensen net als jij zullen zichzelf gewoon terug laten draaien als een lus die een zichzelf herhalende cirkel wordt: niet veel verandering in je huwelijk, je werk, en zelfs in je lichaam omdat wat je niet begrijpt, is dat jouw Geest en *wie* je aan het *zijn* bent, hetgeen

is wat alles aandrijft. En toch, blijf je volhouden om dat te negeren, je ogen blijven bedekt, je oren dichtgestopt, en je hart gesloten voor de waarheid van wie je daadwerkelijk bent.

Probleem #3:

Je worstelt om te begrijpen hoe je begint om de waarheid te onderzoeken van wie je bent.

Hoewel je weet dat dit de toegangspoort is, dit derde probleem komt neer op weten dat je nog steeds niet in staat bent om daadwerkelijk te onderzoeken wie je echt bent met veel succes. Wie ben je? De vraag mag dan voldoende simpel gesteld worden, maar ben je wel in staat om hem te beantwoorden?

Wanneer iemand mij deze vraag zou stellen, dan had ik een heel blik met antwoorden die ik open zou trekken, maar de meeste dingen ervan sloegen eigenlijk helemaal nergens op. Ik had nooit daadwerkelijk de noodzakelijke tijd besteed om MIJZELF te proberen te onderzoeken omdat ik nooit dingen opschreef over wat ik voelde of hoe ik mij voelde. Ik schreef helemaal geen klote op over wat ik zag of waarnam. Ik schreef helemaal niets nada op over iets in mijzelf.

Probleem #4:

Je bent wakker geworden voor de realiteit dat je leven direct getroffen wordt door wie je bent maar je blijft een beginner.

Je bent de reis begonnen om jezelf te begrijpen, wat je gelooft en waarom, en hoe dit alles jouw realiteit beïnvloedt met jouw leven in een echte dagelijkse dag, maar je bent een beginner in de uitvoering.

En dus, zelfs als je de samenhang doorziet, dan begrijp je nog steeds niet waarom je doet wat je doet omdat je geen reps hebt in het zien van patronen die zouden kunnen werken.

En dus, is het makkelijk om in die plek op te geven, net zoals het is in elke sportieve onderneming die je aangaat... net als in relaties en het huwelijk of het opvoeden van kinderen.

Het is erg makkelijk in het begin om op te geven omdat er niet genoeg reps zijn om enige waarde te zien in wat dan ook wat je aan het doen bent.

“Ach, laat maar. I’m out. Ik doe dit niet meer. Laat maar zitten. Je komt er wel uit. Ik ben klaar. Ik stop ermee. Ik geef op.”

Waarom?

Omdat je een beginner bent.

En elke keer als je een beginner bent in iets nieuws,... dan is er een proces van een draagtijd om er goed in te worden. Niemand wordt wakker op een dag en wordt ineens elite in iets van de ene dag op de andere.

Dat, totdat we de mogelijkheden beginnen te zien door middel van stabiele reps en steevaste herhaling elke afzonderlijke dag in de Perfecte Dag, waarbij we een half punt bereiken voor elk onderdeel van de domeinen Lichaam, Geest, Relaties en Werk zodat we 4 punten per dag kunnen scoren.

Mogelijkheid #1:

Je bent de verandering die je wenst te zien in de wereld.

Mahatma Ghandi zei niet in zijn beroemde uitspraak dat we verandering moesten vinden... we moeten het ZIJN wat we verlangen te zien. “Be the change you wish to see.” Het was niet een miraculeus inzicht, of een vreemde wetenschap,... het was een hele simpele formule.

Dus, wanneer het begint te gebeuren dat je dagelijks begint te documenteren, en je begint met het tracken van je Geest: Memoires gedurende je Perfect Dag, dan begin je te ontdekken *wie* je bent en in die ontdekking, versnelt jouw vermogen om jouw wereld te veranderen.

Mogelijkheid #2:

Je bent 100% gekwalificeerd op het feit dat niets in jouw wereld verandert zonder te veranderen wat jij gelooft, hoe jij je gedraagt en hoe jij kiest te creëren.

Er is een enorme hoeveelheid kracht die in je leven komt wanneer je begint te erkennen dat JIJ 100% de oorzaak bent van JOUW leven. Geest: Memoires documenteert dit. Het begint jouw ogen te openen en te gidsen, en trekt jou naar deze plek van Kracht en Mogelijkheden die je gisteren nog niet kon zien. Via het gedocumenteerde voorbereidingsproces van Memoires dagelijks, begint ineens vanuit het niets jouw wereld te veranderen omdat JIJ begint te veranderen.

Merk op wat ik zeg hier: JIJ bent 100% gekwalificeerd, deskundig en bekwaam in het feit dat niets in jouw wereld verandert zonder verandering in wat JIJ gelooft.

Delen van de documentatie van jouw Memoires – jouw gedachten en gevoelens – staan jou toe om te zien wat de verhaallijnen en patronen zijn die jouw gedragingen dicteren van jouw wereld langs alle gebieden van de Perfecte Dag in Lichaam, Geest, Relaties en Werk.

Mogelijkheid #3:

Jouw bewustwording van jezelf is tot een kunst verheven.

Jouw dagelijkse discipline in het bestuderen van JOUZELF heeft jou toegestaan om letterlijk je leven over de hele linie te transformeren.

Wanneer je bereid bent om te begrijpen hoe en waarom je iets doet, dan zal je meer open zijn om een verlangen te hebben om te zien waarom jouw vrouw of partner optreedt op de manier zoals zij dat doet en hoe. Hetzelfde geldt voor je kinderen en je werknemers: maar het begint met het hebben van een bewustwording van wie JIJ bent eerst.

Dit niveau van bewustwording, komt via de documentatie van jouw ontdekte Openbaringen over jezelf dagelijks via Memoires.

Wanneer dit gebeurt, dan versterkt het jou om in staat te zijn om andere mensen te zien vanuit een totaal ander daglicht en perspectief. Het versterkt jou om in staat te zijn om beslissingen te nemen over hen en over waar zij zijn en over hoe zij optreden, op manieren waarover je in het verleden geen beslissingen kon maken.

We creëren verandering in onze wereld wanneer we ons bewust worden van de dagelijkse discipline van het bestuderen van onszelf, wat misschien een beetje arrogant of egocentrisch klinkt, en toch,... deze empathie wordt de Toegangspoort voor inspiratie van anderen.

Mogelijkheid #4:

Je bent een inspiratie geworden voor de mensen om je heen met authentieke transparantie.

Wanneer je kiest om te leven met een standaard van authentieke transparantie, dan wordt het verbazingwekkend voor de mensen om je heen: JIJ wordt een inspiratie. Wanneer jij spreekt, luisteren mensen. Wanneer jij spreekt, spreek jij vanuit een essentie van wie jij bent vanuit jouw diepste, meest authentieke waarheid en de enige manier waarop dat mogelijk is, is door middel van documentatie in Memoires.

Het komt vanuit gedocumenteerde openbaringen over je gedachten, gevoelens, en ideeën. Authenticiteit komt wanneer je het gekke en het geniale documenteert, en alles opschrijft op een manier waarop het bestudeerd kan worden, dat je ervan kan leren en het kan herbezien en op je kan laten inwerken.

Dat alles gezegd hebbende, weet dit, mijn goede vriend: er zijn maar weinig dingen in mijn leven die meer waardevol zijn voor mij dan het onderwerp van Memoires in de Perfecte Dag. Die dagelijkse halve punt betekent voor mij de documentatie van mijn nalatenschap, van waaruit dit gehele curriculum van het Freedom Protocol ontsproten is en mij gevormd heeft tot de persoon die ik nu ben, zodat het iets is dat kan blijven te bestaan voor anderen lang nadat ik zal zijn heengegaan.



Sectie 3: Jouw Geest: Memoires

Hoofdstuk 18

4 Principles

Wanneer het aankomt op de principes in Geest: Memoires, dan gaat het om het uitschrijven en documenteren van gedachten die tot ons komen, op de volgende manier zoals beschreven in dit hoofdstuk.

Deze principes zijn erg makkelijk, en maken ons bewust van het vermogen dat we altijd al hebben gehad, omdat ze in onszelf worden gevonden.

Laten we beginnen.

Principe #1:

Zelf ontdekking is het pad naar kracht.

Als we zouden kijken naar het idee van zelf ontdekking, dan heb ik mijn mindsets, en tegelijkertijd heb ik mijn vaardigheden. Mijn mindsets zijn mijn vermogen om dingen tot mij te nemen, terwijl mijn vaardigheden dit omzetten naar beweging met het vermogen voor mij om iets te doen. En dan, als ik mijn mindsets en mijn vaardigheden dan laat samensmelten,

waarmee ik dan eindig is mijn capaciteit om moed aan te wenden, ongeacht hetgeen waar ik aan begin.

Okay, als mensen zijn we geleerd om moed te activeren, maar zelden wordt getoond wat dat inhoudt of HOE je dat doet. Dus first things first, laten we definiëren wat ik bedoel met moed wanneer het aankomt op Geest: Memoires in de Perfecte Dag. Simpel gezegd, mijn moed is de bereidheid om naar voren te stappen en iets te doen met de mindsets en vaardigheden die tot mij komen door middel van het luisteren naar de Stem.

Het is een bereidheid om te gaan. Het is een bereidheid om jezelf toe te wijden. Het is een bereidheid om te creëren. Zelf ontdekking is het pad naar kracht, en die Zelf die ik aan het ontdekken ben, is een functie van het openen van nieuwe, diepere mindsets en vaardigheden, die mijn capaciteit uitbreiden met het demonstreren van actie met moed.

Kijk, er is een versie van onszelf die we in beeld brengen naar de buiten wereld, en dan is daar een versie van ons in onszelf, die verhoogde niveaus van mindsets en vaardigheden heeft, en wanneer we die ontdekking doen die wordt toegevoegd aan onze capaciteit, dan kunnen we radicaal andere uitkomsten produceren richting onze kracht.

Dus elke keer als we vertrekken op reis naar zelf ontdekking, weet dat dit niet alleen een spirituele reis is om meer coole shit over onszelf om te vinden. Het doel van zelf ontdekking is voor kracht, en kracht staat ons toe om Meer Te Zijn en Meer Te Doen teneinde om Meer Te Hebben.

Het hele doel van ons bestaan in het leven is om vooruitgang te maken. Het is het uitbreiden van onszelf. En dus, in het onderwerp van memoires en het gesprek van het documenteren van onze dagelijkse openbaringen, wat we echt aan het zeggen zijn is dat het doel van ons leven is om uit te breiden. Dat is onmogelijk als we niet het idee van zelf ontwikkeling onderschrijven als het pad naar kracht.

Principe #2:

De wereld van binnen is de wereld van buiten.

Stel je voor dat in jou en mij een projector staat. Deze projector zendt naar buiten naar de mensen om ons heen wat de realiteit van ons van binnen is. En dus, als mijn vrouw Bianca in het raamwerk van mijn interne projector is, dan wordt mijn persoonlijke interpretatie van de wereld op haar geprojecteerd.

Okay, Bianca is wie Bianca is, maar Bianca kan nooit ontsnappen wat mijn projectie op haar is. Bianca kan nooit ontsnappen aan de verhaallijn die mijn projector aan het projecteren is bovenop haar als mijn vrouw. Dus mijn verhaallijn en mijn innerlijke wereld bedekt haar met een verhaallijn die niet zegt of definieert wie zij is voor de wereld, maar het definieert wie zij is voor *mij in mijn wereld*.

Deel van de kracht van memoires en de bereidheid om onszelf te bestuderen is de capaciteit om te beginnen te begrijpen wat de interne projectie is. Des te meer ik begrijp wat mijn interne projectie is en hoe het van invloed is op andere mensen aan de buitenkant, des te meer kan ik mijn wereld veranderen door het veranderen van de projectie.

Voordat ik dit realiseerde, waren er tijden dat ik zou kijken naar mijn vrouw, en zou zeggen: “Jij bent veranderd.”

Zij zou dan zeggen, “Mmm, nee. Ik denk het niet dat ik veranderd ben. Jij bent veranderd, en omdat jij veranderd ben, denk je dat ik veranderd ben. Maar uiteindelijk ben jij het.”

Okay, mijn vrouw is altijd lekker duidelijk tegen mij, wat heel fijn is, maar in het begin wilde ik deze mogelijkheid niet echt accepteren.

Ik had zo iets van, “Nee, nee, nee, nee, nee, nee. *Jij* bent veranderd.

Maar de realiteit?

Ze deed veel van hetzelfde op dezelfde manier zoals ze altijd al had gedaan, maar mijn interpretatie van haar en wat ze aan het doen was en waarom, was veranderd. Daarom, liet mijn projector een andere beeld zien, hoewel het raamwerk, mijn vrouw, niet veranderd was.

Dus, de achterkant van zelf ontwikkeling is om in staat te zijn om de verhalen te zien, en in staat te zijn om het te documenteren en om te gaan met de gevoelens, en in staat te zijn om om te gaan met de ultieme patronen die het Spel aansturen wat we projecteren op de wereld.

Principe #3:

Voel het, Denk het, Schrijf het, Wees het.

Dus er zijn gevoelens die we constant hebben, welke we ermee associëren dat ze vanuit ons hart komen. Deze gevoelens zijn verbonden aan onze gedachten, die uit ons hoofd komen, en dus in dit derde principe gaat het erom dat we ons hart en ons hoofd één laten worden door ze op te schrijven voor een halve punt in Geest: Memoires voor mijn dagelijkse Perfecte Dag.

Aan de andere kant, de gedachten en gevoelens die tot ons komen op een dagelijkse basis blijven een gekkenhuis en we zijn niet in staat om ze te verwerken. We blijven blind voor onze projecties, compleet vastgelopen in plaats van voorwaarts gaan.

Wanneer we onze projecties opschrijven, dan denken we eraan, dan voelen we het, dan schrijven we het, en dan worden we het. Maar we worden het op een andere manier: we worden het vanuit keuze.

We worden het vanuit ontwerp.

En dus, is de ontwikkeling van mijn Zelf niet langer iets wat per toeval gebeurt. Als mens, zit ik niet willekeurig op een steen te hopen dat dingen voor me gaan werken; er is niets willekeurig aan.

Mijn beslissing en mijn proces wordt opzettelijk, en het wordt een toewijding vanuit keuze, vanuit ontwerp, en door simpelweg stil te staan bij wat ik aan het denken ben en aan het voelen ben, ben ik in staat om dat alles te tunnelen naar iets wat ik heb geschreven, beter bekend als mijn Memoires, voor een halve punt per dag, elke dag.

Je zal dan erkennen dat met die gedenkschriften, jouw memoires, dat het voor jou de mogelijkheid opent om het te worden, het te zijn, wat betekent dat je ervoor kiest om je leven te ontwerpen vanuit ontwerp, en niet te leven vanuit toeval. Dat is wanneer JIJ de schrijver en regisseur van jouw leven wordt.

Principe #4:

We zijn allemaal schrijvers van een heilig geschrift.

Wat is een schrijver? Een schrijver is iemand die schrijft. Wat is een geschrift? Een boek met spirituele en heilige betekenis.

Een boek van betekenis.

Hier is het gekke gedeelte: als ik dat geschriften idee neem, en ik neem dat schrijver idee, en ik plaats daartussen het idee van memoires, wat de documentatie is van mijn gedachten en gevoelens en de opheldering van wat er in mij omgaat. Als ik dit doe, dan word ik de schrijver van een geschrift.

Overweeg dat alle boeken die we heilig noemen, alle boeken die we beschouwen als diep vooraanstaand en spiritueel, ooit op een zeker moment simpelweg de woorden waren van een schrijver of een memoir die was opgeschreven.

Elke dag in het Spel dat we spelen in het Freedom Protocol, zul je een halve punt aan jezelf toekennen wanneer je een stukje geschrift hebt geschreven, wat op elke dag plaatsvindt met het simpelweg documenteren van je gedachten en gevoelens, en terwijl je dat doet maak je jezelf hiervoor wakker en activeer je het idee van het schrijven van jouw eigen geschrift, waarbij we meer in detail ingaan op het hoe en hoe je dat doet, in het volgende hoofdstuk.



Sectie 3: Jouw Geest: Memoires

Hoofdstuk 19

4 Productie Strategieën

De productie kant van Geest: Memoires heeft alles te maken met het heel, heel, heel praktisch en simpel maken van persoonlijke openbaringen door het stellen van de volgende vragen.

Elke afzonderlijke vraag kan toegepast worden op elk domein van de Perfecte Dag, of het nu Lichaam, Geest, Relaties of Werk is.

Productie Strategie #1:

Wat is de openbaring?

Okay, dus de openbaring is alles omtrent het herkennen vanuit het DOEN achter de Geest in je gedachten. Nu komen mijn openbaringen en inzichten tot mij op een aantal verschillende manieren: vanuit gedachten die ik heb, en gevoelens, en het komt in het proces van visuele inbeeldingen of afbeeldingen.

Okay, sommige mensen noemen dit dromen, ik noem dit visioenen.

Mensen houden ervan om naar een openbaring te kijken als een gesprek van, “Ach, weetje, een openbaring gebeurt alleen vanuit het hebben van een diep, groot, vooraanstaand visioen.”

Ik ervaar het niet als dat, ik denk dat het leven erg vooraanstaand is precies op de manier zoals het is. Elke afzonderlijke dag, leert het leven ons constant iets, en er zijn tijden dat we uit een meditatie kunnen komen waar we gedachten, gevoelens en indrukken over het leven gaan hebben die niet alleen ons beïnvloeden, maar degenen waar wij situaties mee hebben, of het nu onze kinderen, aanhang of teamleden zijn. Er waren bepaalde gedachtes, gevoelens en visuele afbeeldingen... plaatjes die zullen opkomen in ons brein die ons een wereld laten zien waarvan we misschien vooraf niet wisten dat die bestond.

Okay, en deze openbaring moet dus gedocumenteerd worden. Het is niet genoeg om slechts een openbaring te *hebben*. Een openbaring op zichzelf moet daadwerkelijk ergens naartoe gericht zijn, en dus Geest: Memoires is de documentatie van openbaringen.

Dat betekent dat we daadwerkelijk open moeten staan voor het idee dat er, elke afzonderlijke dag, openbaringen aan ons gegeven worden in de vorm van informatie.

Een openbaring is precies dat: onthulde informatie; er is informatie die onthuld is.

En dus is er constant data om ons heen: video's die we gekeken hebben, audio's die we geluisterd hebben, boeken die we gelezen hebben, en dat zijn simpelweg gewoon gedachtes in ons eigen hoofd... indirecte en directe gesprekken met andere mensen. En binnen dat alles, zijn er momenten waarin er een trigger is, en die trigger begint met het onthullen van een vraag, een idee, of een gedachte die ons zou kunnen aansterken om een bepaalde onderscheidende actie te nemen.

Dit concept van *triggeren*, dit *idee* van openbaringen, is de eerste productie strategie, welke is dat we daadwerkelijk beginnen te zoeken naar openbaring door eerst te overwegen dat te allen tijde, alle dagen, elke dag, zelfs in onze slaaptijd, dat er een Stem in jou en mij is die ons gidst naar een ontdekking en onthullende ervaringen met informatie.

We ontvangen nieuwe inzichten om toe te voegen aan onze mindsets en vaardigheden die de projectie van ons leven veranderen.

Productie Strategie #2:

Waarom doet deze openbaring ertoe?

En dus hebben we deze container, en in deze container is een onthuld item, toch? Er is dit ding dat is onthuld in deze box, en aan de buitenkant van deze box is het verhaal dat we onszelf vertellen over wat onthuld was. Als de openbaring hierin zit, dan is de grote vraag die we ons stellen, “Waarom doet het ertoe?”

Een van de meest krachtige vragen die jonge kinderen vragen is, “Waarom?” Dus denk aan deze tweede productie strategie als het herontwaken van ons innerlijke kind in dit gesprek over Memoires waarbij we ons afvragen waarom deze openbaring er überhaupt toe doet voor ons.

We zijn al in staat geweest om vast te stellen *wat* onthuld was, maar dit tweede component neemt ons mee naar een volgend niveau, en dwingt ons zelfs meer verdiepende vragen te stellen over *waarom* de openbaring ertoe doet. Waarom voelen we ons er zo verbonden mee? Wanneer we in staat zijn om het “waarom” te beantwoorden achter een openbaring, dan kunnen we de les eruit halen om te leren.

Productie Strategie #3:

Wat is de geleerde les?

Dus, laten we ons voorstellen dat we een box hebben die bekend staat als openbaring. Aan de buitenkant van deze openbaringsbox, hebben we het *waarom*. Aan de binnenkant hebben we het *wat*, en dan aan de zijkant steekt een principe van leven uit, of een *les*, die ons toestaat om de lering te generaliseren van wat onthuld was en waarom. En in het bemachtigen van die les, zal dit mij het vermogen geven om die les te nemen en het toe te passen op de rest van mijn leven.

Deze les kan bekeken worden als een Principe, en dat betekent een principe van leven, niet een hack of een oppervlakkig handigheidje, maar een Ultiem Principe die het leven

aanstuurt... een regel of een wet voor leven die zegt, “Hier is hoe ik leef. Dit is hoe het werkt. Hier is hoe ik dit doe.”

En zo hebben we een les die is verbonden aan het Principe, en het Principe is verbonden aan die Les, die ons voorwaarts beweegt in dit gesprek van het omgaan met dat gekke onderscheid van Openbaring.

En dus laten we zeggen dat we door het leven gaan en er is een trigger. Deze trigger is bekend als een “wat” welke ons kan openleggen voor openbaring. Het opent de mogelijkheid voor ons om iets meer te zien. En dus, kunnen we in onze ochtend routine van onze Perfecte Dag zitten, waar we op het punt staan om het pad in te slaan met Memoires. We mediteren, en in onze meditatie komen we naar buiten en is er een gevoel of een gedachte of een impressie die we krijgen, of toevallig krijgen we net een tekst bericht of een e-mail van iemand binnen. Het triggert in ons dit idee... deze gedachte die alle andere normale gedachten lijkt te overstijgen. Het is een gevoel dat boven onze normale gevoelens is. Het is iets hoger dan wat de status quo normaliter typisch is.

En daarbinnen, vinden we ons Wat. Dat is wanneer we wegstappen van de openbaring die we zojuist hebben gezien, gehoord, of dachten of voelden, en daarbinnen mogen we het waarom definiëren: En hier is waarom dat ertoe doet.

Want dan, met het waarom, kunnen we het onbedekken: we onthullen de les aan onszelf. In de vorm van, hier is de les van het leven die we hebben geleerd vanuit deze belevenis. Hier is het principe dat de Stem aan ons aan het leren is over het leven van ons leven met een zienswijze dat er een potentiële les in alles om ons heen is wat we ontmoeten.

En toch, zo velen van ons spenderen een groot deel van ons leven met zo weinig lering in de voorgang. Als het doel van leven uitbreiding en vooruitgang is, dan is het doel van onze levens om vooruitgang te boeken en om uit te breiden en om meer te worden vandaag dan we gisteren waren.

Dus wat is de enige mogelijke manier om dit te doen?

We moeten onze mindsets en vaardigheden ophogen, en zo onze capaciteit vergroten, en in die plek breiden we onze potentiële kracht uit, die ons de mogelijkheid geeft om andere beslissingen te maken vandaag dan we deden vorige week.

De enige manier waarop we dat kunnen doen, is dat we leren van het leven, en erkennen dat de hele wereld om ons heen constant vol is met lessen die ons leren. De wereld rondom jou is constant jou iets aan het leren, dus de enige vraag is, zijn we aan het luisteren?

Ben JIJ aan het luisteren wat de Stem jou probeert te leren.

Omdat het niet de vraag is *of* de wereld jou iets aan het leren is... dat is al een gegeven. Het enige ding om over te twisten hier heeft niets te maken met de vraag of de wereld en het universum en de Stem aan het spreken zijn. Het enige ding om over te twisten nu is de vraag of we wel of niet verdomme aan het luisteren zijn.

En als dat zo is, schrijf die shit dan op!

En dus met Memoires, met een halve punt elke afzonderlijke dag, zijn we opzettelijk en bewust een getriggerde gebeurtenis aan het onttrekken en zeggen we, “Hier is een inzicht, een idee, of een gevoel dat ik heb van een gebeurtenis of iets wat mij zojuist overkwam, of iets wat ik simpelweg had als een gedachte. Hier is waarom ik voel dat deze openbaring er voor mij toe doet, en hier is de les die ik ervan aan het leren ben.”

Wanneer we dat gedaan hebben, dan openen we ons voor de vierde en laatste strategie die ons de vraag stelt:

Productie Strategie #4:

Hoe voeren we deze les door in wat dan ook wat we kiezen?

Stel je voor dat we een prisma aan één kant van de kamer hebben staan, en aan de andere kant een licht. Wanneer we bewegen zodat het licht het prisma binnenkomt, dan wanneer het licht weer naar buiten komt, dan komt het naar buiten in meerdere, verschillende kleuren. Het vormt een regenboog. En dus,... hier is het gekke:

Wanneer we een openbaring ontvangen, denk daar dan aan als het licht dat arriveert en naar binnen schijnt het prisma in. Het komt niet naar buiten op dezelfde manier maar het breekt

zichzelf op in elke afzonderlijke kleur van de regenboog. Dit regenboog effect laat ons alle verschillende manieren zien van lessen die we kunnen leren van een gebeurtenis, en dus hebben we het vermogen om toe te passen wat hebben geleerd in onze openbaring in alles wat we willen.

We kunnen een les nemen uit het domein Lichaam en deze toepassen in het domein Geest. Dit noem ik ook wel Transponeren. In de kunst van muziek wordt transponeren als vanzelfsprekend gebruikt om een muziekstuk in een nieuwe toonsoort te schrijven.

We kunnen een les nemen vanuit een Openbaring en deze zowel toepassen voor onze ontwikkeling in onze Geest, als ook dat we een manier zien om het toe te passen in ons Werk. In elke afzonderlijke categorie, precies zoals met het regenboog effect, kunnen we deze geleerde les vanuit Geest: Memoires toepassen in alle gebieden van de Perfecte Dag.



Sectie 3: Jouw Geest: Memoires

Hoofdstuk 20

Plan van Aanpak

Zoals we nu hebben vastgesteld, neemt een Memoir de gedachten en gevoelens vanuit ons hoofd en hart, en helderen we deze op, en zetten ze dan op papier, of het nu in een hard copy aantekenboek is of in digitale vorm. Dit wordt een actie die ons helpt om voorwaarts te gaan in onze levens terwijl we die Ene Domino Deur openen in Geest: Memoires met de volgende vier sleutels.

Dit proces dat we al hebben vastgesteld in de voorgaande gebieden van de Perfecte Dag, helpt ons in het zetten van nog weer een stap vooruit richting ons Grote Spel om een Leefstijl te leven waarin we alles hebben en volledig vrij zijn in Lichaam, Geest, Relaties en Werk.

Plan van Aanpak #1:

Wat ga je aan het doen zijn?

Dus, wat betekent dit ultiem om elke dag Geest: Memoires te volbrengen voor een halve punt? Dit betekent dat je de tijd hebt genomen om even te gaan zitten en onze gedachten documenteert en je gevoelens. Je hebt het uit je hoofd gekregen, en het in een aantekenboek geplaatst. Of in je notities van je telefoon, of misschien zelfs als een opgenomen audio of video. Maar het meest belangrijke waar het om gaat, is dat jouw Memoires uitgenomen,

opgeschreven en gedocumenteerd worden, elke afzonderlijke dag, zodat je ernaartoe terug kunt gaan en deze openbaringen en memoires kunt herbekijken op een regelmatige basis.

Hier in het Freedom Protocol heb je verschillende mogelijkheden om dat te laten plaatsvinden, waaronder het wapen van de Stack, waarover ik uitgebreid zal spreken in BOEK 5 De Trigger Stack, die ingaat op specifieke vragen om te stellen en te beantwoorden met verschuivende focussen en invalshoeken zodat iedereen die een Stack creëert potentieel kan vertrekken met een nieuwere, meer vernieuwde projectie op zijn leven.

Moet je je Memoires doen als een Stack in de software van het Freedom Protocol? Nee. Zou je het op een andere manier kunnen doen? Ja, maar wanneer je in de Ledenomgeving een Dankbaarheid Stack direct na een Boosheid Stack doet, dan geeft het jou het vermogen om een strategische organisatie te creëren van je gedachten.

In plaats van het gedurende de dag, in het moment of na een trigger of gebeurtenis, noteren van je Memoires, kun je ook beschikbare tijd inplannen op een vastgesteld tijdstip voor een halve punt als het aankomt op Geest: Memoires.

Plan van Aanpak #2:

Waar ga je het aan het doen zijn?

&

Plan van Aanpak #3:

Wanneer ga je het aan het doen zijn en voor hoe lang?

Elke ochtend heb ik tegenwoordig ruimte gecreëerd om mijn dag te starten met een Stack. Na het opstaan en aankleden en het drinken van een glas water, ga ik rustig zitten in mijn zwart leren stoeltje in mijn woonkamer, en sta ik bewust stil bij de gedachten die ik op dat moment heb en laat ik alle gedachten binnenkomen die er zijn. Soms is er veel, soms is er

niets en is er alleen maar pure stilte. Wanneer er inzichten of openbaringen zijn, dan schrijf ik die meteen op in een Stack.

Als er geen gedachten zijn, dan neem ik mijn vier dingen van de dag van vandaag door, en start ik mijn routine van visualisatie en meditatie, om aansluitend per definitie 5 minuten tijd te spenderen aan een Stack voor een halve punt. Soms zet ik een wekker voor 5 minuten, en begin ik te schrijven, en dan als dan de timer afgaat, dan stop ik met schrijven. Je hoeft niet een specifiek onderwerp te hebben om over te schrijven waar je je op focust tijdens het freestylen, en dat is het mooie van deze oefeningsvorm wanneer het aankomt op Geest: Memoires voor een halve punt per dag, elke dag.

Wanneer ik thuis ben, heb ik dus voor mijzelf vastgesteld dat ik elke dag mijn dag start in mijn zwart leren stoeltje in mijn woonkamer en heb ik ruimte gemaakt in mijn ochtend routine om in elk geval 5 minuten te schrijven.

Afhankelijk van de inzichten en openbaringen die ik krijg, kan ik daar meer tijd aan spenderen als ik dat wil, waarbij mijn favoriete tijd om te schrijven tussen 05.00 en 07.00 uur's ochtends is.

Hoe dan ook, kies een plek en tijdstip waar je je Memoires gaat schrijven.

Wanneer ik ergens anders ben, of op vakantie, dan is de locatie veranderd, maar mijn ritme niet, en dan sta ik nog steeds vroeg op om mijn Memoires te schrijven tussen 05.00 en 07.00 uur 's ochtends, elke dag. Ik word wakker. Ik documenteer mijn openbaringen, mijn gedachten, en gevoelens in de ochtend. Ik gebruik tegenwoordig voornamelijk de software van het Freedom Protocol via mijn telefoon of Ipad om mijn Stacks digitaal te documenteren en bij elkaar te houden voor een halve punt in mijn Perfecte Dag.

Plan van Aanpak #4:

Hoe ga je het tracken?

Net als al het andere in het Freedom Protocol, track ik mijn dagelijkse vervolmakingen van de Perfecte Dag, elke afzonderlijke dag.

In de App van het Freedom Protocol kun je je score bijhouden en je Stacks plaatsen, zodat je dagelijks je Stacks daar kunt plaatsen, lezen en aan het eind van de dag of week daar kunt herbeschouwen.

Voor elke afzonderlijke dag geldt heel simpel, heb je je Stack geschreven, dan scoor je daarmee de halve punt voor Geest: Memoires.



JOUW PERFECTE DAG

GEEST: MEMOIRES

WEEK OVERZICHT

Dag 1 _____ ☐

Dag 2 _____ ☐

Dag 3 _____ ☐

Dag 4 _____ ☐

Dag 5 _____ ☐

Dag 6 _____ ☐

Dag 7 _____ ☐

BOEK 3

DE PERFECTE DAG

SECTIE 4:

RELATIES: PARTNER





Sectie 4: Jouw Relaties: Partner

Hoofdstuk 21

Problemen & Mogelijkheden

In deze BOEK serie is de persoon waar ik mijn aandacht aan toewijdt, hier in Relaties: Partner, gepresenteerd in mijn eigen leven specifiek als mijn vrouw, maar weet dat je ook de focus simpelweg kunt switchen richting een Persoon #1 of Persoon #2 in het domein Relaties, aangaande relaties die plaatsvinden op een dieper, rijker level in je eigen leven.

Ik kies ervoor om te focussen op mijn vrouw als voorbeeld omdat mijn huwelijk de allerbelangrijkste relatie is in mijn leven, buiten de relatie met mijzelf. Dat is waar mijn Perfecte Dag gesprek begon, wanneer we het hebben over het onderwerp van Dagelijkse Contributies waar we dieper in gaan duiken in deze sectie. Maar voordat ik iets daarvan kon doen, had ik een aantal Problemen om eerst te overkomen.

Probleem #1:

Je worstelt om te begrijpen waarom je überhaupt getrouwd bent.

Wanneer zo'n beetje alles wat je associeert met je huwelijk gebaseerd is op pijn, dan weet je dat je in crisis mode bent. Misschien is het dat je seksleven of intimiteit niet bestaand is en

dat je jezelf gesetteld hebt in een leven van pijn als stel dat meer optreedt als kamergenoten dan geliefden.

Dat is een probleem.

Ik weet dit, omdat dit is waar mijn Spel van Dagelijkse Contributies begon. Ik worstelde om te begrijpen waarom ik ooit getrouwd was, niet één keer, maar keer op keer. Alles wat ik associeerde met het huwelijk was gefocust geraakt op een Spel van Pijn. Ik haatte het om getrouwd te zijn. Het was gewoon KUT.

K...U...T...

Dit fundamentele vraagstuk plaagt veel meer mannen dan ze ooit zullen toegeven. Wanneer je niet eens kunt begrijpen waarom je in de eerste plaats getrouwd bent, dan maakt dat het heel moeilijk om een halve punt te verkrijgen in Relaties: Partner, wanneer je de hele tijd zoiets hebt van,

“What the Fuck, vrouw? Ik weet echt niet waarom ik getrouwd ben met jou.”

Okay, maak je geen zorgen... wanneer ik begon met het afwandelen van mijn pad van Relaties: Partner met Dagelijkse Contributies en ik kreeg er een halve punt voor, reageerde mijn vrouw niet op de berichten die ik stuurde.

Sterker nog, het leek wel alsof het een averechts effect had in mijn huwelijk.

Probleem #2:

Je communicatie is niet bestaand of alleen op een oppervlakkig niveau.

Je kan niet alleen geen licht aan het eind van de tunnel zien, je hebt je al overgegeven aan een leven van pure shit als stel en kan niet het verlangen opbrengen om er nog ene reet om te geven omdat je niets hebt om over te praten met elkaar.

Dit was een harde plek om te zijn. Een van de problemen waar ik tegenaan liep, was dat ik niet eens wist hoe ik een gesprek moest starten met mijn vrouw als een persoon. Mijn communicatie was een complete shit show, net als de romantiek in mijn huwelijk en alle vormen van intimiteit. Ik had geen idee waar ik naartoe moest gaan voor überhaupt een poging om dit alles te proberen te repareren.

Was het therapie? Was het 'het Trigger Stacken' wat ik langzaam aan het ontdekken was? Wat was het? Dat is wanneer de oplossing van de Dagelijkse Contributies tot mij kwam, maar meer daarover in een moment.

Probleem #3:

Je begrijpt waarom je getrouwd wil zijn, maar het maakt niet uit wat je probeert te doen, je kan niet samen door één deur als stel.

Zoals al het andere in mijn leven, probeerde ik home runs te slaan in alles wat ik doe, maar wanneer het aankwam op mijn huwelijk, herkende ik niet dat deze strategie nooit zou gaan werken... op de korte termijn OF op de lange termijn.

Het maakte niet uit wat ik deed, en toch diep van binnen wilde ik getrouwd zijn, wat een vreemde gedachte was aan het fundamentele begin van dit alles, aangezien een deel van mijn hersens overtuigd was dat ik dat niet wilde zijn.

Ik wist dat het mogelijk was om de rest van mijn leven single te zijn... genoeg gasten die dat doen en doorgaan dat te doen elke dag. Jij zou dat ook kunnen, maar je kiest ervoor om getrouwd te zijn, mijn beste vriend. Jij kiest ervoor net als dat ik ervoor kies. En toch, het leek niet uit te maken wat ik deed, omdat ik het niet voor elkaar kreeg om Bianca en mijzelf op dezelfde pagina te krijgen.

Probleem #4:

Je kan een klein lichtje zien aan het eind van de tunnel.

Laten we zeggen dat je een verlangen hebt om te veranderen wie je bent als stel, maar je ontbeert de mindsets of vaardigheden om zelfs maar te beginnen om dit voor elkaar te krijgen. Mijn vrouw en ik evolueerden uiteindelijk naar deze plek wat een probleem op een hoger liggend niveau was dan het eerste probleem, het afvragen waarom ik getrouwd was in de eerste plaats, maar ik wist niet eens hoe ik erover moest denken of wat ik kon doen om te beginnen met dit voor elkaar te krijgen.

Het gekke ding van een tunnel en een Licht dat je erin aan het eind ziet, is dat je nog steeds door de Duisternis moet die er is tussen waar jij bent in de tunnel en het Licht. Het is de enige mogelijke manier: de enige manier om door de tunnel te komen is met het doorschrijden van de Duisternis. Anders, zie je gewoon simpelweg het Licht en blijf je vastzitten met nog meer bewustwording van de hoeveelheid Duisternis tussen jou en dat Licht. *Dat* was mijn relatie. *Dat* was mijn huwelijk.

Ik ontdekte dat ik het niet op die manier wilde. Ik wist gewoon simpelweg niet wat ik moest doen om het te veranderen.

En dus, werd ik geplaagd en geteisterd door deze vier pijnlijke problemen die mij bijna hadden vastgespijkerd aan een muur, niet in staat om te bewegen. Dat is, totdat het Dagelijkse Contributie Spel voor Relaties in mijn Perfecte Dag begon. Ik won een halve punt elke dag met deze vorm van eendimensionale communicatie wat alles veranderde toen het de volgende mogelijkheden voor me opende.

Mogelijkheid #1:

**Je hebt een vrouw die voorbij het zijn van een partner
is... Ze is je beste vriend.**

Wanneer je vrouw meer is dan een geliefde of een partner, dan wordt ze letterlijk een wapen voor je in je leven. Je ondersteunt elkaar met jullie ambities, wensen en verwachtingen, en van alle mensen in de wereld, is ze jouw beste vriend geworden.

Hoe komen we van: “Ik haat mijn huwelijk” naar “mijn vrouw is mijn beste vriend?”

Hoe wordt jouw vrouw een wapen?

Wanneer je huwelijk in vuur en vlam staat, dan wordt je huwelijk Brandstof voor jouw Creaties. Jouw huwelijk wordt Brandstof voor je Lichaam, je Geest, en je Werk en je bankrekeningen. Je ondersteunt elkaar met jullie ambities, wensen en verwachtingen en van alle mensen in de wereld, is ze jouw beste vriend geworden.

Mogelijkheid #2:

Jullie communicatie is open en authentiek met een seksleven als bron van verjonging, verbinding en inspiratie voor jullie beiden.

Ik ervaarde deze tweede mogelijkheid niet zonder eerst een onverschrokken toewijding te hebben *voor jaren* in het doen van Dagelijkse Contributies in mijn Perfecte Dag Spel met mijn vrouw.

Wanneer je voorbij de twijfel bent van “Is zij wel de ware?” en als de problemen die je tegenkomt opgelost kunnen worden en je bent de ruimte ingestapt waar je “100% weet” dat je de rest van je leven samen gaat zijn, en dat zij jouw *‘ride or die’* vrouw is.

Het Dagelijkse Contributie Spel in Relaties: Partner opende de communicatie op een authentieke manier, onze intimiteit nam een vlucht, en onze connectie als ook onze inspiratie voor elkaar kwam tot leven, bloeide op en begon weer vruchten te geven.

Het gebeurde verdomme niet in één nacht, maar één van de sleutelfactoren die gebruikt was om dit voor elkaar te krijgen, om mij van het ene extreme naar het andere te brengen was de dagelijkse discipline van communiceren en contributies doen in het leven van mijn vrouw.

Mogelijkheid #3:

Je vaardigheden als een getrouwde man in communicatie, seksualiteit en partnerschap zijn op elite niveaus.

Je moet onthouden: Bianca en ik zijn niet het poster voorbeeld voor wat dan ook als het aankomt op getrouwd zijn voorbij neppe fotootjes op social media. In feite, we waren het tegenovergestelde. Ik had deze aannames dat op de een of andere manier getrouwd zijn iets makkelijk zou zijn... maar het was helemaal niet makkelijk.

Ik was amper thuis en zat 9 maanden per jaar als militair in het buitenland en wanneer ik thuis was dan had ik allemaal verwachtingen over wat het huwelijk inhield en wat er allemaal moest gebeuren in mijn hoofd.

Het is nog steeds niet makkelijk, maar het is iets eenvoudigs geworden dankzij de Perfecte Dag, en het volbrengen van een Dagelijkse Contributie voor een halve punt in het domein Relaties: Partner.

Mogelijkheid #4:

Je bent een inspiratie geworden voor degenen om je heen, en krijgt vaak de vraag, “Hoe doen jullie dat?” als een koppel.

Wanneer je een standaard leeft van authentieke transparantie in het huwelijk, dan wordt het onvoorstelbaar voor anderen die dat ook willen, maar niet weten hoe het is om een huwelijk te hebben dat in vuuren vlam staat. En toch, des te meer deze mogelijkheid geïmplementeerd is, des te hoger de standaard is om hoog te houden voor jullie beiden als koppel.

Dit is wat mijn huwelijk geworden is. Het begon met mij, met het adresseren van de problemen en de ultieme mogelijkheden die het opende. Ik maakte de Dagelijkse Contributie tot een dagelijkse gebeurtenis om een contributie te maken in het leven van mijn vrouw, voor een halve punt per dag, elke dag.

Ongeacht hoe verdomde verbroken de verbinding tussen ons beiden is geweest, en ongeacht voor hoe lang we uit verbinding zijn geweest, met een onverschrokken toewijding en consistentie van moed in communicatie op een dagelijkse basis, kan alle shit die er is omgezet worden.



Sectie 4: Jouw Relaties: Partner

Hoofdstuk 22

4 Principes

Deze sectie van de Perfecte Dag in het ontwerpen van jouw Ultieme Leefstijl om alles te hebben in je leven en volledig vrij te zijn in Lichaam, Geest, Relaties en Werk, komt allemaal neer op het dagelijks verkrijgen van een halve punt voor de Koningin: de partner in de relatie. Daartoe volgen we de volgende vier principes.

We kunnen dit concept van Relaties: Partner evolueren en aanpassen naar elk type persoon die je wilt, waarmee we op een dieper niveau willen communiceren. Meer dan alles, gaat het om het vaststellen en integreren van de juiste psychologie die ons in actie zet.

Principe #1:

Dagelijkse stortingen drijven fundamentele kracht.

Deze actie krijgt vorm door middel van de betekenis van dagelijkse stortingen. Als je naar je relatie zou kijken als een bankrekening, dan zou je tot het besef komen dat er stortingen vereist zijn om de bankrekening te behouden en om uiteindelijk er iets vanaf te kunnen opnemen.

Je zou bij de bank komen en de simpele vraag stellen, “Ik wil graag geld opnemen, alstublieft.”

De bankbediende vertelt jou dan, “Okay, hoeveel wilt u opnemen, meneer?”

“100.000 euro.”

En dus, de bankbediende opent de rekening, en in plaats van het hebben van 100.000+ euro op je bankrekening om op te nemen, ontdek je dat er maar slechts 5 euro op staat. Je vergat stortingen te maken, dus er is niets om op te nemen.

Wat heeft dit te maken met jouw relatie met jouw Koningin? Hier is de realiteit: in de huidige status van het huwelijk, hebben de meeste mannen slechts 5 euro in hun spreekwoordelijke huwelijksbankrekening, en toch vragen we om liefde, genegenheid en intimiteit op de diepste niveaus, wat opnames zouden zijn van een bankrekening met meer dan 100.000 tot 500.000 euro beschikbaar.

Je vraagt om tijd en aandacht en dat zij erom geeft, en toch wil je niets toevoegen aan de bankrekening. Zoals de meeste mannen in je huwelijk, neem je niet de tijd om stortingen te doen zodat je iets kan opnemen van de bankrekening wanneer je dat zou willen. Je verwacht simpelweg dat je opnames kan doen zonder ooit een storting te doen, en bent gefrustreerd en geïrriteerd vanuit het verlangen voor een opname van 100.000 euro met slechts 5 euro op je rekening. Je verwacht dat je opnames kunt doen zonder ooit stortingen te doen.

Maar net zoals het bezitten van een bankrekening niet op die manier werkt, zo werkt het ook niet in je huwelijk. En dus, wat kun je doen? Maak dagelijkse stortingen. Dit gaat er niet om dat je een één jaarlijkse effort doet één keer per jaar op haar verjaardag of jullie trouwdag, omdat ze gewend begint te raken aan de opvatting dat jij maar één keer per jaar om haar geeft. Van dag tot dag doe je geen ene klote, ... en toch verwacht je opnames die plaatsvinden ten gunste van jou? Succes daarmee.

Dus, je gaat Dagelijkse Contributies toepassen teneinde een fundamentele kracht te creëren. Op die manier, wanneer ik de situatie heb gecreëerd waarin mijn vrouw weet dat ik dagelijks een storting ga maken, laten we zeggen dat de storting 100 euro is, maar op Maandag, raad eens wat er gebeurt? De storting wordt gedaan. Wat gebeurt er op Dinsdag? Nou op Dinsdag

gebeurt hetzelfde: op Dinsdag wordt er weer 100 euro gestort op de rekening. Wat gebeurt er op Woensdag? Weer 100 euro is bijgestort op de bankrekening.

Je blijft dit doen, zodat aan het eind van de week, je 700 euro aan stortingen hebt gedaan. Aan het eind van de maand heb je minstens 2800 euro aan stortingen staan. Okay, laat je niet afleiden door de bedragen in euro's: dit is simpelweg een metafoor om te zien hoe impactvol jouw dagelijkse stortingen aan het adres van jouw geliefden zijn in jouw relatie over een spanne van tijd.

Het bouwen van Veiligheid, Zekerheid en Vertrouwen... Eén storting per keer.

Wat ik wil dat je snapt is het principe van consistentie hier van het geld dat de bankrekening raakt: wat dit bouwt, is veiligheid. Wat dit bouwt is zekerheid. Wat dit bouwt is een hele grote belangrijke wereld in het spel van relaties, en dat is vertrouwen. *Dat* wordt de magie. Wanneer je vrouw vertrouwt dat jij consistent stortingen doet, dan ben je in staat om iets op te nemen bij haar op elk gegeven moment met tonnen op de bank voor een andere dag.

Het is erg moeilijk om iemand te vertrouwen die willekeurig en sporadisch verschijnt, en vraagt om opnames wanneer er geen stortingen zijn gemaakt, wat de bankrekening in het Rood zet.

De relatie ontwikkelt zich dan naar een "Ik ben je wat verschuldigd" mentaliteit vanwege al dit geleende krediet. Dat is niet de manier hoe we opereren hier in het Freedom Protocol. We zoeken constant naar manieren om onze productie te vergroten, vooral in relatie tot onze Relaties.

Principe #2:

Aanvaring drijft verbinding.

Dat betekent niet dat we verhitte gespreksonderwerpen uit de weg gaan met onze Koningin in onze relatie. Sterker nog, het is het tegenovergestelde. Oorlog is de realiteit van een huwelijk. Dit valt niet te bespreken, noch is het onderhandelbaar.

Een aanvaring met de Koningin is een verdomde realiteit.

Zonder aanvaring, heb je geen verbinding. Punt uit. Betekent dit dat het huwelijk alleen maar gaat over met elkaar vechten om verbonden te blijven? Nee, totaal niet. Er is een reden dat we de zin horen, “tegenovergestelden trekken elkaar aan” en in bijna elke sterke relatie, helpen deze tegenovergestelde zichtvelden in de Harmonie en Balanceren ze de andere persoon uit.

En waarvind je deze verbinding? Deze verbinding is gevonden door botsing, door aanvaring. Net zoals daglicht wordt gewaardeerd vanwege de nacht. Als er nooit duisternis zou zijn, dan zou je niet eens weten wat licht was.

Het huwelijk is bedoeld om polariteit te hebben erin.

Het is eigenlijk *vereist* om aanvaringen te hebben in het huwelijk. Het is vereist om het niet eens te zijn. Het is vereist om een mening te hebben. Het is vereist voor je partner... je kinderen, om een mening te hebben, en het is vereist van tijd tot tijd dat jouw meningen anders gaan zijn. x

Als ze altijd exact hetzelfde zijn elke keer, dan heb je geen verdomd huwelijk... dan heb je een persoon die een deurmat is geworden. Als je getrouwd bent met een krachtige vrouw die haar eigen mening heeft, en jij bent een krachtige man die zijn eigen mening heeft, dan zullen er altijd dingen zijn waarover je het eens bent met elkaar, anders had je niet voor elkaar gekozen op de eerste plaats, maar er gaan ook tijden zijn waar de meningen botsen, en dat gaat een botsing veroorzaken. Dit wetende, één van de manieren waarop je kan omgaan met deze botsingen is door het maken van dagelijkse stortingen.

Principe #3:

Je moet leren om jezelf te leiden voordat je je vrouw kan leiden.

Dit derde principe is een erg eenvoudige, en is het hele fundament waar Relaties: Partner op gebouwd is, en toch is het er niet één die mannen zich realiseren totdat ze het doen. Kijk, het gebeurde niet, totdat ik voor mijn Dagelijks Contributie elke dag een berichtje, een video, een audio of een fotootje of afbeelding naar mijn vrouw stuurde, dat ik iets in mijzelf voelde verschuiven. Deze dagelijkse actie dwong mij om op een dieper niveau van toewijding te voelen, liefde hebben, en eer en waardering te tonen voor mijn vrouw, omdat de contributies waren gecreëerd vanuit eenrichtingsverkeer.

In andere woorden, ik begon niet met het sturen van liefde en aandacht waarbij ik verwachtte dat mijn vrouw direct erop zou reageren en dat ik anders morgen niets zou gaan sturen. Ongeacht of ik wel of niet iets terugkreeg als reply, de dagelijkse contributies waren niet alleen voor haar... maar voor mij om elke dag aan haar te denken en om met haar verbonden te zijn in mijn gedachten en haar te *zien* op een dieper niveau.

En dus, wanneer we het hier over hebben, maak ik deze storting met één richting in mijn hoofd. Het komt van mij naar haar; ik verwacht niet dat zij antwoord. Dit is een eenrichtingsstorting. Ik vereis helemaal niets van haar. Kan ze antwoorden? Ja, ze kan antwoorden. Moet ze antwoorden? Nee, ik vereis geen antwoord van haar. Wanneer ik de dagelijkse storting doe, ontvang ik een halve punt in mijn Perfecte Dag voor die dag.

Als je zoals ik was, en je begint voor het eerst te leven volgens het protocol en met het implementeren van de Perfecte Dag, dan heb je zeer waarschijnlijk een diepe schuld op je bankrekening staan van het jarenlang opnemen van opnames in je huwelijk zonder het doen van stortingen, dus deze halve punt per dag stortingen gaan niet over het terugontvangen van iets. Je staat in de min momenteel, wat betekent dat je wat stortingen gaat doen en je doet het zonder verwachtingen. Je gaat het doen omdat je het gaat doen voor JEZELF.

Je gaat het niet alleen doen voor haar, terwijl je deze dagelijkse stortingen maakt, je gaat opmerken dat je je beter gaat voelen. Wanneer je het voor jezelf doet, dan ga je je beter voelen, en des te beter je jezelf voelt, des te meer je het doet voor jezelf, en des te beter je jezelf voelt, des te betere echtgenoot dat je bent die verschijnt. Het is erg simpel. De schuld, schaamte en smoesjes van het niet nakomen van toezeggingen en vooruitzichten met je vrouw heeft lang genoeg geduurd. Ze zijn voorbij, maar nogmaals, je doet het niet voor haar.

Je doet het voor jou. Waarom doe je deze dagelijkse contributies voor jezelf? Omdat je niet de schuld wil voelen. Je wil niet de schaamte voelen. Je wil niet het verwijt voelen. Je wil ook

een huwelijk bouwen die zal werken. En je kan niet haar zin veranderen, maar je KAN wel jouw eigen perspectief veranderen.

“Djack, ik maak die dagelijkse contributies en ze wil niet tegen me praten.”

“Djack, ze denkt dat ik een klootzak ben, en dus denkt ze dat deze dagelijkse berichtjes een grap zijn.”

“Djack, ze reageert niet terug, en ik weet dus niet of wat ik doe goed of fout is.”

Wanneer ik berichten zoals dit krijg, dan herinner ik de mensen, in dit geval de mannen, eraan dat ongeacht van hoe of wat of dat ze in het geheel niet terug reageert, dat het prima is. Dat is waarom het eenrichting is, vooral in het begin en onthoud dat je het niet doet voor haar belang... je doet het voor het jouwe, net als ik dat zag in mijn leven alsook in de levens van vele anderen.

Principe #4:

Respect en eer worden gevonden vanuit beslissing.

En dus, wanneer het aankwam op Relaties: Partner, dan was dit het probleem waar ik tegenaan liep: ik had mijn vrouw in een box geplaatst en had een afzetting rondom die box gecreëerd. Ik sloot haar dan op in die box met die afzetting samen met al mijn verhalen, overtuigingen en gedachten die ik had over haar. Deze projecties hadden een karakter gecreëerd in mijn gedachten over mijn vrouw, niet wie mijn vrouw daadwerkelijk was.

Voor jaren, waren de uitdagingen die ik had in mijn huwelijk daar vanwege wat ik in deze box had geplaatst achter deze afzetting. Nu is er ook goed nieuws achter deze verhalen en deze box. Omdat ik degene ben die de verhalen heeft gecreëerd, de gedachten en de projecties, oftewel de manifesteerder van het karakter genaamd mijn vrouw, betekende dat ook dat ik het vermogen had om een nieuw karakter te hercreëren.

Ik kan bewust de beslissing maken om naar mijn vrouw te kijken vanuit een andere projectie. Ze was gewoon aan het zijn wie ze aan het zijn was en ik koos ervoor om niet op te dagen als de man die ze nodig had omdat mijn projecties niet registreerden wie ze ook was.

Wanneer ik realiseerde dat het niet uitmaakte wie ze was, maar mijn projecties, mijn verhalen, mijn visie, mijn gedachten, en mijn hart dreven de interpretaties die ik op een dagelijkse basis had, gebaseerd op de dagelijkse stortingen waarvan ik koos om te delen met haar.

En dus, de dagelijkse contributie, wat doet het?

De Dagelijkse Contributie staat je toe om Respect en Eer te vinden vanuit beslissing.

Luister, ik snap dat er geen enkele onschuldige vrouw op de aarde is. Ze zijn net zo menselijk als mannen en maken daarom dezelfde fouten als iedereen. Op een zeker punt in het leven, doen we allemaal stomme shit. Dat is wat mensen doen, en vanuit die plek... leren we.

Deze dagelijkse contributies zijn er niet om onze vrouwen op een podium te zetten als dit perfecte wezen dat nooit fouten maakt. Ze gaan over respect en eer die beiden gevonden kunnen worden vanuit beslissing. Het wordt niet gevonden omdat ze je toevallig seksueel bevredigd heeft en het wordt niet daar gevonden waar ze altijd doet wat jij wil.

Het wordt gevonden omdat jij *besloten hebt* om het te vinden. Respect en eer voor je vrouw wordt gevonden vanuit beslissing. Het wordt gevonden vanuit ontwerp, niet vanuit toeval. Het komt niet jouw kant op via Bol.com of met de postbezorger van PostNL. Dat gaat niet gebeuren.

Deze principes achter de dagelijkse stortingen, dagelijkse contributies voor Relaties: Partner gebeurden omdat jij een dagelijkse storting maakte en een dagelijkse consistente inzet toont voor een halve punt per dag, elke dag voor het maken van een storting van waardering van eer, van respect en van liefde in het leven van je vrouw.



Sectie 4: Jouw Relaties: Partner

Hoofdstuk 23

4 Productie Strategieën

Dus, laten we door dit Spel gaan van hoe we dit daadwerkelijk gaan spelen voor de dagelijkse halve punt in het domein Relaties: Partner. De strategieën waarmee we dat gaan doen zijn vrij eenvoudig, welke bestaan uit het beantwoorden van de volgende vragen voor die specifieke dag.

Wanneer je in staat bent om deze vragen op te helderen en te verfijnen in je leven op een dagelijkse basis, dan ben je één stap dichterbij een leefstijl waarin je alles hebt om volledig vrij te zijn dankzij het spel van de Perfecte Dag.

Productie Strategie #1:

Wat ben je aan het respecteren in haar?

Toen ik begon aan de Relaties kant in het Spel van de Perfecte Dag, erkende ik snel, heel snel, dat een van de grootste problemen die ik had in mijn huwelijk het gebrek aan respect was wat ik had voor mijn vrouw: ik had geen respect voor waar zijn doorheen was gegaan. Ik had geen respect voor wat het was om een moeder te zijn, onze kinderen op te voeden en de hele dag met onze kinderen te zijn. Ik had geen enkele vorm van respect voor wat het was toen ze weer begon te werken en de kinderen naar de opvang bracht om een fulltime

werkende vrouw te zijn, die mama-schuld voelde omdat ze werkte plus kinderen had. Ik ervaarde geen van die mama-schuld bij mijzelf, en daarom had ik geen respect voor wat ze voelde op een regelmatige basis.

En dus, wanneer ik dit pad afliep van het kijken naar wat het was dat ik kon installeren als een leefstijl om alles te hebben en volledig vrij te zijn in Lichaam, Geest, Relaties en Werk in mijn eigen leven, kwam ik op een plek in mijn huwelijk waar ik alle respect had verloren voor mijn vrouw. En wat vervangt respect als het niet bestaat? Disrespect. En wat doet disrespect? Disrespect negeert alles en alle positieve dingen van iemand anders.

Wanneer ik disrespectvol ben naar mijn vrouw, dan negeer ik alles en alle positieve dingen over wie ze is en ze doet. Merk je weleens op hoe disrespect dit doet? Ons brein kan onmiddellijk jaren van waarde elimineren wat iemand heeft geproduceerd in onze levens door simpelweg te gaan naar een positie van disrespect. Dit disrespect is een onwetendheid en vermijdt alles en iedereen wat positief is in het spel van resultaten wat die persoon ooit heeft geproduceerd. Dat is waarom mannen mij beginnen te vertellen, “Weet je Djack, mijn vrouw deed nooit...” en dat is wanneer ik ze meteen stopte, precies daar.

Ze is je vrouw.

Het is onmogelijk om antwoorden te hebben met ‘nooit’ over wat dan ook wat ze heeft gedaan of niet heeft gedaan voor jou, anders zou je *nooit* met haar getrouwd zijn. Dan had je *nooit* deze kinderen gehad. Elke keer wanneer je de lege huls van het woord ‘nooit’ gebruikt, dan toont mij dat wat er ook volgt pure bullshit is. Het komt vanuit een plek van disrespect.

Om onze vrouwen te respecteren, gaat het niet om het overnemen van haar rollen om te weten hoe ze zich voelt... het is simpelweg haar erkennen vanuit een plek van respect in plaats van disrespect voor wie ze is als een persoon en wat ze doet op een dagelijkse basis.

Okay, voor degenen die absoluut in vuur en vlam staan met hun vrouw en nu in een geweldige plek zijn, als je dat niet deelt met haar op een dagelijkse basis, dan ontwikkel je een probleem zonder het te weten.

Het probleem is dat je begint met haar te disrespecteren omdat je haar niet waardeert. De meeste mannen hebben een moeilijke tijd om te communiceren wat dat is van wat ze voelen voor hun vrouw, of wat er gaande is bij hen over haar. En dus, zeggen ze maar niets.

Productie Strategie #2:

Wat ben je aan het waarderen van haar?

Haar respecteren is één ding, maar waardering is wat? Dat is het toevoegen van WAARDE aan haar! Wanneer ik mijzelf aan het uiten ben of waardering aan het toevoegen ben, dan betekent dit dat de waarde van mijn vrouw omhoog gaat in mijn ogen.

Dat is wanneer dit gekke ding begon te gebeuren met mij wanneer ik gefocust was op het waarderen van mijn vrouw. Ik begon doelbewust elke dag een bericht te sturen: ofwel een video, of een audio of een geschreven vorm van communicatie naar mijn vrouw, en ik zou het naar haar sturen met mijn mobiel. En ik zou haar vertellen waarom ik haar respecteerd en waarin ik haar waardeerde in het noemen van een specifieke gebeurtenis of voorval... sommige specifieke situaties waarin ik diepe levels van respect en eer voor haar voelde. Ik zou deze gedachten opschrijven en dan zou ik het naar haar sturen. Niet omdat ik een reactie terug vereiste, maar ik zou het sturen gedreven vanuit een verlangen om een bijdrage te leveren aan haar leven.

In het begin reageerde ze nergens op. Ze deed zelfs het tegenovergestelde: ze raakte geïrriteerd, geprikkeld, en vertelde me te stoppen als reactie op wat ik naar haar stuurde per mobiel, en weet je wat mijn reactie was?

Ik stopte niet.

Onthoud, het maken van dagelijkse stortingen in Relaties: Partner is een éénrichting Spel. Ik maak stortingen en voeg waarde toe in *haar* leven, gedreven vanuit *mijn* ontwerp. Als een man besluit om niet door te gaan met deze stortingen nadat ze zijn afgewezen zoals bij mij gebeurde in het begin, dan kan ik hem niet dwingen om door te gaan met het maken van de stortingen. Ik kan Bianca niet dwingen om de stortingen te accepteren bij deze bank, maar ik *kan* wel het geld in een envelop steken en die in de kluis leggen.

Als zij besluit om het te verbranden, dan is dat haar keuze. Ik ga door blijven gaan met het maken van dagelijkse stortingen, en het ontvangen van een halve punt in het domein Relaties: Partner.

Productie Strategie #3:

Wat ben je aan het eren aan haar?

Wat is het sleutelwoord in deze derde productie strategie? Eer. Een erg gelijkwaardig woord als waarderen... erg gelijkwaardig aan het woord respect. Wat respecteer ik aan Bianca? Wat waardeer je in je eigen vrouw? Wat is iets wat we kunnen eren van haar nu,... vandaag? Okay, eer is een stapje terug nemen en erkennen dat onze vrouw een geschenk is in ons leven, en niet het werk wat ze doet. Hier is de rol die ze speelt als een vrouw, hoe dat er ook uit mag zien, en ik eer die rol in mijn leven als een man. Als een getrouwde man, als een familie man, als een zakenman. Als mijn vrouw, mijn partner, als de moeder van onze kinderen... wat haar rol ook is in mijn leven, ik eer die rol.

Het gaat om het komen op die plek op een dagelijkse basis waarin we zullen zeggen: “Ik waardeer jou in de eer die ik voor jou heb voor jouw rol in mijn leven.”

“Ik respecteer jou, en daarom ga ik mij niet onwetend gedragen richting jou voor wie je bent in mijn leven.”

“Ik waardeer de rol die je speelt en ik waardeer het werk dat je doet en ik waardeer de activiteiten die je hebt.”

“Ik eer jouw rol: Ik houd het hoog in de hoogste achting als mijn gelijke.”

“Ik eer de rol die je speelt in onze familie... de rol die je speelt in onze levens, en het geschenk dat je bent voor mij.”

Deze simpele verklaring heeft een krachtig effect wanneer het consistent wordt gedaan over een periode van tijd. Wanneer je deze dagelijkse stortingen maakt met intentie, dan ga je je geweldigvoelen omdat je in staat bent om te respecteren, waarderen en je vrouw te eren voor wie ze *is*, en niet voor wat ze *niet* is.

Okay, hier is wat ik weet: 98% van jullie die dit lezen op dit moment zeggen dit soort dingen nooit. Misschien ben je bereid om de kinderen een beetje te vermaken, en een paar drankjes met haar te drinken en dan wil je romantiek, intimiteit, en seks. Het mooiste deel van het

zenden van deze dagelijkse stortingen is dat die seks een soort van kers op de taart wordt, omdat het komt vanuit liefde, niet lust. En dat komt als je wat doet? Als je daadwerkelijk dat ding doet aan de voorkant dat jou jezelf fantastisch gaat laten voelen, en dat is het zenden van dagelijkse stortingen.

Het gaat *haar* zich geweldig laten voelen, en zo zal ze zeker willen stellen dat *jij* je geweldig voelt. Het gaat op en neer op deze wijze, zonder daaraan daadwerkelijke intentie in te hoeven steken.

Ja, de dagelijkse contributies zijn bedoeld om eenrichtingsverkeer te zijn, en in het begin zal ze mogelijk niet reageren of ze negatief ontvangen, vooral als je jarenlang in jullie huwelijk hebt gezeten met het doen van het tegenovergestelde van wat deze productie strategieën vragen, maar na verloop van tijd, elke dag, zullen we het fruit van onze inspanningen in honderdvoud terugbetaald krijgen.

Productie Strategie #4:

Wat ben je aan liefhebben aan haar?

Wanneer we praten over liefhebben hier in het Freedom Protocol, waar praten we dan over? We praten over onze gevoelens. We praten over een emotie. Wanneer je dit samenvoegt met alle andere antwoorden van wat het is dat je respecteert, waardeert, en eert aan haar vanuit een plaats van liefde, dan bevestig je alle goede dingen en breng je ze samen tot een volledige cirkel:

“Ik waardeer je” betekent dat je daadwerkelijk waarde toevoegt met jouw woorden. “Ik respecteer je” laat zien hoe je haar ziet in je hoofd en in je hart voor de rol die ze speelt in jouw leven. En wanneer je dit doet, herkent ze het grootste deel, wat de realisatie is van “Ik steun je en ik ben er voor je en ik denk elke dag aan je als het mooiste geschenk, niet alleen voor mij maar voor onze hele familie, en vooral voor jezelf.”

Wanneer ik mijzelf vraag wat het is waarvan ik houd van mijn vrouw op een dagelijkse basis, dan kijk ik specifiek naar de impact van haar rol in mijn leven en het geschenk dat ze werkelijk voor mij is. Waarvan houd ik van haar? Wat zijn de werkelijke, kwetsbare gevoelens en emoties die ik heb ervaren door in een relatie te zijn met deze vrouw?

Waar de antwoorden op deze vier productie strategieën voorbij begonnen te komen, maakte het een simpele realiteit in mij wakker, welke nu bekend staat als de dagelijkse storting.

Dus HOE ga je dit doen? Het is heel simpel. Je kan je telefoon gebruiken. Soms gebruik ik mijn laptop, of ik ga zelfs old school en schrijf een ouderwets handgeschreven briefje of een post it stickertje. Het maakt niet uit, zo lang als de dagelijkse stortingen gestuurd worden elke dag met een boodschap aangaande respect, waardering, eer, en liefde.

En dus elke dag, schrijf ik letterlijk een berichtje aan mijn vrouw. Mijn doel is om één van deze woorden te gebruiken of alle vier, afhankelijk van de methode die ik gebruik om de dagelijkse storting te versturen. Ik kan teruggaan naar het verleden en ik kan een gebeurtenis ophalen. Ik kan spreken over het heden over wat ik voel en ervaar vandaag, of ik kan naar de toekomst gaan, wat ingaat op de visie die ik zie ontfouwen voor ons samen.

Ik heb mensen dit zien doen via dagelijkse video. Of ze deelden deze boodschap door middel van audio, of schreven in hun ochtend routine een briefje die ze klaarlegden voor hun vrouw of in haar broodtrommel stopten om het voor haar open te maken op haar werk, anderen deden het door middel van foto's en creëerden fotocollages om hun liefde, eer en waardering op die manier te uiten.

Ik heb mannen ook digitaal dingen zien toesturen elke dag, alsook fysiek als dagelijkse storting.

Ongeacht van hoe je haar de dagelijkse storting stuurt, het principe is exact hetzelfde in elke toepassing, elke afzonderlijke keer, en dat is: *Ik focus op één of alle van wat het is wat ik respecteer, waardeer, eer en liefheb aan haar.*

Het is tijd om de Dagelijkse Storting Jager te worden.

Soms is het makkelijkste om te doen om gewoon terug te gaan naar wat je gisteren deed. Wanneer je dat doet, wat je dan begint op te merken is dat je brein Bewust wordt. Er begint dan bewustwording te komen van *hoe* ze optreedt. Het begint dan doelbewust te zoeken naar de antwoorden op deze vragen. Net zoals in mijzelf, zal je brein gaan jagen naar redenen dat je van je vrouw houdt. Het gaat jagen naar redenen *waarom* jij haar waardeer. Het gaat jagen naar redenen *waarom* jij haar eert. Het gaat jagen naar redenen *waarom* jij haar respecteert.

Het najagen van waardering, eer en respect wordt de standaard in plaats van het negatieve. Voor dat Dagelijkse Contributies, leefde ik 10 jaar in een lijdensweg en ervaarde ik zoveel pijn van binnen wat het constant terugkeren was naar het zien van de negatieve kant van mijn huwelijk, de negatieve kant van mijn vrouw, en de negatieve kant van onze relatie.

Het was er niet, totdat ik de Perfecte Dag begon te implementeren in mijn leven dat ik herkende dat ik de kracht had het te veranderen.

Hoe? Met één, doelbewuste effort die gebeurde op een enkele, dagelijkse basis die bestond uit het maken van één storting elke afzonderlijke dag.

Ik rende rechtstreeks het leven van mijn vrouw in.

Ik ben dit aan het doen geweest voor meerdere jaren nu, en de impact is niet alleen dat ons huwelijk dat daardoor gered is, maar een huwelijk dat bevrijd is en een huwelijk dat voortgaat om in vuur en vlam te staan. Mijn goede vriend, dit soort relaties zijn *mogelijk*. En niet alleen dat, het is mogelijk voor ons in zo'n ongelooflijk verdomde simpele manier, zoals al het andere ook hier in de Perfecte Dag, zo lang als we bereid zijn om die dagelijkse storting te doen voor een halve punt, elke afzonderlijke dag.



Sectie 4: Jouw Relaties: Partner

Hoofdstuk 24

Plan van Aanpak

In deze Ene Domino Deur voor Relaties: Partner, gaan we het volgende partnerschap plan creëren en uitvoeren voor de komende zeven dagen, door de vier vragen uit dit hoofdstuk te beantwoorden.

Net als in alle andere gebieden van de Perfecte Dag, maakt het inplannen van de week dat alles vereenvoudigt en ervaren we de dingen die we doen, die anders een taak zouden zijn, als plezierig en productief.

Plan van Aanpak #1:

Wat ga je aan het doen zijn deze week?

In het beantwoorden van deze eerste vraag, ga je vaststellen wat de manier wordt waarop je jouw Dagelijkse Contributie gaat sturen, wat wordt besloten in twee delen.

Het eerste komt neer op of je wel of niet een dagelijkse tekst, video of audio gaat sturen.

Het tweede deel is dan, gebaseerd op je antwoord van het eerste deel, wat het is dat je gaat doen voor jouw dagelijkse storting voor de gehele week, wetende wat voor apparaat je gaat gebruiken om dit tot een succes te brengen.

Zal het zijn met je telefoon? Vanaf je laptop? Post it stickers op de spiegel of op de deur? Een opgevouwen briefje zoals het op de middelbare school door tieners aan elkaar werd gegeven? Natuurlijk, voor het merendeel van de opties is geschreven tekst noodzakelijk, maar je kan het ook digitaal versturen alsook inspreken via audio en video.

De sleutelwoorden waar je naar zoekt in welke format dan ook, die je gebruikt voor de Dagelijkse Contributie, komt neer op het verklaren van respect, waardering, eer en liefde voor je partner.

Plan van Aanpak #2:

Waar ga je het aan het doen zijn?

&

Plan van Aanpak #3:

Wanneer ga je het aan het doen zijn?

Dan, wanneer je besloten hebt wat je gaat doen, dan ga je besluiten wanneer en waar je de dagelijkse contributies gaat maken. Des te meer consistent je kan worden met deze sleutels, des te meer zul je in staat komen om deze Ene Domino Deur te openen elke week.

Je vraagt jezelf af, “Wanneer ga ik dit doen en wat ga ik kiezen als methode en wat ga ik kiezen als boodschap?”

Dat is wanneer je gebruik maakt van de Freedom Protocol App. Je kan daar gebruik maken van de software om je dagelijkse storting te tracken... welke vorm van tracking je ook wilt

gebruiken, het maakt niet uit, maar doe het. En wanneer je het doet, dan krijg je een halve punt om je Spel hiermee voor de dag te volbrengen in het domein Relaties: Partner.

Wanneer ik dit doe in mijn eigen leven, dan ga ik terug naar mijn gedachten en focus ik op dingen vanuit het verleden waaruit ik kan putten wat ik kan noemen. Hiervoor zijn twee soorten verleden aan te wenden die we kunnen gebruiken, het Verre Verleden en het Nabije Verleden. Ik mix deze afwisselend voor variatie, maar de enige manier om uit te vinden wat voor jou het beste werkt is simpelweg door deze Dagelijkse Contributies erop uit te sturen in je eigen leven.

Plan van Aanpak #4:

Hoe ga je het tracken?

Het Verre Verleden is alles dat plaatsvond voorbij een maand geleden, en kan verder terug gaan naar jaren geleden of zelf decennia. Het Nabije Verleden heeft te maken wat alles wat gebeurd is in de afgelopen vier weken. Vanwege het stadium van het leven waar mijn vrouw en ik nu in zitten op het moment dat ik die BOEK schrijf, is het overgrote deel van wat ik momenteel aan haar stuur gebaseerd op het Nabije Verleden van de laatste vier weken van ons leven. Maar toen ik net begon met deze dagelijkse stortingen, hadden we nog niet heel veel positiefs wat uit het Nabije Verleden kwam, en moest ik teruggrijpen naar het Verre Verleden, waar we elkaar voor het eerst ontmoetten, en elkaar leerden kennen en samen uit gingen of toen we net getrouwd waren. Ik zou met voorbeelden komen waarin we net in onze relatie zaten en ik zou vandaaruit berichten voor haar maken. Ik zou ze typen in iNotes of Evernote of een andere app waarin ik notities kon maken op mijn telefoon. x

Ik zou zeker stellen dat ik het precies zo zou krijgen zoals ik het zou willen zeggen voordat ik het zou versturen. Ik zou het dan kopiëren en plakken in een bericht naar mijn vrouw via WhatsApp.

Wanneer je leert om dagelijkse contributies te maken op reguliere basis, dan zal het een tweede natuur voor je worden.

Ik begon met eerst alleen tekstberichten, en breidde dat langzaam uit naar een audio bericht op elke Dinsdag, en dan een korte video op Vrijdag. Ik herhaalde dit keer op keer op keer,

en maakte er een cyclus van waarbij ik op de kracht van herhaling keer op keer op keer dagelijks berichten stuurde naar Bianca, zodat het een tweede natuur voor me werd.

Of ik nu terugkeek naar het verleden van onze relatie in het Verre Verleden of het Nabije Verleden, ik zou mijzelf elke keer afvragen, “Wat is iets dat gebeurd is of wat ze heeft gedaan wat ik kan respecteren over wie ze is als vrouw?”

En dan met die inspiratie, zou ik een patroon ontwikkelen met mijn Dagelijkse Contributies, waarin ik zei, “What, Why, Lesson, Apply.” Hier is wat er gebeurd is... Hier is wat ik respecteer vanwege dat... Hier is de les die ik leerde over het leven... en hier is hoe die les van toepassing is op ons huwelijk.

En in sommige berichten hield ik mij strikt aan de simpele vragen waar ik haar respecteerde:

- *“Ik respecteer je omdat...”*
- *“Ik eer je omdat...”*
- *“Ik waardeer je omdat...”*
- *“Ik hou van je omdat...”*

Een van de grootste waarderingen om uit te spreken, kwam neer op hoe ze omging met onze kinderen.

Ik zou zeggen,

“Ik wil je vertellen hoeveel ik respecteer, eer, waardeer en houd van je, hoe je er bent voor onze kinderen, en ze zouden zich geen betere moeder kunnen wensen dan jij.”

Er is niets anders wat ik eerder ooit zei of daarna, wat haar meer deed smelten. En de sleutel hierin is, met deze Dagelijkse Contributies, dat het oprecht is.

Wat mijn bericht ook is, het is *echt*.

En toch was deze reis een gekkenhuis, want er waren dagen dat de teksten zo uit mijn vingers schoten, maar er waren ook dagen dat ik er totaal geen zin in had om iets te sturen en dat ik haar echt geen bericht wilde sturen. Het voelde niet oprecht. Vooral wanneer ze wekenlang

niet reageerde op berichten of mij vertelde om te stoppen met het sturen van deze berichten: ze zijn stom. En toch... Ik bleef het doen. Ik bleef haar berichten sturen, elke afzonderlijke dag. Ik zette door totdat het... zijn doel raakte. Het had gewerkt. Het had haar geraakt en het raakte mij.

Mijn vrouw is een persoon die ervan houdt om berichten van mij te ontvangen, maar ze hoeft ze nog steeds niet elke dag te ontvangen. Ze wil een berichtje twee of drie keer week, en dus bouwde ik mijn dagelijkse zending af naar twee á drie keer per week. Om de routine erin te houden, bleef ik dagelijks mijn waardering uiten voor iemand die waardeer, maar dit kon nu iemand anders zijn in mijn omgeving.

Ik kies nu op de andere dagen een ander persoon waaraan ik mijn dankbaarheid of waardering uit. Deze personen kunnen variëren van klanten, familieleden, ouders, teamleden en individuen die ik ontmoette of met wie ik recent relaties heb opgebouwd of had.

Ongeacht voor wie het bericht is vanuit Relaties: Partner, ik druk mijn dankbaarheid en waardering uit, omdat aan het eind van de dag, alles bestaat uit deze dingen die ik graag dagelijks wil uitdrukken: respect, waardering, eer en liefde.

Wanneer ik overvloed creëer in de Dagelijkse Liefdes Bankrekening... dan is mijn rekening altijd vol wanneer ik een opname doe.

In mijn huwelijk zijn er een hoop geweldige dingen die ik heb gedaan als de oude versie die ik was, maar ook een hoop shit dingen die ik deed, of vooral ook niet deed. Een ding wat ik kan beloven aan je, is dat de grootste storting die ik ooit maakte in mijn huwelijk met mijn vrouw, neerkwam op de simpele handeling van het dagelijks uitvoeren van de Dagelijkse Contributie. Ik zorg ervoor dat er altijd een overmatige hoeveelheid geld op deze bankrekening staat.

En nu is het tijd voor JOU om de tracking lijst te gebruiken op de volgende pagina, of om naar de Freedom Protocol App te gaan, en de Dagelijkse Contributies op een dagelijkse basis te maken, elke dag van elke week, voor een halve punt in het domein Relaties: Partner.



JOUW PERFECTE DAG

RELATIES: PARTNER

WEEK OVERZICHT

Dag 1 _____ ☐

Dag 2 _____ ☐

Dag 3 _____ ☐

Dag 4 _____ ☐

Dag 5 _____ ☐

Dag 6 _____ ☐

Dag 7 _____ ☐

BOEK 3

DE PERFECTE DAG

SECTIE 4:

RELATIES: KINDEREN





Sectie 4: Jouw Relaties: Kinderen

Hoofdstuk 25

Problemen & Mogelijkheden

Waar je nu Balans: Kinderen gaat tackelen, is de focus in dit gedeelte van dit BOEK op je eigen kinderen, maar je kunt ook elk ander persoon in gedachten nemen waar je op een dieper niveau wil verbinden. Je zou net als in Relaties: Partner ook kunnen werken met een Persoon #1 daar, en een Persoon #2 voor de vervulling van dit domein Relaties: Kinderen.

Je zal gaan zien dat het gebruik van een tracking tool je inzicht gaat geven waar je je energie, aandacht en focus legt in je Relaties, waarbij voor mij de halve punt per dag verscheen in het verbinden met mijn kinderen, elke afzonderlijke dag in de Perfecte Dag, en dat kwam allemaal vanwege een Probleem.

Probleem #1:

Je vermijdt je kinderen en doet er alles aan wat je kunt om ouderlijke verantwoordelijkheden uit de weg te gaan.

Of je nu je ouderschapstaken afsplitst aan je vrouw, oppassers, babysitters, school, de overheid of zelfs je buren, het tot stand brengen van een relatie gebaseerd op persoonlijke

verantwoordelijkheden in de levens van je kinderen wordt dan meer en meer een uitdaging. Het was een uitdaging voor mij, net als dat ik er zeker van ben dat het een uitdaging voor jou is geweest. Het is een uitdaging die zich voordoet in het leven van elke afzonderlijke man in het spel, wat is dat we de neiging hebben om het ouderschap op een laag pitje te zetten. En maar al te snel, vinden we onszelf terug in een plek van vermijding van dat ene waarvan we zeggen dat we ervan houden: onze kinderen.

We vermijden ze, maar hier komt het ergste: we delegeren dan de verbinding met onze kinderen aan iedereen om ons heen behalve aan onszelf. Voordat je het realiseert, heb je alles uitbesteed aan anderen om je kinderen te gidsen, leiden, op te voeden en dingen te leren hoe om te gaan met het leven, of het nu docenten op school zijn, de vriendelijke burens of andere jeugdleiders. Het is niet dat deze rollen niet nog steeds nodig zijn, maar het Probleem ontstaat wanneer zij meer invloed hebben dan jij op het leven van je eigen kind.

Je kiest ervoor om achterover te zitten in een situatie tussen je werk en je leven, waarin je terugvalt op oppassers of babysitters. En dus, een van de uitdagingen is niet eens vermijding,... het is het terugkerende thema van delegatie van jouw ouderlijke verantwoordelijkheid als een vader voor iemand anders.

Probleem #2:

Je communicatie met je kinderen is niet-bestaand.

Dit tweede probleem is wanneer je niet kan herinneren wanneer de laatste keer was dat je een betekenisvol gesprek had met één van je kinderen. Kijk, hoe deze twee samenvallen... afgegeven delegatie en geen communicatie.

Het klinkt zo ook meteen zo logisch, toch? Als ik in een situatie zit waarin ik iets vermijdt, of delegeer in dit geval, dan verwerp ik mijn rol en verantwoordelijkheid als een leider in mijn huis als vader... niet omdat ik een slecht persoon ben, maar omdat ik druk ben als een malle, waarbij ik probeer om te gaan met mijn Werk en de werkdruk, net als dat je met al het andere probeert om te gaan.

Het wordt overweldigend en stressvol om daar nog kinderen aan toe te voegen, dus wordt het simpelweg makkelijker om ze maar op hun mobieltjes en schermmpjes te houden wanneer

je thuis komt van je werk in plaats van in gesprek gaan met ze. Al snel, wordt communicatie niet-bestaand en erkennen ze je niet eens meer als je thuis komt in het huis, wat leidt tot afstoting van jouw rol en verantwoordelijkheid als een man en een vader.

Probleem #3:

**Je probeert om met je kinderen in contact te komen,
maar alles gaat naar de Hel op het moment als je dat
doet.**

Jouw vermogen om te verbinden en te communiceren met hen is zo zwak dat je meer een vreemde in hun leven bent dan een vertrouwd persoon. Het is als een aflopende helling rechtstreeks de hel in: je begint met een situatie waarin je vermijdt en afwezig bent of de verantwoordelijkheid delegeert als een vader aan de leraren op school, je vrouw, de babysitter en technologie.

Eigenlijk ben je niet-bestaand, dus wanneer dat gevoel van schuld als een vader begint binnen te kruipen en je kiest ervoor om te verbinden, dan verandert jouw vermogen om te verbinden en te communiceren al snel in een gevecht. Je maakt ruzie, en verschuift van schuld naar schaamte dat enige interactie die je hebt met je kinderen is negatief, en dus spiraal je verder omlaag naar schuld en schaamte voor het verliezen van de opening om als belangrijk gezien te worden in hun levens omdat jij hun niet voorop gezet hebt in de afgelopen jaren, wat leidt tot ons vierde probleem waar we in een moment op ingaan.

Ik herkende niet dat dit voortdurend gaande was in mijn eigen leven behalve het feit dat het ook gebeurde bij een hoop mannen die ik kende vanuit dienst maar ook daarbuiten. Het gebeurde omdat we geen consistente communicatie met onze kinderen hadden, en dus verzetten ze zich tegen de significantie van onze rol in hun leven, waarbij dat vervangen werd door anderen of andere dingen of activiteiten zonder ons. Denk er maar aan op deze wijze: wat zou er nu direct gebeuren met jouw bedrijf als je de communicatie met je teams, werknemers en partners op dezelfde manier zou laten plaatsvinden zoals die eruit ziet als met je kinderen? Zou je een kapot en gebroken bedrijf krijgen?

Zou je bedrijf afsterven op een faillissement?

Probleem #4:

Je verlangt om deel te zijn van de levens van je kinderen, maar je hebt geen idee hoe dat te doen.

Elke dag die passeert, wordt het moeilijker en moeilijker om met je kinderen contact te maken waarbij diepere relaties plaatsvinden met alle andere mensen in hun leven waarvan ze geloven dat die wel iets om hun geven. Je spiraalt omlaag terwijl al deze problemen samensmelten met elkaar omdat er geen mogelijkheden meer zijn voor iets anders. Het is ongemakkelijk om contact te maken, maar dat is zelfs niet eens het grootste probleem.

Het ergste probleem is dat je ernaar *verlangt* om deel uit te maken van de levens van je kinderen, maar je weet niet hoe je dat moet doen en dus elke dag die passeert, worden ze ouder en alles wordt moeilijker en moeilijker. Je kinderen worden tieners. Ze weten alles. Je bent een idioot in hun levens en het volgende moment dat je met je ogen knippert, zijn ze weg uit je leven.

“Shit, ik ben veel te laat. Mijn kinderen zijn weg. Ze zijn al het huis uit. Wat ga ik nu doen dan?”

Ik snap het wel. Ik heb het vele malen gezien, en gelukkig was ik er op tijd bij om het tij te keren. Ongeacht of ze al het huis uit zijn of nog niet, dat betekent niet dat de Dagelijkse Contributies niet werken voor ze. Dus ongeacht waar je momenteel bent, of het nu baby's, peuters of kleuters zijn, of jonge kinderen op de basisschool of middelbare school, of misschien al wel verder opgegroeide kinderen en heb je zelfs al kleinkinderen...

Al deze Problemen creëren een Domino Effect met elkaar... Maar openen ook een nieuwe mogelijkheid.

Kijk, wanneer we het spel beginnen te spelen van dagelijkse discipline met de Perfecte Dag en we spelen de spellen specifiek in het maken van stortingen in de leven van onze kinderen, dan krijgen we een halve punt elke afzonderlijke dag. Het is geen raketwetenschap. Het is niet gecompliceerd. Het is erg simpel. Ik zeg iets en dan doe ik iets met mijn kinderen. Ik breng een toevoegende storting in hun leven net als ik doe bij mijn Partner. En dus, wat

wordt dan een mogelijkheid wanneer we ons toewijden en het een dagelijkse discipline wordt in het maken van stortingen in de levens van onze kinderen?

Mogelijkheid #1:

Je houdt van je kinderen en zij voelen hetzelfde voor jou.

Ik denk niet dat er heel veel meer dingen in het leven zijn die een man kunnen vullen met meer plezier en vreugde en meer verbinding, dan het hebben van zijn zonen en zijn dochters die van hem houden voor wie hij is, om de knuffels te krijgen en ertoe te doen als je er niet bent.

Deze eerste mogelijkheid gaat er niet om om iets in woorden uit te drukken maar om de actie die je neemt.

Er is een onvervangbaar plezier dat komt wanneer de acties van je kinderen daadwerkelijk jouw kant op komen omdat ze van jou houden, op dezelfde manier zoals jij van hen houdt. Wanneer jouw gedragingen en acties hun kant op gaan om voor ze te zorgen, dan is er dit patroon dat dan ontstaat, en op en neer gaat, wat leidt tot het vermogen om het volgende te doen: elkaar lief te hebben.

Beeld je dat eens in. Elkaar lief te hebben, maar niet elkaar lief te hebben met woorden, maar door middel van gedrag, waar jouw acties daadwerkelijk demonstreren: “Ik hou van jou.”

Mogelijkheid #2:

Je maakt actief deel uit in de levens van je kinderen.

Wanneer liefde bestaat, dan hebben je kinderen niet heel veel andere dingen nodig. Dus wanneer je actief bent in wat ze doen in hun levens, dan kun je de liefde voelen uitbreiden week na week, maand na maand. Waarom gebeurt dat? Nou, het heeft dezelfde reden als al het andere dat werkt in je leven: wat je water geeft, zal groeien.

Wanneer je niet een onderdeel uitmaakt van de levens van je kinderen, dan wordt de liefde niet bewaard in hun levens vanuit jou. Het prioriteren van jouw agenda met die van hun leidt tot de creatie van de gewoonte om deel te worden van wat zij aan het doen zijn. Het wordt een discipline en gezonde verslaving om actief betrokken te zijn bij je kinderen.

Het is niet langer een vloek of een last om uit te vinden dat er een school voorstelling of een sportwedstrijd is tijdens werktijd: het is simpelweg een gebeurtenis om je werk rondom te plannen. Je zal laten vallen wat nodig is om werkdingen opzij te zetten om erbij te zijn.

Mogelijkheid #3:

Je benadert je kinderen geregeld met betekenisvolle gesprekken.

Net als in elke relatie, wanneer je regelmatige communicatie en gesprekken hebt over wat je kind aan het doen is en in geïnteresseerd is, dan hebben je kinderen een band met jou die hen toestaat om naar je toe te komen met harde realiteiten van het leven. De consistente discipline van het Dagelijkse Contributies Spel opent dan een Mogelijkheid met je kinderen die erg krachtig is met reguliere, authentieke, kwetsbare, en directe communicatie.

Waarom doet deze communicatie ertoe?

Het doet ertoe omdat jouw kinderen jou nodig hebben.

Ze moeten weten dat ze naar jou toe kunnen komen, maar ze komen niet naar je toe als jij niet van ze houdt. Ze zullen niet naar je toekomen als jij niet een actief onderdeel bent in hun leven... ze zullen niet naar je toekomen als ze niet vertrouwen dat wat ze met jou delen, dat je ernaar zal luisteren. Ze komen ook niet naar je toe als ze iets met jou delen en jij verandert dan in een schreeuwende dictator.

Hier in de Perfecte Dag, praten we over verandering en dat betekent dat jouw betrokkenheid met je kinderen betekenisvol wordt omdat die is gebaseerd op een fundament van liefde. Ongeacht wat...ze weten dat Liefde aanwezig is. Waarom? Omdat je actief bent in hun levens, en verbonden bent met reguliere, diepe en vooraanstaande communicatie.

Mogelijkheid #4:

Je hebt een paar basis vaardigheden gemeesterd die jou toestaan om op jouw eigen manier het ouderschap te dragen.

Dit meesterschap van een paar basis vaardigheden als een vader geeft je een goed gevoel over je familie en de toekomst van je kinderen. De schuld en schaamte die jou normaal zou plagen als zakenman van dag tot dag, omdat je je niet voldoende betrokken voelt bij je kinderen, gaat dan weg. Het smelt weg en wat er ineens mee vervangen is, is dat je begint te erkennen dat door de simpele dagelijkse discipline in de Perfecte Dag met je kinderen, dat je een meester bent geworden in de vaardigheid van het verbinden. Meer dan dat, het is een gevoel dat de schuld en schaamte vervangt, met liefde, verbinding, een mogelijkheid en een toekomst die ertoe doet.

Elke afzonderlijke dag, de simpele halve punt verkrijgen in de Perfecte Dag wanneer het aankomt op Relaties: Kinderen is niet zo gecompliceerd als je denkt, en toch creëert het een enorme impact in de levens van je kinderen wanneer je het doet. Het doet ook het tegenovergestelde wanneer je het niet doet.

Dagelijkse Contributies zijn een simpele discipline voor het veranderen van de manier waarop jouw relatie met je kinderen bestaat vandaag en voor altijd.



Sectie 4: Jouw Relaties: Kinderen

Hoofdstuk 26

4 Principles

Er is een bepaalde mindset die vereist is wanneer een man een vader wordt, maar het is niet iets dat vanaf onze eigen geboorte al voortdurend aan de oppervlakte aanwezig is, en dat is waarom de Principles achter Relaties: Kinderen, begint met het volgende:

Principe #1:

Alleen maar omdat jij bent geboren, betekent dat niet dat je weet hoe je een vader moet zijn.

Laten we het woord vader eens afzetten tegenover het woord papa. Wat is het onderscheidende verschil tussen deze beide woorden?

Nou, een vader is de man die wat spermacellen doneerde aan een vruchtbaar ei, en daarmee ‘bevaderd’ werd van een kind, maar dat maakt hem niet een papa.

Het maakt hem een spermadonor, en dat is hoe generaties na generaties van mannen hun hele levens spenderen, denkende dat dat het enige was wat ze moesten bijdragen aan het leven van hun kinderen, en het afstoten van de opvoeding aan hun vrouw, de moeder van het kind.

Nou, dat is niet hoe we dingen aanpakken in het Freedom Protocol. Wij zijn papa's voor onze kinderen. En wat maakt een papa anders dan een vader? Een papa is iemand die verbindt met zijn kinderen met een verlangen om er te zijn voor ze. Een papa is meer dan een spermadonor, ... hij is de uitbreider van een ziel.

Wanneer een papa zijn rol ziet als de ziel uitbreider van zijn kinderen, dan gidst hij hen hoe te leven. Hij is een actief deel in hun leven op een reguliere basis, iets wat triest genoeg meer dan ooit ontbreekt in de samenleving van vandaag. We zien een hele generatie van mannen die nooit een papa hebben gehad. We hebben allemaal vaders, anders zouden we hier niet zijn op dit moment, en sommigen van ons zijn misschien zelfs opgegroeid met hun vaders in de buurt, maar het merendeel van de mannen vandaag heeft geen idee hoe een papa eruit ziet gebaseerd op wat ze hebben ervaren in hun eigen kindertijd.

Ze hadden niemand om hun te leren hoe hun ziel uit te breiden en hoe op te groeien en hoe het leven te ervaren en te beleven.

Het is een keuze om een papa te zijn, en daarom is het ook een vaardigheid die beoefend moet worden, wat we doen met de dagelijkse storing die terugkomt in de Perfecte Dag.

Principe #2:

Een vader zijn versus het zijn van een papa.

Dus een vader heeft een rol, toch? Een vader is een man die zorgt voor zijn kinderen die hij heeft helpen creëren met zijn eigen sperma. Okay, hoe ziet het vaderschap er tegenwoordig typisch uit in onze huidige maatschappij? Een vader zorgt voor voeding, onderdak en kleding voor zijn familie en dan is die man klaar. Dat is vaderschap 1.0.

Maar in het Freedom Protocol, hebben we ontdekt dat er een gigantische scheur zit tussen wat we al besproken hebben, tussen het vaderschap en dit idee van 'papa-schap'.

En dus wat *is* papa-schap?

Dit is waar een papa kijkt naar de rol met zijn kinderen vanuit een totaal ander raamwerk, terwijl hij verklaart: "Ik moet mijn kinderen leren hoe ze voor zichzelf leren zorgen."

Dit betekent dat als een papa, je niet zo bezorgd bent om het verzorgen van je kinderen... dat is een gegeven.

In elke papa is er ook vader, maar in elke vader is niet altijd een papa.

Papa-schap betekent dat je gaat verbinden en actief communiceert met je kinderen... Je gaat je kinderen leren hoe ze voor zichzelf moeten zorgen. Om dit te doen, moet je daadwerkelijk *werken* aan mindsets en vaardigheden wanneer het aankomt op je kinderen, en ze niet alleen maar creëren met je sperma en voorzien in hun fysieke behoeften.

Papa-schap is zien dat je ook je kinderen moet leren om voor zichzelf te zorgen als de grootste roeping die een papa kan hebben.

Principe #3:

Doe wie ik ben, niet wat ik zeg.

Overweeg dat onder de richting van jouw rol in het papa-schap, jouw kinderen aan het leren zijn om voor zichzelf te zorgen door middel van jouw voorbeeld. Wat betekent dit? Het betekent dat ze aan het kijken zijn, luisteren, leren en ervaren waar het leven over gaat, gedreven door jouw voorbeeld.

Een papa is zich zeer bewust dat dit voorbeeld gezien wordt door zijn kinderen, terwijl hij laat zien wat het is om een man te zijn door hoe hij zorgt voor de vrouw in zijn leven. Papa's laten hun kinderen zien hoe ze voor hun Lichaam zorgen omdat hij voor zijn eigen Lichaam zorgt. Een papa laat zien wat het is om aan je mentale weerbaarheid en je innerlijk te werken, en hoe je omgaat met Relaties die er het meest toe doen tussen zijn ziel en die van zijn vrouw en kinderen, en demonstreert hoe het eruit ziet om te Werken, en dat alles door te handelen vanuit zijn eigen verantwoordelijkheid.

Je kinderen zijn aan het kijken en leren van je via de zijkanten van jouw voorbeelden. Ze leren via jouw communicatie die is gebaseerd op hoe jij met je omgaat. Ze kijken naar jouw gesprekken, zowel naar de specifieke notities die je ze meegeeft, van dingen die je ze stuurt

via tekst of email of wat je op een andere manier communiceert naar hen. Ze kijken naar hoe je contact legt, verbindt en hoe je luistert naar hen, en al die tijd... hebben zij ook een ervaring.

We kunnen hier de hele dag over praten hier in het Freedom Protocol over hoe ze hun moeder zouden moeten respecteren en liefhebben, maar wat als *wij* degenen zijn die het meest schreeuwen tegen mama in het bijzijn van de kinderen? Wanneer we haar behandelen als onze Koningin, dan zullen zij dat ook doen... zij doen *wie* wij zijn, niet slechts *wat* we zeggen.

Principe #4:

De kwaliteit van verbinding versus de hoeveelheid van doorgebrachte tijd.

Het hebben van een kwalitatieve verbinding met onze kinderen gaat niet om het meten van ervaringen die we met ze hebben gebaseerd op een lijst die we hebben gecreëerd om af te vinken voor het simpelweg afronden van je to-do lijstje. Als je denkt dat dat het slechts is in de Perfecte Dag voor dit punt in het spel, dan zou je waarschijnlijk dit boek nu gewoon dicht moeten slaan... want dan komt overduidelijk de boodschap niet binnen.

Dus, laten we dit beeld eens inkleuren: stel ik zit in dezelfde kamer als met mijn dochter en zij zit op haar telefoon aan de ene kant van de kamer en ik op de mijne aan de andere kant van de kamer. We zijn in elkaars gezelschap, dus er is 'quality time' samen, maar we zijn compleet verbroken in contact met elkaar, en daarom is er geen quality time te zien of te claimen.

In de Perfecte Dag voor Relaties: Kinderen, zie ik daarom ruimte voor een nieuw principe, en dat is de kwaliteit van verbinding tussen het zijn van een vader en een papa. We beginnen toenadering te krijgen tot een geheel andere rol, waarbij we ons realiseren dat ons Spel niet gaat om de kwaliteit van tijd die we spenderen met onze kinderen, maar wat uliem hen drijft om de uitkomst te zijn van het leren zorgen voor zichzelf, gebouwd vanuit een plaats van liefde, verbinding en waardering.

Nee. Het naar school brengen van je kinderen met de auto en ze afzetten op de stoep van school is geen kwaliteitstijd, dan heb je je tijd doorgebracht als taxichauffeur.

Wat zich daadwerkelijk opent is iets compleet onderscheidends, en dat is de mogelijkheid om met het kind een diepe connectie te voelen van quality time, die gelijk staat aan een kwaliteitsverbinding.

Laten we kijken naar dezelfde papa en zijn dochter... geen telefoons, en in plaats van dat ze samen op dezelfde bank zitten in dezelfde kamer, gaan ze samen 30 minuutjes wandelen. Het type gesprekken die vanuit dit scenario komen, kunnen meer doen in een korte tijd dan dat het doorbrengen van uren en uren thuis zittend op de bank dat ooit zou kunnen doen.

Het succes met onze kinderen is gebaseerd op de kwaliteit van de tijd die we uitgeven, en niet zozeer van de tijd die we weggeven.



Sectie 4: Jouw Relaties: Kinderen

Hoofdstuk 27

4 Productie Strategieën

Nu dat ik uiteen heb gezet waarom het zo cruciaal is voor ons om te voorzien in Relaties: Kinderen in het Spel van de Perfecte Dag, is het tijd om jezelf een serie van cruciale vragen te stellen. Sterker nog, ze zijn erg gelijkend aan de vragen die je stelde in Relaties: Partner, maar dan met een focus op de relaties die je hebt vastgesteld als papa naar je kinderen, bestaande uit de vier vragen in dit hoofdstuk.

Deze vier simpele win-vragen geven je het raamwerk dat je nodig hebt om te verbinden met je kinderen dagelijks, aangaande de dagelijkse storting in de Freedom Protocol Perfecte Dag, geïnspireerd door deze woorden van respect, waardering, eer en liefde.

En als je een man bent die momenteel geen kinderen heeft? Dan, zoals ik eerder al noemde aan het begin van deze sectie van deze Perfecte Dag serie, dan kunnen deze strategieën toegepast worden op familieleden en nabije vrienden en dierbaren in je leven. In de layout van de leringen uit dit hoofdstuk blijven we ons echter focussen op wat mannen met kinderen ervaren, dus weet dat je deze strategie kunt toepassen hoe die het beste past in jouw huidige fase van je leven vandaag, in plaats van te wachten met het implementeren van Relaties: Kinderen totdat je zelf kinderen hebt. De Perfecte Dag is er juist ten volle om ferme fundamenten te bewerkstelligen in alle vier van de gebieden van het leven wat je NU ervaart, en niet wanneer je het ideale malletje vindt om het in te gieten.

Productie Strategie #1:

Wat respecteer je aan je kinderen?

En dus, is hier de toepassing op mijn eigen gezin: ik heb twee kinderen samen met Bianca, waarvan we Daan hebben die dit jaar 11 jaar wordt, en Nina die net 8 jaar is geworden. Er zit ruim 2 en een half jaar tussen de geboortes van Daan en Nina, waardoor ze allebei in andere fasen van het leven zitten, die komen met andere vormen en lagen van respect. Ze hebben leiderschap nodig voor welke fase ze ook in zitten, maar wanneer we in de vaderschapsmodus zitten dan zijn we constant gefocust op het onderwerp van management voor onze kinderen, meer dan leiderschap. Wanneer we ons druk maken om management, dan gaat het respect meestal als eerste het raam uit.

Waarom? Omdat wanneer we proberen onze kinderen te managen - te bestieren en te besturen - als een vader, dan is één van de uitdagingen waar we onszelf in terugvinden dat we denken dat we onze kinderen *bezitten*, die elk een eigen bemiddeling vereist.

Als een vader die zijn huishouden bestiert in plaats van leidt, denk je, “Okay, deze kinderen zijn van mij. Ik bezit ze.”

De realiteit is... je bent een steward, een rentmeester, en niet een manager. Als de papa, erkennen we snel genoeg dat we ze helemaal niet bezitten. We hebben wat ik noem een rentmeesterschap over de kinderen voor een heel korte periode in het gehele aspect van ons leven waar we een vooraanstaande en diepe impact gaan maken op wie ze zijn terwijl ze opgroeien.

Nu is het niet dat we niet een relatie met ze gaan hebben wanneer ze eenmaal ouder zijn en volwassenen worden en later zelf ouders worden... dat wordt slechts een ander stadium van ons ouderschap, minder ingewikkeld in sommige gevallen en meer ingewikkeld in andere. Waarom? Omdat wanneer mijn zoon Daan 40 wordt, dan word ik 69. Hij zal dan zelf kinderen hebben, met een vrouw, en zijn eigen ding aan het doen zijn.

Okay, wanneer ik 69 ben, dan zal mijn dochter Nina 37 jaar zijn. Ze kan tegen die tijd getrouwd zijn met het hebben van eigen kinderen. Tegen die tijd zal ik al vele jaren met Bianca weer samen zijn met z'n tweeën, waar onze Daan en Nina dan al ruim en breed het

ouderlijk huis verlaten hebben. Dat is een compleet ander Spel dan wanneer ik nu de leeftijd van 40 jaar aanraak dit jaar en nog middenin het Spel van het opvoeden van Daan en Nina zit. Ze zullen altijd onder mijn rentmeesterschap zijn, maar het zal er erg anders gaan uitzien in de komende 20 jaar.

De realiteit is dat in dit alles, er een proces is waarin onze kinderen ons constant iets leren. We krijgen een idee dat we aan onze kinderen gaan leren om vervolgens het feit niet te erkennen dat de meeste van onze leringen die we in onze eigen levens hebben via onze kinderen en onze vrouw komen. Zij zijn degenen die met ons verbinden op een diep niveau elke afzonderlijke dag. Zij zijn degenen die we vasthouden als ze baby's zijn, van het verschonen van de volgescheten luiers tot tanden wisselen, en leren ze om te lopen door elke mijlpaal in het leven totdat ze het zelf kunnen uitvogelen terwijl ze ouder worden en meer ervaren raken in het leven van hun leven.

Door dit alles heen, is respect een absolute must om neer te leggen als fundamentele bouwsteen wanneer het aankomt op het zijn van een steward en een papa.

Okay, respect gaat twee kanten op: we willen respect van onze kinderen, maar dat vereist dat we onze kinderen zien en respecteren als... wat? Als opgroeiende kleine mensjes die volwassenen gaan worden... die het nodig gaan hebben om voor hun eigen shit te gaan zorgen.

Ze gaan hun eigen levens leven... ze gaan hun eigen beslissingen maken *en* wat ook een realiteit is, is dat ze er geen ene moer om geven wat wij ervan vinden,... tenzij er respect is. Onze woorden worden zeer serieus genomen door onze kinderen, maar als er geen respect is, dan geven ze er geen ene moer om om respect terug te geven aan ons. Als er respect is... dan zullen ze waarderen wat wij te zeggen hebben en eraan vasthouden.

Productie Strategie #2:

Wat waardeer je aan je kinderen?

Als we dit pad aflopen van wat ik waardeer aan elk van mijn kinderen, dan is dat persoonlijk afgestemd, omdat mijn respect voor elk van mijn kinderen is gebaseerd op wat ik hun heb zien doen als individu.

Ik kijk hoe ze dingen doen en ik respecteer hoe ze als mens dingen uitvogelen. Mijn dochter Nina wil graag dingen ontdekken en dingen doen, en is uitgesproken in wat ze wil. Mijn zoon Daan is een rustige jongen en is gevoelig voor wat er gebeurt in zijn omgeving. Hij denkt diep na over de dingen die hij ziet en die hem overkomen, en hoe hem dat raakt en hij kijkt op deze jonge leeftijd al naar het leven vanuit de Griekse stoïcijnse levensfilosofie. Het punt van dit alles is dat in elk van onze kinderen er een heel ander mens zit, en deze tweede strategie gaat over het leren om ze te zien vanuit de lens van waardering voor wie ze zijn als individu.

Er is een aspect van gedrag van onze kinderen dat we niet alleen krijgen te respecteren, maar dat we ook leren hoe we dat waarderen. Ik krijg te leren hoe ik de stille stoic Daan respecteer. Ik krijg ook te leren hoe ik de uitgesproken en gepassioneerde persoonlijkheid van Nina respecteer.

Okay, er is dus respect, maar er is ook een waardering voor welke fase dan ook waar ze in zitten. Respect betekent dat ik de grootsheid in mijn kinderen observeer. Waardering zegt dat ik dankbaar ben dat ik de kans krijg om in hun levens te zijn gedurende welke fase of mijlpaal dan ook die ze trotseren. Hoe doe ik dit? Ik kijk naar specifieke karaktertrekken en zet daar de lens van waardering op terwijl ik ernaar kijk. En weet je wat er verschijnt wanneer ik focus op wat ik waardeer aan ze? Ik focus en onderstreep wat werkt.

Kijk, het is erg makkelijk om je te richten op het negatieve, en op wat niet werkt wanneer het aankomt op onze geliefden... de mensen die ons het meest dierbaar zijn. Het is erg makkelijk om te focussen op hardheid en negatieve situaties met onze kinderen wanneer we gefrustreerd zijn met wie ze zijn en hoe ze zich gedragen.

Maar hier in het Freedom Protocol, gaan we een erg specifieke benadering toepassen op het spel van waardering. We gaan zeggen, "Niet alleen respecteer ik mijn kinderen, maar ik waardeer ze voor wie ze zijn als een individu." Ik zet specifiek die bril op om op die manier naar mijn kinderen te kijken, en deze waardering is wat ik deel met ze als onderdeel van mijn dagelijkse contributie voor een halve punt voor de Perfecte Dag in Relaties: Kinderen.

Productie Strategie #3:

Wat eer je van je kinderen?

Eer is anders dan het hebben van respect of een waardering voor onze kinderen, maar het is wel eraan verbonden. Anders, verwarren we eer met lof, en dat is niet wat onze kinderen nodig hebben. Ze moeten zich geëerd voelen, niet geprezen. Kijk, eer is verbonden aan respect, waar lof anderen op een podium plaatst en vandaaruit komt een gevoel van verwaandheid en ervan uitgaan dat ze per definitie recht hebben op iets.

Veel te vaak, verwarren we deze twee woorden: eer en lof, alsof het hetzelfde betekent, maar de uitkomst is ERG anders. Met lof, worden onze kinderen op een podium gezet waar we onszelf lager plaatsen. Veel ouders doen dit, maar in plaats om je kinderen te helpen om zich gesterkt te voelen, zetten ze hun kinderen hoog met valse kracht, en uiteindelijk zullen ze vallen, of het nu is van alle druk die komt kijken bij het rondlopen op het podium, of denken dat ze beter zijn dan iedereen en alles om hun heen en daarom recht hebben op meer, simpelweg omdat ze bestaan.

Dus wat is eer wanneer het aankomt op Relaties: Kinderen? Eer zet ons als hun vader op een wip wap met onze kinderen, waarbij we hun natuurlijke persoonlijkheden erkennen vanuit een plaats van respect en waardering die nog weer meer balans brengt in onze levens op de manier waarop ik met ze omga en met ze verbind.

Er is een 'ering', wat een gelijkwaardigheid betekent als vertrekpunt in de relatie op de manier waarop ik omga met mijn kinderen. Mijn kinderen zijn een gelijkwaardig deel in mijn leven wat betekent dat ze zowel mijn leraar zijn als mijn student. Ik eer de lering die ik krijg van mijn kinderen als ook de positie die ik heb als het zijn van hun papa om op te treden als een steward voor ze. Dat is de eer waar ik het over heb.

Het is *niet* aannemen dat we alle antwoorden hebben, en dat we ons uiterste best doen om shit uit te vogelen, laat staan om te bedenken wat het beste voor ze is te allen tijden. Want de realiteit is? We hebben het niet de hele tijd allemaal uitgedokterd. We weten dit vrij snel vanaf het moment dat onze baby in onze armen wordt gelegd voor de eerste keer, of wanneer onze vrouw vertelt dat we een baby gaan krijgen, of wanneer we onze kinderen in haar buik voelen bewegen. Wanneer het moment ook is, en soms, verandert het van het ene kind naar

het andere, en dan realiseren we dat we van tijd tot tijd absoluut geen idee hebben wat we moeten doen als het aankomt op het zijn van een ouder, en dat is waarom deze productie strategieën van respect, waardering en eer bedoeld zijn om simpel te zijn. In hun eenvoud, worden ze het meest effectief omdat het een fundament neerlegt tijdens het vervullen van een erg gecompliceerde rol in onze levens, die bekend staat als ‘de opvoedende ouder’ te zijn.

En wat we weten is dit: dat het Universum/God, you name it, het rentmeesterschap van onze kinderen in onze armen heeft gelegd. Op de een of andere manier is ons sperma in een ei gekomen en van alle miljoenen sperma die aanwezig was en tot alle biljoenen triljoenen sperma beschikbaar op deze hele planeet, maakte eentje van ons het naar het eitje en maakte een baby. Dat is echt behoorlijk gekkenwerk.

Okay, vandaaruit, besteden we de rest van ons leven om uit te zoeken hoe we een papa zijn. Ik was geen papa voor Daan in zijn eerste jaren op deze planeet. Ik was altijd weg van huis als militair en als ik thuis was dan moest het op mijn manier. Ik zal altijd Daans vader zijn, maar ik was niet zijn papa totdat hij 5 jaar was en ik mijn eigen vader verloor en ik meer van mijn eigen shit uitvogelde over hoe ik het beter kon doen in mijn rol om een papa voor hem te zijn.

En daarnaast heb ik ook Nina om een papa voor te zijn, en in deze realiteit, is er ook een diepe eer voor de leringen die ik krijg van mijn kinderen. Sommige van de meest vooraanstaande inzichten in mijn eigen leven kwamen door mijn verbinding en ervaring met mijn kinderen. Hoe ingewikkeld het leven kan worden als een getrouwde ondernemer met kinderen, het is een simpel pad om in te slaan om te focussen op wat een eer het is om hun te hebben om mij te leren hoe ik een papa voor ze kan zijn.

Alleen al die mindset veranderde mijn raamwerk van mindsets hoe om te gaan met mijn kinderen, op een gigantische manier: Ik ben hier om mijn kinderen iets te leren,... en zij zijn hier ook om mij iets te leren.

Productie Strategie #4:

Waarvan houd je van je kinderen?

Wanneer het aankomt op het beantwoorden van deze laatste vraag in deze productie strategieën, dan vereist dat voor ons nogmaals om door de lens te kijken van het zijn van een papa door te zeggen, “Okay, wat is het waar ik daadwerkelijk van houd bij mijn kinderen?”

Tussen mijn twee kinderen, heb ik een hoop liefde te geven. Dat betekent ook dat er een hoop liefde te ontvangen is. Ik wil dat je daar naar kijkt: je zou kunnen denken, “Dat is veel liefde om te geven aan meerdere kinderen en dan ook nog aan je vrouw, je huisdieren, en aan andere dierbaren in je leven...”

Maar hier is het gekke... Ik heb veel liefde te geven aan mijn twee kinderen, maar dat betekent ook dat twee mensen mij liefde teruggeven, en dat is een behoorlijk onderscheidende realisatie.

Liefde is nooit iets dat de plek inneemt van iets anders... het breidt uit.

Liefde maakt plaats voor meer liefde, en ik heb genoeg liefde in mijn hart om uit te drukken naar mijn kinderen. En liefde is nooit iets dat de plek inneemt van iets anders: het breidt uit. Liefde maakt plaats voor meer liefde, en ik heb genoeg liefde in mijn hart om uit te drukken naar mijn kinderen. Het gaat er niet om dat je simpelweg uitvindt wat je respecteert, eert of waardeert in je kinderen.

Het gaat om het *uitdrukken* wat je respecteert... *uitdrukking geven* aan wat je eert, waardeert en lief hebt bij je kinderen. Dit wordt jouw Brandstof voor de boodschap die je elke dag gaat sturen naar je kinderen. Deze vier woorden van respect, eer en waardering, en liefde maken deel uit van de Dagelijkse Contributies, net als het fundament wat we hebben gelegd in Relaties: Partner.

Wanneer het aankomt op de Perfecte Dag met Relaties: Kinderen, dan geven deze simpele dagelijkse stortingen jou een raamwerk om naar te kijken, en de diepte en vooraanstaande verbinding om te onderzoeken die je hebt met je kinderen op een dagelijkse basis, ongeacht welke leeftijd ze zijn of in welk stadium van hun leven.



Sectie 4: Jouw Relaties: Kinderen

Hoofdstuk 28

Plan van Aanpak

Okay, we komen aan bij het zevendaagse plan achter Relaties: Kinderen voor een halve punt per dag in het beantwoorden van de volgende vragen om deze Ene Domino Deur te openen.

We nemen dit raamwerk vanuit onze Perfecte Dag om een Dagelijkse Contributie te maken in de levens van onze kinderen. Maar hier is het voorbehoud in dit Spel: sommigen van jullie die dit lezen, hebben mogelijk nog geen kinderen. Of misschien heb je meerdere kinderen, of één. Ze kunnen het huis al uit zijn, of in de luiers.

Plan van Aanpak #1:

Wat ga je aan het doen zijn deze week?

En dus,... hier is iets om op te helderen vanaf de start: net als met Relaties: Partner, zou je een ander persoon kunnen selecteren om in deze categorie te plaatsen. Je zou een specifiek kind voor ogen kunnen nemen de hele week, of één van je kinderen per dag. Als je vindt dat je vrouw een pauze nodig heeft vanuit Relaties: Partner, dan kan één van je kinderen die plek innemen in je Dagelijkse Contributie.

Zoals inmiddels helder is, kun je Relaties: Partner en Relaties: Kinderen ook invulling geven met Persoon #1 en Persoon #2 als je één van de dagelijkse acties moet afstemmen in je Perfecte Dag. Wat ik ervaarde, was dat elke dag een post it stickertje in de broodtrommel van mijn kinderen in het begin werkte, maar daarna, net als bij mijn vrouw, werd dat de norm, en wanneer iets *normaal* wordt voor kinderen dan stoppen ze met luisteren. De boodschap en het gevoel was er niet meer.

Iets anders wat mij opviel, was dat er specifieke tijden waren dat één van de kinderen meer aandacht nodig had dan de andere gedurende een bepaalde week, en dus pas ik mijn focus daarop aan. En waar Daan wel al een telefoon heeft en Nina nog niet, was er een verschil in de Dagelijkse Contributie in het sturen van een video, audio of tekstbericht naar Daan met de mogelijkheid om dat via de mobiele telefoon te doen, en moest ik voor Nina iets anders verzinnen. Hoewel, toch vond ik daar ook een passende oplossing voor, die ik zal delen in de volgende sleutel.

Plan van Aanpak #2:

Waar ga je het aan het doen zijn?

&

Plan van Aanpak #3:

Wanneer ga je het aan het doen zijn?

Okay, hoe gaan we dit dagelijks voor elkaar krijgen? Nou, net als met Relaties: Partner, zijn er vele manieren waarop we dit zouden kunnen doen. We kunnen een bericht sturen in de vorm van een korte video, of een ingesproken audio, of een tekstberichtje, of zelfs een foto, vooral als ze nog te jong zijn om te kunnen lezen.

Vooral met mijn dochter Nina is het grappig, waarbij zij nog geen mobiele telefoon heeft, en dus maken we tekeningen voor elkaar. Ik creëer een halve tekening, waarvan zij dan de andere helft van de tekening inkleurt, tekent, of afmaakt. Van de tekening maak ik dan na afloop een foto en die zet ik dan op haar iPad, waarbij de tekening iets speciaals voor ons samen

betekent, als een soort grapje onder ons die alleen voor ons samen geldt, en die telt dan als mijn halve punt. Je zou kunnen denken, “Wat? Hoe kan een tekening nou tellen als een halve punt?”

Nou, we leven in moderne tijden waar alles voor alle leeftijden al digitale oplossingen heeft voor vermaak of ter lering, maar het komt er uiteindelijk op neer dat je contact maakt met ze in hun eigen taal en hun begrip. Wanneer ik grappige foto's van mijzelf naar ze stuur, dan vinden ze dat leuk! Met mijn klassieke duim omhoog foto of simpelweg dat ik met mijn handen de vorm van een hartje maak en die naar Nina stuur, dat vindt ze fantastisch. Ik heb ook de video's gedaan, waar ik een korte 1-minuut video voor ze maakte waarin ik ze vertel hoeveel ik van ze hou en om ze geef.

Wanneer je tapt vanuit respect, waardering, eer en liefde... dan laat dagelijkse communicatie je kinderen zien hoeveel je van ze houdt.

Dus, we kiezen niet alleen één van onze kinderen om aandacht aan te geven vanuit een vorm van gewenstheid, maar we herinneren onszelf eraan dat we gaan tappen vanuit respect, waardering, eer en liefde om te delen met welke van onze kinderen we voor die dag dat gaan doen. Wat respecteer ik vandaag aan Daan? Wat waardeer ik vandaag aan hem? Wat eer ik? Waar houd ik van bij mijn zoon vandaag?

Vanuit die plek deel ik geregeld een gebeurtenis vanuit het recente verleden met hem, waarnaar we eerder in dit BOEK refereerde als het Nabije Verleden en het Verre Verleden.

Meer dan alles, vertel ik verhalen om te verbinden met mijn kinderen en om hun te laten weten dat ik van ze houd. Het hebben van een specifieke tijd om dit te doen, die voor mij meestal vóór 8 uur 's ochtend is, zodat het iets is waar Daan en Nina in wakker worden, heeft mij doen opmerken dat ik dan het meest consistent ben als ik mij kan focussen op mijn halve punt dagelijks voor Relaties: Kinderen op ongeveer dezelfde tijd, elke afzonderlijke dag.

Plan van Aanpak #4:

Hoe ga je het tracken?

Een van mijn favoriete methodologieën om individueel te verbinden met mijn kinderen is door stil te staan bij mijn eigen dankbaarheid dat ik hun papa mag zijn. Het maken van de dagelijkse stortingen zijn eenrichtingsverkeer dus het maakt ook niet uit welke leeftijd ze hebben of hoe moeilijk het is om iets te verzinnen, het gaat om de uitdrukking van mijn richting hen.

De Dagelijkse Contributies zijn primair bedoeld om onze rol te versterken en te waarderen wat het betekent om een vader en een papa te zijn voor onze kinderen.

Dus, deel van deze sleutel is om onze kinderen te laten raden en gissen naar wat we nu weer gaan sturen naar ze. We kunnen niet een standaard lijstje afvinken vanuit een saaie opsomming van respect, waardering, eer en liefde met een bericht die exact hetzelfde is als de dag ervoor, want anders wordt het heel oud, heel saai, heel snel.

Wat we ook kiezen, verzinnen of creëren, we gebruiken iets om te tracken, of dat nu in de Freedom Protocol App is of dat je het op een andere manier bijhoudt, voor het verkrijgen van onze dagelijkse halve punt voor die dag.

Mijn beste vriend, ik kan niet genoeg benadrukken wat een impact zo'n kleine actie als dit kan hebben op onze levens. Het is een handvat die deze gigantische Domino Deur in beweging brengt.



JOUW PERFECTE DAG

RELATIES: KINDEREN

WEEK OVERZICHT

Dag 1 _____ ☐

Dag 2 _____ ☐

Dag 3 _____ ☐

Dag 4 _____ ☐

Dag 5 _____ ☐

Dag 6 _____ ☐

Dag 7 _____ ☐

BOEK 3

DE PERFECTE DAG

SECTIE 5:

WERK: ONTDEKKEN





Sectie 5: Jouw Werk: Ontdekken

Hoofdstuk 29

Problemen & Mogelijkheden

Wanneer het aankomt op Werk: Ontdekken in onze Perfecte Dag, dan is het een simpele strategie net als in alle andere gebieden, waar we elke dag, een soort nieuwe openbaring of inzicht rondom Productiviteit in ons Werk ontdekken. Maar eerst, hebben we een paar problemen te tackelen die ons aan het tegenhouden zijn van deze vereenvoudiging.

Probleem #1:

Je hebt een falend bedrijf die jou bezit.

Je handelt vanuit pure schaarste als een zakenman wanneer je weet dat je bedrijf aan het falen is, waar je de meeste dagen ervan overtuigd bent dat het werpen van de handdoek in de ring en een baan aannemen om te werken voor iemand anders, de oplossing is. Het bedrijf produceert niets, en dus als tegenstelling, bezit het jou in plaats van andersom; het Spel dat je speelt is het spel van schaarste. Het maakt me niet uit hoeveel geld je al hebt verdiend, of hoeveel je al hebt meegemaakt als ondernemer... dit is een plaag die elk van ons meemaakt of meegemaakt heeft op een zeker punt in onze carrières. En hier is het gekke: er is geen garantie dat het niet terugkomt, dus wat uiteindelijk de trigger of oorzaak hiervan is, is een tekort of gebrek aan inzicht of kennis in wie wij zijn als ondernemer en zakenman.

Waarom?

Omdat we onszelf niet veranderen.

We ontdekken geen nieuwe dingen überhaupt. We blijven vastgeroest achter, waarbij we op dezelfde manier ons ding blijven doen, terwijl we dezelfde problemen proberen op te lossen met dezelfde manieren waarop we ze gisteren ook probeerden op te lossen zonder succes. En tenslotte zijn deze resultaten en strategieën dan gebouwd vanuit een plaats van schaarste, en heb je jezelf overtuigd om de handdoek in de ring te gooien en dat het vinden van een baan om voor iemand anders te gaan werken de oplossing is.

Geloof me, je bent niet de enige die dit denkt. Het is een plaag die de meeste zakenmensen en ondernemers tegenkomen op een aanhoudende basis.

Probleem #2:

Je bent verward over de hele linie met jouw bedrijf.

Je worstelt om marketing te begrijpen, verkopen, vervulling, systemen, volgordes, boekhouding en zo'n beetje al het andere wat je moet doen in je bedrijf met dit tweede probleem. Zelfs als je een gevestigde zakenman bent met succes, dan kom je dit op een dagelijkse basis tegen. Hier is de stelling: om je bedrijf uit te vogelen, moet je in staat zijn om te begrijpen dat je op een natuurlijke manier wordt aangetrokken naar de dingen waar je het meest comfortabel mee bent.

Je kan een achtergrond man zijn, wat betekent dat je erg comfortabel bent met het regelen van dingen op de achtergrond, maar wanneer het aankomt op het omgaan met de voorkant van het bedrijf, dan raak je verward en gefrustreerd. Of je bent een voorkant man in de marketing, het adverteren en het verkopen, maar wanneer het aankomt op de vervulling, dagelijkse operaties, boekhouding en de systemen aan de achterkant en automatiseringen, dan ben je ineens niet meer zo happy, toch? En dus is er wat verwarring die bestaat, of het nu over de gehele linie is, of in een specifiek onderdeel. En van hieruit hebben we een bedrijf die wordt geteisterd met deze energie van schaarste, geboren in het hart van elke eigenaar, elke zakenman, elke ondernemer aan het begin van zijn avontuur.

En daarom is het moeilijk om hiervan af te komen, omdat de meeste bedrijven niet direct zijn opgebouwd vanuit welvaart.

Probleem #3:

Je hebt een onderneming en het betaalt de rekeningen, maar het heeft jou naar slavernij gebracht.

Gedurende de reis, heeft jouw bedrijf al het plezier eruit gemept in alles wat je doet. Dit kan gebeuren op elk niveau....het is niet gelimiteerd aan wat er gebeurt in het leven van een man wanneer hij op een plek zit van minimale productie. Wanneer hij op maximale productie zit, kan het plezier uit het Spel van het Leven gemakkelijk verdwijnen als sneeuw voor de zon wanneer het aankomt op het domein Werk.

Het bedrijf wordt een last om te dragen omdat je nieuwe paden ontdekt om te bewandelen als zakenman. Je ontdekt niet dagelijks nieuwe paden om iets nieuws te worden. Je ontdekt niet elke afzonderlijke dag iets nieuws in jouw Kracht, Productie, Winst of Bescherming.

En dus waar eindig je dan naartoe terug te vallen? Je valt terug naar wat je al kent, wat betekent dat de oplossingen die je aandraagt vandaag, dezelfde oplossingen zijn die je aandroeg gisteren. Het probleem met deze mentaliteit echter, is dat de marktplaats voortdurend veranderd omdat de *wereld* voortdurend veranderd.

Nou, als ik constant vastzit in een situatie van schaarste met mijn bedrijf en ik voel alsof ik verstikt wordt waar ik momenteel ben, dan ervaar ik geen voorspoed en groei. Je kunt niet groeien als je niet nieuwe ontdekkingen doet.

Als je niet innoveert en constant op zoek bent naar de volgende realiteit, dan ben je niet in de mindset van de klant aan het kruipen als zakenman en jezelf aan het openen om een wereld te zien die eerder nog niet bestond.

Dit is waar de Ontdek categorie in de Perfecte Dag cruciaal is als een dagelijkse discipline om met deze problemen om te gaan.

Probleem #4:

Jouw onderneming is winstgevend elke maand maar het vereist een fulltime toewijding.

De emotionele toewijding die het kost om jouw bedrijf winstgevend te houden, eist zijn tol op jou in elk onderdeel van je leven. Deel van het probleem van jezelf niet blijven uitvinden als zakenman op een dagelijkse basis is het feit dat jouw bedrijf een emotionele achtbaan is geworden, die de energie uit jou en je leven zuigt, wat jou ultiem berooft van jouw huwelijk, jouw kinderen, en jouw leven.

Het bedrijf was bedoeld om jou een doel te geven, significantie, en vooruitgang, en tegelijkertijd om jou te betalen voor de rest van je leefstijl, omdat je niet alles kan hebben en volledig vrij kunt zijn als je geen geld hebt. Dat is waarom het erg moeilijk wordt om iets anders te proberen te betalen in jouw wereld, wat jou brengt naar het interessante dilemma van het voelen dat je vastzit in schaarste terwijl je aan de andere kant een verlangen hebt naar welvaart, maar dat kan niet, want je hebt geen geld.

Dus er is een groot belang in dit alles is, omdat de emotionele kant van het bedrijf en de stress die erbij komt kijken, extreem zwaar op je neer kan drukken.

Als er niet een nieuw gevoel van ontdekking is in wie je bent als zakenman, dan zal het bedrijf simpelweg zijn tol op JOU pakken.

Weet je wat een oud brein voorkomt om te gaan rotten?

Ontdekkingen en inzichten van nieuwe Mogelijkheden. Een nieuwe visie.

En wanneer mensen visie ontberen, dan vergaan ze.

Dus, deel van jouw werk als ondernemer en zakenman is om constant die Visie te blijven herontdekken op een dagelijkse basis, doelbewust buiten van wat het ook is waar je momenteel mee bezig bent.

Mogelijkheid #1:

Je hebt een bedrijf die aan de top van de industrie staat en je weet het.

Het bouwen van een bedrijf in de top van jouw industrie of niche komt neer op een serie van kleine beslissingen die op een dagelijkse basis gemaakt worden elke dag gedurende een langere periode van tijd. Wanneer je stopt met het maken van die beslissingen, dan stop je met het zijn van de nummer één in je industrie...

Je zal stoppen met het zijn van de nummer één waar je in zit. Je zal stoppen met gezien worden als de nummer één optie om naartoe te gaan voor een product, dienst of ervaring. En dus vereist dit dat we kijken naar ons bedrijf vanuit een andere plek, met de lens van het zijn van de Koning in ons Koninkrijk. Waar we dagelijks zeggen:

“Ik ga bijdragen aan nieuwe ideeën en manieren om over mijn bedrijf na te denken in mijn hoofd.”

“Ik ga content consumeren op een manier die toestaat dat mijn mindsets shiften.”

Wanneer ik dagelijkse ontdekkingen heb gedaan aangaande Werk op een regelmatige basis, dan begint dit natuurlijke ding te gebeuren, wat is dat mijn bedrijf zichzelf naar de top van de industrie begint te schuiven zoals ik het ken. Waarom? Vanwege de dagelijkse innovatie die plaatsvindt in mijn brein. De gedragingen worden anders... de acties worden anders... de resultaten worden anders.

Mogelijkheid #2:

Je bent niet langer bezorgd over je bedrijf of het werkt en of het geld oplevert.

Wanneer deze basis is gemeesterd en de teams die je rondom jouzelf hebt gebouwd om jouw visie en richting te ondersteunen, dan is er niet langer een gevoel van schaarste of zorgen

over het bedrijf dat het aan het falen is. Het is allemaal zo simpel: een dagelijkse Ontdekking leidt tot een dagelijkse Toepassing.

Wanneer ik constant dat onderscheidende idee invoer en toe sta dat mijn idee als zaadje geplant wordt, wortel schiet en vruchten begint af te werpen, dan heb ik niet langer zorgen erover of mijn bedrijf wel werkt. Het weet wat het moet doen. Het is niet een dagelijkse strijd, zo van, “Oh shit, ik hoop dat we vandaag winstgevend gaan zijn”. Het is al aan het gebeuren, wat jou toestaat om te bewegen naar een plek, een visie, een richting en een pad in het bedrijf op een niveau en een manier die je nog nooit eerder hebt ervaren.

Mogelijkheid #3:

Je bent eindelijk in staat om het Spel van schaarste achter je te laten en het land van overvloed binnen te stappen.

Bij het arriveren in een fase van welvaart waar geld niet langer de primaire reden of excuus is om dingen wel of niet te doen in je bedrijf, ben je verplaatst naar een plek waar je bewegingen maakt in je bedrijf gedreven door Intentie en een Doel en waar jij om geeft, meer dan dat je geeft om het geld.

Het is niet dat je niet meer geeft om het geld,... het is dat je jezelf hebt gestabiliseerd op een vooraanstaande plek in deze categorie en vooruit bent gegroeid naar wat JIJ met dit bedrijf wil bereiken.

Ik spendeerde jaren aan het ontdekken van het gesprek van boekhouding en belastingen. Dit is alles wat ik bestudeerde. Ik ontdekte elke dag iets en het was zo saai als het maar kon. Geen gein. Het is super saai om deze kant van ondernemen te tackelen, en ja, het is absoluut noodzakelijk.

Ik spendeerde ook jaren aan het ontdekken van de gesprekken over marketing, adverteren en verkopen. En nog meer jaren over het bestuderen van de onderwerpen van persoonlijke branding, leiderschap en ontwikkeling, systemen, volgordes, automatiseringen, en de management van geldstromen.

Ik bestudeerde deze onderwerpen dagelijks met het simpele spel van de Perfecte Dag voor een halve punt in Werk: Ontdekken. Wanneer je dit doet in je eigen leven, dan stel je jezelf samen als zakenman. Door deze actie elke dag in je dagelijkse gang van zaken te plaatsen, zul je innovatieve ideeën en inzichten ontvangen van shit die je zes maanden geleden al eerder ontdekte. Door te weten waar je naar zoekt, trek je op het juiste moment de juiste dingen naar boven waardoor je het verandert in iets zinvolsvandaag.

Wanneer je dit doet, dan wordt schaarste iets dat tot je verleden behoort en nu diep ver weg verdwijnt in je achteruitkijk spiegel.

En vanuit die achteruitkijk positie, beweeg je voorwaarts naar een nieuwe vooruitstrevende toekomst op een simpele vooraanstaande manier die daadwerkelijk vereist en verandering in jouzelf opeist in de koers die jij kiest voor je bedrijf die niet langer gedreven is door geld alleen. Geld is een *reden*, maar het is niet de primaire reden waarom jij doet of niet doet waar je voor kiest.

Mogelijkheid #4:

Je bent visie gedreven waar welvaart neer druppelt op alle mensen die jou dienen en voor jou werken.

Sommige van de grootste veranderingen in mijn gehele zakelijke leven komen neer op simpele ontdekkingen in mijn ochtend routine van mijn Perfecte Dag, en om die openbaringen dan te verwerken en toe te passen in mijn bedrijven waarbij ik progressief vooruit kijk naar verdere manieren om het bedrijf te groeien.

Het is mijn toewijding om een podcast te luisteren, een video te kijken, een programma te luisteren, een webinar te volgen, een boek te lezen, een rapportage te doorgronden, een artikel te bekijken, of wat het ook is wat ik doelbewust en met intentie bestudeer voor specifieke informatie in de categorieën van Kracht, Productie, Winst of Bescherming, waar we zo direct dieper in duiken in deze sectie van de Perfecte Dag samen met Werk: Toepassen, waarin we wat we Ontdekken omzetten naar actie.



Sectie 5: Jouw Werk: Ontdekken

Hoofdstuk 30

4 Principes

Nu is het tijd om te kijken naar de praktische uitwerking, of met andere woorden, om te kijken naar de Principes van Werk: Ontdekken.

Dit is het psychologische raamwerk waardoor we ons bedrijf zien en in het bijzonder hoe dit past in onze dagelijkse beleving van de Perfecte Dag.

Principe #1:

Dagelijkse Ontdekking drijft jouw toekomstige omzet.

Elke afzonderlijke dag, ga je je bedrijf benaderen en iets nieuws ontdekken ervoor. Wanneer je dat doet, dan krijg je een half punt...boem! Check, afgevinkt! Helder?

Net als al het andere in de Perfecte Dag is dit een simpele actie die er uitvoeren op een dagelijkse basis om constant het spel in beweging te houden in ons Werk. En dus... dit kan betekenen dat ik iets heb bekeken wat ik zou kunnen verwerken in mijn bedrijf. Of, Werk: Ontdekken, kan iets zijn van wat ik lees of luister via een audioboek. Hoe ik deze informatie

ook ontvang, het raamwerk achter Ontdekken is dat ik een vorm van data of informatie consumeer rondom de categorie van Werk.

Wanneer je dan komt bij het onderdeel Werk: Toepassen, waar we in de volgende sectie op in gaan, dan ga je toepassen wat je hebt geleerd in je bedrijf, maar zoals ik al zei, daar gaan we straks dieper op in.

Wanneer het aankomt op Werk: Ontdekken, dan creëert dit idee en deze mindset een shift in de data die binnen komt, en wordt het een deurknop die een deur opent in een betere richting dan ik aan het gaan was om betere mogelijkheden te creëren die ik eerder niet had. Het is als het wisselen van een spoor in een netwerk van treinsporen: een andere trein komt op het spoor vanaf de andere kant, en dus trekt de treinbestuurder aan een hendel of drukt op een knop, en raad eens wat er dan gebeurt met het spoor? Het verschuift een klein beetje.

En wat gebeurt er met de trein? De trein gaat een totaal andere kant op. Het is een subtiele verandering. Het is een subtiele verandering aan het spoor, maar in plaats van voorwaarts blijven gaan richting de naderende trein,... wijken we iets af naar een andere richting, en voorkomen we een botsing en chaos. Ditzelfde gebeurt wanneer we informatie ontdekken in het domein Werk. Op een dagelijkse basis, zul je nieuwe inzichten en manieren van denken ontdekken,

maar het moeilijkste deel van het succesvol zijn in je werk komt neer om in staat te zijn om te *denken* over hoe je denkt.

Het gaat om het vermogen om daadwerkelijk open te staan voor deze nieuwe ideeën binnen de huidige ideeën die je al hebt. Het gaat erom om in staat te zijn om je gedachten te nemen en deze 360 graden rondom een Probleem te laten draaien, en dan te ontdekken dat al deze Problemen zaadjes zijn geworden voor Mogelijkheden.

En je bent dagelijks deze zaadjes aan het planten in je brein. En ik heb het niet over social media zaadjes die je hebt ontdekt omdat je op een of andere willekeurige post of advertentie hebt geklikt. Ik praat over opzettelijke studie die gebeurde door jou, elke afzonderlijke dag, die jou helpt om iets te kiezen, niet vanuit toeval, maar vanuit ontwerp. Deze dagelijkse zaden vanuit ontwerp is wat vruchten begint te dragen in jouw bedrijf, maar soms kun je nog niet

de resultaten zien in je omzet tot maanden later, net als het groeiende seizoen van een plant. Dat betekent niet dat het zaadje niet aan het groeien is wanneer je niet onmiddellijk resultaten ziet, maar het wordt geteeld en is drachtig richting het brengen van omzet, allemaal vanuit een Dagelijkse Ontdekking die je misschien maanden geleden hebt gedaan.

En deze Ontdekking kan overal vandaan komen, niet alleen maar vanuit een werk omgeving. Elke dag, word je je bewust van Werk: Ontdekken omdat het een dagelijkse implementatie is in het doorleven van de Perfecte Dag. Wat sommigen zich niet realiseren is dat zelfs tijdens vakantie of tijdens een weekendje weg en wanneer we niet op kantoor zijn, dat Werk: Ontdekken dan nog steeds een voorgeschreven dagelijkse actie is voor een halve punt. Het gaat er niet om dat we ons nooit eens op iets anders richten dan Werk, maar het gaat er simpelweg om dat je BEWUST bent van hoe je je dagelijkse Ontdekking in je bedrijf kan implementeren. Opgesomd, ga je iets nieuws ontdekken elke dag en deze ontdekkingen gaan geplant worden als zaadjes die omzet gaan brengen in de toekomst.

Principe #2:

Zonder nieuwe input, zal er geen nieuwe output zijn.

Er was een stelling die eens door één van mijn mentoren gebruikt werd, waarin hij zei, “Als we rommel erin stoppen, wat we dan kunnen verwachten voor jou als zakelijke eigenaar is dat er dan ook rommel uit komt.”

Rommel erin, rommel eruit. Toch? Wanneer je rommel in je hoofd stopt met bullshit social media consumptie, dan doet het helemaal niets voor je bedrijf... anders dan dat het jouw tijd aan het verdoen is. Het is zonde, net als het afstorten van afval, en toch zullen zoveel mensen die nieuw zijn in ondernemen vandaag de dag zoveel tijd spenderen in het klootzakken op social media op het internet en het scrollen door tijdslijnen van uren en uren achter elkaar, waarbij ze denken dat het hun meer verkopen gaat opleveren op die manier.

Er is ook een neiging bij dezelfde mensen die claimen dat ze te “druk” zijn om een Perfecte Dag te scoren op een dagelijkse basis. Fuck you. De Perfecte Dag van het Freedom Protocol is ontworpen voor dagelijks gebruik, en omgezet naar een spelvorm in een simpele format. Waar we geen tijd voor hebben in het Freedom Protocol zijn de bullshit excuses als reden voor WAAROM de Perfecte Dag niet volbracht is die dag.

Mensen die kiezen om niet Werk: Ontdekken te implementeren in hun Perfecte Dag zijn simpelweg verslaafd geraakt aan het invoeren van rommel.

“Djack,... ik heb echt geen tijd om een boek te lezen...”

Fuck you. Je hebt zojuist anderhalf uur gespendeerd met het klootzakken op je verdomde social media. Ik weet dat je dat deed. Je hebt anderhalf uur verspild deze middag aan Facebook of Youtube omdat je verdorie *verveeld* was... Het is rommel in, rommel uit.

Okay, ik heb er geen problemen mee dat je loopt te klootzakken op social media. Waar ik WEL een probleem mee heb, is dat je je niet bewust bent van het volgende principe: zonder nieuwe input, zal er geen nieuwe output zijn. In andere woorden, als het rommel is dat je erin stopt, dan is het rommel wat eruit komt.

Waarde erin = Waarde eruit.

Als ik verwacht te veranderen wat eruit komt als het aankomt op de manier hoe ik optreed als een zakenman, dan zal ik er iets nieuws in moeten stoppen op een dagelijkse basis. Als ik wil dat waarde naar buiten komt... dan moet ik er ook waarde in stoppen. Simpel. Dit is niet gecompliceerd. Als ik de output wil veranderen, en ik kijk aan de voorkant en ik kijk aan de achterkant en het enige wat ik zie is rommel, dan moet ik toch eens gaan nadenken. Ik zie een boel rommel, maar ik wil helemaal geen rommel. Fuck die rommel. Weg ermee! Als ik eindelijk kan erkennen dat ik geen rommel meer wil als output, dan rest mij de simpele vraag, “Wat moet ik nu doen om dat te veranderen?”

Nou, je moet teruggaan en zeggen, “Okay, wat gaat erin?” Omdat het niet zo is dat waarde naar binnen gaat en dat er dan rommel uitkomt. Dat is niet hoe het werkt. Slachtoffers praten op die manier. Oh, ik weet niet *waarom* dingen niet werken. Oh, ik weet niet *waarom* mijn bedrijf niet werkt.

Nou, wat dacht je ervan dat je niets nieuws hebt gelezen, niets nieuws hebt geluisterd, en niets anders nieuws geconsumeerd hebt? Je hebt helemaal niets gedaan om iets anders te verkrijgen dan wat je al voor altijd aan het doen bent. Je doet precies wat jij altijd al hebt gedaan. Je stop hetzelfde erin, en het gaat precies dezelfde shit produceren als je altijd al hebt gedaan. Als je iets wil veranderen, dan moet je veranderen wat erin gaat.

Dus, dagelijks in het Spel van het Ontdekken, ga je nieuwe waarde ontdekken elke afzonderlijke dag. En het gaat opwindend zijn, omdat je waarde begint te consumeren, en niet vanuit willekeur. Je zou wakker worden en gewoon wat willekeurig door podcasts gaan scrollen. Maar nee, niet vandaag, je wordt wakker en hebt dit weekend in je Return & Report al gepland en verklaard wat je gaat bestuderen, “Hier is hetgeen wat ik ga bestuderen deze week. En hier is hoe ik het ga bestuderen.”

En elke dag ga je het bestuderen. Bam. Halve punt.

Principe #3:

Jouw mindset is de gevangenis van jouw welvaart.

Okay, overweeg dit: schaarste, overvloed en welvaart zijn drie verschillende dingen toch? Schaarste betekent dat ik handel vanuit een staat waarin ik voel alsof ik niet genoeg heb, dus wanneer ik in een staat van schaarste ben in mijn Werk, dan heb ik letterlijk niet genoeg. Overvloed aan de andere kant, zegt, “Okay, ik heb genoeg.” En dan is daar de derde staat waar vanuit je handelt, maar toch is dat er niet ééntje die iedereen bereikt in zijn bedrijf. Deze laatste mentale staat is Welvaart. En deze mindset is een intentie gedreven mindset. Het is een drijfveer in ons leven die ons vooruit trekt.

Maar hier is het gekke: jouw data input aan de voorkant van waarde in voor waarde uit, komt tot jou via innovatieve ideeën en concepten. Dus wanneer je in de val stapt zodra je overvloed bereikt, dat je denkt dat je kan stoppen met studeren en bestuderen, dat je kan stoppen met lezen, en nog veel sneller zul je denken dat je dan ook kunt stoppen met luisteren. In plaats daarvan, luister je nu veel te veel muziek en besteed je veel te veel tijd met wederom weer klootzakken op social media... Wanneer we dat doen, dan kun je nooit welvaart bereiken.

Wat gebeurt is dat jouw mindset dan een gevangene is geworden van jouw welvaart, omdat je niet daadwerkelijk iets van waarde erin steekt; je stopt er rommel in. Dus wanneer je een leven wilt leiden van een leefstijl in welvaart, dan gaat dat veel verder dan overvloed. Het is aan de binnenkant van Welvaart waarin rijkdom wordt opgebouwd, die wordt niet gecreëerd vanuit iets anders. *Geld* wordt gemaakt in overvloed. *Rijkdom* wordt gemaakt in welvaart. En jouw mindset is de gevangene van jouw welvaart, wat betekent dat het jouw Ideeën zijn die rijkdom tot stand brengen.

Okay, jij en ik weten allebei dat er in een onderneming fundamentele principes zijn die nooit zullen veranderen: we moeten potentiële klanten hebben voor een bedrijf. Marketing zal nooit stoppen. We moeten wat shit verkopen om het bedrijf te laten bestaan omdat geld niet hetzelfde is als winst. En dus, er zijn een boel dingen die heel helder voor ons allemaal zijn wanneer het aankomt op het gesprek rondom Werk.

Maar wanneer het aankomt op Werk: Ontdekken, dan zijn er innovatieve ideeën die we niet in ons brein planten, tot het moment dat we er de tijd voor nemen om er elke dag naar te luisteren, kijken of er iets over te lezen, over iets nieuws gebaseerd op de evolutie van de markt waarin we spelen en de evolutie van de klanten die van ons kopen.

Als je deze halve punt niet toepast in je leven, dan doe je er niets aan om jezelf aan te passen aan deze veranderingen omdat je blijft trekken aan de data vanuit het verleden in plaats van het geven van nieuwe data aan jezelf voor de toekomst. Nieuwe technieken, tactieken, en implementatie strategieën die bovenop die principes zitten.

Principe #4:

Specifieke studie brengt een specifieke openbaring.

Wanneer ik kijk om iets te creëren in mijn wereld vanuit een specifiek inzicht, dan betekent dat dat ik iets specifieks moet bestuderen.

Dus, als voorbeeld, als ik mijn boekhouding beter wil begrijpen, dan is dit mijn schietschijf waarop ik mij ga richten als ik mij richt op Werk: Ontdekken.

Ik ga dan niet lezen over hoe ik lekkere Indische gerechten kan koken en dat ik dat dan opschrijf als nieuwe ontdekking voor de dag in Werk.

Nee.

Ik richt mijn focus dan op één specifiek gebied zoals in dit voorbeeld op boekhouding met als doel om een specifieke openbaring naar boven te brengen voor de vaardigheid of mindset die ik wil verbeteren.



Sectie 5: Jouw Werk: Ontdekken

Hoofdstuk 31

4 Productie Strategieën

Nu we zijn ingegaan op het doel achter Werk: Ontdekken, gaat het nu om de praktische toepassing ervan in het volgende raamwerk.

Wanneer je kijkt naar deze simpele strategieën en deze op een reguliere basis implementeert, dan gaat het je leven veranderen als een zakenman en ondernemer elk kwartaal, van elk jaar, en dat allemaal omdat je bereid bent om dagelijks acties in te brengen in het Spel.

Productie Strategie #1:

Selecteer de categorie.

Elke week maak ik een overzichtskaart van mijn komende strijdplannen in mijn Return & Report. Ik besteed tijd om helder te krijgen welk deelgebied ik ga bestuderen en waar ik mij op ga focussen. Okay, typisch ga je je focussen op het gebied van Werk dat mogelijk de meeste liefde nodig heeft op dit moment. Of misschien is het een gebied waarin je worstelt en waarvan je weet dat er iets moet, mag of kan verbeteren.

Het is erg belangrijk dat dit gebeurt. Het kan zelfs iets zijn wat geen haast heeft of niet in brand staat, maar nog steeds erg belangrijk is om een realiteit te worden omdat je weet dat het beter moet worden, toch?

In onze Return & Report, zijn er vier categorieën waaruit je kunt kiezen.

- **Kracht**
- **Productie**
- **Winst**
- **Bescherming**

In de kern van dit alles ligt jouw halve punt voor het Ontdekken, maar laten we iets dieper in deze categorieën duiken, te beginnen met Kracht. Bij Kracht kijken we naar de organisatiekant van: leiderschap, management, spreken, en communicatie.

Dus wanneer ik in het Kracht Spel ben, dan kijk ik naar mijzelf vanuit het perspectief van leiderschap. Sommige mensen moeten in deze categorie blijven voor een paar maanden omdat ze kunnen zien dat ze specifiek moeten werken aan hun leiderschap, of misschien is het aangaande management, publiekelijk spreken in een zakelijke omgeving, of simpele communicatie in het algemeen omdat de focus in afdelingen dan beter weggezet kan worden. Okay, perfect. Dus je hebt nu een gesprek en toewijding aan de categorie Kracht, waarbij je een ton aan boeken, podcasts, audio's, webinars, artikelen, en vakbladen hebt om uit te kiezen in dit gebied.

De volgende categorie wordt een gesprek van Productie. Dit gaat over de ideeën van adverteren, marketing, verkopen en vervulling.

Dan gaan we naar de derde categorie: Winst. Waar kijken we naar in deze categorie? We gaan kijken naar Processen. Dit is waar je een studie doet naar Mensen, Systemen en Optieken: wat betekent het tracken van data, en helderheid hebben in jouw cijfers en de data die erin en eruit gaat, om exact te weten wat er allemaal omgaat in jouw eigen specifiek gebouwde eco-systeem, beter bekend als jouw Bedrijf, en dat allemaal vanuit de categorie Winst.

De laatste categorie in deze eerste productie strategie is Bescherming. Dit is het spel van boekhouding, juridische raadpleging, belastingen en geld.

Het opdelen van jouw Week voor jouw Werk is GEEN raketwetenschap in jouw wekelijkse Return & Report.

Dus als je kijkt naar deze gebieden van Kracht, Productie, Winst, en Bescherming, dan is er letterlijk een oneindige hoeveelheid van data en waardevolle content die je kan vinden om te consumeren op een dagelijkse basis in één van deze vier deelgebieden. Dus laten we zeggen dat ik mij focus op Productie: Adverteren, wat dan zal betekenen dat elke afzonderlijke dag wanneer ik adverteren bestudeer en ik ontdek een nieuw inzicht rondom adverteren, dan krijg ik een half punt. Net als in alle andere gebieden hoe je een half punt verkrijgt in de Perfecte Dag, is dit geen raketwetenschap.

Eind van de week kan ik terugkomen in mijn Return & Report en ik schakel op, en ik zeg, “Nou, Productie werkte goed afgelopen week, maar weet je wat ik nu ga doen? Ik ga Winst bestuderen. Dat is waar mijn focus gaat liggen deze week.”

En dus, beweeg ik naar Winst wat mij dan opent voor de bestudering van processen en volgordes, mensen en systemen en optieken en het tracken van data. Er is oneindige shit daarover te vinden, en dus weet je wat ik ga selecteren? Elke week, een ander specifiek deelgebied. Dus de ene week ga ik systemen en software bestuderen, en de andere week ga ik data tracking bestuderen. Iedere week kan het iets nieuws zijn, of ik draag hetzelfde onderwerp van de ene week naar de andere. Het cruciale hierin is om op dit moment een Werk categorie te vinden en te kiezen, en het op te schrijven en te verklaren in de Return & Report op een wekelijkse basis welke categorie ik kies om te bestuderen.

Productie Strategie #2:

Selecteer de inhoud en haar vorm.

Wanneer je jouw wekelijkse categorie hebt geselecteerd, dan beweeg je naar jouw volgende strategische gebied en beslis je wat jou zal helpen in dit onderwerp. Dus stel ik richt mij bijvoorbeeld op Marketing, dan kan het helpen om een boek te lezen van de IMU, de internet

marketing universiteit, over de Marketing Tornado, omdat ik de categorie Productie heb geselecteerd met daarin het onderwerp Marketing.

Maar in de wereld van vandaag met meerdere opties ter beschikking qua content kunnen we ook kiezen in welke vorm we deze content willen consumeren en absorberen. Je kunt ervoor kiezen of je wel of niet een hard kopie boek wil lezen, of dat je ervoor kiest om ernaar te luisteren in de vorm van een audioboek. We vragen onszelf af,

“Ga ik het lezen?”

“Of ga ik het luisteren?”

Dit zijn totaal andere ervaringen.

Voor mij is het lezen en bladeren door een boek een totaal andere ervaring van leren, waarbij ik de inhoud veel meer in de diepte bestudeer en leer, dan wanneer ik een luisterboek luister.

Omdat ik niet graag tijd verloren laat gaan, kies ik er bijvoorbeeld voor, om tijdens wekelijks vooraf geplande autoritjes, wanneer ik alleen in de auto zit voor 20 tot 30 minuten, een luisterboek op te zetten. Het luisteren naar het luisterboek brengt mij dan meer een gedachtegoed dan dat ik details van een bepaalde aanpak bestudeer. De ene vorm is de andere niet, waarbij je zelf kiest wat voor jou werkt en wat jouw voorkeur geniet in de consumptie van de content.

Hoewel dit voor iedereen anders is, de eerste keer dat ik kies voor een specifiek onderwerp, wil ik het liefst aan een tafel zitten met een hard kopie boek om het te lezen met mijn eigen oogballen, terwijl ik aantekeningen maak en dingen arceer en opschrijf op bijna elke pagina van het boek.

Dit is een heel andere ervaring, dan wanneer ik in de auto, tijdens het autorijden, luister naar een luisterboek op x2 snelheid om de hoofdlijnen eruit te halen.

Ik heb twee totaal andere ervaringen en ik krijg inzichten en openbaringen op een totaal andere manier, wat perfect is, waarbij ik er vaak in eindig om eerst een boek grondig te bestuderen, en er daarna nogmaals op x2 snelheid naar te luisteren, wanneer ik het gevoel heb dat ik iets van een opfrisser kan gebruiken.

Productie Strategie #3:

Consumeer voor de Openbaring, niet slechts voor de consumptie.

Zoveel mensen, die deze aanpak implementeren van Werk: Ontdekken in hun Perfecte Dag, denken dat, om de volledige halve punt voor de dag te ontvangen, dat ze hele boeken moeten consumeren, omdat het anders niet telt. Maar het gaat niet om de kwantiteit van de boeken, maar om de kwaliteit... als je na een paar paragrafen of pagina's een openbaring ontvangt die je dezelfde dag al kunt implementeren, dan gaat het er niet om dat je het hele hoofdstuk moet aflezen om dit te laten tellen voor Werk: Ontdekken.

Wanneer je een specifieke tijd hebt ingeroosterd waarin je gaat lezen en alleen focust op de tijd, in plaats van op de content, dan verdraai je jouw Ontdek aspect van de Perfecte Dag naar een witte band niveau.

Het is niet slecht, maar wanneer het aankomt op het ontdekken van nieuwe inzichten en openbaringen voor jouw Werk en Bedrijf, dan wil je gaan voor de zwarte band strategie, en dat is consumeren voor de openbaring. Wat betekent dat? Je hebt geen tijdslimiet. Je plaatst er geen tijd op hoeveel je gaat lezen. Het kan gebeuren in 60 minuten... het kan gebeuren in 60 seconden.

Wanneer het aankomt op Werk: Ontdekken, dan ga je beginnen met lezen, wetende dat je op zoek bent naar een specifiek iets om een onderscheid of een verschuiving te maken in een perspectief in een specifieke categorie dat van toepassing is op het oplossen van huidige problemen of wat jou vooruit duwt richting bepaalde initiatieven of agenda's in het bedrijf. Dus, je moet lezen totdat *Het Moment* gebeurt.

Wat is *Het Moment*?

Dat is wanneer de gloeilamp aangaat in die koekjestrommel van je... wanneer het 'ah-ha' moment plaatsvindt... wanneer het licht aangaat tijdens het lezen. En zo snel als dit gebeurt, dan stop je wat je aan het doen bent en hoef je niet langer verder te lezen. Je stopt je dag, en je bent klaar met jouw derde strategie, zodat je door kan gaan naar de vierde strategie.

Productie Strategie #4:

Helder op wat is onthuld met wat notities.

Nadat je je ah-ha moment had en stopte met lezen, dan is dit het moment dat je een specifieke notitie maakt. Dit kan gedaan worden op je mobiel in de notities App, of handgeschreven in je aantekenboek. Je heldert op wat je zojuist onthuld hebt met wat aanvullende notities. Dit is de eerste stap richting het tweede deel van Werk, bekend als Werk: Toepassen, maar het telt niet voor een half punt totdat het gedeeld is met anderen, maar meer daarover in een moment.

Wanneer je je openbaring had, dan maakt dat deel uit van het Ontdekken. Je bent aan het ontdekken en openbaringen aan het onthullen terwijl je aan het lezen bent. Okay, dit kon gebeuren in drie minuten. Je zou deze hele categorie voor een halve punt in 3 minuten klaar kunnen hebben. Bam! Zolang je maar onthoud:

“Je leest niet om te consumeren om te consumeren. Je consumeert voor de openbaring.”

En toch, weet je hoeveel slimme maar arme mensen ik ken? Ze zijn super slim. Ze hebben alles gelezen en alles geluisterd van elk boek dat geschreven is over elk onderwerp onder de zon. Okay, dat is misschien wat overdreven, maar iedereen kent deze superslimme mensen wel. Stel een vraag, en ze weten het antwoord. Geef ze een cocktail, en ze vertellen nog meer. Hoe meer ze drinken, des te slimmer ze worden. Maar de realiteit is... ze weten helemaal niets. Waarom? Omdat ze op de automatische piloot voorbij gaan aan openbaringen, constant.

De innerlijke Stem probeert constant tegen je te praten als eigenaar en ondernemer. Niet alleen in spirituele context, maar in elk aspect van je leven. Je zet jezelf op voor succes, je kiest je categorie en je kiest met opzet en intentie het onderwerp.

Je gaat content consumeren totdat iets aan je wordt openbaard, wat dan zaadjes plant, en omzet in de toekomst brengt doordat je dit Spel op een totaal andere manier bent gaan spelen.



Sectie 5: Jouw Werk: Ontdekken

Hoofdstuk 32

Plan van Aanpak

Zoals altijd in onze opzet voor de Perfecte Dag, is ons plan simpel: je gaat vier sleutels langs om die Ene Domino Deur te openen, door middel van het beantwoorden van de volgende vragen.

Plan van Aanpak #1:

Wat ga je aan het doen zijn deze week?

Plan van Aanpak #2:

Waar ga je het aan het doen zijn?

Plan van Aanpak #3:

Wanneer ga je het aan het doen zijn?

Plan van Aanpak #4:

Hoe ga je het tracken?

Wanneer je deze sleutels hebt toegepast voor de komende zeven dagen, dan heb je deze Ene Domino Deur geopend.

In de Return & Report van de navolgende week, stel je jezelf deze interessante vraag:

“Waar ervaar ik de grootste obstakels of uitdagingen in mijn bedrijf vandaag?”

Waar is het obstakel? Waar is de uitdaging of het ding dat in de weg staat. Wanneer je dit tackelt vanuit een kalme situatie gedurende het weekend, dan ben je in staat om de Productie Strategieën toe te passen vanuit het vorige hoofdstuk.

Dus het plan is echt heel simpel... Jouw Ene Domino Deur die je gaat openen voor dit deel is om een Ontdek Plan van 7 dagen te creëren en uit te voeren.

Voor mijn Ontdek Plan in mijn Return & Report, heb ik in principe een reverse engineering strategie, wat betekent dat ik in mijn Freedom Protocol Map voor dit kwartaal al een Ontdek Plan heb ingesteld voor het gehele kwartaal.

Zo las ik in Q1 van 2022 maar liefst 30 spirituele boeken om vanuit verschillende invalshoeken en in de specifieke bewoording van meerdere experts en guru's, alle ins en outs te leren en te ontdekken over de spirituele wereld waar ik totaal helemaal niets vanaf wist en waar ik totaal niet in thuis was.

Mijn Ontdek Plannen gebruik ik om focus te houden op mijn openbaringen, waar ik de volgende simpele opzet voor gebruik om mijn Ontdekkingen te stroomlijnen:

- WAT
- WANNEER
- WAAROM
- WAAR

Eerst bepaal ik WAT ik ga bestuderen. Ik kies de categorie en het onderwerp wat ik elke dag ga volbrengen qua bestudering.

Daarna, stel ik vast WANNNEER ik mijn studie ga plegen, of het nu een luisterboek is dat ik ga luisteren in de auto, of dat ik met de pen in de aanslag voorwaarts ga door een boek, ik stel van tevoren vast of ik het 's ochtends ga doen gedurende 2 powerframes van anderhalf uur, van 09.00 uur tot 12.00 uur, of dat ik als break van de dag mijn bestuderingen op het midden van de dag ga doen.

Des te meer consistent je dit doet, des te meer je eruit krijgt.

En dat leidt naar de derde focus van het WAAROM. Waar ben ik naar op zoek en waarom doet dat ertoe. Deze focus is de hefboom tussen Werk: Ontdekken en het tweede onderdeel van dit domein Werk, namelijk het 'Toepassen', waar ik in de volgende sectie verder op zal ingaan.

En dan tot slot en het meest simpele, weet WAAR je het gaat tracken. Of je het nu bijhoudt in het standaard wekelijkse overzicht op de volgende pagina, of dat je alles voor jezelf bijhoudt in een aantekenboek of trackt in de Freedom Protocol App: stel vast waar je het gaat tracken.

Hoe dan ook, zorg voor een consistente manier voor het dagelijkse tracken, zodat je over een periode van tijd kan zien hoe deze dagelijkse acties alles beïnvloeden wat je doet in jouw domein van Werk.



JOUW PERFECTE DAG

WERK: ONTDEKKEN

WEEK OVERZICHT

Dag 1 _____ ☐

Dag 2 _____ ☐

Dag 3 _____ ☐

Dag 4 _____ ☐

Dag 5 _____ ☐

Dag 6 _____ ☐

Dag 7 _____ ☐

BOEK 3

DE PERFECTE DAG

SECTIE 5:

WERK: TOEPASSEN





Sectie 5: Jouw Werk: Toepassen

Hoofdstuk 33

Problemen & Mogelijkheden

Nu dat je het Ontdek Spel hebt eigen gemaakt in het domein Werk van de Perfecte Dag, gaan we door naar het Spel van Toepassing.

In het domein Werk: Toepassen, ontvangen we een halve punt die we dagelijks krijgen elke afzonderlijke dag, wanneer we de shit die we ontdekt hebben ook daadwerkelijk toepassen en verwerken als een actie.

Mijn verklaring tot het toepassen van de openbaring is niet alleen het opschrijven van wat ik heb ontdekt, maar dat ik een specifiek iets ermee ga doen. Ik neem mijn ideeën en breng ze in het Spel, wat de manier is hoe dingen ultiem passen in mijn Uitdagingen... hoe ze passen in mijn Feiten Mappen, en hoe ze ultiem passen in mijn plan voor vooruitgang in de categorie geld en mijn bedrijf.

Okay, onthoud: we brengen de Ontdekking verder dan simpelweg het delen van een inzicht na het luisteren van een podcast of door wat dingen op te schrijven.

We adresseren de problemen die omhoog komen bij het tackelen van Werk: Toepassen in een raamwerk waarin we onszelf oplijnen met onze acties en een agenda van doelen die we najagen in het gesprek van geld en ondernemen.

Probleem #1:

Je voelt je niet waardig om een plan te hebben.

Je bent eerlijk met jezelf, je voelt jezelf niet waardig om wat voor plan te hebben dan ook.

Je bent constant afgeleid. Buiten alles, het is bijzonder makkelijk geworden tegenwoordig om gewoon willekeurig wat ‘ontdekkingen’ te doen en dan te claimen dat we leren en groeien, en onze ideeën uitbreiden, om snel onze vink te halen in de Perfecte Dag.

Maar de waarheid is... we hebben geleerd om Youtube, podcasts, webinars en boeken en audio's te gebruiken als niets meer dan een gigantisch hulpmiddel voor verzadiging en afleiding, om ons weg te houden van alles wat met werk te maken heeft dat we daadwerkelijk moeten doen om de resultaten te krijgen waarvan we weten dat we die moeten krijgen.

Werk: Toepassen is niet willekeurige, chaotische creatie of consumptie van content. Kijk, ‘meer informatie’ in je brein gaat je niet ‘beter’ maken in je bedrijf. Meer inzicht in de manier waarop je denkt, gaat je niet beter maken. Meer ontdekken dat direct gerelateerd is aan een specifieke actie of de verklaring van het doen van een actie die direct opgelijnd is met een doel? Nou, *dat* is het plan.

We gaan naar dit idee kijken dat je geen plan hebt, omdat je jezelf namelijk niet op waarde schat. Dat klinkt knettergek, toch?

Overweeg dat het planningsdeel in het domein Werk, het Werk van Koningen is. De reden dat de meeste individuen niet plannen, is omdat de meeste mensen zichzelf niet zien als een koning in hun eigen wereld. De stelling die ik hier graag voor gebruik, keer op keer, is: “In elke koning is een man, maar niet in elke man is een koning.”

Die stelling verduurt de tand des tijds en stelt ons in staat om krachtige dingen te zien die we eerder misschien niet konden zien, wat het vermogen en de capaciteit is dat we vooruit moeten bewegen en dat we niet moeten uitstellen bij een krachtig idee:

“Wat ik ontdek, ga ik toepassen met een plan, wat wordt omgezet naar uitvoering, verandering, innovatie en bewegingen vooruit.”

Probleem #2:

Je ervaart dat bijna 100% van je mentale kapitaal is gefocust op Survival.

Deze schaarste heeft je visie doen krimpen en staat je niet toe om veel te zien vandaag de dag. Jouw mentale capaciteit is zo gefocust geweest op overleven en schaarste in het domein Werk, dat je visie is ontzet uit je leven.

Wat betekent, dat je jezelf niet eens meer kunt zien groeien.

Zelfs wanneer je iets bestudeert, of consumeert door te lezen, of iets kijkt in de vorm van afbeeldingen of bewegende beelden, dan is er een directe correlatie met geen groei. Waarom?

Omdat de aarde waar je de zaden in plaatst, de aarde waarin je jou ideeën plaatst, die is niet op de juiste manier voorbereid. Het staat nog bol met het onkruid van angst, twijfel en zorgen rondom een wereld die financieel aan het instorten is.

Onze toewijding is om deze twee plaatsen van richting en koers, met een onkruid verwijderaar en compost, voor te bereiden, zodat er vruchtbare grond ontstaat voor een specifieke Grote Visie.

Probleem #3:

Je bent bereid om alles te riskeren in en rondom je leven om gewoonweg een toekomst te overleven, die voortduurt om erg klein te zijn.

Niet alleen ben je gegrond in schaarste, maar je blijft aanhoudend een kleine toekomst zien met een kleine kans van slagen, dus je bestudeert überhaupt helemaal niets. Je bent die persoon die wel bereid is om naar social media te gaan, maar in plaats van een gunstig gebruik voor Werk: Toepassing, vul je je hoofd met vergelijkingen met andere zakelijke advertenties,

vul je je hoofd met oordelen over jezelf, en over anderen, en krijg je jezelf in de terugkerende cirkel met gesprekken die geen waarde toevoegen aan je wereld, geen waarde toevoegen aan je bedrijf, niet je omzet verhogen, en *absoluut* niet je winsten ophogen.

Maar kijk, je bent bereid om alles in je leven te riskeren en rondom die plek te overleven omdat je geen echt plan hebt, en dus blijft je toekomst erg klein. En als dat nog niet genoeg was, is het vierde probleem zelfs nog pijnlijker om toe te geven, laat staan om ermee om te gaan.

Probleem #4:

Je ziet anderen die een plan hebben en toch houd je jezelf in vanwege verhalen van schaarste vanuit het verleden.

Je bent toegewijd aan het creëren van je eigen Plan na het zien van anderen die een plan creëren, wat eindelijk stabiliteit brengt richting Overvloed, maar hoewel je het zoekt, de oude verhalen van schaarste zijn nog steeds erg sterk in je, en lijken je motivatie te vernietigen om het pijnlijke werk te doen om daadwerkelijk het plan te creëren wat je verlangt.

Je komt in dit spel van de Perfecte Dag. Je bent een ondernemer, en je weet dat je je mindset moet verbeteren. Je weet dat je jouw mindsets en vaardigheden moet veranderen in het domein van Werk, en dus ga je Ontdekken. Je volgt een model dat je al hebt geleerd in het Ontdekken totdat je een Openbaring bereikt. Je maakt notities rondom de Openbaring, maar wanneer je aankomt bij de Toepassing, dan wordt het moeilijk om het tot een daadwerkelijke praktische toepassing te maken op een dagelijkse basis in je eigen bedrijf. En dus doe je niets met de Openbaring.

In het Freedom Protocol voor Werk: Toepassing, bestuderen we dingen niet meer willekeurig, noch nemen we willekeurig notities. Ik neem notities met een tijdslijn en een proces van het oplijnen van mijn notities richting een specifieke actie. Wat ga ik hieraan doen? Wanneer je bent geaard in schaarste, dan kies je ervoor om niet de gedachte te dragen naar een actie. Dus, hoe komen we uit schaarste? Uit de overweldiging? Uit de chaos? Hoe komen we uit dit conflict?

Nou, het begint met een beslissing, gebaseerd op de realisatie, dat hier in de Perfecte Dag op een dagelijkse basis, jouw Ontdekking ertoe doet. Het is niet willekeurig.

Die Ontdekking is alleen zo krachtig, als jouw vermogen om de Toepassing naar realiteit te brengen, waarbij je een realiteit van uitvoering, actie en resultaten creëert. We zoeken beide componenten hier in het Freedom Protocol. We gaan niet zomaar een beetje mentaal masturberen op content met het luisteren van een coole podcast en dat we het dan daarbij laten.

Er is tijd om jezelf te verzadigen met podcasts als je dat zou willen, maar niet in de Perfecte Dag. Het onderwijs waarvan we aanhoudend leren is specifiek gedirigeerd met een Doel met een raamwerk om erop uit te voeren. Elke afzonderlijke dag, waarin we de Ontdekking laten samen vallen met de Toepassing, wat onbetwistbaar de meest belangrijke dingen zijn die je zal doen voor je bedrijf, omdat het niet alleen de studie is... het is het *nemen* van die studie en het omzetten in actie.

Okay, laten we aannemen dat je het vermogen te pakken krijgt hier met de Perfecte Dag om volledig bewapend te worden als mens in de manier waarop je omgaat met de uitvoering van je ideeën. In plaats van alleen maar te consumeren,... consumeer je voor actie. Wat zou zich dan openen als mogelijkheid?

Nou, laten we eens gaan kijken naar de mogelijkheden.

Mogelijkheid #1:

Je hebt Overvloed gestabiliseerd met een dagelijkse versterking.

Jouw plan in Werk: Toepassing sterkt jou elke dag om te weten dat ongeacht wat er gebeurt in de wereld om jou heen, jouw overvloed kan nooit meer van jou afgenomen worden. En raad eens wat het meest welvarende gedachteproces is, dat kan bestaan voor een mens zoals jij en ik.

Dat is niet noodzakelijk 'al het geld op de bankrekening', hoewel geld op de bankrekening vereist is als cruciaal onderdeel van het Bescherming Spel van Werk. Dus, hoewel geld

absoluut noodzakelijk is om beschikbaar te zijn in je wereld, is er nog een tweede ding in de relatie met het primaire ding dat het meest belangrijk is:

“Je hebt de mindset en vaardigheden om shit gedaan te krijgen in het domein Werk.”

Je kan tonnen aan geld hebben en nog steeds in een tekort leven. Je kan in een industrie zitten waarin je het gevoel hebt dat je geen controle hebt. Kijk, wat we zeggen hier in de dagelijkse Perfecte Dag is dat je je mindsets aan het bewapenen bent met Ontdekkingen, en dat je je vaardigheden aan het bewapenen bent door middel van acties in de Toepassingen.

Je creëert de mindset: “Ik ga dingen *doen*, dingen *bouwen*, dingen *creëren*, mijn vaardigheden *verbeteren*, en de manier waarop ik denk *veranderen* door middel van ‘Ontdekken’ en door middel van wat ik ga ‘Toepassen’.

Deze twee dingen openen overvloed voor je, maar in deze overvloed komt ook een gedachte naar boven die zegt: “Hey, ik weet dat ongeacht wat er mijn kant op komt, ongeacht wat er gebeurt, ongeacht wat de realiteit van overvloed ook creëert in mijn leven, ik weet diep van binnen dat niemand dit meer van mij af kan pakken.”

We handelen dagelijks in Werk: Toepassen, en dus kunnen we vol zelfvertrouwen zeggen: “Zelfs als mijn financiële condities veranderen, de mindsets en de vaardigheden, die ik heb als een zakenman en de zekerheid en het vertrouwen dat ik heb in mijzelf en mijn plan, staan mij toe om uiteindelijk op te treden als een man die het onderscheid maakt, ongeacht de omstandigheden.”

Mogelijkheid #2:

Je hebt de Visie omgezet naar Welvaart.

Wanneer we deze overvloed hebben gestabiliseerd in onze mindsets en vaardigheden door Ontdekken en Toepassen, en je doet dit dagelijks week na week, maand na maand en na verloop van tijd, jaar na jaar, zoals de eerste deelnemers in het Freedom Protocol momenteel ervaren, dan zet je de Visie om naar Welvaart.

Voor de eerste keer in je leven, is je lotsbestemming van je nalatenschap begonnen om zich te openen.

En is dat niet het ultieme doel van een bedrijf en onderneming in de eerste plaats? Een onderneming is een bedrijf met een winstoogmerk, waarbij bij een bedrijf dat niet het oogmerk hoeft te zijn, maar los van het oogmerk, start je het niet met als doel om iets op te bouwen en na te laten?

Het nalaten van een nalatenschap zal niet alleen voor jou zorgen en jouw koningin, maar staat jou ook toe om te zorgen voor jouw kinderen en om een blijvende nalatenschap in de wereld na te laten met een bedrijf of onderneming die een contributie maakt aan de maatschappij. Kijk, wanneer je daarmee klaar bent en je hebt voor je familie gezorgd, de muren van je kasteel gebouwd, dan opent je brein zich onmiddellijk voor een grotere visie.

Die visie beweegt van schaarste naar overvloed naar welvaart. Welvaart is de eerste keer dat iemand in zijn onderneming begint te zien dat zijn leven een Lotsbestemming heeft en deel daarvan is een nalatenschap die hij niet alleen maar aan het bouwen is, en die hij niet alleen maar aan het maken is, maar het gaat om de impact die hij op andere mensen aan het maken is. En in die impact, heeft hij het vermogen om iets te bouwen dat zal blijven voortbestaan.

Maar niets hiervan is mogelijk zonder dagelijks Ontdekken en Toepassen. Geen van dat is mogelijk zonder het bewapenen van jouw mindsets en jouw vaardigheden en om daadwerkelijk het pad in te slaan om de gewoontes te bouwen die vereist zijn, die ultiem zullen uitbreiden en innoveren wie jij als zakenman bent op een dagelijkse basis.

Mogelijkheid #3:

Jouw Focus is verschoven om je Plan uit te breiden om dit nieuwe niveau van Overvloed te beschermen.

Dit idee van terugkeren naar de chaos van schaarste en het handelen vanuit een plek van overleven die je ervaren hebt in het verleden is onacceptabel voor je. Hoewel simpele, basis dingen zoals Ontdekken en Toepassen de bescherming zijn tegen het teruggaan, en zoals de uitvoering naar resultaten als garantie wanneer je het noodzakelijke werk doet, komt het erop neer dat jouw Plan jou bevrijdt.

Ik ben niet bereid om terug te gaan, en jij ook niet.

Ik ben niet bereid om terug te gaan naar wie ik was met mijn willekeurige studie sessies, met mijn willekeurige workshops en seminars die geen toepassing hadden. Geen gekut-lees meer van talloze boeken van kافت tot kافت om het boek maar 'uitgelezen' te hebben, en het luisteren van uren en uren naar verdomde podcasts en gratis Youtube video's en webinars en live events waar mijn tijd alleen maar volgekletst wordt om te leren en te consumeren om simpelweg te leren en te consumeren.

Je gaat achter hetgeen aan wat ertoe doet... en dat is: Resultaten.

De enige manier waarop dat gebeurt is dat je studeert en onderzoek doet naar een specifieke openbaring in relatie tot de richting die jij probeert op te gaan in het domein Werk. Alleen dan zijn we in staat om die ideeën te nemen, en ze in de Toepassing modus te plaatsen en erop te handelen naar resultaat.

Mogelijkheid #4:

Je bent Visie gedreven terwijl Welvaart je leven binnenstroomt.

Wanneer welvaart je leven binnenstroomt van boven naar beneden over alle mensen die jou dienen en wie voor jou werken, dan creëert dit een Domino Effect om jouw Visie zelfs nog verder te drijven. Dit Spel op zichzelf verandert de manier hoe jij en ik elkaar zien.

Een visie gedreven visie, en welvaart die op iedereen neerregent die jou dienen en voor jou werken. Iedereen vindt zichzelf in verbinding aan deze krachtige Mogelijkheid, en heeft een gezamenlijk verbonden verlangen om de visie verder te brengen naar voortgaande voorwaartse groei.

Je bent visie gedreven en welvaart regent neer op jou en alle mensen die jou dienen, maar dat gebeurt niet simpelweg door één dag eens een keer op te komen dagen en te hopen dat shit goed gaat uitpakken voor je vandaag. Het komt door dagelijkse acties van jouw 'Werk: Toepassing' die zijn ingezet vanuit jouw 'Werk: Ontdekking' wat jou brengt naar een lotsbestemming gedreven realiteit.



Sectie 5: Jouw Werk: Toepassen

Hoofdstuk 34

4 Principes

Okay, laten we alles even oplijnen en ons gesprek aangaande Werk: Toepassen een beetje wijder pakken, door naar het volgende door te stappen.

Deze vier containers als mindsets zijn de concepten waar je stevig aan moet vasthouden, zodat je in staat bent om je brein te laten denken op een manier zodat dit allemaal logisch wordt.

Principe #1:

Niets gaat vooraf aan Iets.

Wanneer je het woord ‘niets’ opbreekt in twee delen, dan bestaat het uit ‘niet’ en ‘iets’, net als niet-iemand niemand is, en dan krijgen we een heel ander gesprek dat ook een heel ander onderscheid maakt.

Met niet-iets bedoelen we dat er in het begin van alle creatie een ruimte is. En, als onderdeel van wat het Freedom Protocol doet wanneer je omgaat met Lichaam, Geest, Relaties en

Werk is dat het deze Ruimte opent. Je bewapent je Perfecte Dag door in staat te zijn om de chaos uit jouw ruimte te halen als zakenman.

Maar wanneer dat eenmaal gebeurt, en je hebt je drie punten in Lichaam, Geest, en Relaties, en je bent ook in een plek gekomen waar je ruimte hebt voor Ontdekkingen, wat je deed voor het eerste deel in het domein Werk van je Perfecte Dag net zolang totdat je een Openbaring kreeg, dan is dat wanneer je stopt met Ontdekken en beweegt naar jouw Toepassing van de openbaring, want anders gaat het helemaal niets goeds doen voor je en blijft het slechts een goed idee in plaats van een actie.

Het omzetten van Werk: Ontdekken naar Toepassen zet de openbaring om naar een uitvoering, liever dan dat het een inzichtvolle gedachte blijft.

Wanneer je Toepast, dan beweeg je de ruimte van de Openbaring naar het worden van een creatieve actie en uitvoering die ultiem fruit produceert... het Resultaat van je Openbaring.

We komen op het punt waar *niet iets* bestaat zodat we ultiem beginnen met bouwen en het *niet-iets* vervangen met *iets*.

Principe #2:

Breng orde naar chaos en draai verwarring naar helderheid.

Wanneer dit eerste principe is volbracht, dan heb je een ruimte geopend als zakenman in de Perfecte Dag om door te gaan naar het tweede principe van het brengen van orde en helderheid. Kijk, vóór het creëren van deze Ruimte, was wat bestond: chaos en verwarring, stress en angst, twijfel en zorgen.

Zoveel mensen worden wakker op deze manier, maar wat is hun typische remedie om het vuur terug te brengen?

Koffie. Cafeïne.

En het eten van zware of lege koolhydraten als eerste in de ochtend, denkende dat koffie en een puddingbroodje hun in vuur en vlam zal zetten.

Hier in het Freedom Protocol, wanneer het aankomt op het transformeren van chaos naar ruimte,... gaat het allemaal om de mindset.

We leren omgaan met onze eigen emoties.

Je gaat om met je gevoelens en krijgt alles op dezelfde pagina gebaseerd op jouw plannen.

En dus het tweede deel van dit principe pakt die chaos beet en draait de verwarring naar helderheid, en daarmee brengt het helderheid in hoe om te gaan met de complexiteit in een aantal simpele haalbare stappen.

Toon mij iemand die in chaos is en wat je onder de oppervlakte ziet, is een spel van verwarring en complexiteit.

Dus deel van dit proces gaat over het creëren van ruimte in helderheid die de verwarring en complexiteit wegduwt, waarbij het vertrouwen met zich meebrengt. En wat ook interessant is over helderheid, is dat het een functie is van simpelheid.

Elke keer wanneer je ruimte hebt, dan is dat omdat je simpelheid en helderheid hebt, en het Resultaat wordt Ruimte.

Elke keer wanneer je complexiteit hebt, dan is dat typisch verwarring, en die verwarring leidt naar chaos. En dus heb je deze basis waar de wortels van de bomen in geworteld zijn met fruit aan die bomen wat andere mensen kunnen zien, maar tot het moment dat je snoeit en orde aanbrengt, zullen je resultaten rot fruit produceren.

Dus wanneer je Ontdekkingen doet elke afzonderlijke dag, dan geeft het je uiteindelijk een mogelijkheid om de chaos te elimineren als een zakenman waar jouw Toepassing die ruimte opent, de basis van de wortel, die blootgelegd is richting welvaart en rijkdom. Het stelt je in staat om te floreren en vruchtbare resultaten te produceren door orde te brengen in de chaos en verwarring, waarbij chaos wordt omgezet naar helderheid.

Principe #3:

Evolueer de gedachte naar een ding (schrijf het op).

Wanneer je terugkomt van je notities die je neergeschreven hebt aangaande je openbaring in Werk: Ontdekken, dan neem je de gedachte en zet je het om in een ding. Dat was slechts de eerste stap, en dus wanneer je aankomt bij Werk: Toepassen, dan overbrug je de welving tussen deze twee werelden van Ontdekken en Toepassen met een simpele actie. Een creatie waarin je iets doet aan wat het is wat je zojuist hebt geleerd, met een resultaat.

Die resultaten zijn een functie van *mij* die doorleeft wat ik heb geleerd. Openbaringen en Resultaten zijn twee onafhankelijke delen, maar toch zijn ze volledig afhankelijk totdat ik de ideeën en inzichten Toepas. Dit ‘doen’ zet mij ultiem op om het vermogen te ervaren om het resultaat in mijn leven te brengen.

Hetzelfde geldt voor jou, dus wanneer je afscheid neemt van de verwarring, dan kun je iets in die ruimte plaatsen vanuit strategie en dan met een doelbewuste intentie daarop handelen, zodat je die Openbaring kan nemen en het kan omzetten naar Resultaten.

Principe #4:

De Uitvoering van Ideeën en Openbaringen brengen Welvaart.

Wat er tussen het gat staat tussen mijn ideeën en mijn resultaten is actie: het uitvoeren van dingen, het doen van shit, en dan is er creatie. Iets wat er niet was, is er daarna wel. Er is geen idee op deze planeet die iets waard is zonder doelbewuste, en intens hoge niveaus van toegewijde actie. Je kunt iemand hebben met inferieure alles overstijgende ideeën, en een hoge geneigdheid om uit te voeren, en wat je dan krijgt is iemand met goede resultaten. Maar als je iemand met geweldige ideeën neemt en die laat uitvoeren als een gedisciplineerde meesterlijke ‘Ipman’ (Ipman was een legendarische Oosterse vechtsportmeester, met Bruce Lee als één van zijn studenten; zoek het maar eens op), wat je dan krijgt, zijn geweldige resultaten, wat ons leidt naar de Productie kant van Werk: Toepassing in het volgende hoofdstuk.



Sectie 5: Jouw Werk: Toepassen

Hoofdstuk 35

4 Productie Strategieën

Simpel gesteld, dit hoofdstuk gaat volledig in op het gedaan krijgen van dingen. Hoe? Door middel van de volgende strategieën.

Dus je hebt een paar specifieke dingen waar je naar gaat kijken hier in deze categorie van dingen gedaan krijgen, wanneer het aankomt op jouw productie.

Productie Strategie #1:

KISS – Keep It Simple, Stupid.

Het tegenovergestelde van simpel is complex. Het tegenovergestelde van dom is slim. En daarom, betekent dat ook dat simpel slim is en slim simpel is, en dat is waarom ik graag het acroniem KISS blijf gebruiken als meegenomen ingedrilde kennis vanuit mijn militaire verleden. Kijk, het complex maken van iets is dom, en dom is complex. Als je een zakenman zou volgen die zijn dingen te gecompliceerd probeert te maken, wat je dan typisch zal zien, is een domme man.

Waarom vindt je dan een domme man terug? Omdat domme mannen complexe shit doen.

Dus betekent dat, dat iets wat aan de buitenkant complex lijkt, van binnen simpel is? Jazeker. Ik begrijp geen ene moer van hoe mijn telefoon daadwerkelijk werkt. De telefoon gebruiken is erg simpel, maar ik heb geen idee van de complexiteit ervan die eronder ten grondslag ligt.

Wat ik weet is dit: een gigantisch brok van complexiteit kan eenvoudig gemaakt worden door simpelweg om te gaan met eerst één aspect, en als dat opgelost is, dan pas gaan we door naar het volgende, en zo verder. Er zijn complexe delen die getackled zijn om allemaal te passen in onze mobiele telefoon, die zijn ontworpen om te functioneren op een simpel niveau voor alle gebruikers. Jouw onderneming is bedoeld om op dezelfde manier te draaien. Stap voor stap, hier een beetje, daar een beetje, terwijl je voortschrijdt, handelend met onderdelen hier en daar, totdat je klaar bent. Het eenvoudig houden van je bedrijf staat je toe om te winnen.

Het gaat er niet om hoeveel boeken je hebt geconsumeerd in een maand over werk... het gaat om winst. Dat is alles waar we ons om bekommeren in het Freedom Protocol topic van Winst. We geven om de impact van ons bedrijf. We geven om een winstgevende, gezonde onderneming en niets van dat, absoluut helemaal niets van dat, heeft te maken met hoeveel verdomde boeken we geluisterd hebben, hoeveel webinars we gevolgd hebben, hoeveel events we bezocht hebben, of hoeveel data we op het internet geconsumeerd hebben.

We zijn niet langer in een omgeving en tijdperk waar de hoeveelheid die je geconsumeerd hebt gelijk staat aan resultaten als het aankomt op zaken doen. Dit was zo totdat de mobiele telefoon uitkwam en ons toegang gaf tot meer data in onze hand in ongeveer 10 minuten, dan de wereldleiders in Amerika en China beschikbaar hadden 25 jaar geleden met een heel panel van slimme mensen vanuit de hele wereld met exclusieve toegang tot exclusieve kennis.

En dus, met al deze toegang, ga je het simpel houden: KISS. Je gaat niet proberen het complex te maken. Je gaat de focus richten op content voor Kracht, Productie, Bescherming of Winst, en je gaat Ontdekken totdat je een Openbaring krijgt, en dan... stop je met lezen. Je maakt er wat notities rondom, je heldert de openbaring op, en dan verklaar je aan jezelf hoe je de openbaring gaat Toepassen in jouw wereld.

Productie Strategie #2:

Selecteer jouw wapen voor je Ontdekking en Toepassing.

Nadat die stappen uitgevoerd zijn, ga je beslissen wat voor wapen je gaat gebruiken om de helderheid te Ontdekken. Ga ik mijn telefoon gebruiken? Ga ik het opschrijven in mijn aantekenboek? Ga ik een iPad gebruiken? Ga ik de software gebruiken van het Freedom Protocol in de App? Wat ga ik doen? Wat is het wapen dat ik ga toepassen hierop? Dit zijn allemaal wapens waarin je jouw Openbaring kunt brengen van Ontdekking naar het niveau van Toepassing van wat je daadwerkelijk gaat Toepassen.

Wanneer je dit wapen hebt vastgesteld, dan heb je besloten welk middel je gaat gebruiken om de Ontdekking op te helderen en waar je de Toepassing naartoe brengt. Dit betekent dat je strategisch gaat zijn in je gedrag. Een voorbeeld hiervan is dat je de notities neemt vanuit je iPhone, en ze dan als actie in de Freedom Protocol App zet om het simpel en overzichtelijk te houden, waar je je dagelijkse acties van je Potentie Lijst en Productie Lijst al op een rijtje hebt staan (alles daarover in BOEK 4, 'Jouw Strijdplan'), om het uitvoerbaar te maken, wat ons brengt bij jouw derde strategie.

Productie Strategie #3:

Creëer jouw raamwerk van wapens.

Als je in actie wil komen, dan moet er een soort van blauwdruk zijn die je volgt om van een Openbaring naar een Actie te komen... en van Actie naar Resultaat. Maar om succesvol te zijn met het proces van Werk: Toepassing, springt deze niet vanzelf over de brug van Openbaring naar Resultaat. Je gaat *niet* in één streep van Openbaring naar Resultaat. Dat gaat niet gebeuren... dus wat zit er in de welving waar de brug moet komen? Het is erg simpel: het is de blauwdruk... een raamwerk om te volgen dat ik al eerder het aangehaald in het Freedom Protocol hier, als: "Wat, Waarom, Wat is de Les, Pas toe."

Het is erg simpel. En ik blijf het herhalen omdat het simpelweg WERKT. Dus vraag één is: "Wat ga ik doen?"

Je bent aan het lezen en studeren. En je doet je ontdekking. Je identificeert iets wat een inzicht in jouw hoofd triggert, in je hart, om iets te zien in jouw bedrijf dat zou *kunnen* veranderen... het *moet* veranderen of het *gaat* veranderen. En dus, je krijgt een initiële trigger, en dat brengt ons naar de volgende vraag: "Waarom doet dit ertoe?"

Hier is wat mij triggerde... het idee wat ik aan het ervaren was, en vandaaruit ontwikkelde zich een idee dat omhoog kwam, en waarom doet dit er allemaal toe? Nou, het sluit aan op de Feiten Mappen die we hier in het Freedom Protocol hebben vastgesteld, en de Missies die we najagen als antwoord op ons Onmogelijke Spel, waarover zo direct nog wat meer.

Als we teruggaan naar jouw “Wat, Waarom, Wat is de Les, Pas toe” Strategie, dan vraag je jezelf af “Wat is de geleerde les?” Dit wordt de volgende focus nadat je het wat en waarom van de openbaring hebt vastgesteld die je aan het omzetten bent van je Ontdekking naar je Toepassing. Dit is wat jou ultiem gaat terugbrengen naar jouw eerder verklaarde grotere toekomst en waar je momenteel staat in jouw huidige feiten. En dat is wanneer je de laatste vraag stelt, “Wat is de toepassing?”

Dit is het sluitstuk. Dit is waar ik daadwerkelijk kom binnenlopen en zeg, “Okay, hier is het idee wat ik had. Hier is waarom het ertoe doet, en hoe het zich verhoudt tot mijn Feiten Map.” Waarom? Omdat er een les is die ik ervan leerde. Okay, perfect. Nu ga ik het toepassen, maar waar ga ik het op toepassen?

Ik ga het toepassen in één of meer van de deelgebieden van Werk: Kracht, Productie, Winst, of Bescherming. Ik ga het toepassen in het specifieke deel van Werk: Winst en Werk: Bescherming.” Ik ga dit doen door dagelijks naar mijn Feiten Mappen te kijken, en te leren van de actie en hoe die specifiek is opgelijnd met het gesprek over Winst, of het gesprek over Bescherming. Ik pas toe wat ik geleerd heb in iets waar ik tastbaar een uitkomst van kan zien.

En hier is het gekke: Ik kan een boek lezen over boekhouding en het van toepassing laten zijn op Productie en marketing. Ik kan een boek lezen over Productie en marketing, en het van toepassing laten zijn op Winst en processen, mensen, optieken en systemen. Ik kan een boek lezen en de inhoud consumeren over optieken en het tracken van data, en ik kan het van toepassing laten zijn op mijn Bescherming strategie. Ik word mij bewust van deze kruisbestuiving, van deze transponatie, omdat ik er bekend mee ben hoe ik naar mijn blauwdruk kijk.

Deze blauwdruk in Werk: Toepassen is wat ik noem ‘een organisch raamwerk’, wat betekent dat je gewoon de strategie gaat volgen van “Wat, Waarom, Wat is de Les, Pas toe” en dat die altijd opgelijnd gaat zijn met één of andere actie die je gaat nemen in Kracht, Productie, Winst of Bescherming. Het raamwerk is zacht, organisch, kneedbaar, altijd ontwikkelend: het evolueert op basis van openbaringen en toepassingen om van niets iets te maken.

Productie Strategie #4:

Lijn de Uitvoering op met Feiten Mappen.

Waar mensen overweldigd raken in deze fase van de Perfecte Dag voor een halve punt is dat ze alles beginnen te herbezien alsof het opnieuw moet. Maar jij niet.

“If it ain’t broken, don’t fix it”.

Dus, integendeel, jij gaat het Ontdekken en Toepassen doelbewust inplannen, en vanuit bewustzijn en een elke dag betere bewustwording van je drie Feiten Mappen, creëer je een vooruitgang gedreven vanuit Ontdekkingen en Toepassingen.

In je eerste Feiten Map heb je jouw fundament, en hoewel dat niet noodzakelijk hetgeen is wat jou gidst, omdat het in het verleden ligt, legt het het fundament voor de andere twee. De tweede Feiten Map is het Onmogelijke Spel, waaraan je jezelf hebt toegewijd om te worden over 12 maanden.

De derde Feiten Map is degene die het meest relevant gaat zijn, en heeft jouw toekomst opgebroken in een kwartaal Spel, welke functioneert als de brug tussen het Fundament en het Onmogelijke Spel. Dit is het deel dat jou voorwaarts beweegt in jouw huidige Uitdaging.

Dus, wanneer je hiernaar kijkt, dan moet je de uitvoering oplijnen met de Feiten Mappen. Dit betekent dat wanneer je uitvoering geeft aan “Wat, Waarom, Wat is de Les, Pas Toe”, dan geef je vorm aan een actie en zeg je,

“Ik ga _____ doen.”

En wat dat ook is, vul het lege gedeelte maar in, en voeg dat toe aan je Potentie Lijst of misschien zelfs direct je Productie Lijst met de 4 dingen van vandaag in de Freedom Protocol App als een uitvoerbare actie voor de dag om een halve punt te verkrijgen in je Perfecte Dag.



Sectie 5: Jouw Werk: Toepassen

Hoofdstuk 36

Plan van Aanpak

Het Plan voor Werk: Toepassen gaat er volledig op in om wat je Ontdekt om te zetten naar actie met jouw Ene Domino Deur om te openen, en dat is het creëren en uitvoeren in de komende zeven dagen met het beantwoorden van deze volgende vier vragen.

Dit patroon langs alle gebieden van het Freedom Protocol gaat over het maken van reps in het gebruik van dezelfde methode terwijl je het Spel speelt van de Perfecte Dag langs de domeinen Lichaam, Geest, Relaties en Werk. Terwijl je hier aan het einde komt van deze serie, is aan je getoond dat alle vragen hetzelfde zijn met wellicht hier en daar een klein onderscheid in elk gebied.

En nu gaat het erom dat we dit alles beetpakken en zien hoe dit zich uitspeelt voor jou in het specifieke domein van Werk: Toepassen. Nadat je een gebied hebt gepakt vanuit Werk: Ontdekken met een categorie waarin je aan het studeren of consumeren was voor de dag in Kracht, Productie, Winst of Bescherming, dan selecteer je de inhoud die dat gebied beter gaat maken voor jou.

Dit kan iets zijn wat je gaat lezen, luisteren, kijken of zien/bijwonen als een live event. En daarom is het Werk: Ontdekken proces al voor je klaargelegd tegen de tijd dat je aankomt bij Werk: Toepassen.

Plan van Aanpak #1:

Wat ga je aan het doen zijn deze week?

Om de eerste sleutelvraag te beantwoorden op wat het is wat je aan het doen gaat zijn deze week, wordt het eerst een tweeledige vraag, omdat je ook de vraag gaat beantwoorden: “Wat kan ik nu doen om dat idee om te zetten in een resultaat?”

Je komt hier aan vanuit een hele strategische plek waar je terug stapt in jouw wereld en elke week toewijdt aan jouw bestuderingen. Je wordt niet wakker elke ochtend en zegt met een robot stem, “Wow, ik verwonder mijzelf over wat ik zal Ontdekken vandaag... Oh, ik verwonder mijzelf over wat ik zal Toepassen vandaag.”

Nee, elke week als je aankomt bij Werk, dan zal je al een review hebben gedaan in je Return & Report met een Focus voor de Week, die jou nog meer bewust en aandachtig maakt op dit specifieke onderdeel van je leven. Kijk, het werken aan het punt voor Werk, met een halve punt voor Ontdekken en een halve punt voor Toepassen is niet een of andere willekeurige studie op Werk...

Jouw Ontdekking en jouw toepassing hebben een BESTEMMING.

Dit is voorbereid en strategisch elke afzonderlijke dag wanneer je iets Toepast als een simpele, uitvoerbare toezegging. Het gaat er volledig om dat jij jouw Uitkomsten behaalt in deze Kwartaal Uitdaging met iets kleins elke afzonderlijke dag, zodat jouw consumptie van inhoud op een dagelijkse basis meer wordt dan mentale masturbatie.

Het wordt MENTALE CREATIE.

Plan van Aanpak #2:

Waar ga je het aan het doen zijn?

En daarom, alles wat je consumeert in Werk: Ontdekken wordt gedaan vanuit de intentie om het te delen met iemand anders als een uitvoerbare taak, die voor jezelf kan zijn, alsook voor

iemand anders. Door te weten waaraan en wanneer je dit gaat doen op een consistente, dagelijkse basis, kun je het Onmogelijke Spel bereiken met één stap en één dag per keer.

Het deel dat je echt wil zien hier is dat je succes aan het stapelen bent, wat betekent dat je constant alles aan het optellen bent.

Je kan niet alles doen, maar je KAN wel alles hebben, wat vereist dat jouw Perfecte Dag opgelijnd gaat zijn met alle shit die je doet zodat het is geïntegreerd in zichzelf.

Jouw Uitkomsten en Uitdagingen zijn opgelijnd met wat jij aan het doen bent in jouw Perfecte Dag elke dag... er is geen onderscheid of afscheiding tussen deze twee. Maar wat je elke dag doet, *steunt* jou daadwerkelijk om het te krijgen, daarom is het niet iets wat een aanvulling is.

Plan van Aanpak #3:

Wanneer ga je het aan het doen zijn?

Het meest belangrijke ding dat je bouwt in het begin wanneer het aankomt op deze kant van Werk is de gewoonte van Ontdekken elke afzonderlijke dag en de gewoonte om jouw brein te nemen en te verklaren aan jezelf dat je gaat uitvoeren wat het ook is dat je gaat doen, implementeren of aanpassen wanneer het een item is van je Productie Lijst als één van de vier dingen van vandaag waarvan je weet dat je dat gedaan krijgt vandaag.

Ze worden jouw dagelijkse acties die kunnen worden toegevoegd aan een actie lijst en vanaf die actie lijst maak je het tot realiteit, of het nu als actie staat te wachten op uitvoering in de Potentie Lijst, of dat de actie al op de Productie Lijst van vandaag staat om als actie uitgevoerd te worden vandaag.

Dus laten we hier eens bij stil staan. Hier in Werk: Ontdek, zul je een Categorie kiezen. En wanneer je de categorie hebt geselecteerd, dan selecteer je de Content. Wanneer dit is gedaan, dan ga je erachteraan, en lees je tot je openbaring en stel je jezelf de vraag: "Wat kan ik doen om dat idee om te zetten naar een resultaat?"

Je kan dan volgen met de “Wat, Waarom, Wat is de Les, Pas toe” Strategie of je kan vereenvoudigen en zelfs een kortere route nemen dan dat.

Hoe dan ook, je gaat iets eruit pikken dat je bestudeert en consumeert, dat direct verbonden is aan het vooruit bewegen in jouw Feiten Map. En wanneer je dit doet, dan krijg je een halve punt elke afzonderlijke dag.

Je hoeft dit niet gecompliceerd te maken.

Je houdt dit simpel, één stapje per keer.

Plan van Aanpak #4:

Hoe ga je het tracken?

Je trackt dit alles in het wekelijkse overzicht op de volgende pagina, of in de App van het Freedom Protocol, waar je dagelijks je Perfecte Dag kunt bijhouden.

Net als in het spel van de professionele rugby, als je niet stopt na één stap, raad eens waar je dan eindigt?

Aan het eind scoor je een touchdown vanuit het Spel van het Leven van de Perfecte Dag in het domein Werk, wat we liever doen dan middenin het speelveld te blijven stilstaan waar de weerstand jou voortdurend staat op te wachten, af te leiden, te verwarren en tegen te houden, waarbij je voor altijd maar verdwaasd blijft ronddwalen in chaos.



JOUW PERFECTE DAG

WERK: TOEPASSEN

WEEK OVERZICHT

Dag 1 _____ ☐

Dag 2 _____ ☐

Dag 3 _____ ☐

Dag 4 _____ ☐

Dag 5 _____ ☐

Dag 6 _____ ☐

Dag 7 _____ ☐

BOEK 3

DE PERFECTE DAG

SECTIE 6:

JOUW PERFECTE DAG: HET SPEL





Sectie 6: Jouw Perfecte Dag: Het Spel

Hoofdstuk 37

Problemen & Mogelijkheden

Terwijl we in dit laatste gesprek duiken, ga je Lichaam (Bewegen en Brandstof), Geest (Meditaties en Memoires), Relaties (Partner en Kinderen) en Werk (Ontdekken en Toepassen) allemaal samenbrengen in jouw Perfecte Dag: Het Spel.

Je hebt nu alle acht van de kern onderdelen in de Perfecte Dag doorgenomen, maar nu ga je ze allemaal samenbrengen met een Plan, wat is waar deze laatste sectie in zijn geheel om draait. Net zoals we hebben gedaan in elk afzonderlijk gesprek, moeten we ons gesprek starten met een Probleem.

Kijk, in jouw wereld en de mijne,... is er altijd een obstakel tussen waar we momenteel zijn, en waar we heen willen gaan en wie we willen worden. En met deze problemen komen ook mogelijkheden naar boven in het Spel van de Perfecte Dag.

Probleem #1:

Je begrijpt alleen de afzonderlijke delen van de Perfecte Dag en niet de onderlinge samenhang van het Spel.

De Perfecte Dag van het Freedom Protocol integreert alle vier de domeinen op een dagelijkse basis, dus je hebt een samenhangend idee rondom je Lichaam qua Bewegen en Brandstof, met je Geest qua Meditaties en Memoires, met je Relaties qua Partner en Kinderen, als ook met het Ontdekken en Toepassen in het domein Werk.

Het is als het hebben van één zijde van een Rubiks kubus als een specifiek onderdeel van de Perfecte Dag, waarbij alle zes van die zijdes tezamen de kubus maken. Je kan niet één zijde pakken, en die bewegen zonder dat de andere zijdes worden beïnvloed. Elke beweging die je maakt, gaat effect hebben op ALLE andere zijdes,... en zo is het ook in de Perfecte Dag.

Je hebt een octa kubus met acht individuele zijdes in dit Spel, en ze moeten systematisch en strategisch geanalyseerd worden,... geplaatst in een volgorde die voor jou logisch is, die we je Protocol Score noemen, waarover alles in BOEK 4, Jouw Strijdplan.

Maar in het begin lijkt deze volgorde op een rommeltje, dus jouw eerste pit stop met jouw probleem of uitdaging is dat je denkt dat de Perfecte Dag van het Freedom Protocol handelt als individuele delen, en niet als een geheel.

Probleem #2:

Je trackt niet wat je doet in de Perfecte Dag.

Zelfs als je de Perfecte Dag dagelijks uitvoert, als je het niet trackt, dan eindig je in een toestand van valse overtuigingen dat wat je doet niet werkt, en in plaats daarvan vind je jezelf terug, wegdrijftend van de realiteit wanneer het aankomt op jouw daadwerkelijke resultaten. Fase 1 in elke lering is het bewust worden van een idee. Fase 2 om daadwerkelijk een verlangen te activeren naar een actie met dat idee. En dan wanneer je een actie geactiveerd hebt, dan gaat het erom dat je na de actie zelfs nog meer bewust bent van wat er is gebeurd.

Dus je wordt bewust, je neemt actie, en wordt nog meer bewust, maar als je het niet trackt, dan vervaagt dat bewustzijn weer. Wat moeilijk wordt in de Perfecte Dag van het Freedom Protocol is om dingen te tracken in je hoofd. Dit is waarom kalenders gecreëerd zijn en waarom mobiele apparaten, laptops, en computers de opties hebben om jou aan dingen te herinneren. Je schrijft dingen op, zodat je het kunt herinneren, en hetzelfde geldt voor jouw dagelijkse uitvoering van de Perfecte Dag in het Freedom Protocol.

Wat is het Doel? Het is om jou te herinneren aan shit die je vergeten was. De enige manier dat je dit kan analyseren is door het te tracken in de eerste plaats. Als je niet de Perfecte Dag direct trackt als je het doet, dan gaat het niet zo simpel zijn als je denkt om het in je hoofd te tracken terwijl je verder denkt.

Je hebt teveel op je bordje liggen wat er gebeurt elke dag om te onthouden om het later te tracken. Het spelen van de Perfecte Dag van het Freedom Protocol zonder het te tracken laat jou voortdurend achter in een plek van constant weg driften van de realiteit.... Het is *niet* omdat je dom bent, het is *niet* omdat je stom bent, en het is *niet* omdat je niet een grote intentie hebt om succesvol te zijn in het Spel van de Perfecte Dag.

Het komt vanwege het simpele feit dat je het niet daadwerkelijk trackt.

En omdat je het niet trackt... heb je geen feiten, en omdat je geen feiten hebt,... leef je in een wereld van Fantasie.

Dus begin je jezelf scores te geven die niet eens bestaan, je begint ideeën te creëren die niet echt zijn of vergeet acties te noteren die genomen zijn. En in die wereld van fantasie die je gecreëerd hebt tussen feiten die niet echt zijn, wordt de Perfecte Dag een verhaal van Fictie. Het wordt een Fantasie die je speelt, maar het is niet met Feiten. Wanneer je de Perfecte Dag doet vanuit deze plek van fantasie, dan denk je dat je het beter doet dan wat je doet, maar dat doe je niet.

Probleem #3:

Je analyseert je patronen niet wekelijks.

Wanneer je kiest om niet te tracken, dan creëert dit een domino effect van wanorganisatie, want wanneer je arriveert bij jouw wekelijkse Return & Report dan heb je niet de correcte data om onderbouwde en strategische King Moves te maken om jezelf te verbeteren in jouw Perfecte Dagen voor de komende week.

De Return & Report is er ten volle om jou vooruit te slingeren zodat je jouw Kwartaal Doelen kunt ontmoeten, en daarbij komt het neer op het accuraat tracken vanaf het begin. Okay, er zijn een boel mensen die een boel dingen tracken, wat de eerste stap is in het Spel van Werk:

Optieken. Maar dat is niet genoeg... het is een goede start, en het is een betere start dan misschien *niets* te tracken, maar als je niet begint met het analyseren van wat het is wat je aan het tracken bent, dan wordt het tracken ultiem waardeloos.

En dat betekent niet dat het iets wordt dat *niets* waard is: het betekent gewoon dat het *minder* waard is. Je kijkt niet naar de patronen noch naar de routines over wat er aan het gebeuren is. En in dat gebrek van analyse is er weinig tot geen kans op verbetering in jouw Perfecte Dag.

Probleem #4:

Je blijft hangen op het witte band niveau in de Perfecte Dag omdat je niet jezelf vooruit duwt naar uitbreiding en groei.

Wanneer je kiest om niet de Perfect Dag van het Freedom Protocol naar diepere niveaus te brengen, dan word je zelfingenomen en stilstaand. Als ik niet het gewicht ophoog, de frequentie, of de duur van wat ik aan het doen ben in mijn workouts, dan wordt mijn lichaam niet daadwerkelijk sterker... het past zich aan.

Kijk, iets wat ik wil waar je je bewust van bent is dat wanneer we ons allemaal aanpassen aan de Perfecte Dag op dezelfde manier (waarnaar ik refereer als de witte band versie), wat er dan uiteindelijk aan het gebeuren is, is dat mensen comfortabel zullen worden en uiteindelijk verveeld zullen raken, terwijl ze klagen dat ze geen resultaten aan het krijgen zijn... ze zien geen enkel voordeel... “De Perfecte Dag is bullshit... Djack is een klootzak... Ik ben er vandoor...”

Dat zijn allemaal goede strategieën als je alles voor jezelf wil verkloten, toch? Maar laten we MIJ eens uit deze vergelijking halen voor een seconde en wat ik ook allemaal maar aan het denken ben over dingen... weet dat in een simpel Spel... jouw willekeurige datatracking achter de Perfect Dag het volgende bewijst: een witte band niveau strategie zal leiden tot een burn-out.

Dus, hoe voorkom je dat?

Nou, het Witte Band Spel verbetert zich constant, en beweegt jou richting het Zwarte Band Spel. Je weet dat niet alle Perfecte Dagen gelijkwaardig worden gecreëerd, waar ik zo direct dieper op in zal gaan in deze sectie.

Je moet je realiseren dat gewoon omdat iemand de categorie Bewegen heeft afgestreept in het Domein Lichaam voor een halve punt, dat niet betekent dat het ene Bewegen gelijk is aan het andere Bewegen. Eén persoon kan 10 push ups tellen om te voldoen aan Bewegen en zijn halve punt scoren. Dan is daar een ander persoon die één uur HIIT training deed in de sportschool, en daarna nog een uur ging zwemmen voordat hij zijn halve punt voor de dag afstreepte. En die twee uur telde hij als 'Bewegen'.

Beiden zijn afstrepingen, maar slechts één van de twee zal je helpen groeien. En net als al het andere in het Freedom Protocol, als je ervoor kiest om het minimaal vereiste te doen in de Perfecte Dag, dan zul je ook de minimaal vereiste resultaten ontvangen in je leven.

Okay, laten we aannemen dat je dit alles kan oplossen door simpelweg het Spel te spelen zoals ik het voor jou structureer en neerleg in dit hoofdstuk. Je kan het Spel van de Perfecte Dag spelen op een bewapende en zeer krachtige manier voor jezelf als je in staat bent om te groeien en zoveel te worden als je wil worden, *wanneer* je het wil worden en *hoe* je het wil worden.

Waar een wil is, is een weg, en als dat het geval is, dan is daar een nieuwe serie van Mogelijkheden die zich openen aan de andere kant van die problemen.

Mogelijkheid #1:

Je hebt een Elite niveau van bewustwording en begrip van hoe alle vier de domeinen onderling verbonden zijn en samenhangen op een dagelijkse basis.

Dit is wanneer de achzijdige Rubiks kubus geen gekkenhuis meer wordt. De zijdes beginnen samen te werken, en er is een begrip van hoe alles samenhangt en onderling verband heeft: op zijn kop, ondersteboven, zijwaarts, het maakt niet uit hoe je omgaat met de kubus; het is een samenhangend geheel.

Waarom?

Omdat je brein niet meer denkt via alleen het individuele... het denkt via het collectieve spel van acht verschillende acties op een dagelijkse basis voor een dagelijkse score van 4 punten, die jou een wekelijkse score geeft van 28. Waarbij je het niet beter had kunnen doen dan dat: je hebt in alle gebieden, in alle domeinen, dagelijkse contributies gedaan voor groei en uitbreiding.

Dat is wat ik noem een Perfecte Week in het leven van de leefstijl waarin je alles hebt en volledig vrij bent in Lichaam, Geest, Relaties en Werk.

Dit alles komt neer op het meesterschap van het begrijpen hoe alle acht de onderdelen onderling verbonden zijn met elkaar.

Mogelijkheid #2:

Je trackt je werk plichtsgetrouw in jouw Perfecte Dag, en ankert jezelf daardoor dagelijks in Feiten.

Wanneer je jezelf ankert in de feiten van wat werkt en wat niet werkt in jouw dagelijkse en wekelijkse Perfecte Dag Spel, dan laat je zien dat je erom geeft.

Dat is wat plichtsgetrouw betekent.

Je trackt alsof je leven ervan af hangt.

Waarom?

Omdat je ziet dat dat ook het geval is. Jouw leven hangt ervan af om jezelf te ankeren in de feiten, waar je verliefd op bent geworden omdat dit ook samenhangt met de andere onderdelen van het Freedom Protocol, zoals het leven volgens de leefstijl van het Protocol, het creëren van Trigger Stacks die jou versterken in jouw visie, overzicht, helderheid en mindsets, en het tracken van jouw Perfecte Dag inspireert jou om te leven op een nog dieper vooraanstaand niveau dan dat je nu al doet.

Mogelijkheid #3:

Je analyseert de Feiten van de resultaten van jouw Perfecte Dag wekelijks, om strategische veranderingen en aanpassingen te maken.

Deze feiten over wat werkt en wat niet werkt in jouw dagelijkse en wekelijkse Perfecte Dag Spel geeft jou een groots inzicht en perspectief, dat leidt tot gigantische toename in Kracht en Productie.

Het is allemaal simpele wetenschap, toch?

Je begrijpt de onderlinge samenhang, je trackt met plichtsgetrouwe toewijding en absolute passie, wat dan leidt tot een diepe analyse van de feiten en een verbetering die gedreven wordt door wat echt is, en wat daadwerkelijk de realiteit is, in jouw Perfecte Dag.

Mogelijkheid #4:

Je bent constant jouw Perfecte Dag Spel naar de Max aan het duwen.

Wanneer je nieuwe manieren vindt om het Spel uit te vinden door de standaarden van je uitvoering omhoog te brengen, dan ben je op het pad van voortdurende groei en uitbreiding, wat jou letterlijk open zet voor limietloze mogelijkheden. Wanneer je steen op steen stapelt, en meter na meter maakt, hier een beetje en daar een beetje, dan krijg je de Perfecte Dag.

Wat is de Perfecte Dag?

Nou, vandaag is de Perfecte Dag!

VANDAAG is de dag dat jij je standaard ophoogt en raad eens wat het morgen voor dag is?

Morgen zal opnieuw een ‘vandaag’ zijn en dat is weer een dag die je krijgt om de standaard op te hogen van witte band niveau naar een zwarte band niveau.

Wat simpelweg gewoon is, dat jouw Beweging en Brandstof, jouw Meditatie en Memoires, jouw Partner en Kinderen, en uiteindelijk jouw Ontdekking en Toepassing meer intens zijn geworden, en gewicht hebben toegevoegd aan de stang, waardoor je sterker en sterker en sterker wordt.



Sectie 6: Jouw Perfecte Dag: Het Spel

Hoofdstuk 38

4 Principes

Terwijl we het concept van De Perfecte Dag van het Freedom Protocol aan elkaar knopen, komt het neer op de volgende principes.

Om de Perfecte Dag dagelijks onderdeel te maken van ons leven, moet je het vereenvoudigen en blijven vereenvoudigen naar een niveau zodat het bereiken van een Leefstijl waarin je alles hebt en waarin je Volledig Vrij bent in Lichaam, Geest, Relaties en Werk, niet alleen mogelijk is, maar het wordt een realiteit voor iedereen die bereid is om het werk te doen.

Principe #1:

Gewoontes bouwen gewoontes.

Het gesprek over het leven van de Perfecte Dag van het Freedom Protocol is niet gecompliceerd in zijn geheel... het is geen raketwetenschap wanneer je zegt dat gewoontes gewoontes bouwen. En wat is een gewoonte? Een patroon. Een routine. Een verslaving.

Dus wanneer jouw gewoontes meer gewoontes bouwen, dan betekent dit simpelweg dat jouw patronen waarin je het leven doorleeft weer meer patronen bouwen. Jouw routines

worden gebouwd vanuit meerdere routines, en worden omgezet in verslavingen welke weer worden opgebouwd vanuit meerdere verslavingen, wat betekent dat waar je ook maar aan verslaafd bent vandaag, een duidelijke indicator is voor hoe jouw dag er morgen uit ziet.

Jouw morgen werd gebouwd op het Fundament van jouw vandaag.

Dus, als je vandaag waardeloze gewoontes laat zien, nou, raad dan eens? Morgen kun je weer dezelfde waardeloze gewoontes terug zien komen. Het patroon en de cyclus herhaalt zich en bouwt een cyclus in zichzelf waarin een herhalende cyclus ontstaat, totdat je bereid bent om er iets aan te doen.

Om de waardeloze gewoontes te doorbreken, zul je ze moeten vervangen met sterkere gewoontes. Wanneer ik krachtige gewoontes bouw vandaag in plaats van waardeloze, dan bouwen mijn gewoontes mijn gewoontes, mijn patronen mijn patronen, mijn routines mijn routines, mijn verslavingen mijn verslavingen.

Simpel gezegd, De Perfecte Dag van het Freedom Protocol is een Spel van Gewoontes. Elke dag, zijn er acht gewoontes die moeten worden uitgevoerd op een dagelijkse basis.

Er zijn acht verslavingen, acht gewoontes, acht routines, acht patronen. En wanneer ik deze acht gewoontes uitvoer, deze acht verslavingen, acht routines en acht patronen, dan krijg ik vier punten, waarmee ik mijn Perfecte Dag voor de dag vervul.

Principe #2:

Wat je trackt, kun je verbeteren.

Je kunt door het leven gaan en denken dat alles wel okay is, maar totdat je bereid bent om je vooruitgang te tracken, leef je simpelweg een leven van fantasie. Je loopt letterlijk rond: blind, doof en afgestompt voor welke realiteiten er in je leven zijn, totdat je actief trackt op een

dagelijkse basis wat je hebt bereikt, wat het doel is achter het puntensysteem van de Perfecte Dag in het Freedom Protocol.

Wat je ook trackt, je kunt het verbeteren. Dus als je een gewoonte vastgesteld ziet worden, en die brengt jou niet naar een Leefstijl waarin je alles hebt wat je wilt, dan kun je terug gaan en zien welke patronen je aan het volgen was.

Als je *niet* je Perfecte Dag trackt, dan blijf je leven in een fantasie, en word je niet bewust van wat wel werkt en wat jou tegenhoudt.

Okay, het ergste deel van het leven in een wereld van fantasie is dat jouw gehele realiteit, de wereld waarin je bestaat, niet groter wordt dan een fictieel verhaal. Het leven volgens de Perfecte Dag betekent dan niets. Waarom? Omdat je het verzint wanneer je niets trackt van wat het is wat je aan het doen bent.

Wanneer je niet die paar momenten pakt om je werk te tracken direct nadat het gedaan is, verval je in een nieuwe patroon om te verzinnen wat je scores zijn.

Je begint te skippen, of dingen af te vinken die niet daadwerkelijk gedaan zijn omdat je niet na het moment van afronding jezelf wil lastigvallen met het omhoog trekken van de Software om het af te strepen en wachten totdat je het werk gedaan hebt voordat je het afstreept, en dus markeer je aan het begin van de dag alles als gedaan en volbracht, zonder de intentie om het gedaan te krijgen, maar wanneer je dat dan toch alsnog doet, dan is het niet anders dan jezelf een emotionele trekbeurt geven die je een goed gevoel geeft voor die paar seconden dat het duurde.

En op een andere dag, voor een andere seconde, zie je dat je Perfecte Dag volledig afgevinkt is, en voel je je goed over het feit dat je de vier voor de dag van vandaag volbracht hebt, terwijl de waarheid is dat toen je naar je lijst ging om alles af te vinken, je in de ochtend al 2 punten had verdiend, maar dit niet direct had afgestreept. Je weet dat je al twee punten had, maar je wilt niet leven met de real time feiten die up to date zijn, en verkiest in plaats daarvan voor een leven in fantasie.

En de realiteit van leven in fantasie is dat je daarin niets kan verbeteren, omdat fantasie een fictieel verhaal is, en daarom is er niets waarop het terugvalt.

Als je het niet trackt, dan kun je het niet veranderen.

Dus... jouw werk is om te kijken naar de Feiten. Het is om te springen naar het Spel van de Perfecte Dag, en te kijken naar deze onderverdeelde onderdelen en om een paar keuzes te maken gebaseerd op deze puntenverdeling waarmee we de dag doorlopen in Lichaam, Geest, Relaties en Werk:

“Een halve punt voor Bewegen, een halve punt voor Brandstof, een halve punt voor een Meditatie, een halve punt voor een Memoir, een halve punt voor een contributie aan je Partner of Persoon #1, een halve punt voor een contributie aan je Kinderen of Persoon #2, een halve punt voor een Ontdekking, en een halve punt voor een Toepassing.”

Aan het eind van elke dag, vraag ik mijzelf af wat de feiten waren van wat ik daadwerkelijk deed op de dag.

En dus kom ik binnen en pak ik mijn tracking tool erbij in de Freedom Protocol App, en zeg ik:

“Okay, dus... direct nadat ik ben opgestaan heb ik mijn Ontdekking gedaan en mijn Toepassing direct toegevoegd aan mijn Potentiële Lijst met acties om te doen. Dat was 1 punt om af te vinken. Daarna deed ik mijn Meditatie en direct aansluitend heb ik mijn Memoir geschreven, na afronding van beiden die ik altijd direct na elkaar doe in de ochtend, vink ik die direct af in de App. Daarna deed ik mijn ochtend Workout voor het onderdeel Bewegen en nam ik bij terugkomst mijn Groene Smoothie om het onderdeel Brandstof af te vinken.” En dat was het. Tot zover heb ik 3 van de vier punten voor de dag gescoord.

Wat overblijft is het restant voor wat ik nog niet heb gedaan op deze dag. Ik kan in mijn overzicht zien dat ik nog 2 open plekken heb staan in mijn Perfecte Dag, en dat zijn de Dagelijkse Contributies voor mijn partner en mijn Kinderen, of een Contributie aan een Persoon #1 en Persoon #2. Ik heb dit voor vandaag gepland staan om na het ontbijt een berichtje te sturen naar mijn Vrouw en Kinderen, of, als het ontbijt anders loopt dan gepland, heb ik misschien al een mooi betekenisvol gesprek gehad aan de ontbijttafel met ofwel mijn Vrouw of met mijn Kinderen, en geeft dat al de halve punt per afzonderlijke categorie.

Hoe dan ook, ik laat het niet aan het toeval over, en ik zorg ervoor dat ik de dag begin met een plan.

Wanneer ik mijn Dagelijkse Contributies heb volbracht, dan is het klaar en vink ik de laatste openstaande plekken af om in totaal mijn 4 punten voor de Perfecte Dag in ontvangst te nemen.

Als ik iets niet gedaan heb, dan vink ik het niet af, dat doe ik pas als ik het gedaan heb.

Deze tracking routine is bedoeld om mij te helpen verbeteren en af te vinken wat gedaan is of wat nog gedaan moet worden voor de dag.

Als ik niets track, dan ben ik niet in staat om te zien wat ik moet verbeteren, en in plaats daarvan creëer ik een gewoonte van leven in een fantasie wereld in plaats van een realiteit die mij de grootste resultaten zal brengen.

Principe #3:

Wat je verlangt om te verbeteren moet je tracken.

Okay, dit klinkt simpel genoeg dat als je iets verlangt om te verbeteren, dat je het dan moet gaan tracken, toch? Als je iets wil verbeteren aan je Leefstijl waarin je Alles Hebt en Volledig Vrij bent, en als dat mijn verlangen is... dan moet ik tracken wat ik aan het doen ben in mijn Lichaam, Geest, Relaties en Werk om dat een realiteit te maken.

Dit is ononderhandelbaar. Het tracken van je dagelijkse werk is de toegangspoort om alles te hebben en volledig vrij te zijn. De eerste stap is om het werk te doen, en de tweede stap is om het te tracken.

Okay, je hebt alle tools beschikbaar in de Freedom Protocol Software met de App en de Ledenomgeving om dit te doen. Dit is niet één of ander gaaf tooltje om het Freedom Protocol cool te laten lijken. De Software is bedoeld om te gebruiken op een dagelijkse basis, dus gebruik het.

Het is makkelijk... het is simpel... en met de App heb je met 1 druk op de knop direct toegang via je telefoon.

Je moet je Perfecte Dag van het Freedom Protocol tracken als je het wil verbeteren, wat jou brengt naar het vierde en laatste principe in het spelen van het Perfecte Dag Spel van het Freedom Protocol.

Principe #4:

Data levert bewustwording van patronen.

Dus, elke week, ga je acht data punten meten die dagelijks een halve punt waard zijn gedurende zeven dagen wat een potentiële 28 punten voor de gehele week oplevert. Het klinkt meer ingewikkeld dan het daadwerkelijk is, dus laten we het klein maken met de volgende simpele rekenom:

De Perfecte Dag	Per Domein Max 1 Punt	Per Dag Max 4 ptn	Totaal 4 punten
Domein Lichaam	0,5 punt Bewegen	0,5 punt Brandstof	1punt
Domein Geest	0,5 punt Meditatie	0,5 punt Memoires	1 punt
Domein Relaties	0,5 punt Partner	0,5 punt Kinderen	1 punt
Domein Werk	0,5 punt Ontdekken	0,5 punt Toepassen	1 punt
De Perfecte Week	Per Dag Max 4 ptn	7 Dagen 7 x 4 ptn	Totaal 28 punten

Dit track je in je aantekenboek of de Software, wat jou toestaat om jouw patronen te zien op een wekelijkse basis. Je kunt trends zien voor elke dag van de week, week na week, maand na maand, zodat de patronen die je creëert in je leven veranderen in gewoontes en positieve verslavingen voor het maken van een Leefstijl waarin je Alles Hebt en Volledig Vrij bent. Dit is dan niet alleen meer slechts een mogelijkheid,... maar het begint zich te vormen tot een realiteit.

Okay, ik houd ervan om dingen af te vinken in de eerste plaats, maar meer dan alles, laat deze tracking tool mij niet alleen patronen zien, maar ook mijn prestaties doordat ik dagelijks mijn dagelijkse acties uitvoer en afvink wat ik heb gedaan, en ik heb data van het volbrengen ervan.

Als ik week na week zie dat ik dagelijks geen Toepassingen doe, of elke woensdag mijn Meditatie skip, of elke donderdag en vrijdag mijn Kinderen niet spreek omdat ik blijkbaar met mijn hoofd verdrink in werk, dan is dat een seintje waarmee ik aan de slag kan om mijzelf te verbeteren en mijzelf te herpakken.

Ik ben mij bewust van de eenvoud in het bereiken van de Leefstijl waarin je Alles Hebt en Volledig Vrij bent, en het is bereikt op een dagelijkse basis, waarbij ik mijn resultaten track en mijn trends zie om te verbeteren.

Dit leidt tot de acties die gevonden worden in het volgende hoofdstuk aangaande Productie Strategieën.



Sectie 6: Jouw Perfecte Dag: Het Spel

Hoofdstuk 39

4 Productie Strategieën

Wanneer het aankomt op het tot werking brengen van de Perfecte Dag, komt dit neer op de volgende productie strategieën.

Wanneer iets zoals de Perfecte Dag van het Freedom Protocol gecompliceerd lijkt, dan maak je het kleiner naar simpele, strategische stappen die het niet alleen meer haalbaar maken, maar ook krachtiger richting de Leefstijl om Alles te Hebben en Volledig Vrij te zijn.

Productie Strategie #1:

Creëer nieuwe doelen dagelijks.

Dagelijkse doelen zijn de gewenste gewoonte die je wil creëren in jouw gewoontes. Dit zijn de indicatoren van de resultaten die je verlangt.

En dus, heb je: doelen, gewoontes, resultaten.

Okay, als je nieuwe dagelijkse doelen wil creëren, waar heb je het dan over? Nou, je hebt een serie van doelen die je moet creëren in elk gebied van je Perfecte Dag. In je Lichaam moet je

specifiek jouw doel creëren elke dag van de week voor Bewegen, of het nu gewichten tillen is, het bijwonen van een groepsles, of het wandelen tijdens de lunchpauze. Het tweede deel voor Lichaam is, ... dat je moet hetzelfde gaat doen voor Brandstof, wat nog eenvoudiger is, namelijk: drink een groene smoothie. Hoe ziet dat eruit? Hoe ga je hem maken? Waar ga je hem drinken? Hoe ga je dit laten slagen?

Het volgende in de Perfecte Dag is het domein Geest, waarbij je bepaalt wanneer en waar, alsook wat voor meditatie je gaat doen elke dag, en dan stel je de tijd vast om je Memoires uit te schrijven, waarbij je dezelfde methodologie volgt zodat je gewoontes kan creëren en positieve verslavingen kan installeren met deze dagelijkse doelen.

Je loopt dit pad verder af en komt aan bij Relaties aangaande de dagelijkse boodschap van eer, respect, waardering en liefde voor zowel je Partner als je Kinderen. Deze dagelijkse doelen sluit je af met de laatste twee onderdelen voor Werk, waar je iets Ontdekt in Kracht, Productie, Winst of Bescherming alsook dat je iets vanuit je openbaring vanuit je Ontdekking gaat Toepassen. En dus reserveer je elke week ruimte om van boven naar beneden naar je wereld te kijken en om specifiek te worden.

Productie Strategie #2:

Track dagelijkse actie.

Wanneer dat is volbracht, dan kun je gaan tracken wat het is wat je hebt opgeschreven in jouw Return & Report in het Freedom Protocol voor Lichaam, Geest, Relaties en Werk. Zo simpel als dat. Je vinkt elk domein af terwijl je erdoorheen loopt, waarbij je track houdt op jouw indicatoren in de Software van het Freedom Protocol of via de App met je telefoon.

Productie Strategie #3:

Return & Report.

Wekelijks, keer je terug naar de tracking tool en kijk je hoe jouw leven beïnvloed is, alsook dat je dit doet in je Return & Report. Je kijkt terug naar de afgelopen zeven dagen en kijkt waar jij jouw doelen hebt geraakt zodat je daarop kan voortbouwen in de opvolgende week,

en je ziet ook waar je het doel gemist hebt. Je kan zien waar je koerswijzigingen moet maken en aanpassingen moet doen zodat je nog meer bewapend kunt worden voor de volgende Return & Report.

Wanneer je kijkt naar hoeveel punten je hebt geraakt voor de week, op basis van de potentiële 28 punten, dan kun je dat dieper analyseren in jouw Return & Report. Je kijkt hiernaar op een manier die identificeert wat het nummer dat je scoorde voor de week, voor je betekent.

Laten we zeggen dat het nummer wat je scoorde 24/28 was, wat betekent dat jouw uitgangnummer een afvallige 4 was voor de week. Dit betekent ook dat je terug moet gaan en dit moet bestuderen in deze Return & Report terwijl je een kijkje neemt in de gebieden die niet geraakt waren, en wat daar gebeurd is.

Je bedoelt dat ik trends kan zien, toch? Misschien mis je elke week je meditatie in het weekend. Of misschien mis je elke Donderdag je Workout, omdat het dan Leg-day is of vanwege een afspraak die er dan altijd tussendoor komt. Wat het ook is, je kan dan beginnen te zeggen, “Okay, wat betekent dit nummer nu daadwerkelijk? En kan ik eerlijk zijn over de afvallige 4 en wat ze voor mij betekenen?”

Wat betekent dat nummer, in verhouding tot de mogelijke 28 in totaal? Heeft het een boodschap voor je? En wat kun je ervan leren als je wekelijks ziet dat er een niet ingevulde plek in jouw tracking spel is?

Productie Strategie #4:

Leer lessen & voer Koerswijzingen uit.

Alles wat jouw Perfecte Dag nummers jou vertellen op een wekelijkse basis komt neer op hoe goed je het deed in jouw Plan. Jij creëerde jouw plan en bracht jouw plan toen in uitvoering. Okay, in de uitvoering heb je resultaten – Feiten – en dan elke afzonderlijke week produceren die resultaten en die feiten en die cijfers al die acties die je vervolgens niet nam en niet uitvoerde.

Je had een Plan, maar dan ketst jouw Plan af voordat het tot Uitvoering komt. Vanaf daar, ketst jouw Uitvoering af van jouw Resultaten. En jouw Resultaten die geproduceerd waren

vanuit jouw Leringen, blijven dan slechts bestudeerde ideeën. Daarom, alles in jouw wereld gaat om het produceren van leringen en het nemen van de actie daarop.

Wat je gepland hebt, is wat je uitvoert.

Maar de grootste les komt van de doelen die je niet raakte of aan moet werken en die geven jou de grootste lessen om van te leren.

Dat is wanneer en waarom je leert om koerswijzigingen te nemen.

Je leert simpelweg lessen en dan maak je koerswijzigingen wanneer die lessen je niet geven wat je wilt.

Dit betekent dat ik mijzelf wellicht de route zie volgen om naar Punt A te gaan, terwijl ik daar via Punt B heen ga en terwijl ik daarheen ga, is daar opeens een gebeurtenis,... iets gebeurt gedurende de week, en voordat ik het weet, ben ik niet langer op Punt B. Sterker nog, ik was mijn doel uit het oog verloren en ineens ben ik op Punt M, waar ik opeens in een neerwaartse spiraal zit omdat ik daar de vaardigheden voor mis, en opeens gaat mijn Perfecte Dag score aan stront en alles verdwijnt.

Mijn doel van het behalen van 28 punten aan het eind van de week eindigt in 12 punten.

Dus, wat leerde ik van dat alles?

Wat moet ik veranderen of waar moet ik koerswijzigingen maken om mijzelf in een positie te brengen dat ik weer aan het winnen ben? Wanneer we alles getrackt hebben, zelfs de dagen dat ik reisde van Punt B naar Punt H en toen rechtstreeks naar Punt M, wordt het simpel om te zien waar de trend begon.

Op die manier, weet ik exact wat ik moet wijzigen qua koers voor de winst van de komende week wanneer ik het Spel van de Perfecte Dag weer opnieuw mag spelen.



Sectie 6: Jouw Perfecte Dag: Het Spel

Hoofdstuk 40

Plan van Aanpak

Hier zijn we dan, aangekomen in de finale van het Perfecte Dag BOEK van het Freedom Protocol over hoe je Lichaam, Geest, Relaties en Werk implementeert in jouw leven op een dagelijkse basis. Dus dit hoofdstuk is ervoor om alles aan elkaar te verbinden van de Leefstijl waarin je Alles Hebt en Volledig Vrij bent, terwijl je de volgende vier sleutelvragen beantwoordt net als in alle andere hoofdstukken.

Deze Domino Deur opent simpelweg wanneer je iedere dag jouw Perfecte Dag scores maakt, zodat je aan het eind van de week komt tot een Perfecte Week met de vervulling van de volle potentiële 28 punten voor de week. Je kunt reiken naar vier punten per dag, wat betekent dat je enige planning zal moeten doen.

Plan van Aanpak #1:

Wat ga je aan het doen zijn deze week?

&

Plan van Aanpak #2:

Waar ga je het aan het doen zijn?

Je zal helderheid moeten hebben over wat het is, om in elk van de vier domeinen dagelijks de Perfecte Dag te gaan volbrengen, wanneer je jouw Return & Report volbrengt voor de opkomende week. Nu is de tijd om achterover te gaan zitten en te analyseren waar je afgelopen week was in je Return & Report en waar je jezelf geprojecteerd ziet om heen te gaan in de komende week. Waar wil je aan het eind van komende week staan qua Feiten in je leven?

Okay, de Perfecte Dag is een geïsoleerd spel op zichzelf. Wanneer je meesterschap krijgt in de niveaus van dit Spel, dan wordt de Perfecte Dag een wapen om mee te schieten op jouw doelen in jouw Wekelijkse Uitdagingen, die je aan het creëren bent om vooruit te gaan in jouw Onmogelijke Spel.

Je gaat elke week helder worden in jouw Return & Report over jouw Perfecte Dagen van afgelopen week, waarbij je door je resultaten en cijfers heen loopt in de domeinen Lichaam, Geest, Relaties en Werk. En als je hiernaar kijkt over de hele linie, dan is er een serie aan punten te behalen op een dagelijkse basis.

Elk van de domeinen zijn onderverdeeld in twee afzonderlijke categorieën met verschillende acties. Langs die categorieën, heb je een week aan data hoe je ermee bent omgegaan en welk resultaat dat opleverde. Dit onderscheid geeft je inzicht en een goed beeld van hoe jouw afgelopen week eruit zag.

Plan van Aanpak #3:

Wanneer ga je het aan het doen zijn?

Mijn Return & Report laat mij de productiviteit van de gehele week zien en laat mij zien waar de gaten in mijn werk zitten. De meeste mensen starten hun week op Maandag, wat correspondeert met een typische werkweek voor mensen in loondienst, terwijl anderen de Zondag beschouwen als de eerste dag van de week.

In mijn geval doe ik mijn Return & Report altijd op de Zondag, zodat ik alle data bekeken en geanalyseerd heb, voordat de nieuwe week weer begint. Het maakt uiteindelijk niet uit welke specifieke dag je kiest voor jouw Return & Report, zolang het maar consistent wordt volbracht op dezelfde dag van de week, elke week.

Je kunt dit gewoon thuis aan de keukentafel doen, in de App, of in een aantekenboek.

Je kunt alles uitschrijven op een Whiteboard op je kantoor, of een eigen War Room creëren in militaire stijl met alle Feiten Mappen opgehangen aan de muur.

In de Return & Report begint jouw brein inzichten en ideeën te krijgen van wat er allemaal gaande is, en waar de Return & Report een directe bron kan zijn voor Openbaringen gedreven door jouw vertoonde Gedrag in de afgelopen week.

Jouw gedrag en acties leiden tot resultaten, en deze resultaten liegen niet.

Je bekijkt wat jouw cijfers waren, maar je bekijkt ook wat jouw toezeggingen waren.

Er was een compleet document of Spel met toezeggingen over wat je allemaal ging doen in de afgelopen zeven dagen van de week die leidde tot de acties die genomen zijn, en gebeurd zijn, in afgelopen week. En dus de Openbaringen die je hierbinnen opdoet, staan bekend als jouw Geleerde Lessen.

Ik wil je laten overwegen dat elke afzonderlijke week in de Return & Report, de lessen die je leerde van onschatbare waarde zijn. Ze kunnen zelfs worden getransponeerd naar andere Domeinen als daar aanleiding, nut of noodzaak voor is.

Zo kun je bijvoorbeeld een Geleerde Les hebben vanuit het Domein Lichaam, die jou ook iets leert om jouw huwelijk te verbeteren in het Domein Relaties. De manier waarop je omgaat met de relatie met je kinderen leert jou hoe je strategisch omgaat met uitdagingen in het Domein Werk. De manier waarop je deze week afspraken afhandelde op het Werk, leert jou iets om verbeteringen te doen in het Domein Geest en jouw spirituele verbinding.

En dus, worden jouw Geleerde Lessen uiteindelijk de momenten om te werken aan je persoonlijke gedenkgeschriften, beter bekend als de Trigger Stacks, om jezelf nog beter te leren begrijpen.

Plan van Aanpak #4:

Hoe ga je het tracken?

Dit alles kan worden getrackt door simpelweg jouw Openbaringen te noteren op een vel papier of in de App van het Freedom Protocol. Door alles te noteren en het op te schrijven, kun je tot een cruciaal deel komen dat verdere uitbreiding mogelijk maakt, wat bereikt wordt door Koerswijzigingen gedurende het Spel.

Dit zijn jouw aanpassingen en verbeteringen gebaseerd op afgelopen week om de opkomende week zelfs nog beter te maken. Je weet alleen wat verschoven of veranderd moet worden door het te tracken, niet door simpelweg op je geheugen te vertrouwen.

Overduidelijk, weet je na je Return & Report in welk Domein je tekortschiet, maar als je kijkt naar hoe alles getrackt is, dan kun je patronen ontdekken om te verbeteren of mogelijk zien waar je dingen simpelweg moet reorganiseren of anders moet inplannen, zodat je wel de resultaten behaalt die je jezelf hebt toegezegd om te behalen in de afgelopen week.

Opgesomd, jouw koerswijzigingen gaan jouw verbeteringen zijn. Je kan zien dat je het echt verknald hebt afgelopen week in Meditaties omdat je geen routine kon vinden die voor je werkte, en dit leidde tot een gebrek aan zin in je workouts voor je Lichaam, en dat leidde weer tot een verminderd energieniveau waardoor je je Ontdekkingen en Toepassingen voor het domein Werk ertussendoor liet schieten. Als je alles trackt, dan kun je de patronen zien en hoe ze elkaar beïnvloeden.

Dus, je maakt de aanpassingen en de Koerswijzigingen die ons naar een nieuwe set van Doelen brengt, terwijl je jouw Spel reset voor de komende week voor een nieuwe week met nieuwe kansen.

En dat is hoe het Freedom Protocol Spel wordt gespeeld om een Leefstijl te krijgen waarin je Alles Hebt en Volledig Vrij bent in Lichaam, Geest, Relaties en Werk.