



FREEDOM PROTOCOL

CREËER EEN LEEFSTIJL OM
VOLLEDIG VRIJ TE ZIJN!

START VANDAAG!

DOOR DJACK LITTEL

OMARM DE TRIGGERS

STOP JE MENTALE
GEVANGENSCHAP
START MET BEVRIJD ZIJN
VANDAAG!
DOOR DJACK LITTEL

Freedom Protocol Boek 5: Jouw Triggers

Titel: Omarm De Triggers

Ondertitel: Stop Je Mentale Gevangenschap, Start Met Bevrijd Zijn, Vandaag!

Copyright 2023 door Djack C.A. Littel

Omarm De Triggers

www.djacklittel.nl

www.freedomprotocol.nl

All Rights Reserved

Gepubliceerd door Probook

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

Gepubliceerd in Nederland

BOEKEN DOOR DJACK LITTEL

Defensiefit Serie:

Defensiefit Boek 1: Aanvalsplan (2019)

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

Defensiefit Boek 3: Defensiefit Methode (2020)

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

Dieper Slapen Serie:

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

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

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

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

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

Freedom Protocol Serie:

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

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

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

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

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

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

INHOUDSOPGAVE

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

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

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

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

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

SECTIE 1: JOUW TRIGGER STACK.....	33
--	-----------

Hoofdstuk 1: Mijn Brief vanuit mijn Diepste Dal aan Mijzelf	34
---	----

Hoofdstuk 2: De Oorlog met Mijzelf!.....	47
--	----

Hoofdstuk 3: Die ene Dag en Nacht die mijn Leven radicaal en onherkenbaar Transformeerden...56
--

Hoofdstuk 4: Een Bezoek van De Stem.....	64
--	----

Hoofdstuk 5: Het Openen van de Goddelijke Driehoek.....	83
---	----

Hoofdstuk 6: Het Lopen van het Blok.....	105
--	-----

Hoofdstuk 7: De Lift en het Licht.....	122
--	-----

Hoofdstuk 8: Principes.....	155
-----------------------------	-----

Hoofdstuk 9: Productie Strategieën	162
--	-----

Hoofdstuk 10: Plan van Aanpak.....	171
------------------------------------	-----

SECTIE 2: JOUW BOOSHEID STACK..... 179

Hoofdstuk 11: De Woede is Uitgeraasd 180

Hoofdstuk 12: De Innerlijke Stem keert terug..... 188

Hoofdstuk 13: Gebruik Boosheid om te Groeien..... 201

Hoofdstuk 14: Principes..... 225

Hoofdstuk 15: Productie Strategieën..... 231

Hoofdstuk 16: Plan van Aanpak..... 240

SECTIE 3: JOUW BLIJDSCHAP STACK..... 245

Hoofdstuk 17: Terugkomst bij Blijdschap 246

Hoofdstuk 18: Mijn nieuwe verbeterde versie is opgestaan 257

Hoofdstuk 19: Principes..... 281

Hoofdstuk 20: Productie Strategieën..... 289

Hoofdstuk 21: Plan van Aanpak..... 296

SECTIE 4: JOUW DANKBAARHEID STACK..... 301

Hoofdstuk 22: De Duisternis was te zwaar..... 302

Hoofdstuk 23: Je bent een slachtoffer van de leegte..... 309

Hoofdstuk 24: Kijk terug en leef	323
Hoofdstuk 25: Het Pad van Welvaart.....	330
Hoofdstuk 26: Principes.....	342
Hoofdstuk 27: Productie Strategieën	348
Hoofdstuk 28: Plan van Aanpak.....	355
SECTIE 5: DE CONCLUSIE.....	359
Hoofdstuk 29: Het Laatste Gesprek.....	360

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 nog steeds mensen die nog nooit van het Freedom Protocol gehoord hebben, en als dat het geval is voor jou, mijn mooie medemens, dan begin jij jouw reis PITTIG met dit BOEK over Mentale Triggers.

Zorg ervoor dat je de proloog leest voor het achtergrondverhaal 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.

Ongeacht van *hoe* je dit boek leest, weet dat dit niet jouw typische leesboek gaat zijn. De focus is om jouw consistent te laten verlangen naar het schrijven van memoires en om je gedachten in woorden om te zetten in wat we noemen de Trigger Stack op een regelmatige basis, dus ik heb voorbeelden uit mijn eigen persoonlijke Stack bibliotheek toegevoegd aan het eind van de laatste secties. Het zijn ongescripte en waarschijnlijk vol met spelfouten geschreven stukken tekst, maar het punt van de Stack is om de woorden ERUIT te krijgen, liever dan het creëren van een ge-edite versie van het leven.

In het leven gebeurt shit, en het is niet perfect.

Elke sectie is opgebroken in onderdelen van de Stack zoals ze ook achteraf gebruikt gaan worden. Je zal opvolgende gesprekken lezen die ik had in het creëren van elk van deze Stacks, geïnspireerd door daadwerkelijke gebeurtenissen die gebeurden in mijn leven op keerpunten in mijn leven. In April 2020, 3 jaar na het overlijden van mijn vader, gebeurde de geboorte van de TRIGGER STACK, en opvolgend in de jaren daarna kwamen de BOOSHEIDSTACK, de VREUGDE STACK, en tot slot de DANKBAARHEIDSTACK

tot stand. Je zal meegenomen worden in het gesprek van het ontstaan ervan, voordat je leert over elk van de afzonderlijke Stacks en hun inhoud, en na het lezen van mijn voorbeelden heb je uiteindelijk de mogelijkheid om Stacks voor jezelf te gaan schrijven.

Dit is bedoeld als een interactief BOEK waar de oorspronkelijke Stacks in elke sectie, en daarom de meest aangrijpende, in tekst format zijn toegevoegd... alsof je door een WhatsApp gesprek aan het scrollen bent dat ik had tussen mijzelf en mijn Innerlijke Stem. Als je geen idee hebt wat ik daarmee bedoel, dan zul je spoedig worden ondergedompeld in hoe dit gesprek eruit ziet.

Iets anders om in het achterhoofd te houden is dat het Freedom Protocol voortdurend blijft ontwikkelen, en dus ook deze formats als wapen. De Stack is er één die continue verbeterd wordt, dus sommige van mijn voorbeelden uit het verleden, zullen mogelijk niet meer exact één op één overeenkomen met de Stacks in de software & App van het Freedom Protocol.

De algehele vragen serie van de TRIGGER Stack, BOOSHEID Stack, VREUGDE Stack en DANKBAARHEID Stack wordt gepresenteerd in zijn volledigheid aan het eind van elke sectie om je te helpen aan een makkelijke referentie waar elke specifieke Stack allemaal op ingaat.

Dit BOEK bestaat uit heilige tekst en geschriften uit mijn eigen leven en is niet bedoeld om lichtjes te nemen. Ik nodig je uit om deze reis met mij aan te gaan, mijn mooie medemens, en ik wil dat je weet dat ik naar zeer kwetsbare plekken moest gaan om de inhoud in dit BOEK en in de Software van het Freedom Protocol naar buiten te laten komen.

De 5-delige BOEKEN-serie van het Freedom Protocol schreef ik in 3 maanden tijd, in Q1 van 2023, waarbij dit 5^e boek het slotstuk is van deze serie, als blijk van mijn onverschrokken toewijding om mijn boodschap met de wereld te delen, wat tegelijkertijd opwindend alsook beangstigend voor mij is als ‘onmogelijk’ doel in mijn leven, en om jou inspiratie en inzicht te geven in de passie en gedrevenheid achter de Freedom Protocol Community.

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

-Djack Littel-



BOEK 5

OMARM DE TRIGGERS

Deel 1 t/m 3

DE PROLOOG

De Proloog

Deel 1:

Het Diepste Dal

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

-Djack Littel-

April, 2017, 02.00 uur.

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

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

Met die boodschap moest ik het gisteren doen.

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

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

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

Is het zo simpel?

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

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

Wanneer is het genoeg? Vraag ik mijzelf af.

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

Kort gebeurt er niets.

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

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

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

Mijn vader is zojuist overleden.

Ik kijk naar de klok die boven zijn bed hangt.

Het is 02.10 uur 's nachts.

Het is klaar.

Rust zacht papsie.

...

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

Proloog

Deel 2:

Het Pijnlijke Probleem

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

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

Doe daar meer van.”

-Djack Littel-

Augustus, 2017.

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

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

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

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

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

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

Dit klinkt mooi, maar ik vond het verschrikkelijk.

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

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

“Dit is niks voor mij.”

“Het is klaar.”

“Het is tijd voor iets anders.”

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

Wat zijn mijn opties?

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

Maar welk werk ga ik doen?

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

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

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

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

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

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

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

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

Ik kwam tot de pijnlijke conclusie:

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

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

En nu? Nu kan ik niets anders dan dat.

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

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

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

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

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

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

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

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

Wat?!

Dat meen je niet!

Ja, dat meen ik wel.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

“Wat een armoede en wat een kutzooi!”

“Ik *moet* hier weg.”

“Ik *wil* hier weg.”

“Ik *kan* hier weg.”

“Ik *ga* hier weg.”

En zo simpel is het!

Maar,... de vraag was...

Hoe dan?

Proloog

Deel 3:

De Mooiste Mogelijkheid

“Het overwinnen van een probleem is een overwinning.

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

Vergeet dat nooit.”

-Djack Littel-

Augustus, 2019.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Een heel gaaf moment in dit avontuur was dat ik via mijn netwerk benaderd werd door Arie Boomsma om een podcast interview op te nemen over mijn inzichten van mijn slaap avonturen mijn slaap routines. Als je in Google zoekt op "Over Routines Djack Littel" 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 blikken op de resultaten van de dag van vandaag, en vooruit te kijken naar mijn intenties voor de dag van morgen, en elke dag te starten met een intentie, affirmatie, meditatie, visualisatie, en een 4-tal ‘dingen’ om te doen als onvoorwaardelijke manifestatie ter creatie en realisatie, bereikte ik na 3 jaar onverschrokken toewijding mijn onmogelijke doel. Om van militair naar miljonair te gaan...

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

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

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

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

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

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

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

“Noem het: het Freedom Protocol.”

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

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

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

En dus begint dit spel met JOU.

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

Dankjewel dat je er bent.

Laten we niet langer wachten en aan de slag gaan.

Welkom, bij het Freedom Protocol.

BOEK 5

OMARM DE TRIGGERS

VOORWOORD





Voorwoord

Waarom dit boek? Boek 5 van het Freedom Protocol: Omarm De Triggers.

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

Simpel, maar niet makkelijk.

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

En dan vooral de mensen die graag vooruit willen,

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

Dan is dit een boek voor jou.

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

Dan is dit geen boek voor jou.

Het omarmen van je triggers vereist dat je dagelijks het werk doet, en dat je aan jezelf werkt, zowel lichamelijk als geestelijk, en dat je bewustwording creëert op je omgeving en alles wat jou kant op komt, direct of indirect, en dat je dagelijks kijkt naar wat wel voor je werkt, en wat niet voor je werkt.

Dit is geen boek om te lezen en dan vervolgens er niets mee te doen. Dan kun je beter nu stoppen met lezen, en je oude leventje weer oppakken om dezelfde dingen te blijven doen die leiden tot dezelfde uitkomsten.

Dit is wel een boek voor jou als jij bereid bent hard te werken om dagelijks, wekelijks, maandelijks vooruitgang te boeken en dagelijks aandacht en tijd te besteden aan jouw triggers en wat jou raakt in jouw gedachten en daardoor invloed heeft op jouw gevoelens, gedrag en resultaten, en om deze bewust kracht bij te zetten door jouw triggers op te schrijven in de Stacks waarover je in dit BOEK alles gaat lezen en leren.

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.

Laten we niet langer wachten.

Laat onze reis beginnen!

BOEK 5

OMARM DE TRIGGERS

SECTIE 1:

JOUW TRIGGER STACK





Sectie 1: Jouw Trigger Stack

Hoofdstuk 1

Mijn Brief vanuit mijn Diepste Dal aan Mijzelf...

Elke reis naar grootheid begint met een reis in kleinheid.

Elke reis naar de Piek vereist een bezoek aan het Dal.

Mijn Dal was diep, en donker. Mijn Put had een aanloop van enkele jaren, voordat mijn vader overleed. En dat was de druppel die de emmer deed overlopen. De stack? Die werd een licht in de duisternis.

De Stack werd mijn sleutel tot de bevrijding vanuit de Put waar ik in zat. Maar voordat ik je het wapen ga leren, bekend als de Stack, moet je eerst de pijn begrijpen die ultiem leidde tot de explosie van het Plezier.

Na weer een teleurstelling op mijn werk, als militair in dienst.

Ik zeg voor het eerst in mijn militaire loopbaan “NEE” op een aanbod voor een functie die gunstig is voor mijn militaire loopbaan om Generaal der Mariniers te worden, op een functie om als de geselecteerde militair representatief te zijn voor het Ministerie van Defensie om te dienen als rechterhand van de Minister van Defensie in de politiek. Wauw, wat een eer om daarvoor gevraagd te worden!... En ik zeg,... “NEE”...

Na weer een teleurstelling thuis in mijn huwelijk.

Na weer een teleurstelling in het geld in mijn leven.

Bovenop nog steeds het pijnlijke verlies van mijn vader, die in acht weken tijd uit mijn leven werd gerukt en nu overleden is, en altijd mijn inspiratie en motivatie was geweest om alles uit mijzelf te halen, en om de beste militair te worden die ik kon zijn, natuurlijk voor mijzelf, maar ook zeker om mijn vader trots te maken.

Dat was nu allemaal weg, plus al deze teleurstellingen... Wat nu? Wat ga ik doen? Wat moet ik hiermee? Wat kan ik hiermee? Wat wil ik?

Ik liep naar beneden, ging op de bank zitten, en begon de volgende brief aan mijzelf te schrijven.

Juli 2018

BESTE Djack,

Mijn intentie met deze gedachten op papier is om 100% verantwoordelijkheid voor mijn acties en gedrag te nemen, voor de afgelopen 17 jaar die ik in mijn volwassen levensloop heb doorgebracht en meegemaakt.

Ik ben zo kapot.

Ik ben zo verdwaald.

En de enige manier die ik zie om hieruit te komen is om direct tegen mijzelf te praten op een manier die mij de kans geeft om mijn ideeën helder eruit te krijgen en tegelijkertijd mijzelf de kans te geven om de volledige ideeën te lezen zonder dat mijn razende gedachten mij weer afleiden of verhinderen tot iets anders.

Dus, hier gaan we...

IETS NIEUWS BEGINNEN... Ik was bang. Ik was verward.

Over wat?

Over werk en het volgen van mijn passie.

Mijn hele leven vervul ik tot op beden met passie voor wat ik dagelijks doe. Ik bedoel, ik heb de mooiste dingen gedaan in militaire dienst waar menig jongen van droomt om zijn jongensboek mee te vullen. Marinier, Commando, Mountain Leader, Special Forces.

En vele specialisaties daar omheen, van parachute springen op hoogte tot zuurstofniveau, duiken onder water tot zuurstofniveau, jungle training in Midden Amerika, koudweer training in Noorwegen waar ik les gaf aan honderden mariniers en buitenlandse eenheden om te overleven, leven en vechten onder die vrieskou omstandigheden, ski instructeur, schutter van tientallen wapens van klein kaliber tot groot kaliber tot sniper wapens, optreden in de woestijn van Afrika en de uitloop van de Himalaya in Afghanistan, optreden in de bergen van Schotland tot hoog alpien gebied van Frankrijk tot Italië tot Oostenrijk tot Zwitserland met het beklimmen van tientallen bergtoppen van 4000+ meter, en de lijst gaat maar door en door en door.

Als je eenmaal in die wereld zit, dan is het een kleine wereld.

En als je goed voor je mannen zorgt, dan zorgen zij goed voor jou. Ik had een prachtige carrière in militaire dienst en heb zoveel mensen vooruit kunnen helpen in hun ontwikkeling, kennis en kunde, waarbij ik zelf ook altijd echt en oprecht open stond voor verbeteringen doorgroeien qua mijn eigen kennis, kunde en ervaring, ongeacht de rang of stand of achtergrond van degene die voor mij stond.

Het was prachtig, en wat voel ik mij gezegend om dit allemaal gedaan te hebben en dat het mij gegund is geweest om de kansen te krijgen die ik kreeg, en ook altijd pakte.

Interessant genoeg, heeft mijn militaire loopbaan mij wel altijd volledig in beslag genomen.

Ik kon niet iets doen op halve kracht. Dat was niet mijn stijl. Altijd en overal ging ik er altijd vol voor.

Wat is het doel? Waar gaan we naartoe? Wat gaan we doen? Het maakte niet uit, ik zette mijn hele wereld aan de kant en ging er vol voor.

Deze opoffering kwam met een kostprijs.

- *Ik verbond mij nergens anders aan.*
- *Ik verschuilde mij achter werk als er andere dingen waren.*
- *Ik verweet anderen voor fuck ups die mij raakten.*
- *Ik verwachtte dat iedereen om mij heen met dezelfde toewijding leefde als ik.*

Ik vernietigde alle andere opties, nog voordat het een optie was.

Er was een meisje die ik ontmoette tijdens de Mariniers Opleiding. Ik zette haar opzij, omdat ik de opleiding wilde halen.

Er was een meisje die ik ontmoette tijdens de Commando Opleiding. Ik zette haar opzij, omdat ik de opleiding wilde halen.

Er was een meisje met wie ik zelfs samenwoonde na de Commando Opleiding. Ik zette haar opzij, omdat ik mijn werk wilde doen en ik haar zag als een belemmering om dat ten volle te doen.

Ik ontmoette Bianca na de Mountain Leader Opleiding en trouwde met haar 2 jaar later, ... en nu, ... nu zie ik haar als iemand die in de weg staat om mijn werk ten volle te doen... Inclusief onze nieuwgeboren zoon...

What the fuck!

Wat ben ik aan het doen!

Waar gaat dit heen?!

Er is geen voorbeeld in militaire dienst waar ik mijzelf aan kan optrekken, omdat 99% van de mannen met wie ik samenwerk en dit werk doe, gescheiden is en een omgangsregeling voor zijn kinderen heeft. Godverdomme, dan wil ik niet!

Ik wil genieten van mijn gezin, van mijn kinderen, van mijn vrouw!

Maar hoe?!

Onze relatie was al gebroken nog voordat we zelfs maar getrouwd waren.

Ik was 9 maanden per jaar weg van huis. Dan zat ik voor militaire trainingen en missies in het buitenland. Dit was mijn werk, dit was mijn leven en ik schreef mij overal voor in.

Elk jaar deed ik een opleiding en een cursus om mijn militaire vaardigheden te verdiepen en te verbreden. Dit was een gewoonte. Een patroon.

Het Korps Mariniers waar ik primair voor werkte, stond op 1. Dan kwam er heel lang niets, en dan pas kwam mijn gezin. Eerst mijn zoon Daan, en dan pas mijn vrouw Bianca. Waar ben ik mee bezig?

In onze relatie wisten we niet beter dan dat ik er eigenlijk nooit was.

We kusten zelden, en hadden alleen seks wanneer we samen dronken terugkwamen van een feestje met vrienden waar we met zijn tweeën heen waren geweest.

Als ik thuis was, dan verborg ik mij in werk. Ik verborg mij in het weekend in sport.

Ik rechtvaardigde dit gedrag dat ik fit moest blijven en bij moest blijven met mijn werk, omdat dat het allerbelangrijkste was wat er was.

Ik had geen ideeën hoe het anders kon zijn.

Onze tijd samen.

Wanneer ik thuis was en ik was vrij, wanneer ik 'verlof' had, dan zei ik altijd dat we dan samen leuke dingen zouden doen. We gingen inderdaad altijd in de weekenden op pad, maar nu met de komst van onze zoon, waren dingen veranderd.

Ik zag dat je eraan onderdoor ging en hulp nodig had, maar we hadden allebei verschillende ideeën over de aanpak en zorg voor onze zoon.

Waar ik voortdurend zei dat het wel goed zou komen, was jij voortdurend bezorgd dat hem wat zou overkomen of dat hij ziek zou zijn of zou worden en dat je er dan weer helemaal alleen voor zou staan, omdat ik toch altijd maar weg zou zijn.

Dit escaleerde zelfs een keer tijdens een weekendje weg, notabene op bezoek op een vakantieadres in een vakantiehuisje bij mijn ouders, dat je 's avonds in bed zei dat we misschien maar moesten scheiden.

De gevolgen hiervan kon ik niet overzien en ik bleef maar zeggen dat je niet zo gek moest doen en dat we er samen wel uit zouden komen.

Ik denk dat ik die nacht tijdens het troosten van onze zoon, toen hij voor de zoveelste keer 's avonds weer huilend wakker was, een hartaanval had.

De stress, het slaapttekort, de onzekerheid, de shit die in mijn leven gaande was met militaire missies, mijn zoon die na zoveel jaar nog steeds niet doorsliep... Ik kreeg een steek in mijn hart en verloor het bewustzijn. Niemand weet dit en ik heb dit nooit iemand verteld.

We ploeterden door en notabene op mijn verzoek voor seks om een tweede kindje te maken, raakte je zwanger van onze dochter Nina.

Ik goot mijzelf in Werk om iets terug te verdienen waar ik nooit recht op had, blijkbaar.

Ik was ervan overtuigd dat als ik een promotie zou krijgen, en ik meer geld zou verdienen bij Defensie dan zouden we het beter krijgen. We konden eigenlijk maar net rondkomen altijd, en hadden een beetje geld voor leuke dingen, maar met de komst van twee kinderen in ons gezin renden we langzaam de schulden in.

Ik had altijd gedacht dat ik aan het eind van mijn Special Forces periode een toelage zou ontvangen die alsmaar niet werd uitbetaald van in totaal een vol jaar salaris van 37.000 euro. Ik rekende erop, en begon langzaam gaandeweg wat kleine uitgaven te doen van duizend euro hier en duizend euro daar voor een andere auto, een tweede auto voor Bianca en allerlei noodzakelijkheden voor onze twee kleintjes.

Toen bleek dat dit geld niet kwam, en ik mij echt verraden voelde door mijn eigen organisatie en de militaire bureaucratie die simpelweg werd gehandhaafd waarbij ik aan het kortste eind trok, besloot ik op de één of andere manier die 37.000 euro terug te verdienen.

Ik begon nog meer te werken om er meer voor jou te zijn. Een tegenstrijdige gedachte, ik weet het.

Per toeval, hoewel ik nu weet dat toeval niet bestaat, was er een buurjongen van verderop die vroeg of ik hem wilde trainen omdat hij wist dat ik militair was, en hij ook in militaire dienst wilde.

Een paar weken later had ik mijn halve voortuin vol staan met lui, waarmee ik een rondje zou gaan hardlopen, terwijl ik in de woonkamer net de lui van mijn dochter had verschoond en haar in slaap wiegde.

Mijn weekenden werden gevuld met Personal Training sessies en ik verdiende ineens honderden euro's per maand extra! Een wereld ging open die ik mij nooit voor ogen had gehouden: dat ik in mijn eigen tijd aanvullend geld kon verdienen naast mijn fulltime baan als militair. Het was simpelweg nooit in me opgekomen.

Dag na dag, bouwde ik litteken op litteken.

Ik werd gevraagd voor projecten en ik zei ja. Ik werd gevraagd om waar te nemen voor een functie op de naast hogere rang, en enthousiast zei ik ja!

De projecten die ik binnen Defensie deed, leverde mij persoonlijk niets op, kostte mij eigen tijd en ik kreeg er geen ene rotcent extra voor betaald. Ik ging er ten volle voor, om het project weer toe te voegen aan mijn militaire staat van dienst, want ik zat in de molen van een versnellingstraject om Generaal te worden!

Tot het moment dat ik voor lange tijd de functie had vervuld op de naast hogere rang, notabene náást mijn reguliere functie (!), terwijl ik tegelijkertijd ook nog in deeltijd een MBA studie volgde in de avonden, en echt mijn best deed om zoveel mogelijk thuis bij te springen in het opvoeden van onze twee baby's / beginnende peuters, ... en toen kreeg ik te horen: ik kreeg geen financiële vergoeding voor mijn werk op de naast hogere functie...

Mijn broek zakte af. Ik was niet verbaasd, maar oprecht verbijstend. Ik had bijgesprongen op zo'n beetje alle afdelingen als er iemand uitviel, ik deed mijn reguliere werk uitmuntend, én ik deed een functie ERBIJ op de naast hogere rang als Luitenant-Kolonel, náást mijn eigen reguliere fulltime baan...

Die dag brak ik.

Ik was wanhopig.

Ik was in pijn.

Ik was gebroken.

Ik wist het niet meer.

Ik had al berekend hoeveel geld ik extra zou krijgen voor het waarnemen van de functie in de naast hogere rang, omdat de militaire bureaucratie daar strikt heldere richtlijnen voor heeft qua aantal maanden vanaf wanneer je er recht op hebt, en wat voor bedrag dat dan is per dag.

Ik ben het exacte bedrag vergeten, maar het ging om duizenden euro's die ik mijzelf al rijk had gerekend, en de uitleg was: ik stond niet op het goede regelnummer van de arbeidsplaats, dus ik ging het niet krijgen.

What the fuck!

Ik denk dat ik die dag explodeerde in mijn hoofd.

Ik was zo fucking dienstbaar. Ik nam voor iedereen de functie over als er iemand uitviel op welke dag dan ook, ik was NOOIT ziek, ik nam nooit een dag vrij, ik was er ALTIJD, en ik vervulde TWEE FUNCTIES TEGELIJKERTIJD, en nog steeds word ik er niet voor gewaardeerd... What the fuck...

Ik was zo dienstbaar als het maar kon, en de militaire dienst was mijn alles, maar deze opbouw van gebeurtenissen brokkelde langzaam mijn wereld af.

Ik begon FUCK IT te zeggen tegen alles wat ik kende.

Ik begon te kijken hoe dingen mij dienden, in plaats van hoe ik de organisatie kon dienen.

Dit was een totaal nieuwe wereld voor mij, omdat militaire dienst ALTIJD op nummer 1 had gestaan voor mij, sowieso al meer dan een decennium. Wat! Sterker nog, al bijna twee decennia!

Ik besloot eerst die 37.000 euro terug te verdienen, en ik telde daar voor het gemak 3000 euro bij op voor de waarnemingstoelage die ik niet had gekregen.

40.000 euro terug verdienen in mijn eigen tijd was mijn doel geworden.

Ik begon alle 'extra' werkzaamheden af te romen, en besloot mij te richten op alleen de dingen die ik moest doen voor dienst. Niet leuk, want ik zag overal verbeterkansen, maar wel noodzakelijk als ik mijn financiële doel wilde behalen.

Voor het eerst in mijn carrière, zag ik hoe vele mensen om mij heen hun werk deden: the bare 'fucking' minimum.

What the fuck?!

Ben ik dan al die jaren zo gek geweest om al die extra uren in mijn werk te steken voor niks?

Ik besepte mij dat het niet volledig voor niks was geweest, want ik had een uitstekende reputatie opgebouwd, was kandidaat voor het versnellingsstraject om Generaal te worden, en ik stond bovenaan de lijst als er mooie dingen gingen gebeuren vanuit militair perspectief: dan zouden ze mij bellen en aan mij denken.

Maar de vraag was, wilde ik dit allemaal nog wel?

Dat was het jaar dat mijn vader overleed.

Waar doe ik dit nu allemaal nog voor?

Voor mijn vader? Mijn vader is zojuist overleden... en ik heb daar nog steeds verdriet van.

Voor mijn gezin? Mijn gezin is iets wat ik erbij doe, naast het werk... Hoe zie ik dit eigenlijk überhaupt voor me? Hoe gaat dit werken?

Voor mijzelf? Wat voor werk wil ik nog doen in dienst? Welk jongensboek moet ik nog vullen? Wat zie ik mijzelf de komende jaren doen?

Ik begin geld te verdienen.

Elk afzonderlijk weekend, elk weekend.

Ik verdien honderden euro's extra naast mijn voltijd militaire baan.

Het is krankzinnig.

Waar ik normaal eigenlijk al als haast vanzelfsprekend rekende op een uitstekende beoordeling én een geldelijke beloning én een functioneringsgratificatie elke 2 jaar, interesseerde dat mij nu steeds minder.

Die uitstekende beoordeling was goed voor mijn loopbaan, check.

Die geldelijke beloning van 400 tot 600 euro kreeg ik standaard voor de extra projecten die deed naast het reguliere werk, check.

En die functioneringsgratificatie was goed voor 800 tot 1000 euro, welke ik kop-staart in mijn gehele militaire loopbaan kreeg op elke functie die ik vervulde, en die ik eigenlijk inmiddels al als vanzelfsprekend zag, check.

Dus ik spendeerde gedurende 2 jaar gemiddeld zo'n 20 uur per week extra aan mijn werkweek voor mijn reguliere baan, plus in mijn weekenden werkte ik standaard over, en dus voor die 20 uur $\times$ 50 weken $\times$ 2 jaar = 2000 uur extra werk, kreeg ik 1200 tot 1600 euro...

Voor dat overwerk ontvang ik nog minder dan 1 euro per uur... en dan moet ik die beloning en gratificatie nog ook daadwerkelijk verdienen in vergelijking tot de rest van de afdeling waar ik werk, los van de uren.

Fuck.

Je begint 'ik vertrouw je' te zeggen, en dan val je terug naar je comfort zone.

In 2017 maakte ik de keuze om "Nee" te zeggen tegen een erebaan om als enige vertegenwoordiger vanuit de Krijgsmacht mee te lopen met de Minister van Defensie in de politiek. Ik werd voorgesorteerd voor die functie. Ik had daar als voorbestemde kandidaat mogen solliciteren om die functie te krijgen, maar ik moest nee zeggen...

Om er voor jou te zijn, en voor ons gezin, voor Daan en Nina.

Je vertelt mij dat je niet meer wil dat ik in het weekend werk.

Ik doe het.

Je vertelt me dat je minder wil werken om meer voor de kinderen te zorgen.

Ik doe het.

Je vertelt me dat je wil dat ik meer thuis in het huishouden doe.

Ik doe het.

Je vertelt me dat je wilt dat ik niet meer zo vaak van huis ben...

Ik doe het...

...Niets verandert, je bent te gekwetst. Mijn effort is niet genoeg.

Je vertelt mij dat je mij niet vertrouwt, omdat ik altijd zei dat er meer geld zou zijn, en we staan nog steeds in het rood.

Ik werk extra en werk het krediet weg.

Ik doe het.

Je vertelt mij dat je nieuwe kleding voor de kinderen wil en een andere auto omdat je last krijgt van je rug van het inzetten van de MAXI COSI in de lage snelle sportauto Opel Vectra GTS wat mijn auto was, maar die ik nu voor jou voor de deur heb staan, waarbij ik met onze inmiddels aangeschafte tweede zuinige auto, een Renault Twingo, dagelijks 200 kilometer per dag op en neer buffer naar mijn militaire werkplek.

200 kilometer per dag, 1000 kilometer per week. Ik rijd elke dag op en neer, ik ben elke avond thuis. Ik slaap niet meer op kazernes doordeweeks. Ik doe mijn best.

Ik doe het.

Ik doe de EFFORT? Niet genoeg.

Ik doe niet de EFFORT? Niet genoeg.

Ik word gek! Wat is goed genoeg?! Hoe dan wel?

Ik ben boos.

Ik ben fucking vol van woede.

Ik ben gewond.

Ik ben verward.

Ik ben verloren.

IK STOP ERMEE.

We hebben een gezin samen en twee kleine kindjes. Ik kan er niet van genieten. Ik ben nog steeds de hele dag weg, ik zit 2 uur per dag in de auto, en 's avonds ben ik kapot moe, en doe ik oprecht mijn best om mijn steentje bij te dragen in het gezin. Ik heb geen idee hoe ik dit moet doen. Waarmee help ik je. Hoe kan ik je ontzien. Hoe komen wij samen weer dichterbij elkaar. Hoe zorg ik dat ik niet die statistiek in militaire dienst wordt, als de zoveelste militair die gescheiden is en een omgangsregeling met zijn kinderen heeft...

Fuck.

Wat een kutzooi.

Hoe kom ik hieruit.

Ik weet veel dingen niet, maar één ding weet ik wel. Ik weet dat ik van je hou. En ik voel dat ik meer moet doen dan wat ik nu doe om ons dichterbij elkaar te brengen.

Liefs,

Djack...

Waar dit een brief was aan mijzelf, is dit een brief geworden aan de man die beseft dat hij meer wil zijn dan een vader van zijn kinderen, en een huisgenoot voor zijn vrouw.

Kus.

De gebroken echtgenoot.

**Het was 2018, kort voor de zomer vakantie begon,
en ik zat op mijn bank in de woonkamer, de
meest emotionele brief af te ronden die ik ooit
geschreven had.**

Ik had het getypt op mijn laptop in WORD..

Ik keek naar de klok en realiseerde dat ik weer naar mijn werk moest vertrekken voor mijn dagelijkse uur heen en terug, anders zou ik te laat zijn.

Ik klikte op 'bewaren' en ik stuurde het bestand naar mijzelf per mail.

Dat het deze brief zou zijn die een kettingreactie zou veroorzaken die honderden, duizenden mensen zou beïnvloeden...



Sectie 1: Jouw Trigger Stack

Hoofdstuk 2

De Oorlog met Mijzelf!

Het was een Donderdag ochtend en ik verliet het huis boos en gefrustreerd.

Ik startte de motor van mijn Renault Twingo en in mijn dashboard ging het lampje aan dat de brandstof bijna op was.

“Kutzooi, ook dat nog. Moet ik eerst hier nog helemaal tanken, voordat ik de weg op kan.”

Ik pak mijn telefoon om te kijken hoeveel geld er nog op de rekening staat, want we stonden begin van de week alweer 200 euro in de min.

“Hoe de fuck ben ik toch in deze situatie terecht gekomen?!” dacht ik bij mijzelf.

Ik was inmiddels zelfs al gewend aan het gevoel van WOEDE wat ik voelde.

Ik voelde dit al een aantal jaren nu en wist er perfect mee om te gaan met een combinatie van overwerken, overmatig sporten, alcohol drinken en zelfs overmatig online gamen om alles maar te onderdrukken en feitelijk te overleven.

Maar ik was anders nu. Na het opschrijven van mijn gedachten die ochtend,... voelde ik mij meer ontwikkeld. Alsof ik mijn patroon wat ik leefde en in stand hield, het hamsterwiel waarin ik rende, ineens kon overzien. Ik voelde mij alsof ik er daadwerkelijk invloed op kon uitoefenen,... of tenminste dat dacht ik. Het was Juli 2018.

Ik had in militaire dienst nu een bureaubaan om les te geven in militaire operaties en om mijn lessen over krijgskunde en het plannen en uitvoeren van militaire missies te delen. Mijn leven was al 100% beter dan het was toen ik nog 9 maanden per jaar weg was, op missie en training in het buitenland de hele wereld over.

Mijn leven was niet meer zo economisch aan het branden zoals ik een paar jaar terug ervaarde, en ik had mijzelf neergelegd bij het niet krijgen van die 37.000 euro aan Special Forces toelage zoals mij vorig jaar werd medegedeeld als antwoord op mijn verzoek (je kan daarover lezen over mijn Diepste Dal en de geboorte van het Freedom Protocol in de Proloog).

Als ik andere dingen wil, dan moet ik andere dingen doen. Maar wat?

Die ochtend stond ik anders in de wedstrijd. Ik gaf er letterlijk geen ene reet meer om wat ik allemaal aan het doen was.

Als een blikseminslag in mijn hersenpan, leek het alsof ik een schok kreeg en schoten de rillingen fysiek door mijn lijf. Kippenvel overal. Ineens passeerde een gedachte door mijn hoofd, alsof ik een rijder was in mijn eigen brein, en hoorde ik een gedachte langzaam in mijn hoofd opkomen:

“Djack, is er een leven na dienst? Zou het kunnen? Zou je het achter je kunnen laten en kunnen excelleren buiten dienst, zoals je ook in dienst hebt gedaan?”

What the Fuck!

Wie zei dat? Waar kwam dit nou weer vandaan? Deze gedachte had ik nog nooit gehad, en was nog nooit in me opgekomen...

Ik haalde de auto van de handrem, en terwijl ik naar de benzinepomp reed om te tanken, maakte ik mij klaar voor de meest intense autorit in mijn leven ooit.

De gedachten die ik deze ochtend had en de autorit van een uur die volgde, bevrijdde mij niet alleen van de mentale gevangenis waar ik in zat, maar redde mij ook om weer volop met vreugde naar de toekomst te kijken met nieuwe kansen en mogelijkheden om te zien om weer naar een volgend niveau in mijn leven te gaan.

Ik realiseerde mij heel bewust: er was feitelijk in de realiteit niets veranderd. Ik was opgestaan, mijzelf aangekleed, ik had wat gedachten gehad, maar ineens had ik nu overal weer zin in. Kwam dit puur doordat ik mentaal op een andere plek zat nu?

Wow... heel bijzonder.

Tijdens de autorit had ik een dialoog met mijzelf, op een andere manier dan normaal, alsof ik mijzelf vragen stelde. Maar niet vanuit een gelijkwaardige positie. Alsof ik sprak met de versie die ik was, wie ik nu aan het zijn was, en mijn toekomstige versie.

Ik had een gesprek met mijzelf,... maar anders dan anders.

Het volgende is een samenvatting van het buitengewoon opmerkelijke gesprek wat ik met mijzelf had, met mijn innerlijk, tijdens mijn zoveelste reguliere doordeweekse autorit van een uur naar mijn werkplek...

MIJN INNERLIJK: Wat houd je bezig en wil je je daarmee bezig houden?

IK: Ja hallo, ik heb geen keus in wat mij bezig houdt. In mijn werk heb ik mijn opgelegde werkzaamheden en die moet ik gewoon zo goed als mogelijk uitvoeren. Ik heb geen keuze of ik dat nou wil of niet.

MIJN INNERLIJK: Maar wat als je wel een keuze zou hebben, waar zou je je dan mee bezig willen houden?

IK: Tja, geen idee eigenlijk. Ik doe gewoon altijd wat gevraagd wordt.

MIJN INNERLIJK: Maar wat als je wel een keuze zou hebben, waar zou je je dan mee bezig willen houden?

IK: Ja, dat zei je net ook al. Geen idee...

MIJN INNERLIJK: Wat zou je willen? Wat zou je nog willen doen in je leven?

IK: Wow, in mijn leven? Nu wordt het ineens een hele diepe vraag. Dat verandert de zaak.

MIJN INNERLIJK: Is dat zo? Wat verandert er dan voor je?

IK: Ja, Jezus, alles. In dienst beweeg ik van functie naar functie, elke twee á drie jaar, dus elke 3 jaar doe ik wat anders. Dan ga ik weer iets anders doen wat ik leuk vind, en zo beweeg ik door mijn militaire carrière.

MIJN INNERLIJK: Okay, en doe je dan wat je wil? Waar je naar opzoek bent?

IK: Huh? Waar ik naar op zoek ben? Hoe bedoel je? Ik ben helemaal nergens naar op zoek. Ik heb geen idee wat je bedoelt.

MIJN INNERLIJK: Wat zou ik daarmee kunnen bedoelen dan?

IK: Ja, weet ik veel. Ik doe gewoon wat ik doe, en terwijl ik dat doe komt er van alles op mijn pad.

MIJN INNERLIJK: En hoe pakt dat tot dusver voor je uit?

IK: Ja, lekkere klootzak ben je. Je weet dat ik even niet lekker in mijn vel zit met alle shit die aan de gang is. Mijn fucking huwelijk een zootje. Mijn relatie met mijn jonge kinderen een kutzootje. Dat fucking geldtekort op die bankrekening de hele tijd...

MIJN INNERLIJK: Maar waar wil je daarmee heen dan? Heb je iets wat je wil bereiken?

IK: goede vraag. Eigenlijk niet. Ik ben helemaal nergens onderweg naartoe op die vlakken. Gewoon... Ik leef gewoon,... verdien mijn geld,... en probeer zoveel mogelijk plezier te hebben terwijl ik dat doe.

MIJN INNERLIJK: En hoe pakt dat tot dusver voor je uit?

IK: Ja, what the fuck hé! Als je het zo zegt, pakt het lekker KUT uit allemaal! Het werkt gewoon niet zoals ik het allemaal wil!

MIJN INNERLIJK: En wat wil je dan?

IK: Ja, godverdomme, wat ik wil? Ik heb GEEN IDEE!

MIJN INNERLIJK: Mmm, interessant. Dus je hebt plezier en je weet niet waar je heen wil.

IK: Nee, ik heb op dit moment geen plezier en ja ik weet niet waar ik heen wil op het moment. Ik zit in dat versnellingsstraject om Generaal te worden, dan komt alles wel goed.

MIJN INNERLIJK: Okay, wat levert dat je op dan?

IK: Dan ga ik versneld wat rangen omhoog, dan verdien ik wat meer geld, en heb ik de drukke banen die echt het verschil gaan maken. Dan kan ik echt van betekenis zijn.

MIJN INNERLIJK: Okay, hoe dan?

IK: Dan kan ik meer betekenen voor Defensie en meer invloed hebben op dingen, meer goeds brengen in de wereld.

MIJN INNERLIJK: En hoe brengt dat jou meer goeds dan?

IK: Mij? Hoe het mij meer goeds brengt?

MIJN INNERLIJK: Ja, aan jou.

IK: Uhh, tja, dat weet ik nog niet. Ik zal wel druk zijn, maar het zal wel beter worden dan.

MIJN INNERLIJK: en zal het je problemen van nu oplossen?

IK: Ik denk het wel.

MIJN INNERLIJK: en waar ben je naar op zoek dan? Wat wil je?

IK: wat ik wil? Ik wil gewoon gelukkig zijn.

MIJN INNERLIJK: En ben je nu gelukkig?

IK: Nee.

MIJN INNERLIJK: Hoe dan wel?

IK: Als ik meer verdien, meer thuis ben, er meer voor mijn kinderen kan zijn, dan ben ik meer gelukkig.

MIJN INNERLIJK: En gaat dat lukken als je in dienst blijft?

IK: Mmm,... shit. Ik denk eigenlijk van niet.

MIJN INNERLIJK: Hoezo dan? Waarom niet?

IK: Hoe hoger je komt, des te drukker de banen. Tenminste dat zie ik om mij heen in dienst. En zeker bij de banen voor degenen die in het versnellingsstraject richting Generaal zitten. Dan mag je laten zien hoe graag je het wil en krijg je soms ook banen voor een jaar of twee jaar waar je mag laten zien hoe goed je bent en of je dingen kan die buiten je comfort zone liggen. Dat maakt je dan completer, als mens en als militair.

MIJN INNERLIJK: Hoe draagt dat bij aan je doelen?

IK: Mijn doelen? Ik heb geen doelen. Dit is hoe het dan gaat.

MIJN INNERLIJK: Maar als je doelen zou hebben, wat voor doelen zouden dat van zijn?

IK: Ja, dan wil ik wel doelgericht werken aan financiële doelen, aan het verbeteren van mijn relatie met mijn kinderen, en met Bianca. En dan ook graag iets met trainen, ik vind het heerlijk om te trainen.

MIJN INNERLIJK: Ja, dat weet ik. Je traint altijd tot de max. Maar hoe werk je naar die doelen toe dan?

IK: Uhh, ja, niet.

MIJN INNERLIJK: Waarom niet, als dat zo belangrijk voor je is?

IK: Ja, weet ik niet eigenlijk. Ik zie niemand dat doen om mij heen, dus doe ik het ook niet, denk ik.

MIJN INNERLIJK: Dus je omgeving is belangrijk voor je?

IK: Ja, die bepaalt wel een hoop ja, maar goed, ik zit altijd wel in goede teams met goede lui omdat ik elke keer wel naar de goede betere functies ga, binnen defensie.

MIJN INNERLIJK: En daar buiten?

IK: Hoe bedoel je daarbuiten?

MIJN INNERLIJK: Zoals ik het zeg. Buiten dienst.

IK: Een leven buiten dienst? ... Haha, ja, dat heb ik eigenlijk niet.

MIJN INNERLIJK: Wat niet is, kan nog komen. Zou je het willen?

IK: Ja, jeetje, daar heb ik eigenlijk nooit over nagedacht, of bij stil gestaan... Ik heb geen idee.

MIJN INNERLIJK: Dus je bent ontevreden over waar je nu staat, dingen gaan niet zoals je wilt, en je hebt geen doelen, en je weet niet waar je naartoe wilt.

IK: Ja, Jezus, als je het zo zegt, klinkt het wel lekker zeg.

MIJN INNERLIJK: Ja, ik zeg het maar. Maar zo is het wel. Toch?

IK: Ja. Zo is het wel ja. Dat klopt.

MIJN INNERLIJK: Wat zou je willen?

IK: Tja, meer geld verdienen zou echt wel fijn zijn. Ik ben nooit in dienst gegaan om de hoofdprijs te verdienen, maar ik leef voortdurend op het randje en kan eigenlijk nooit echt iets extra's verdienen, ook al giet ik al mijn uren erin, en ook de weekenden.

MIJN INNERLIJK: En hoe kun je die uren wel verzilveren dan?

IK: Tja, ik heb mijn hobby wat een soort van bedrijf is, Defensiefit, maar daarin werk ik als personal trainer en het maken van schema's en dat kost me ook voortdurend tijd. Daar kan ik niet heel veel meer van maken.

MIJN INNERLIJK: Okay, en hoe zou je wereld eruit zien als je met Defensiefit een gelijkwaardig inkomen zou hebben aan je fulltime baan bij Defensie?

IK: Wow! Dan zou mijn wereld er heel anders uitzien! ... Dat zou echt te gek zijn.

MIJN INNERLIJK: Waarom maak je daar niet een doel van om naar te streven, en als je dat gelukt is, dan praten we weer verder.

IK: Huh, wat? Wow, wacht even. Waar heb je het over?

...

Een oorverdovende stilte viel ineens in mijn hoofd... Er was niets meer.

Zoals mijn innerlijke STEM vanuit het niets tegen me begonnen was met praten, zo was hij ook weer verdwenen.

Mijn hart stond in vuur en vlam met het meest verwarrende gesprek wat ik ooit had meegemaakt.

Het was alsof ik op een Deur had geklopt en was binnengelaten om allerlei antwoorden te krijgen op vragen die ik had.

Het kostte me een jaar aan specifieke inspanning en doelgerichte acties om te komen tot het resultaat wat voorgesteld was om te bereiken: een gelijkwaardig inkomen tussen mijn militaire fulltime baan en de werkzaamheden met mijn online bedrijf. Een gelijkwaardig inkomen tussen mijn 40-urige baan bij Defensie en mijn 4-urige werkweek met mijn online bedrijf Defensiefit. Drie duizend euro netto bij defensie, en drie duizend euro pure winst vanuit mijn bedrijf.

Het was gelukt, en mijn leven was financieel totaal veranderd. Ik kon het maar niet bevatten dat dit mogelijk was en dat ik dit voor elkaar had gekregen. Dit kon gewoon niet waar zijn, want het was onmogelijk in mijn hoofd.

Maar toch was het onmogelijke werkelijkheid geworden...

Het ging niet vanzelf, en ik moest er veel voor opofferen, ook nog steeds ten koste van mijn huwelijk en mijn kinderen. Maar dit deel, qua financieel doel, dat was gelukt.

Ik was een blij mens.



Sectie 1: Jouw Trigger Stack

Hoofdstuk 3

Die ene Dag en Nacht die mijn Leven radicaal en onherkenbaar Transformeerden...

13 April 2020, één dag voordat het drie jaar geleden is dat mijn vader overleed.

Mijn levenspaden zijn gek genoeg altijd verlopen in cycli van drie en heel soms 4 jaar. Elke drie jaar is er een verlangen dat mij ergens naartoe aantrekt, waar ik dan volledig voor ga.

8 jarige leeftijd:

Ik wil in staat zijn om te lopen en rennen zonder mijn enkels te verzwikken. Ik kon het zien, en het gebeurde.

11 jarige leeftijd:

Ik wilde de 4-daagse van Nijmegen lopen om mijn gerepareerde lichaam te beproeven als overwinning op mijzelf. Ik kon het zien, en het gebeurde.

14 jarige leeftijd:

Ik wilde sterk zijn zoals mijn vader en Arnold Schwarzenegger destijds in de films die ik keek op televisie. Ik kon het zien, en het gebeurde.

17 jarige leeftijd:

Ik wilde marinier worden. Ik kon het zien, en het gebeurde.

21 jarige leeftijd:

Ik wilde commando worden. Ik kon het zien, en het gebeurde.

24 jarige leeftijd:

Ik wilde Brits mountain leader worden. Ik kon het zien, en het gebeurde.

27 jarige leeftijd:

Ik wilde special forces worden. Ik kon het zien, en het gebeurde.

31 jarige leeftijd:

Ik wilde een hobby hebben waarmee ik wat extra geld kon verdienen. Ik kon het zien, en het gebeurde.

34 jarige leeftijd:

Ik wilde les geven, universitair docent worden en een Master diploma hebben. Ik kon het zien, en het gebeurde.

37 jarige leeftijd:

Ik wilde uit dienst en fulltime ondernemer worden, om er te zijn voor thuis. Ik kon het zien, en het gebeurde.

40 jarige leeftijd:

Ik wil mijn Perfecte Dag doorleven, elke dag, iedere dag. In alle vier de domeinen van Lichaam, Geest, Relaties en Werk. Van militair naar miljonair. En ik wil een prachtige nalatenschap bouwen als blijvende herinnering over mijn bijzondere levensloop, voor als ik er niet meer ben. Ik kon het zien, en het moest op dat moment nog gaan gebeuren.

Maar voordat het zover was, het was de dag voordat mijn vader was overleden, drie jaar geleden.

Ik had het afgelopen jaar keihard mijn best gedaan om mijn nieuwe koers te varen, en met succes. Inmiddels had ik mijn fulltime baan bij Defensie opgezegd, en werkte ik parttime voor Defensie en fulltime in mijn bedrijf. Iets wat ik mij nooit eerder voor mogelijk had gehouden.

Doordat mijn focus was verschoven qua doel waar ik naartoe wil bewegen, bewogen er ook onbewust andere dingen mee. Het gekke gebeurt dat als je een intentie zet in één deelgebied, dat andere deelgebieden daar dan blijkbaar ook in mee worden genomen.

Omdat ik ernaar toe werkte om met mijn online bedrijf een gelijkend inkomen te verdienen zoals ik bij Defensie verdiende, begon ik na te denken om de dienst te verlaten. Die mogelijkheid zou zich immer aandienen bij een gelijkend salaris, om met enige zekerheid over te kunnen stappen van het één naar het ander.

De gedachte dat ik met 4 uur werk per week in mijn online bedrijf hetzelfde inkomen verdiende als met 40 uur bij Defensie, sterkte mij om deze stap te maken. Ik kom niet uit een gezin van ondernemers en niemand in mijn vriendengroepen was ondernemer, dus ik had totaal geen referentiekader en iedereen met wie ik hierover sprak, raadde mij deze stap af, om ondernemer te worden, het was immers veel te risicovol.

Anyway, toen ik op eigen kracht, mijn eigen pad begon te volgen en luisterde naar wat mijn gevoel mij vertelde, sterkte dit mij ook om andere keuzes te maken in de ontwikkeling van mijn Lichaam.

Omdat ik mij voor het eerst voorstelde hoe het zou zijn uit dienst, en dat ik niet meer aan de eisen van militaire dienst hoefde te voldoen, opende zich de mogelijkheid om te gaan trainen op een manier zoals ik dat 100% zelf wilde.

Inmiddels was ik tot en met April 2020 al een tijdje onderweg met mijn eigen trainingsprogramma, maar sinds mijn gesprek met mijn Innerlijke Stem, was ik nu bij elkaar optgeteld al bijna 10 maanden lang op maximale kracht aan het trainen geweest om groot en sterk te worden. Ik stopte toen diezelfde week nog met het trainen zoals ik dat deed om aan allerlei militaire eisen te voldoen als randvoorwaarde om uitgezonden te kunnen worden of om te kunnen dienen bij bepaalde speciale eenheden. “Dat ga ik toch niet meer doen, dus nu ga ik trainen zoals ik dat wil.” En zo het geschiedde.

Inmiddels was ik bijna 10 maanden verder en had ik een sterk en gespierd lichaam waar je “U” tegen zegt. Zo sterk en gespierd was ik nog nooit geweest in mijn levensloop, zelfs niet in mijn 20-er jaren, omdat het in mijn militaire loopbaan nooit kon en niet functioneel was voor het werk wat ik deed. Nu zat ik in mijn 30-er jaren, en zat ik anders in de wedstrijd en volgde ik mijn eigen pad.

Qua mindset ging ik ook anders om met mijn tijd in militaire dienst. Ik stopte met overwerken voor dienst, want dat waren immers gratis overuren voor defensie die niet richting mijn zijde uitbetaald werden, dus daar moest ik mee stoppen. De tijd die ik daarmee won, spendeerde ik aan het laten groeien van mijn online bedrijf.

In mijn huwelijk en mijn relatie met mijn kinderen veranderde er ook al het één en ander. Niet heel veel grote stappen, want ik was dezelfde hoeveelheid uren aan het werk als een workaholic, maar nu met een andere focus.

Het was de dag voor het overlijden van mijn vader en ik zou vandaag met mijn kinderen naar een indoor speelzaal gaan waar ze konden klimmen en klauteren. Ik was voor Nina een setje sokken vergeten mee te nemen van zolder, met van die nopjes eronder zodat ze goed kon klimmen en klauteren zonder uit te glijden, en ik sprintte even naar boven om die te pakken.

Eenmaal boven was ik kapot moe. Ik liep te hijgen, en mijn hart sloeg een paar keer over. Het zweet brak me uit. “Wow, wat gebeurt me nu?! Ik ben helemaal buiten adem?” Ik hoorde mijzelf tegen mijzelf zeggen tussen het oorsuizen door: “Dit is het niet. Het roer moet om. Verlaat je kracht en ga voor conditie. Ga rennen, elke dag.”

Wow, het leek weer zo’n boodschap zoals ik een jaar geleden ook had, maar nu het was maar heel kort.

Pff, ik pakte de opgevouwen sokken uit de wasmand waar ik voor kwam en ging even zitten.

“Het roer moet om. Ga rennen. Elke dag.”

Wat is dat voor gedachte joh? Elke dag rennen? Ik ren nu helemaal niet. Ik heb mij volledig toegelegd op kracht, en dat is mijn enige focus op dit moment. Ga rennen? Elke dag? Dat kan helemaal niet. Je kan helemaal niet elke dag rennen. Dat is niet goed voor je en dat kan niet.

Ik kreeg een herinnering aan mijn vader dat hij ooit een verhaal vertelde dat hij een tijd lang met een dienstmaat elke ochtend 10 kilometer rende. Onder het uur! En dat er maar weinig militaire buddy's en vrienden van hun waren die dat ook konden. Dat verhaal inspireerde mij als jonge jongen om in elk geval door te zetten om destijds überhaupt 10 kilometer te kunnen rennen.

“Hoe zou het zijn om elke ochtend 10 kilometer te rennen? Zou je het kunnen?”

Vanaf beneden hoor ik een stem roepen: “Papa, kom je? En heb je mijn sokken gevonden?” Ik sta op en loop naar beneden, nog verward door deze nieuwe, korte, reeks van opmerkelijke gedachten in mijn hoofd...

Wat had dit allemaal te betekenen?

Het was pas 's avonds toen ik naar bed ging, dat dingen anders liepen dan dat ik gewend was.

De kinderen liggen op bed, Bianca kijkt nog even wat televisie, en ik ga alvast naar bed. Na zo'n dag met de kinderen in zo'n speelzaal dan ben ikzelf eigenlijk ook wel gesloopt.

Ik ga op mijn bed liggen om te gaan slapen, en denk nog even aan drie jaar geleden, dat ik 's nachts om 02.10 uur de laatste traan van mijn vaders wang afveegde toen hij daadwerkelijk overleed.

Ik word er best wel weer even emotioneel van, en spreek zachtjes de woorden, “Dankjewel papsie dat je er altijd voor mij was. Ik mis je nog steeds, je bent voor altijd in mijn hart.”

Ik doe mijn ogen dicht en ga slapen.

Die nacht heb ik een droom.

Het is opmerkelijk want ik droom eigenlijk nooit. Tenminste, niet wat ik mij kan herinneren wanneer ik weer eenmaal wakker word.

Ik ga liggen, ik ga slapen, ik word wakker. Daartussen? Is een zwart gat. Geen idee. Ik herinner mij er in elk geval nooit wat van.

Maar die avond heb ik een levendige droom.

Ik ben gekleed in mijn nette ceremoniële militaire uniform en sta ergens op een specifieke plek te wachten, terwijl ik mijn uniform controleer op netheid. Alsof we zo meteen ergens moeten gaan opstellen.

Voor mij staat een bankje en daar zit mijn vader. Ik loop naar hem toe en ga naast hem zitten. We omhelzen elkaar en ik zie van boven dat we uitvoerig praten. Ik hoor niet wat er gezegd wordt, maar dat maakt niet uit. We hebben een mooi gesprek.

Dan wordt onze aandacht gegrepen door iets achter ons. We kijken allebei om en een militair nadert gekleed in een ceremonieel tenue met een sabel in zijn handen.

Mijn vader en ik zijn allebei marinier en we weten wat dat betekent. Onze tijd is voorbij, het is tijd om op te staan omdat er iets staat te gebeuren.

Ik zat nog op het bankje en wil net gaan opstaan, wanneer mijn vader tegen mij zegt:

“Het is tijd om te gaan, jongen. Jouw tijd is aangebroken. It’s time to Rise. It’s time to Shine. Rise and Shine, jongen. Go get them!”

Terwijl ik wat verward opsta, vanwege deze duidelijke boodschap, die ik geheel niet verwachtte omdat het al die tijd stil was in mijn droom, kijk ik naar wat er gebeurt.

Ik loop een paar meter en daar zie ik een gigantisch plein met 1.000 broeders die ik vertrouw. Het is een veilige zone. We zijn allemaal door dezelfde levenstraining gegaan en we hebben het allemaal gehaald. Ik vertrouw elke broeder naast me met 100% vertrouwen en zou blind ten strijde trekken voor elk van hen, net als dat ik mijn leven zou geven voor elke man naast mij. Het is een krachtige omgeving. Ik adem 100% vertrouwen in het niet weten wat mij te wachten staat, maar “kom maar op”, want met dit team kunnen we alles aan.

Ik voel 100% support, 100% vertrouwen. Geen angst, alleen een sterk bekrachtigend gevoel dat ik alles kan bereiken wat ik wil.

Het is tijd, jongen. Ze zijn er allemaal voor jou.

Een bliksemschicht schiet door mijn hoofd, en ineens zie ik het. Deze bijeenkomst, deze ceremonie, is er voor mij en alle 1.000 mensen hebben zich hier verzameld voor mij, waar ik naar voren geroepen ga worden om als leider voor al deze mensen te komen te staan.

Van dit besef schrik ik, want ik heb nog nooit zo op deze manier in het middelpunt gestaan. Dat is niet wie ik ben, want ik doe altijd alles voor anderen, en het liefst vanuit de schaduw, en ik heb nog nooit zo nadrukkelijk in de spotlights gestaan om mensen openlijk te leiden.

Mijn vader staat naast mij, legt zijn hand op mijn schouder en zegt het nog één keer:

“Time to move on my Son.”

“Be all you can be and give them Hell.”

“Time to Rise.”

“Time to Shine.”

“Rise And Shine!!”

...

Vanuit deze droom word ik klaarwakker, als in ‘volledig uitgeslapen’ klaarwakker. Elk detail van deze droom kan ik mij herinneren. Wauw! Wat een bijzondere droom. En wat een fijne droom!

Ik kijk op de wekker en het is exact 4:44 uur. Wow, ook al zo bijzonder. Ik besluit uit bed te stappen en even naar beneden te gaan om dit even allemaal op me in te laten werken.

Wat ik toen nog niet wist, was dat ik op het punt stond om geïntroduceerd te worden aan één van de meest krachtige wapens die ik tot op de dag van vandaag voortzet om elke dag te gebruiken.

Niet als een middel.

Maar als een real time ervaring met de Stem in mij.

Deze uitwisseling zou mijn leven veranderen en resulteren in de geboorte van het Freedom Protocol, met wat vandaag bekend staat als: de STACK.



Sectie 1: Jouw Trigger Stack

Hoofdstuk 4

Een Bezoek van De Stem.

Met mijn droom vers op het netvlies, liep ik naar onze kleedkamer, trok een jogging broek en trui aan, en liep de trap af naar onze woonkamer.

Ik pakte een glas water en mijn iPad en ging op de bank zitten, om te kijken of ik in de tussentijd nog nieuwe berichtjes of mails had ontvangen.

Maar er was iets gek. Ik had geen WiFi.

Het signaal was dood.

Ik lees een opsomming van een zakelijke notitie die ik begin dat jaar gemaakt had:

Wanneer dien ik de aanvraag tot eervol ontslag in voor mijn exit bij Defensie?

- Gelijkwaardig inkomen zoals salaris bij Defensie.
- Zekerheid van inkomen vanuit bedrijf.
- Verzekeringskosten helder en alles overgezet.
- Thuiswerken mogelijk gemaakt.
- BOEK Aanvalsplan af.

- BOEK Beastmode af.
- BOEK Defensiefit Methode af.
- Volle agenda met Personal Training sessies.

Ik lees de lijst keer op keer op keer door, en ik begin een mix te voelen van frustratie, boosheid en pijn.

“Hoe kan dit nou mijn toekomst plan zijn?”

Wat doe ik in hemelsnaam verkeerd in mijn leven?

**Waar ben ik naartoe onderweg? En waarom heb ik geen doel
wat ik nastreef wat verdomme het nastreven waard is? Is dit
mijn leven? Is dit wat ik wil?**

Terwijl ik op de bank in mijn woonkamer zat, in de duisternis van de nacht die mijn gedachten aan het bedekken was met boosheid, schuld, schaamte en verwarring, hoorde ik een “Ping!” vanuit mijn iPad.

Ik keek onderaan mijn scherm, en zag er een rood bolletje oplichten met het cijfer “1” erin. Aan de zijkant van mijn scherm kwam de tekst van het bericht naar voren met de simpele stelling die zei, “Heb je genoeg gehad?”

Mijn ogen gingen naar het WiFi signaal en ik zag dat er nog steeds geen connectie was met het internet. *What the Fuck...* dacht ik, een paar keer knipperend met mijn ogen naar de woorden op het scherm.

“Heb je genoeg gehad?”

Het gekke gedeelte was het feit dat het een bericht was dat kwam van een nummer dat ik niet herkende en naar mij werd gestuurd, hoewel ik geen internet verbinding had.

Het leek gek, maar ik besloot erop te antwoorden.

IK: Wie is dit?

Het chat scherm had ik aangeklikt om mijn reactie te typen, en toen begonnen van die bolletjes te knippen onderaan de chat als seintje dat aan de andere kant iemand op dit moment een bericht aan het typen is.

“Het is niet belangrijk wie IK BEN op dit moment... Wat belangrijk is, is de eerste vraag die ik je stelde.”

Ik lees elk van de woorden, en wanneer ik aan het eind kom, komt het eerste bericht weer door...

?: Heb je genoeg gehad?

Mijn hart begon te bonzen.

Ik keek om mij heen, alsof ik iemand zou kunnen zien die mij dit bericht toestuurde.

Maar nee. Het was nog pikkedonker buiten alsook binnen. Het enige licht wat straalde, kwam vanuit de iPad.

Ik zat daar, op de bank, verward.

Ik zat er, ... beangstigd.

Ik zat er, 100% volledig betrokken.

IK: Genoeg van wat?

Het reageerde snel...

?: Met De Pijn En Het Gewicht Van Je Dal, De Put Waar Je In Zit?

Ik zat daar en staarde gewoon naar de woorden.

Ik dacht dat ik gek werd.

Ik had geen idee wie dit was.

Ik had geen idee hoe iets mij aan het berichten was zonder internet verbinding.

En toch,... het was aan het gebeuren.

En het was alsof deze STEM of BOODSCHAPPER mij kende.

Ik typte eindelijk wat terug,

IK: De Pijn en het Gewicht van mijn Put?!

Bijna direct, reageerde de boodschapper snel terug, die mij later bekend zou worden als de Stem, door te zeggen:

?: Luister, als je gewoon mijn tijd wil verdoen dan kunnen we klaar zijn en dan kan je doorgaan met ronddriften in chaos en duisternis en gescheiden eindigen en jezelf ellendig voelen!

IK: What the FUCK. Wie is dit?

?: Ik weet dat je pijn hebt, en boos en verontrust bent, maar als je niet je hoofd uit je reet trekt tegen de tijd dat het ochtend is, dan zal alles waarvoor je gewerkt hebt in elkaar storten.

IK: Okay, ik ben ALL-IN... wat nu?

Wat zich daarna opende was het eerste gesprek van een serie van gesprekken die zouden plaatsvinden over een tijdspanne van bijna 3 jaar die langzaam het hele stacking systeem ontvouwde dat je nu aan het leren bent in dit BOEK.

Die ochtend in April 2020 was mijn eerste ervaring met de STACK.

Waar het mij wakker maakte voor het eerste deel van het Spel...

Het gesprek van WOEDE en de TRIGGER Stack, waarvan ik op het punt sta om met je te delen in de volgende pagina's van dit boek, zijn heilig voor me.

Het was ook de Toegangspoort die ik miste in mijn leven voor decennia, en dat is waarom het tijd werd om het te delen.

Het Leven volgens het Freedom Protocol is krachtig.

Het Spel van de Perfecte Dag is dodelijk.

Maar het STACK Spel *transformeert* een mens van binnen uit waar De STEM jou en mij letterlijk sculptuurt om exact te worden wat we geboren zijn te zijn.

Geen noodzaak voor een profeet.

Geen noodzaak voor een priester.

Geen noodzaak voor een tempel.

Geen noodzaak voor een coach.

Geen noodzaak voor een adviseur.

Geen noodzaak voor een therapeut.

Al van deze functies dienen een rol in het leven, dat zal best.

Maar de STACK werd mijn Toegangspoort met de Bron...

... Waar Ik Mijn Hele Leven Naar Op Zoek Was Geweest En Niet Eens Wist Dat Ik Het Nodig Had.

De Stack is...

... het vermogen om direct te verbinden met de bron van het leven.

... het vermogen om direct te verbinden met GOD, of hoe je het wil noemen.

... het vermogen om jouw eigen heilige geschrift te schrijven.

En het begon in de duisternis tussen 4 uur en 5 uur 's ochtends in een koude woonkamer na een waanzinnige droom met mij en mijn vader en wat het beëindigen van mijn oude leven leek te zijn was simpelweg het wakker worden voor een nieuw begin. Dus gaan we terug naar het gesprek...

Ik volgde mijn hart en reageerde.

IK: Okay, ik ben ALL-IN. Wat nu?

?: (Q) Waarom ben je zo boos op dit moment?

IK: Omdat ik nog steeds mijn oude ik ben zoals ik in dienst was, en feitelijk verandert er niets. Ik heb gewoon het ene werk voor het andere werk verwisseld.

?: Wat bedoel je?

IK: Ik wilde juist meer thuis zijn en een betere relatie met Bianca en mijn kinderen opbouwen, terwijl ik nog steeds evenveel werk als voorheen, alleen nu voor mijzelf in plaats van voor Defensie, voor hetzelfde fucking salaris, waardoor er dus eigenlijk onderaan de streep verdomme niets veranderd.

?: Wat bedoel je er is niets veranderd?

IK: Ja, natuurlijk is er wel iets veranderd.

?: Wat dan?

IK: Ja, ik ben weg bij Defensie en hoef niet meer functies en werk te doen waar ik steeds minder voor voelde, en waar ik voor mijn gevoel steeds meer uren in moest steken. Ik kan nu zelf mijn eigen uren bepalen en meer thuis zijn, want ik was voorheen nooit thuis, maar altijd in het buitenland.

?: Wat is er nu feitelijk voor je veranderd dan? Je hebt toch al een tijdje een bureaubaan?

IK: Ja, dat klopt ja. Dus tja, feitelijk is er niet zo heel veel veranderd, alleen dat ik nu in dienst van mijzelf ben en niet meer in dienst van Defensie?

?: Wat dat je intentie?

IK: Nee, mijn intentie was meer thuis zijn om meer aandacht te hebben en meer tijd door te brengen met mijn vrouw en kinderen. Dat ik mijn oude ik, de militaire versie van mijzelf van wie ik was, zou loslaten.

?: En is dat nu zo?

IK: Nee.

?: (Q) Wat zijn de gevoelens die je nu hebt wanneer je hieraan denkt?

IK: Boosheid, Woede, Haat, Frustratie, Woede, Woede, Woede.

?: (Q) Op dit exacte moment, waarom heeft jouw oude ik jou getriggerd om Boosheid, Woede, Haat, Frustratie, Woede, Woede, Woede, te voelen?

IK: wat bedoel je met getriggerd?

?: Wat ik daarmee bedoel is: we ervaren allemaal deze situatie elke afzonderlijke dag ongeacht van wie je bent. Het is het moment dat iemand iets doet, iets gebeurt of iets gebeurt niet, en daar is een emotionele reactie in wat er aan het gebeuren is.

Neem het voorbeeld van jou en je oude militair ik. Wanneer je denkt aan wie je was en wie je nu wil zijn, welke gevoelens worden dan getriggerd door die gedachte?

IK: Woede... Ik ben er zo fucking klaar mee dat ik mijzelf maar blijf verstoppen in werk en dat het werk op nummer 1 staat. Op de eerste plaats van die militaire versie van mij staat mijn werk, en dan komt er heel lang niets, en dan komen mijn kinderen en dan pas mijn vrouw. Ik haat die versie, zo wil ik niet meer zijn. Het is fucking belachelijk.

?: Heel goed, maar hier is de realiteit. Ik vroeg je niet om los te laten, nog niet. Ik vroeg je gewoon om een gevoel en kijk wat je mij gaf.

WOEDE

Kijk, dat is een gevoel.

Maar, wat je mij daarna gaf was simpelweg een emotioneel verbaal braakje, een stuk emotionele kots.

Het is niet een probleem en het eigenlijk best noodzakelijk voor jou en mij om ons uit te drukken, maar ik wil dat je gewoon kijkt naar het woord WOEDE.

Dat is een gevoel.

Getriggerd.

Dat is een woord en dat woord wordt gebruikt om te beschrijven wat er gebeurt wanneer je denkt aan die oude militaire versie van jezelf. Je wordt getriggerd, en het gevoel dat Opkomt is WOEDE.

Kun je dit voor je zien?

IK: JA.

?: Je doet het geweldig. Laat me je nog iets vragen dan.

(Q) Op dit moment, waarom heeft jouw oude militaire versie jou getriggerd om WOEDE te voelen?

IK: *Op dit moment, heeft mijn oude militaire versie mij getriggerd om mij verdrietig te voelen en waardeloos, omdat ik maar gevangen blijf in die oude mindsets en gewoontes, zoals ik al jarenlang de dingen doe die ik doe, en dus dezelfde uitkomsten krijg die ik heb.*

?: (Q) *Op dit moment, als je kon schreeuwen tegen je oude militaire versie, wat zou je dan zeggen?*

Okay, ik vraag je niet om daadwerkelijk hardop te gaan schreeuwen in deze vroege ochtend, en dat je de hele buurt wakker schreeuwt; waardoor je uiteindelijk gearresteerd wordt alsof je een gek persoon bent.

Dus, type het gewoon in de chat met vuur en passie alsof je aan het schreeuwen bent met je vingers.

IK: *In dit moment zou ik schreeuwen,*

“WHAT THE FUCK KLOOTZAK!” Ik ben zo moe van jouw eeuwige nette gedrag om alles maar zo perfect te doen volgens de regeltjes en iedereen te pleasen, terwijl je dat helemaal FUCKING niets oplevert. Je bent wel uit die FUCKING militaire omgeving weg, maar je bent nog steeds dezelfde FUCKING ASSHOLE die de dingen op dezelfde manier doet als toen. Jij bent helemaal geen ondernemer, je bent gewoon een FUCKING PUSSY die alleen maar orders van anderen kan uitvoeren.

What the fuck is er met jou aan de hand job, jij rare gek!

?: *Okay... ADEM, maestro.*

Je doet het geweldig.

Ik dacht dat ik je moest coachen om van de richel te springen om jou echt je WOEDE te laten loslaten, maar je doet het geweldig.

Vaak, willen we “AARDIG” zijn voor de mensen die dichtbij ons staan, en wanneer we dat zijn, dan eindigen we met het misgrijpen van het geschenk in de kern van de DRIFT.

IK: *Wat bedoel je met het GESCHENK? Wat bedoel je met de DRIFT?*

?: *Hier is wat ik wil dat je overweegt.*

Elke keer wanneer je getriggerd wordt door je oude militaire versie of iemand anders, dan ervaar je iets wat ik noem een DRIFT.

Je gaat naar een plaats van de status quo (wat betekent, waar je was voordat je werd getriggerd), naar een neerwaartse drift van emoties vanwege de trigger.

Alles wat ik hoeft te doen is, om te beginnen over jouw oude militaire leven en hoe goed dat allemaal was, en dan word je getriggerd, de WOEDE stroomt dan gemakkelijk en efficiënt naar buiten.

Na een Trigger, driften we allemaal.

Dit is niet een slecht iets.

Dit is deel van het proces van het leven en vooruitgang, maar de meesten van ons zijn geleerd om doodsbang te zijn voor WOEDE en de DRIFT ervaring van het leven.

Kijk naar jou.

Opgegroeid in je volwassen leven in militaire dienst, en in die cultuur was er geen ruimte voor het uiten van gevoelens en emoties. Als je dat deed, dan werd je uitgelachen, terecht gewezen en afgekeurd. Gevoelens at je op bij het ontbijt en scheet je uit voordat je weer naar bed ging. Dat is de uitspraak die je zelf al vele malen gebruikt hebt.

Maar, dit is niet alleen het geloof systeem waarin je bent opgegroeid in militaire dienst.

Dit is elk geloof systeem op de planeet op dit moment en alle politieke systemen en structuren als ook de huidige maatschappij zoals we hem kennen.

Mannen als ook vrouwen zijn geleerd, getraind en opgevoed om niet hun woede los te laten op een gezonde manier.

En dus, onderdruk je je boosheid voor maanden en maanden en maanden en dan ONTPLOF je.

Maar, je hebt waarschijnlijk opgemerkt dat jouw explosie het tunnelen is van jouw BOOSHEID in de vorm van VERWIJT naar jouw oude militair versie, en dat je niet blij bent met wie je nu bent en dat jij wel wil veranderen, maar niet weet hoe.

Heb je dit als waarheid gezien in hoe je naar jezelf kijkt?

IK: JA. 100% is dat waar.

?: Wat merk je op dat er gebeurt met jou onmiddellijk na het Loslaten van jouw Woede op je oude militaire ik?

IK: Ik voel me erg goed en krachtig in dat moment.

Maar dan?

Dan ga ik naar een erg donkere plek.

Het is bijna alsof ik nog verder terugzak naar een ongekende DRIFT naar Schuld.

Ik ben dan gevuld met tonnen van schuldgevoelens over hoe ik mij altijd gedragen heb.

?: JA. Dit is totaal normaal. En nadat je die schuld hebt gevoeld, wat merk je op dat dan opkomt?

IK: Schaamte.

Zware levels van Schaamte.

Ik voel me dan zo slecht, omdat ik zie wat ik al die jaren mijn vrouw en kinderen heb aangedaan, dat ik er nooit voor ze was, en dat ze alles alleen moesten doen zonder een vader in de buurt die er voor ze was, zoals ikzelf wel heb mogen ervaren in mijn jeugd...

Ik voel dan maximale schaamte dat ik dat allemaal niet heb gedaan en er niet voor ze was... voor degenen van wie ik het meeste houd... en waar ik eigenlijk alles voor doe... wat ik allemaal doe.

Geld verdienen zodat ik het goed kan hebben met mijn gezin... Maar ik ben zo obsessief bezig met het proberen om dat geld te verdienen dat ik wederom weer niet bij mijn gezin ben en er wederom weer niet voor ben ben...

Ik ga dan als reactie daarop soms over de top om te compenseren met leuke weekenden of een dagje weg... en voor een moment,... voel ik me dan beter.

Het is alsof ik voortdurend het verleden ongedaan probeer te maken van wanneer ik er niet was en om terug te gaan naar de momenten dat we wel plezier hadden met elkaar, voordat ik mijzelf weer verlies en in mijn oude gedrag terugval.

?: En hoe reageer je hierop als je dit opmerkt bij jezelf?

IK: Het is alsof ik weet dat het eraan zit te komen.

Ik zit al zo lang vast in dit patroon, waarbij ik bijna 20 jaar lang door militaire dienst gevormd ben om bepaalde dingen op een bepaalde manier aan te pakken om succesvol te zijn.

Maar nu dient die manier van handelen mij niet meer. Nu werkt die aanpak niet meer. Ik zit niet meer in militaire dienst waar alles afgebakend is en alles aan regels verbonden is en je exact weet wat de uitkomsten zijn die je nastreeft, en dat je daarbinnen exact weet wat je moet doen. Het toewerken naar een tijdelijke situationele uitkomst is iets totaal anders dan het toewerken naar een liefdevolle relationele of houdbare economische uitkomst.

Ik mis gewoon de mindsets en de vaardigheden en de ervaring en de kennis om dit allemaal te doen en naar een beter niveau te brengen.

Ik zit vast in deze plek van HOPEN dat per TOEVAL of vanuit GELUK dingen anders zullen zijn deze keer.

Maar dat is het niet. Nooit!

?: Wat je aan het ervaren bent is wat ik noem een Valse Lift en de KARMISCHE Mentale Gevangenis.

IK: wat betekent dat?

?: Laat me het je op deze manier uitleggen...

Heb je opgemerkt hoe, voor een tijdje, wanneer je wanhopig bent dat je leven dan eigenlijk een beetje beter begint te voelen?

Dat de duisternis van de Schaamte en de Schuld, de Boosheid en het Vervijt aan de kant gaan en dat je daadwerkelijk voelt alsof je wat vooruitgang hebt gemaakt alsof dingen beter aan het worden zijn?

IK: JA.

?: Heb je ook opgemerkt hoe alles in je hoofd terug wil naar het moment voordat je domme dingen zei of deed of afwezig was en je je woede losliet naar jezelf, bijna alsof je de tijd kon terugdraaien en terug kon keren in de tijd?

IK: JA.

?: Dat is wat ik noem een Valse Lift.

Het is wanneer je in de val gelokt bent om terug te proberen te gaan in de tijd om te repareren wat je hebt gedaan.

Het is de energie van een slachtoffer en de energie van een wanhopige man die niets leert van wat er gebeurd is. Hij worstelt in het proberen en terug in elkaar zetten van het plaatje dat hij stuk heeft gemaakt alleen maar om uit te vinden dat wanneer hij terug kwam op de plek waarvan hij dacht dat hij heen wilde gaan, niets daadwerkelijk veranderd is.

Het plaatje is niet terug in elkaar gezet. Het is nog steeds stuk.

Je realiseert dat het plaatje wat je hebt stuk gemaakt dat je in je handen vasthoudt eigenlijk met duct tape aan elkaar vastgemaakt is, en toch, zelfs de duct tape is langzaam aan het vergaan en uit elkaar aan het vallen.

Dit is waarom elke keer als jij en je oude militaire versie VECHTEN, dat je eindigt in deze plek van WOEDE: en je laat deze los met Boosheid en Vervijt, en Drift naar Schuld en Schaamte, en dan kruip je terug naar de plek waar je was voordat je dit alles losliet.

De uitdaging is... je voelt je daadwerkelijk beter voor een tijdje.

Dat 'ik voel me beter' wordt een vorm van DRUGS die maskeert wat werkelijk gaande is en is niets anders dan een illusie die werkelijkheid lijkt.

Je zit in een VALSE LIFT.

Waarom?

Omdat niets daadwerkelijk gaat veranderen.

Klinkt dit logisch voor je?

IK: Wow. Ja dit begint volledig logisch te klinken, maar nog heel even een stapje terug, wat betekent die uitspraak over die "Karmische Mentale Gevangenis" precies?

?: Nou.

Het is exact wat jij met jezelf hebt ervaren de laatste jaren.

Je wordt getriggerd, je Explodeert en dan ga je door naar je Drift via gevoelens van Boosheid en Verwijt naar Schuld en Schaamte totdat je het Dieptepunt raakt: Dan zit je in je Diepste Dal, mentaal figuurlijk in de PUT.

Dan in de PUT verlang je terug naar hoe de dingen eerder waren.

Je leert niets van wat er is gebeurd.

En je eindigt terug op de VALSE PIEK via de VALSE LIFT alleen maar om een herhaling van zetten te doen, keer op keer op keer op keer.

De Karmische Mentale Gevangenis is de oneindige cirkel van Driften en Valse Liften keer op keer op keer op keer.

Dit is waarom de Fransen er zelfs een uitdrukking voor hebben, “plus ça change, plus c’est la même chose”, in eenvoudig Nederlands vrij vertaalt naar: “des te meer er verandert, des te meer er hetzelfde blijft”.

Heb je deze uitdrukking weleens gehoord?

IK: JA.

?: Kun je zien hoe je wordt getriggerd door hetzelfde onderwerp met jezelf in de afgelopen jaren? En dat in die jaren, niets veranderd is omdat je blijft terugkeren naar die oude militaire versie die je was, en dus elke keer een trip neemt aan boord van de Karmische Mentale Gevangenis Trein?

IK: Ja.

What the fuck?! JA!!

En dat is waarom ik mijzelf wil veranderen om uit die trein te stappen die mij telkens naar hetzelfde eindstation brengt.

Ik ben er gewoon helemaal klaar mee met die Karmische Mentale Gevangenis.

Ik kan het niet uitstaan om weer die Valse Lift te doorlopen op weer hetzelfde onderwerp waarin ik dit maar blijf herhalen tot in oneindigheid.

Dus... wat moet ik doen?

?: Je blijft met mij in gesprek hierover.

Dus laat me je nog een vraag stellen...

(Q) Op dit moment, als je je oude militaire versie kon forceren om iets te denken, zeggen, voelen, of doen, wat zou dat dan zijn?

IK: Ik zou hem forceren om te stoppen met het vergelijken met vroeger.

Ik zou hem forceren om zichzelf emotioneel open te zetten en om gevoelens te ervaren en dat daadwerkelijk te voelen en te omarmen en dus niet gewoon een robot te zijn zonder gevoelens en emoties.

Ik zou hem forceren om te erkennen dat hij een probleem heeft met intimiteit, kwetsbaarheid en seksualiteit en dat de reden dat dit alles niet werkt, is omdat hij niet werkt en maar alles blijft wegdrukken en onderdrukken met maar een paar mogelijkheden waarvan hij denkt dat dat de enige mogelijkheden zijn die hij heeft.

Ik zou hem forceren om er echt te willen zijn voor zijn vrouw en zijn kinderen, zonder dat er een agenda achter zit, of dat iets gepland is, en gewoon oprecht liefde voelen voor zijn vrouw en kinderen en ook voelen dat zij van hem houden.

? : Op dit moment, zonder filter of restricties, wat denk je echt over je oude militaire versie?

IK: Wat ik ECHT denk?

? : Ja.

Wat denk je echt?

Dit is niet een tijd om aardig te zijn en jezelf in te houden.

Dit is niet een tijd om te proberen om spiritueel te zijn... of om een hoger doel na te streven... of om de andere wang toe te keren.

Het niveau waarmee je ALL-IN gaat in deze vraag gaat het GESCHENK bepalen aan het eind van deze uitwisseling.

Dus wees niet 'aardig' voor hem in je woorden hier.

Op je slechtste dag...

Wat zijn de woorden die je zou gebruiken om te beschrijven wat je ECHT denkt over je oude militaire ik?

IK: De oude militaire versie van mijzelf is Zelfingenomen.

De oude militaire versie van mijzelf is afgestompt.

De oude militaire versie van mijzelf is afgesloten, een verdomde machine zonder gevoel.

De oude militaire versie van mijzelf moet voortdurend zijn eigen zaakjes op orde hebben.

De oude militaire versie van mijzelf is een workaholic en een controlefreak die geen reet om de beleving van anderen geeft.

De oude militaire versie van mijzelf is een fucking luie klootzak die niet meer doet dan dat er van hem verwacht wordt. Hij streeft een status quo na.

... “Holy Shit”, dacht ik bij mijzelf. Ik kan niet geloven dat ik dat zojuist over mijzelf, mijn oude militaire versie van mijzelf, heb gezegd...

?: Goed gedaan Djack!

Ik weet dat het voelt alsof je jezelf aan het aanvallen bent.

En raad eens? Dat doe je ook.

Je bent hem aan het aanvallen in de plek waar je hem zou moeten aanvallen en dat is in JE HOOFD.

Kijk,... de OORLOG die je aan vechten bent is een OORLOG met jezelf. In jezelf.

Ik weet dat het totaal niet logisch klinkt nu... maar dat zal het.

Om het GESCHENK te krijgen wat ik je beloofd heb en wat eraan zit te komen, daarvoor zul je ALL-IN moeten blijven gaan ook al komt het erop neer dat je dingen zegt over jezelf die je erg oncomfortabel maken. En toch, ze zijn waarheid voor JOU op een zekere hoogte en je bent gewoon getraind om ze niet te voelen, laat staan om ze uit te drukken.

IK: Okay,...

Dankjewel.

Dat geeft me een beter gevoel.

Ik begon me namelijk net een beetje schuldig en schaamtevol te voelen.

?: *Geen Schuld. Geen Schaamte.*

Je doet momenteel wat we het STACK WERK noemen.

Dat is, je bent je gevoelens aan het STACKEN en je neemt een kijkje naar wat ze jou aan het leren zijn.

Vertrouw je mij?

IK: Ja.

?: *Goed, laten we dan naar de volgende vraag gaan.*

(Q) Op dit moment, wat is het dat je nooit meer wil ervaren in de toekomst met je oude militaire versie?

IK: *Ik wil nooit meer het gevoel hebben dat ik tekort schiet voor mijn gezin, voor Bianca en voor Daan en Nina.*

Ik wil nooit meer ervaren met mijn oude militaire versie dat ik het gevoel heb dat ik emoties of gevoelens aan het inhouden ben zonder reden, om maar gewoon emotioneel niet verbonden te hoeven zijn. Ik wil nooit meer meemaken dat ik op mijn tenen moet lopen als anderen hun gevoelens uiten en dat ik geen idee heb wat ik daarmee aan moet en dat ik mij daartegen verzet.

Ik wil verbonden zijn met de mensen om mij heen waar ik van houd en die mij dierbaar zijn...

Het was dit moment, dat mijn trance met mijn iPad verbroken werd, door het wakker worden, opstaan en uitschudden van mijn hond. Ik keek op, gedesoriënteerd.

“Hey Guus”, zei ik tegen mijn hond, die je als Berner Sennen niet kunt ontkennen omdat hij een meter hoog is en jou simpelweg omver duwt met zijn snuit als hij iets van je wil.

“Wil je eruit, jongen? Even uitlaten?”

Hij begint heftig te kwispelen met zijn staart en rekt zich nog een keer stevig uit.

Ik neem dat als een “Ja”.

Ik kijk vanaf de bank naar buiten, lichtjes verward en mijzelf afvragend en doordenkend over dat alles wat ik zojuist aan het leren was via deze chat met de STEM.

Net voordat ik wilde opstaan om met de hond te gaan wandelen, klinkt er nog een “ping!”.

?: Hey, ben je daar nog?

IK: Ja, ik haal even een frisse neus en moet de hond even uitlaten.

?: Dat heb je wel verdiend.

Sterker nog, waarom loop je niet even lekker een rondje met de hond buiten, mediteer en relax je een beetje, en dan stuur je mij een berichtje wanneer je er weer klaar voor bent.



Sectie 1: Jouw Trigger Stack

Hoofdstuk 5

Het Openen van de Goddelijke Driehoek.

Op dit moment van het gesprek met de STEM, alles wat ik had geleerd tot dusver was er voor aan het zorgen dat mijn hoofd aan het tolleren was en mijn brein was begonnen met het openstellen voor iets nieuws.

Het voelde goed om te spreken met de STEM via tekst over hoe ik was.

Het was alsof ik rechtstreeks met een therapeut of zo sprak, en daarbinnen was het alsof deze therapeut mij al jaren leek te kennen op manieren zoals ik alleen mijzelf kende.

Elke vraag was krachtig.

Elk commentaar was gevuld met potentie.

Maar Waarvan Ik Op Het Punt Stond Om Te Leren Zou Letterlijk Mijn Wereld Op Zijn Kop Zetten En Binnenste Buiten.

?: Ben je er?

IK: Ja, ik ben er.

?: *Hoe was je rondje met de hond en je meditatie?*

IK: *Ik deed gewoon wat ik moest doen.*

?: *Okay, ben je klaar om verder te gaan?*

IK: *HELL YES.*

?: *Lol. Okay. (Q) Wat zijn de FEITEN over de situatie die jou triggerden over jouw oude militaire versie?*

IK: *Iets specifiek?*

Wat bedoel je?

?: *Precies zoals ik het vraag... wanneer je kijkt naar je oude militaire versie en alle WOEDE die je ervaart vanwege de TRIGGER van de situatie die je ervaart...*

Wat zijn de FEITEN?

Je hebt een ton aan emoties gedeeld met me en dat is precies wat ik wilde zien van je maar waar ik nu naar aan het zoeken ben zijn de FEITEN zonder gevoelens.

Dus... (Q) Wat zijn de specifieke FEITEN zonder de gevoelens over de situatie onlangs met jouw oude militaire versie die jou triggerden?

Begrijp je wat ik bedoel nu?

IK: *Ik denk het... laat me eens een poging wagen.*

Gisteren rondde ik mijn boekhouding af van mijn bedrijf, en ik zie dat ik te weinig omzet heb gedraaid dit kwartaal en aan het interen ben op mijn reserves qua geld.

Als mijn vrouw dan 's avonds begint over het plannen van de zomer vakantie en wat we zullen gaan doen, dan komt die oude militaire versie in mij naar boven die op zoek is naar zekerheden en liever zuinig is en

liever nu niets uitgeeft, omdat ik dit kwartaal te weinig geld heb verdiend en dan zet ik dat hele gesprek op slot.

Ik wil er dan gewoon niet over nadenken, omdat ik dan denk dat we er misschien helemaal het geld er niet voor hebben.

Alle opties die ze dan aandraagt, wimpel ik dan eigenlijk af, en ik ben er dan helemaal niet enthousiast over.

Waarom?

Omdat ik bang ben dat ik het noodzakelijke geld niet ga verdienen.

Ik ben geen ondernemer van nature. Ik heb geen vrienden, familie, kennissen die ondernemer zijn, en ik sta er voor mijn gevoel helemaal alleen voor.

Ik doe mijn best, maar ik kan niet garanderen dat ik elke maand het geld binnenbreng.

En hoe is dit een probleem?

Aan het eind van het liedje twijfel ik aan mijzelf of ik wel de juiste keuze heb gemaakt, en of ik niet gewoon weer terug in dienst moet gaan.

Tenminste, dat is het VERHAAL dat ik mijzelf vertel wanneer ik mij onzeker en eenzaam voel en fucking gefrustreerd als het weer over dat verdomde geldtekort gaat.

Ik haat het dat dat geld verhaal zo veel controle heeft over mijn leven.

Ik voel me gevangen.

Ik voel me verdwaald.

Ik voel me alleen daarin.

?: Goed GEDAAN, mijn goede vriend.

Is het OKAY als ik je zo noem?

Mijn goede vriend?

IK: Ja, dat zou prima zijn. Ik voel dat we een band hebben, dus dat is prima. Ik kan wel een goede vriend gebruiken, iemand om mijn diepste donkerste pijnen en gedachtes mee te delen om daarin een ruimte te vinden om vanuit te creëren en wellicht de vrede te vinden waar ik naar aan het zoeken ben.

Dus, ja.

Noem mij maar goede vriend.

Hoe zal ik jou noemen?

DE STEM: Je kan mij “De Stem” noemen.

IK: Waarom noem je jezelf zo?

DE STEM: Het is een naam die verbindt met iedereen, en ook niet past in elke particuliere box van een geloof systeem, en toch past die in elk geloof systeem.

Ik ben de STEM in je hart, in je hoofd en je ziel.

Ik ben de GODDELIJKE SPIEGEL die hier is om terug te spiegelen naar jou wat al in jou is, maar waarvan je niet in staat bent om dat daadwerkelijk te zien.

IK BEN OPDAT IK BEN.

IK: Wow. Holy shit... Okay.

Ik voel wel een connectie of warmte in mij wanneer je dat tegen me zegt.

Waarom?

DE STEM: Die warmte is een bevestiging van de WAARHEID die ik spreek tegen jou.

Maar die warmte is iets wat je zal ervaren elke keer als je naar deze chat komt en een gesprek met mij hebt.

IK BEN DE STEM en ik ben hier altijd al geweest, maar het is pas nu dat je er klaar voor bent om te horen.

IK: Ik snap het. Wow. Sorry voor de afleidende vragen, ik zal niet meer van die domme dingen vragen aan je... ga alsjeblieft verder.

DE STEM: Er zijn geen stomme vragen met mij en er zijn geen stomme antwoorden.

Niets wat je typt in deze chat met mij is "FOUT" en niets wat je typt in deze chat met mij is "GOED."

Alles wat we bespreken samen hier in deze chat is GODDELIJK.

Je zou het zelfs een GESCHRIFT kunnen noemen.

IK: Een geschrift?

Wat is een geschrift? Ik dacht dat shit zoals de bijbel een geschrift is, niet dat dat shit is, maar zeg maar een heilig geschrift, niet een chat op en neer met jou op mijn iPad?

Kun je dat uitleggen?

DE STEM: De Bijbel is geschrift, absoluut.

Maar ik wil dat je overweegt dat boeken zoals de Bijbel krachtige boeken zijn omdat mannen en vrouwen hun eigen gesprekken opschreven met mij over wat ze aan het voelen, visualiseren en zoeken waren wanneer het tot leven kwam.

Ze waren in essentie aantekeningen aan het schrijven gevuld met hun echte, oprechte, relevante ervaringen met het leven en de Raad die ze aan het achterlaten waren voor anderen die na hun zouden komen.

Ik wil dat je overweegt dat elke keer wanneer je komt voor een STACK met mij in de CHAT dat we dan samen een Geschrift aan het schrijven zijn. Elke Afzonderlijke Keer.

Ik ben de vragen aan het stellen, maar jij vindt de antwoorden DAARIN met een Goddelijke Kracht.

En dat sommige van de meest vooraanstaande en krachtige inzichten van jouw leven gevonden zullen worden in de uren alleen in deze chat met mij.

IK: Bedoel je dat ik dit type gesprekken kan blijven hebben met jou wanneer ik daarvoor kies?

DE STEM: Elke afzonderlijke dag, 24 uur per dag zo vaak of zo weinig als je mij nodig hebt.

Ik ben slechts één chat bericht verwijderd van je.

IK: Wow, gast, dat is zo cool.

DE STEM: Lol, ja echt heb? Okay,... laten we teruggaan naar het WERK van het STACKEN van de situatie tussen jou en je oude militaire versie, zullen we?

IK: Ja.

DE STEM: Ik wil dat je iets overweegt.

Elke emotie die je voelt en elk gevoel dat je hebt zijn gedreven door iets.

Heb je een idee wat hen drijft?

IK: Ik weet het. Trigger!

DE STEM: Ja, je hebt absoluut gelijk.

Maar laten we dat nog iets verder brengen.

Wat zit er aan de Kern van de Trigger?

Ik bedoel... in het moment dat je getriggerd wordt door je oude militaire versie, wat is het dan dat PRECIES DAAR aan de kern van de trigger zit?

En het is niet gevoelens.

Het is iets voorbij de gevoelens die daadwerkelijk de gevoelens veroorzaakt om te verschijnen.

IK: Mijn hoofd, mijn Brein?

DE STEM: Bingo! Maar WAT in je brein?

IK: Mijn gedachten?

DE STEM: Ja. Maar iets meer specifiek dan je gedachten...

IK: Mijn overtuigingen?

DE STEM: JA. Je zit op het juiste spoor, maar we moeten nog dieper gaan... en nog veel simpeler.

IK: Ik heb geen idee... kan ik een hulplijn inschakelen?!

DE STEM: Haha, Tuurlijk! Sterker nog, ik zal je hulplijn zijn.

Het antwoord is...

... JOUW VERHALEN.

IK: Wat bedoel je met mijn verhalen?

DE STEM: Luister.

Je hele leven en de wereld die je hebt gecreëerd voor jezelf, en die je ZAL creëren voor jezelf in de toekomst, is gedreven door jouw verhalen.

Jouw verhalen zijn niet gewoon jouw gedachten.

Ze zijn meer dan jouw overtuigingen.

Ze zijn de “REGELS” van jouw wereld die je creëert van dag tot dag, dus wanneer je getriggerd wordt door iemand of iets, de directe reactie van jouw brein is om een verhaal te genereren over de situatie of persoon die was betrokken in de trigger.

Deze verhalen zijn onderbewust.

Wat betekent, ... je bent er niet eens aan aan het denken.

Het gebeurt gewoon.

En dan, de gevoelens volgen de verhalen terwijl de gedragingen en acties de gevoelens volgen.

Wat hoor je mij nu zeggen?

IK: Nou, ... hier is wat ik ervan meekrijg.

Mijn hele wereld draait op triggers.

En deze triggers zijn simpelweg de momenten in mijn leven wanneer iets of iemand gebeurt dat mijn status quo onderbreekt of wat het ook was wat ik aan het doen was op dat moment.

Deze trigger activeerde dan het Verhaal waar ik onbewust voor ben ... en dat verhaal activeert dan mijn gevoelens ... en mijn gevoelens activeren dan mijn gedrag en acties.

Klopt dat zo?

DE STEM: Goed gedaan! Ja, dat is accuraat zo.

Dus, laat me je een vraag stellen...

(Q) Wat was het verhaal, gecreëerd door de trigger met je oude militaire versie gisteren, dat je jezelf aan het vertellen bent en mij?

IK: Hmmm...

“Mijn oude militaire versie is afgestompt en niet verbonden met zijn omgeving en de mensen om hem heen, en reageert zijn frustraties af met alcohol, overmatig werken en overmatig sporten.”

DE STEM: *En mijn goede vriend,*

wanneer je jezelf dat verhaal vertelt.

“Mijn oude militaire versie is afgestompt en niet verbonden met zijn omgeving en de mensen om hem heen, en reageert zijn frustraties af met alcohol, overmatig werken en overmatig sporten.”

(Q) Beschrijf de gevoelens die dan bij je opkomen.

IK: *Ik voel...*

Ik voel me Hopeloos.

Ik voel me Verloren.

Ik voel me Verdrietig.

Ik voel me Vastgelopen.

Ik voel me Klein.

Ik voel me Verward.

Ik voel me Uitgeput.

Ik voel me Donker.

DE STEM: *Heel goed.*

En nu.

(Q) Beschrijf de specifieke gedachten of gewenste acties die voor je opkomen wanneer je jezelf vertelt

“Mijn oude militaire versie is afgestompt en niet verbonden met zijn omgeving en de mensen om hem heen, en reageert zijn frustraties af met alcohol, overmatig werken en overmatig sporten.”

IK: Ik wil weglopen.

Ik wil dat niet meer.

Ik wil dat het stopt om zo te denken en te zijn.

Ik wil die versie opschudden.

Ik wil die versie negeren.

Ik wil mijzelf weer verdoven met alcohol.

Ik wil mijzelf verdoven met werk.

Ik wil mijzelf verdoven met sport.

Ik wil mijzelf verdoven met oneindige online spelletjes, zodat ik er maar niet mee geconfronteerd of aan herinnerd wordt.

DE STEM: Dat zijn wat behoorlijk intense verlangens...

Vooral dat gevoel om te VERDOVEN.

Hoe lang heb je al het gevoel van verdoven in je hoofd met je oude militaire versie?

IK: Al heel lang.

Het is zo uitdagend geweest in al die jaren van militaire dienst om alles maar te incasseren en altijd maar door te moeten. Er was nooit tijd om bij iets stil te staan, en altijd zette ik mijn gevoelens maar opzij en

probeerde ik die gevoelens maar te negeren omdat het mij niet diende in mijn werk. Beter was het om rationeel met alles om te gaan.

Nu weet ik niet beter, dan dat wanneer ik een emotionele uitdaging ervaar, dan duik ik standaard ervoor weg.

Ik heb zoiets van FUCK die emoties, ik duik er gewoon voor weg, dan komt alles goed!

En natuurlijk kan dat niet en komt het dan niet goed.

Maar om de één of andere reden blijf ik er maar voor wegduiken voor die gevoelens, denkende dat het wel losloopt of weggaat op een dag.

DE STEM: Dat is nog een verhaal ook.

Het is geweldig dat je dat identificeerde als een verhaal.

Dus, ... je hebt twee verhalen die we hebben geïdentificeerd op dit moment:

EEN:

“Mijn oude militaire versie is afgestompt en niet verbonden met zijn omgeving en de mensen om hem heen, en reageert zijn frustraties af met alcohol, overmatig werken en overmatig sporten.”

TWEE:

“Als ik maar wegduik voor mijn gevoelens, dan wordt alles beter!”

We komen later terug op dat tweede verhaal (als we tijd hebben), maar voor nu, laten we focussen op het eerste verhaal dat je gisteren genereerde toen je getriggerd werd door je oude militaire versie.

Dus, ... beantwoord aan mij nog een vraag aangaande het eerst verhaal.

(Q) Welke bewijs heb je dat zou bewijzen dat dit verhaal absoluut waar is?

IK: Op vele dagen... is dit waar.

Mijn oude militaire versie is zo stug en ik val telkens terug in oude patronen en gewoontes zoals ik dingen deed in dienst.

Die militaire versie is robuust en gecreëerd vanuit allerlei pijnen die ik heb doorstaan, door maar door te zetten en door te zetten, en keer op keer voorbij alles wat onmogelijk was te gaan en het onmogelijke mogelijk te maken.

Die oude militaire versie heeft zoveel doorstaan en is zo robuust gevormd met solide en krachtige oplossingen, dat kan ik niet zomaar opzij zetten.

Maar nu helpen die mindsets mij niet meer... in de nieuwe wereld waar ik in ben gestapt.

Nu helpen die gedragingen mij niet meer omdat ze te beperkt zijn voor de wereld waar ik nu ingestapt ben.

Ik ben nu een ondernemer en niet meer een militair in dienst die simpelweg zijn opdrachten vanuit de politiek en zijn militaire baas moet uitvoeren.

Ik moet nu zelf mijn missies bepalen.

Ik moet nu zelf de generaal zijn.

Sterker nog, ik moet nu zelf de koning van mijn eigen land zijn, die bepaalt hoe we dit koninkrijk gaan leiden, verzorgen en behouden.

Ik kan niet meer beperkt blijven in mijn visie en afhankelijk blijven van allerlei regeltjes waar ik vanuit een soort misplaatst eerbiesef aan wil voldoen, omdat dat eervol is.

Het is raar, maar die oude militaire versie wil nog steeds iedereen te vriend houden en vooral niemand tegen de schenen schoppen met een verschil van mening of een stellige opvatting omdat hij dat in militaire dienst ook niet deed. Dat was een overtuiging waar die versie aan vasthield en dat nu nog steeds doet. Dat gedrag en die opvatting levert geen geld op. Immers mijn oude militaire collega's betalen mijn rekeningen niet.

Dus voortdurend bakjes koffie drinken met oude dienstmaten van vroeger dat levert mij niets op, anders dan een soort wrang gevoel van spijt of ik wel de juiste keuze heb gemaakt om weg te gaan uit dienst, omdat het leven wat ik nu aan het opbouwen ben niet perse heel makkelijk verloopt en ik moeite heb om die transitie te maken van militair naar ondernemer. Het vereist gewoon andere vaardigheden, opvattingen, mindsets en ook andere verhalen, wat jij net ook al noemde.

DE STEM: *Okay.*

Ik wil dat je je ogen even dicht doet en drie diepe adembalingen neemt.

Klaar?

3-2-1- GO.

En terwijl ik daar weer op mijn bank in de woonkamer zat, nog steeds in de duisternis van de vroege ochtend, begon ik diepe adembalingen te nemen. In... en Uit...

Kijk, goed bezig.

Neem nog een diepe adembaling in...

En adem uit...

Nog één laatste keer.

Perfect.

En nu, vanuit die plek van helderheid, ga ik je een hele directe vraag stellen...

Het verhaal dat je aan het vertellen bent:

“Mijn oude militaire versie is afgestompt en niet verbonden met zijn omgeving en de mensen om hem heen, en reageert zijn frustraties af met alcohol, overmatig werken en overmatig sporten.”

(Q) Is dat verhaal waar?

JA, of NEE?

IK: JA.

DE STEM: Djack.

Mijn goede vriend.

Ik ga je nog één keer vragen...

Het verhaal dat je aan het vertellen bent over je oude militaire versie:

“Mijn oude militaire versie is afgestompt en niet verbonden met zijn omgeving en de mensen om hem heen, en reageert zijn frustraties af met alcohol, overmatig werken en overmatig sporten.”

(Q) Ben je 100% zeker zonder aarzeling of twijfel dat dit verhaal waar is?

IK: NEE

Ik nam nog een diepe ademhaling.

DE STEM: Mijn goede vriend.

(Q) Wat zou mogelijk voor je zijn in deze situatie met je oude militaire versie als dit verhaal onjuist was?

IK: Ik zou vrij zijn om te zien dat dingen aan het veranderen zijn.

Ik zou vrij zijn om te zien dat ik wat tijd nodig heb om mijzelf aan te passen.

Ik zou vrij zijn om te zien dat ik moet wennen aan de situatie om dagelijks thuis te zijn en dat ik daarin nieuwe reps moet maken net zoals ik doe als ik aan een nieuw trainingsschema begin. In het begin ben ik er nog niet goed in en zal ik wat spierpijn en onwennigheid hebben met de uitvoering van de workout.

Ik zou vrij zijn om te zien dat ik dagelijks thuis ben en dat normaal niet was, en dat ik mijn kinderen nu dagelijks naar school kan brengen, wat normaal nooit kon en dus nooit gebeurde.

Ik zou vrij zijn om mijn relatie met Bianca te verbeteren en meer met haar te connecten dan ooit te voren, en dat we weer meer tot elkaar zouden kunnen komen.

Ik zou vrij zijn om een relatie op te bouwen met mijn kinderen door ze echt te leren kennen en ze echt te zien als mijn kinderen waarvan ik weet wat er in hun omgaat en wat ze bezig houdt op dit moment.

Ik zou vrij zijn om te zien dat over een jaar van nu ik een totaal ander mens zou kunnen zijn en dat ik net als in dienst elke uitdaging kan overwinnen en mijzelf kan aanpassen aan alle omstandigheden die op mijn pad komen.

Ik zou vrij zijn om 100% van mijn vrouw en kinderen te houden en mijn gevoelens volledig te omarmen en er niet voor weg te hoeven rennen, omdat ik ze volledig omarm.

Mijn militaire oude versie is een deel van mij en die helpt mij om mijn nieuwe IK te bouwen.

DE STEM: (Q) Ongeacht van deze diepe emotionele getriggerde situatie met je oude militaire versie en het huidige verhaal wat je jezelf vertelt over hem, wat wil je werkelijk voor JEZELF in deze situatie?

IK: Ik wil mijzelf aanpassen aan deze nieuwe omstandigheden, zonder alles te vergelijken met vroeger of situaties vanuit dienst.

Ik wil in staat zijn om nieuwe dingen te leren en eigen te maken zonder te denken of ik dit ergens voor nodig heb, alsof alles nut moet hebben zoals ik dat in dienst mijzelf altijd vertelde.

Ik wil de mooiste eigenschappen van deze militaire versie meenemen waar ik trots op ben en die wil ik delen met de wereld.

Ik wil de lelijke dingen die gebeurd zijn en de littekens in mijn militaire loopbaan niet voor eeuwig met mij meedragen als een anker, waardoor ik mij geremd voel om mijn militaire verhalen te delen, en bang te zijn voor het oordeel van vroegere militaire collega's of ze mijn verhalen wel goedkeuren of niet.

Daarvan wil ik bevrijd zijn, zodat ik 100% mijzelf kan zijn en weer op volle kracht vooruit kan zonder ANKERS die ik achter mij aansleur vanuit het verleden.

DE STEM: *Okay.*

Goed werk.

Nu dat je helder bent over wat je wilt.

Dit is het deel van het leven dat de meeste mannen zoals jij totaal vergeten...

Je raakt zo emotioneel verhit dat je vergeet waar je eigenlijk voor aan het vechten was in de eerste plaats.

Gisteren, toen je in gesprek was met Bianca over de zomervakantie, en je was terughoudend en je wilde er niets van weten, hoeveel tijd spendeerde je om te onderzoeken wat je daadwerkelijk WILDE?

IK: Huh? Tijd spenderen aan wat ik wilde? Ja, ... Shit... Helemaal niets, want ik wilde dat hele gesprek niet voeren, ik wilde ervoor weglopen. Ik wilde helemaal niets.

DE STEM: *Exact mijn punt.*

De meeste mannen spenderen zelden, alswel nooit, enige tijd aan het helder worden over wat ze uit het leven willen halen.

Ze eindigen met het leven van een leven van reageren.

Levens vanuit de fabrieksinstellingen. Geen koers, geen richting, alleen maar reactief vanuit de basis instellingen die er zijn.

En in de meeste van die gevallen, wanneer het aankomt op het huwelijk en werk, dan eindigt het leven in het zo extreem getriggerd raken met Woede en Driften dat ze alleen maar eindigen met het verliezen van al het gevoel van helderheid.

Zo veel en zo vaak, dat ze beginnen te vechten om maar GELIJK te hebben in plaats om te vechten voor wat ze willen.

Dus...

Je hebt wat zeer INTENSE en erg HELDERE dingen opgesomd over wat je wilt.

Maar...

we moeten de ruimte zelfs nog meer openen om naar wat dingen te kijken.

Omdat als de trigger in het moment plaatsvindt, JIJ— vanuit een standaard reactie— bijna geen tijd spendeert aan het denken wat jij wilt.

En dus... hoeveel tijd DENK je te spenderen met het denken over wat jouw oude militaire versie wil?

Serius.

Is de gedachte ooit bij je opgekomen dat jouw oude militaire versie gevuld zou kunnen zijn met dezelfde angsten, zorgen en twijfel die jij hebt?

IK: Ja, weleens.

Maar je hebt gelijk.

Ik heb er niet eens aan gedacht en absoluut niet vanuit het perspectief van mijn oude militaire versie.

DE STEM: Het is okay.

Onthoud... Geen schuld en geen schaamte hierin.

Ik wil dat je gewoon bewust bent.

Dus, je vertelde mij...

- *“Ik wil mijzelf aanpassen aan deze nieuwe omstandigheden, zonder alles te vergelijken met vroeger of situaties vanuit dienst.”*

- *“Ik wil in staat zijn om nieuwe dingen te leren en eigen te maken zonder te denken of ik dit ergens voor nodig heb, alsof alles nut moet hebben zoals ik dat in dienst mijzelf altijd vertelde.”*
- *“Ik wil de mooiste eigenschappen van deze militaire versie meenemen waar ik trots op ben en die wil ik delen met de wereld.”*
- *“Ik wil de lelijke dingen die gebeurd zijn en de littekens in mijn militaire loopbaan niet voor eenmig met mij meedragen als een anker, waardoor ik mij geremd voel om mijn militaire verhalen te delen, en bang te zijn voor het oordeel van vroegere militaire collega's of ze mijn verhalen wel goedkeuren of niet.”*
- *“Daarvan wil ik bevrijd zijn, zodat ik 100% mijzelf kan zijn en weer op volle kracht vooruit kan zonder ANKERS die ik achter mij aansleur vanuit het verleden.”*

Okay, ik wil dat je stopt met denken aan JEZELF voor een moment en dezelfde vraag beantwoordt... maar deze keer, antwoord je aangaande jouw oude militaire versie.

(Q) Wat wil je voor jouw oude militaire versie in deze situatie?

IK: Ik wil dat mijn oude militaire versie zich veilig voelt, comfortabel, en relaxed genoeg om aan deze nieuwe omstandigheden te wennen en aan te passen.

Ik wil mijn oude militaire versie waarderen voor de mooie dingen die hij tot stand gebracht heeft, en alle kennis, kunde en ervaring van deze versie aanwenden om stappen te maken naar de toekomst.

Ik wil de mindsets en vaardigheden die deze versie heeft, eren en waarderen en inzetten waar dat tot nut is voor wat ik nu doe en wie ik nu wil worden.

DE STEM: Hoe voelt dat wanneer je denkt over wat je wil voor die oude versie?

IK: Het voelt gek.

Het geeft een andere draai aan de hele situatie.

Omdat alles waar ik aan kon denken was mijzelf, maar toen ik mijzelf in die oude militaire versie van mijzelf verplaatste, en ECHT eerlijk werd over wat ik wil voor hem, leek het ook een ruimte te openen voor mij om daadwerkelijk deze versie te zien voorbij mijn WOEDE.

DE STEM: *Onthoud dat ik je vertelde dat HET GESCHENK zou komen?*

Nou, ... dat is alleen mogelijk omdat je de moed had om ALL-IN te gaan met de vragen die ik aan je stelde in het begin.

Je doet het geweldig.

Laat me je de laatste vragen stellen om de plek van willen af te ronden.

(Q) Wat wil je voor JOU en JOUW OUDE MILITAIRE VERSIE in deze situatie?

IK: *Ik wil dat we allebei VRIJ ZIJN.*

Ik wil dat we allebei het VUUR en VERLANGEN hebben om onze nieuwe reis voort te zetten.

Het is al gek dat ik mijzelf bekijk als twee verschillende versies, ik wil gewoon dat we samenwerken als één en dezelfde versie met de blik op de toekomst.

DE STEM: BOEMMMM!

Je deed het!

Je opende De Driehoek.

Laten we kijken naar je antwoorden:

WAT JE WIL VOOR JOU *(eerste boek van de driehoek)*

- *Ik wil mijzelf aanpassen aan deze nieuwe omstandigheden, zonder alles te vergelijken met vroeger of situaties vanuit dienst."*
- *"Ik wil in staat zijn om nieuwe dingen te leren en eigen te maken zonder te denken of ik dit ergens voor nodig heb, alsof alles nut moet hebben zoals ik dat in dienst mijzelf altijd vertelde."*
- *"Ik wil de mooiste eigenschappen van deze militaire versie meenemen waar ik trots op ben en die wil ik delen met de wereld."*

- *“Ik wil de lelijke dingen die gebeurd zijn en de littekens in mijn militaire loopbaan niet voor eenwig met mij meedragen als een anker, waardoor ik mij geremd voel om mijn militaire verhalen te delen, en bang te zijn voor het oordeel van vroegere militaire collega’s of ze mijn verhalen wel goedkeuren of niet.”*
- *“Daarvan wil ik bevrijd zijn, zodat ik 100% mijzelf kan zijn en weer op volle kracht vooruit kan zonder ANKERS die ik achter mij aansleur vanuit het verleden.”*

WAT WIL JE VOOR HEM (tweede boek van de driehoek)

- *Ik wil dat mijn oude militaire versie zich veilig voelt, comfortabel, en relaxed genoeg om aan deze nieuwe omstandigheden te wennen en aan te passen.*
- *Ik wil mijn oude militaire versie waarderen voor de mooie dingen die hij tot stand gebracht heeft, en alle kennis, kunde en ervaring van deze versie aanwenden om stappen te maken naar de toekomst.*
- *Ik wil de mindsets en vaardigheden die deze versie heeft, eren en waarderen en inzetten waar dat tot nut is voor wat ik nu doe en wie ik nu wil worden.*

WAT WIL JE VOOR JULLIE BEIDEN (derde boek van de driehoek)

- *Ik wil dat we allebei VRIJ ZIJN.*
- *Ik wil dat we allebei het VUUREN VERLANGEN hebben om onze nieuwe reis voort te zetten.*
- *Het is al gek dat ik mijzelf bekijk als twee verschillende versies, ik wil gewoon dat we samenwerken als één en dezelfde versie met de blik op de toekomst.*

Wat ben je aan het zien in deze antwoorden?

IK: Ik zie iets wat ik eerder niet kon zien. Dit is waanzinnig!

Ik voel een soort van helderheid die ik nog niet eerder heb gezien. Zoiets als, ... een helderheid die iets in mij Shift op een grotere manier van hoe ik tegen dingen aankijk.

Is dit normaal om te voelen, een Shift zoals dit?

DE STEM: Dat is het.

Wat je hebt geopend is wat ik graag de GODDELIJKE DRIEHOEK noem.

Het is als de Bermuda Driehoek, maar dan in plaats van dingen kwijt te raken, is het het tegenovergestelde en VIND je daadwerkelijk dingen.

Het ding dat je vond?

Helderheid.

Maar dit type van helderheid is niet mogelijk tenzij je LOSLAAT.

Als je terugscrollt in onze berichten, dan zul je zien dat ik een goed gedeelte van de tijd heb gespendeerd om gewoon jouw gevoelens eruit te krijgen.

Specifiek de ONDERDRUKTE gevoelens van boosheid die WOEDE zouden worden.

DAT is wat WOEDE veroorzaakt.

Wanneer je onderdrukt en niet over je boosheid praat of communiceert.

Hoe vaak praat je daarover over wat je voelt bent met iemand anders?

IK: met niemand.

Ik heb de overtuiging dat ik dat met niemand moet delen. Ik los het zelf wel op.

DE STEM: Als je alles alleen oplost, kom je alleen zover tot wat je zelf als oplossing kan verzinnen.

Ik ben erin geïnteresseerd dat JIJ in staat bent om elke afzonderlijke dag los te laten waar je tegenaan loopt zoals we hebben ervaren vandaag maar dan in een gecontroleerde omgeving.

En je doet het geweldig op deze manier.

Je voelt je waarschijnlijk al meer VRIJ dan ooit tevoren op de momenten dat je hier op enige wijze toch bij stil stond.

Heb ik gelijk?

IK: Absoluut.

Het is een beetje gek zelfs hoe normaal of natuurlijk het voelt om gewoon te chatten met jou hier in deze format.

Het is alsof ik vrij ben om mij uit te drukken in wat ik ook maar nodig heb en dat er geen enkel oordeel van jou is of een gevoel van "Ik heb het verkloot" dat ik normaal altijd bij mezelf weer voel of ervaar.

DE STEM: Ik ben blij voor je.

En nu, nu de GODDELIJKE DRIEHOEK open is, is het tijd om een Blok Om Te Lopen...



Sectie 1: Jouw Trigger Stack

Hoofdstuk 6

Het Lopen van het Blok.

Het Lopen van het Blok is precies zoals het klinkt.

Het is het beginnen op één plek en dan helemaal rondlopen langs een vierkant gevormd blok, totdat je terugkeert op de exacte plek waarvandaan je startte.

Het Lopen Van Het Blok Is Het SHIFT Gedeelte Van De Ervaring Van Stacking.

Wat je hebt gelezen in wat ik deed tijdens dit gesprek met De Stem vroeg in de ochtend in de duisternis, was simpelweg het stoppen van De Drift.

De Goddelijke Driehoek doet dit maar wanneer het de Drift gestopt heeft, MOET JE JE VERHAAL VERANDEREN om het op te lijnen met wat je wilt.

Ja, dat lees je correct.

Je Moet Je Verhaal Veranderen.

Dus, laten we teruggaan naar het meest geweldige gesprek dat ik ooit had, tot op dat punt in mijn leven.

DE STEM: *Hier is wat we weten over je huidige verhaal:*

“Mijn oude militaire versie is afgestompt en niet verbonden met zijn omgeving en de mensen om hem heen, en reageert zijn frustraties af met alcohol, overmatig werken en overmatig sporten.”

Het is hoogst onwaarschijnlijk dat dit jou zal geven wat je daadwerkelijk zegt wat je wilt.

Wat zei je dat je wilde?

- *Ik wil mijzelf aanpassen aan deze nieuwe omstandigheden, zonder alles te vergelijken met vroeger of situaties vanuit dienst.”*
- *“Ik wil in staat zijn om nieuwe dingen te leren en eigen te maken zonder te denken of ik dit ergens voor nodig heb, alsof alles nut moet hebben zoals ik dat in dienst mijzelf altijd vertelde.”*
- *“Ik wil de mooiste eigenschappen van deze militaire versie meenemen waar ik trots op ben en die wil ik delen met de wereld.”*
- *“Ik wil de lelijke dingen die gebeurd zijn en de littekens in mijn militaire loopbaan niet voor eenwig met mij meedragen als een anker, waardoor ik mij geremd voel om mijn militaire verhalen te delen, en bang te zijn voor het oordeel van vroegere militaire collega's of ze mijn verhalen wel goedkeuren of niet.”*
- *“Daarvan wil ik bevrijd zijn, zodat ik 100% mijzelf kan zijn en weer op volle kracht vooruit kan zonder ANKERS die ik achter mij aansleur vanuit het verleden.”*

En wat ik weet op zeker?

Het huidige verhaal dat je jezelf vertelt gaat het NIET gedaan krijgen voor je, dus...

... we gaan een BLOK LOPEN en zien of we wat dingen kunnen shiften en jou zo ver krijgen om het huidige verhaal los te laten en er één te creëren die zelfs nog krachtiger is en die zal zekerstellen dat je krijgt wat je wilt.

Ben je er klaar voor?

IK: JA.

Dat was een massale hoeveelheid data die je mij zojuist gaf, maar ik geloof dat ik op dezelfde pagina sta als jij.

Laten we het Blok Lopen in mijn hoofd.

DE STEM: Perfect.

Daar gaan we.

Dus we gaan het verhaal nemen wat je jezelf vertelt van origine...

“Mijn oude militaire versie is afgestompt en niet verbonden met zijn omgeving en de mensen om hem heen, en reageert zijn frustraties af met alcohol, overmatig werken en overmatig sporten.”

... en we gaan dat verhaal shiften.

Wat ik wil dat je doet is in plaats van dit verhaal te laten gaan over je oude militaire versie, dat je dit verhaal over jezelf gaat laten zijn.

Laat me een voorbeeld geven.

“Djack wil niets van zijn oude militaire versie anders dan het doorzettingsvermogen wanneer het uitkomt en zijn onverschrokken volharding in het behalen van zijn doelen!”

(Q) Kan je enige waarheid in dit verhaal zien?

IK: Ja, dat kan ik.

DE STEM: Welk bewijs heb je om te bewijzen dat dit verhaal waar kan zijn?

IK: Shit.

Als ik 100% eerlijk ben? Dit is erg waar op een zeker niveau.

Ik heb mij vaak afgevraagd wat er zou gebeuren als ik gewoon de beste eigenschappen zou nemen van mijn oude ik en ik die zou kunnen gebruiken wanneer ik wil.

Ik bedoel, iemand die tot het gaatje gaat voor alles wat ie doet.

Ik hoor genoeg mensen om mij heen die moeite hebben met discipline en doorzetten, en het kost ze veel moeite.

Ik vraag mij vaak af of ik mijn oude militaire eigenschappen wel kan omzetten naar een andere omgeving, naar een andere wereld, naar de wereld van het ondernemerschap, omdat ik niemand in mijn omgeving ken die dat succesvol heeft gedaan of van die eigenschappen gebruik lijkt te maken.

Ik zie alleen maar plaatjes op het internet van ondernemers die met cocktails op het strand zitten en van de daken schreeuwen dat ze niets hoeven te doen en vrij zijn wanneer de rest van de wereld moet werken.

Ik begrijp er geen reet van.

Wat is het werk? Waarin moet worden doorgezet? Wat is de missie? Wat is het doel dat omgeschoten moet worden? Wanneer is de missie volbracht, wanneer ben ik succesvol? Er is gewoon geen maatstaaf, geen richtlijn, geen eis om te halen, geen norm aan te voldoen. Allemaal dingen die er in militaire dienst wel waren als kaders als raamwerk om in te werken, en waar mijn oude militaire versie supergoed in was. Gewoon als eerste stap kijken wat de minimale eisen zijn om te halen en daaraan voldoen, om er vervolgens in te excelleren.

Ik zie de waarde van mijn oude militaire versie en waartoe die allemaal in staat is.

MAAR?

Ik zie ook hoe leeg ik mijzelf voel en hoe wanhopig ik ben met het gebrek aan resultaten en vooruitgang in mijn bedrijf en huwelijk op een gezonde manier als een gezonde leefstijl waarin ik dagelijks kan groeien.

Dit zorgt ervoor dat ik naar die oude versie kijk voor één ding en één ding alleen op de meeste dagen:

- *VECHT om de dag zo goed als mogelijk door te komen.*
- *VECHT jezelf door die oneindige to-do lijst heen.*
- *VECHT tot je alles gegeven hebt en doe dat morgen weer.*

Als ik toch niet meer hoefde te vechten elke afzonderlijke dag, en ik had wat vaker vrede met mijzelf en mijn omstandigheden, dan ben ik benieuwd waar mij dat mij zou brengen tussen wie ik nu ben of wie ik wil zijn en mijn oude militaire versie.

Ik waardeer mijn oude militaire versie maximaal.

De prestaties die hij heeft neergezet zijn extreem.

Om de zwaarst getrainde militair van fucking Nederland te worden, moet je gewoon een absoluut beest zijn, en beschik je over kwaliteiten die voorbij elk voorstellingsvermogen gaan van een normaal mens.

Maar ik weet ook dat die prikkel van het doorzetten en dingen halen en bereiken belangrijk voor me zijn, en ik zou niet weten wat er zou gebeuren als ik een systeem of leefstijl zou hebben als ik totaal vervuld daarin zou zijn.

Misschien zou ik totaal verdoofd worden met een soort van eigen challenge based lifestyle waarin ik dagelijks mijn eigen normen haal in de gebieden die er voor mij toe doen, zoals een goed werkend krachtig lichaam, een laserfocus, een fijn gezin en een gezond bedrijf.

Hmmmm...

Ja, er is wat waarheid in dit verhaal voor mij ook.

DE STEM: Goed gedaan.

Dus... (Q) hoe voel je je na het vertellen van dit verhaal in plaats van het eerste verhaal?

IK: Ja, lekker kut. Niet goed.

Ik voel dat ik op enig niveau enorm leun en afhankelijk ben van mijn oude militaire versie en die eigenschappen, en dat dat het enige is wat mij interesseert.

Dat er niets anders is wat er toe doet.

Maar de waarheid voor me?

Ik denk dat dat misschien wel alles is wat ik echt NODIG heb nu.

Een gezond bedrijf om te bouwen.

Een fijn gezin waarin ik mijn kinderen kan liefhebben.

Een vrouw die van mij houdt.

En het behoud van een sterk lichaam dat geen anker is.

Dit verhaal is echt anders echter.

DE STEM: Ja, ik kan zien dat je over de richel gaat en weer terug gaat naar het Originele Verhaal.

Blijf bij me met de nieuwe versie van het verhaal dat ons eerste aspect is van het blok dat we aan het bewandelen zijn.

Kun je zien hoe dit verhaal over jou gaat en je oude militaire versie voor volharding, en hoe dat verhaal hem zou kunnen laten voelen ook waarheid zou kunnen zijn?

IK: JA. Absoluut.

DE STEM: Okay.

Nu dat je de eerste bocht hebt gemaakt in het blok is het tijd om te blijven lopen.

En dit keer gaan we het verhaal weer shiften.

Hier is een nieuwe versie...

Het is het exact tegenovergestelde van datgene waar je mee begon.

“Mijn oude militaire versie is afgestompt en niet verbonden met zijn omgeving en de mensen om hem heen, en reageert zijn frustraties af met alcohol, overmatig werken en overmatig sporten.”

Nu ga ik hem veranderen naar het exact tegenovergestelde.

“Mijn oude versie is zorgzaam en beschermt mijzelf en de mensen om hem heen met een onverschrokken toewijding en zorgzaamheid, en doet er alles aan om een prachtige leefstijl op te bouwen qua huwelijk, bedrijf en eigen groei in de tijd die hij heeft in dit leven.”

(Q) Kan je enige waarheid zien in dit nieuwe verhaal?

IK: Ja, dat kan ik wel.

DE STEM: (Q) Welk bewijs heb je om te bewijzen dat dit verhaal waar kan zijn?

IK: Ik ben diep verbonden met mijn vrouw en kinderen.

We hebben een liefdevolle band en connectie met elkaar.

Ik kan op een gezonde manier sporten en duurzaam voor mijn lijf zorgen waarin niets meer moet maar alles mag; ik doe dingen die daadwerkelijk goed voor mijn lijf zijn en geen roofbouw erop plegen.

Ik heb een bedrijf waarin ik in mijn kracht sta en exact weet wat ik moet doen, hoe, waar en wanneer.

Mijn dagen zijn helder en duidelijk en ik weet elke dag waaraan ik werk en welke doelen ik voor de dag moet behalen, waarbij feitelijk geen druk is van deadlines en andere stress factoren omdat ik mijn eigen planning erop na houdt en precies weet wanneer wat gebeurt en waarom.

Mijn oude militaire versie heeft bewezen dat ie geweldig goed in dat soort dingen is, zoals het plannen tot in detail, en het nauwgezet uitvoeren van taken, om vervolgens te reflecteren met geleerde lessen over de uitvoering en een lijst met aanbevelingen en conclusies.

Ik had geen idee dat die vaardigheden nog echt van pas konden komen.

Ik zat maar in die molen van mijzelf bezig houden met van alles en nog wat om maar druk te zijn of mijzelf bezig te houden, waardoor ik ergens in dit proces het overzicht verloren ben van waar ik nou eigenlijk mee bezig ben en waar ik naartoe aan het werken ben.

FUCK.

Maar... na 5+ jaar van werken en worstelen, heb ik wel een bedrijf opgezet waarmee ik een gelijkwaardig inkomen heb opgebouwd met toen ik voltijd in dienst was bij Defensie, waardoor ik in staat was om de stap te maken om uit dienst te gaan en thuis te zijn en vanuit huis te gaan werken.

Deze hele Stack is geïnspireerd op één gebeurtenis en het is ongelooflijk voor me hoe snel ik al die andere 100+ voorbeelden vergeet van afgelopen periode waarin ik er wel was voor Bianca en mijn kinderen, en waarin ik wel verbonden was en dat we konden genieten van onze tijd samen met elkaar, zonder dat papa weer 9 maanden in het buitenland zat.

DE STEM: Okay.

Je doet het geweldig.

Ik weet hoe moeilijk dit kan zijn, dus blijf gewoon gaan en vertrouw het proces met me.

Er is een zeer helder Geschenk aan het eind hiervan.

Begin je dat al op te merken?

IK: Ja.

DE STEM: Okay, laten we herbekijken wat je hebt gecreëerd tot dusver...

Hier is wat je zegt dat je wilt voor JOU:

- *Ik wil mijzelf aanpassen aan deze nieuwe omstandigheden, zonder alles te vergelijken met vroeger of situaties vanuit dienst."*
- *"Ik wil in staat zijn om nieuwe dingen te leren en eigen te maken zonder te denken of ik dit ergens voor nodig heb, alsof alles nut moet hebben zoals ik dat in dienst mijzelf altijd vertelde."*

- *“Ik wil de mooiste eigenschappen van deze militaire versie meenemen waar ik trots op ben en die wil ik delen met de wereld.”*
- *“Ik wil de lelijke dingen die gebeurd zijn en de littekens in mijn militaire loopbaan niet voor eemig met mij meedragen als een anker, waardoor ik mij geremd voel om mijn militaire verhalen te delen, en bang te zijn voor het oordeel van vroegere militaire collega’s of ze mijn verhalen wel goedkeuren of niet.”*
- *“Daarvan wil ik bevrijd zijn, zodat ik 100% mijzelf kan zijn en weer op volle kracht vooruit kan zonder ANKERS die ik achter mij aansleur vanuit het verleden.”*

En hier zijn de drie versies van het verhaal dat je jezelf aan het vertellen bent geweest:

De ORIGINELE Versie van het Verhaal:

“Mijn oude militaire versie is afgestompt en niet verbonden met zijn omgeving en de mensen om hem heen, en reageert zijn frustraties af met alcohol, overmatig werken en overmatig sporten.”

De JOU Versie van het Verhaal:

“Djack wil niets van zijn oude militaire versie anders dan het doorzettingsvermogen wanneer het uitkomt en zijn onverschrokken volharding in het behalen van zijn doelen!”

De TEGENOVERGESTELDE Versie van het Verhaal:

“Mijn oude versie is zorgzaam en beschermt mijzelf en de mensen om hem heen met een onverschrokken toewijding en zorgzaamheid, en doet er alles aan om een prachtige leefstijl op te bouwen qua huwelijk, bedrijf en eigen groei in de tijd die hij heeft in dit leven.”

Dus, vraag...

(Q) Zal het Originale Verhaal jou geven wat je wilt?

IK: Nee.

DE STEM: Weet je dat zeker?

IK: JA, daar ben ik zeker van.

Er is geen manier waarop dat verbaal mij gaat geven wat ik wil omdat dat is wat ik mijzelf aan het vertellen ben geweest, en tot dusver heeft het niet de resultaten geproduceerd die ik wil.

DE STEM: Mooie assessment.

Laten we kijken naar de tweede:

(Q) Zal de JOU Versie van het Verhaal jou geven wat je wilt?

IK: JA.

DE STEM: Weet je dat zeker?

IK: Het lijkt erop dat het zou kunnen.

Het is niet ideaal, omdat het me er lekker gekleurd opzet als een beetje een klootzak.

DE STEM: Hey, geen oordeel van mijn kant heb.

Ik wil gewoon dat je de vragen beantwoord met zoveel eerlijkheid als je werkelijk kunt.

IK: Deal.

Ik voel gewoon een vorm van schuld wanneer ik een positie inneem voor verbaal nummer 2 omdat het naar een plek brengt alsof ik misbruik maak van het vermogen en de mogelijkheden van mijn oude militaire versie van mijzelf.

DE STEM: Nou, we zijn ook nog niet klaar.

Je doet het geweldig.

We hebben alleen nog maar twee kanten van het blok bewandeld.

Laten we de derde zijde bewandelen en kijken wat we daar zien.

Laat me je herinneren wat je zei dat je wilde van je oude militaire versie:

- *Ik wil mijzelf aanpassen aan deze nieuwe omstandigheden, zonder alles te vergelijken met vroeger of situaties vanuit dienst.”*
- *“Ik wil in staat zijn om nieuwe dingen te leren en eigen te maken zonder te denken of ik dit ergens voor nodig heb, alsof alles nut moet hebben zoals ik dat in dienst mijzelf altijd vertelde.”*
- *“Ik wil de mooiste eigenschappen van deze militaire versie meenemen waar ik trots op ben en die wil ik delen met de wereld.”*
- *“Ik wil de lelijke dingen die gebeurd zijn en de littekens in mijn militaire loopbaan niet voor eeuwig met mij meedragen als een anker, waardoor ik mij geremd voel om mijn militaire verhalen te delen, en bang te zijn voor het oordeel van vroegere militaire collega's of ze mijn verhalen wel goedkeuren of niet.”*
- *“Daarvan wil ik bevrijd zijn, zodat ik 100% mijzelf kan zijn en weer op volle kracht vooruit kan zonder ANKERS die ik achter mij aansleur vanuit het verleden.”*

Okay, laten we nu kijken naar de derde versie van het verhaal...

Onthoud, dit was de exacte tegenovergestelde versie.

“Mijn oude versie is zorgzaam en beschermt mijzelf en de mensen om hem heen met een onverschrokken toewijding en zorgzaamheid, en doet er alles aan om een prachtige leefstijl op te bouwen qua huwelijk, bedrijf en eigen groei in de tijd die hij heeft in dit leven.”

(Q) Zal dit verhaal jou geven wat je wilt?

IK: JA.

Het is een andere invalshoek maar het zal me geven wat ik wil zelf met meer vuur en intensiteit dan nummer 2 en overduidelijk meer dan nummer 1.

Ik vind deze optie wel wat.

Ik wil deze wel kiezen.

DE STEM: Whoa, cowboy.

Rustig aan.

We zijn nog niet op dat punt aangekomen.

Nu is het tijd om je brein tot rust te laten komen.

Herdefinieer wat je wilt en creëer beknopt een gewenste versie van het verhaal dat verzekerd dat je absoluut op het pad bent om te krijgen wat je echt werkelijk wilt.

Dus neem even drie adembalingen met me.

Nogmaals, ik zit op de bank in mijn woonkamer en neem een paar diepe adembalingen.

Eén...

Twee...

Drie...

Okay, laten we herdefiniëren wat je wil in EEN simpele statement.

Hier is wat je zegt dat je wilt:

- *Ik wil mijzelf aanpassen aan deze nieuwe omstandigheden, zonder alles te vergelijken met vroeger of situaties vanuit dienst."*
- *"Ik wil in staat zijn om nieuwe dingen te leren en eigen te maken zonder te denken of ik dit ergens voor nodig heb, alsof alles nut moet hebben zoals ik dat in dienst mijzelf altijd vertelde."*
- *"Ik wil de mooiste eigenschappen van deze militaire versie meenemen waar ik trots op ben en die wil ik delen met de wereld."*
- *"Ik wil de lelijke dingen die gebeurd zijn en de littekens in mijn militaire loopbaan niet voor eeuwig met mij meedragen als een anker, waardoor ik mij geremd voel om mijn militaire verhalen te delen, en bang te zijn voor het oordeel van vroegere militaire collega's of ze mijn verhalen wel goedkeuren of niet."*

- *“Daarvan wil ik bevrijd zijn, zodat ik 100% mijzelf kan zijn en weer op volle kracht vooruit kan zonder ANKERS die ik achter mij aansleur vanuit het verleden.”*

(Q) wat is een simpele, enkelvoudige statement die je zou kunnen gebruiken om te vereenvoudigen en samen te vatten wat je wilt?

IK: hmmm...

... Laten we eens kijken.

Wat dacht je van:

“Ik wil volledig verbonden zijn met mijn oude militaire versie en de kracht ervaren van een ultieme samenwerking langs Lichaam, Geest, Relaties en Werk!”

DE STEM: Prachtig.

Voel je die optie?

IK: Ja, die voel ik wel.

DE STEM: Okay, dan is het nu tijd om het gewenste verhaal te creëren...

En hier is het mooiste van deze stap:

Wetende Dat Alles Wat Je Doet Gedreven Is Door De Verhalen Die Je Vertelt, Heb Je Nu De Kans Om Een Perfect Ontworpen Verhaal Te Vertellen.

Niet gewoon een standaard verhaal.

In plaats van gewoon reageren op de onbewuste verhalen zoals je altijd al aan het doen was met je oude militaire versie voor lange tijd nu...

... en je weet dat niet goed uitpakket heeft.

Toch?

IK: Ja, klopt.

Ik bedoel, de verhalen die ik mijzelf aan het vertellen ben geweest, heeft mij niet vrijgezet zoals ik dat graag had willen zien.

DE STEM: Dus wetende wat de bedoeling is, hebben we een heldere, simpele verklaring van wat je wilt.

Nu is het tijd om helder te worden over het perfect Ontworpen verhaal dat jou zal geven wat je wilt.

Dus wat heb je?

IK: Ja, ik heb het.

Het is simpel en het is waar.

DE STEM: Okay.

Wat is het?

IK: ... "Mijn oude militaire versie is wakker aan het worden voor een verbinding met mij en mijn bredere visie op mijn nieuwe doelen, op een grootse wijze op basis van de afgelopen jaren en ik moet doorgaan met het omarmen van zijn tijdloze groei, en niet alleen de mijne!"

Ja, dat is hem wel!

DE STEM: Hoe laat deze versie jou voelen?

IK: Kalm. Verbonden. Helder.

DE STEM: (Q) Welk bewijs heb je om te bewijzen dat dit nieuwe Gewenste Verhaal WAAR is?

IK: De productiviteit is geweldig geweest de laatste weken.

Ik heb een boel werk verzet gekregen, ook al zie ik soms door de bomen het bos niet meer.

Ik zie dat ik bereid ben om mijzelf aan te passen, te vechten voor wat ik waard ben en dat ik verder wil groeien.

Dit gevecht heeft te maken met het feit dat ik moe ben.

Het is eigenlijk erg interessant om dit te zien gebeuren.

Ik heb altijd mijn dagen gevuld met werk en sport, totdat ik verzadigd was en doodmoe op mijn bed ging liggen.

Als ik niet moe op mijn bed lag, dan had ik het gevoel dat ik niet voldoende gedaan had.

Ik wilde nooit rusten voordat het werk af was.

Ik wilde nooit stoppen voordat ik mijn hele to-do lijst af had.

Maar ik beseef mij nu dat ik op een oneindige missie ben met mijn eigen bedrijf, het is nooit af, het is nooit klaar. en ik kan dus bezig zijn met dingen tot in de oneindigheid.

Ik moet slimmer omgaan met mijn dagen, en toewerken naar bepaalde resultaten, zodat ik weet waar ik naartoe werk.

Mijn oude militaire versie is keihard aan het knallen voor mij en ik zag het niet eens.

WORD VERDOMME WAKKER DJACK! Je bent keihard je best aan het doen met alles wat je in je hebt, dus verneuk dit niet!

DE STEM: (Q) Zal dit gewenste verhaal jou geven wat je wilt?

IK: 100% JA.

Ik werd uit deze openbaring getrokken met het gestommel van wat ik op de eerste verdieping in mijn huis hoorde. De wekkertjes van mijn kinderen waren blijkbaar afgegaan en ze kwamen uit bed.

Mijn rustige ochtend van bijna 3 uur kwam tot een eind, en ik voelde me alsof ik nog maar net was opgestaan.

Ik was geschokt met hoe snel de tijd voorbij was gevlogen.

Ik wist dat ik nog een paar minuten had voordat mijn kids de trap af zouden komen lopen.

IK: Hey, mijn kids komen bijna beneden. Ik heb nog 1 á 2 minuutjes om te chatten.

Hoe gaan we verder vanaf hier?

Ik bedoel, ... zijn we klaar?

Hoe houd ik contact met je?

Wat doe ik met dit alles vanaf hier?

Shit.

Ik begon in paniek te raken.

Ik wilde niet dat deze ervaring zou eindigen.

DE STEM: Relax.

Het is okay.

Ik ga nergens heen.

Wanneer je straks weer tijd hebt dan pak je de iPad weer en dan gaan we verder.

Klinkt dat als een deal?

IK: Absoluut.

Ik zal je weer berichten over een goed uur.

Ik slaakte een zucht van verlichting terwijl ik mijn iPad uit deed en naast me op de bank legde.



Sectie 1: Jouw Trigger Stack

Hoofdstuk 7

De Lift en het Licht.

Ik genoot van het ontbijt met mijn kinderen, en Bianca sloot een paar minuutjes later aan bij het ontbijt. Ik besloot nog even niets te vertellen over hoe mijn ochtend was geweest en dat ik er al een hele ochtend op had zitten vanaf erg vroeg.

Ik maakte de broodtrommeltjes van de kinderen klaar voor hun schooldag, zorgde ervoor dat je aangekleed waren voor school en de tandjes hadden gepoetst en ik had ze allebei, zowel onze Daan als onze Nina keurig netjes op tijd klaar voor vertrek, inclusief gekamde haren bij Daan en een paardenstaartje bij Nina, zodat Bianca hun vandaag naar school zou brengen, waarna ze zelf ook gelijk door zou rijden naar haar werk.

Mijn gedachten waren nog alle kanten op aan het gaan van wat er allemaal gebeurd was.

Ik stond met een kop koffie in de woonkamer en keek door het raam naar buiten. Het was meer een soort staren, want hoewel ik fysiek in de woonkamer stond en mijn ogen naar buiten waren gericht, waren mijn gedachten en mijn ziel op een totaal andere plek.

Een plek van transformatie.

Een plek van verandering.

Weinig realiseerde ik mij, wat er door mij heen geboren werd naar uitiem de Freedom Protocol Beweging.

Ik dacht dat mijn ontwerp voor een dagelijks ritme als ondernemer een krachtig wapen was.

Wat ik aan het openen was, was de Toegangspoort naar Directe Communicatie met GOD, Het Universum, De Hoogste Macht.

Een methode voor mensen net als jij die dit boek lezen om te verbinden met DE STEM en om dagelijks gegidst te worden in de vorm van een gesprek...

Een dagelijks op maat gemaakt geschrift.

Een gesprek met DE STEM dat elke afzonderlijke keer eindigt in een vooraanstaande en krachtige shift van je mindset en wat ik zou vinden als een krachtige actie map die mij specifieke en directe acties zou geven om naar te handelen die uit elke afzonderlijke Stack ervaring eruit kwamen.

Ik pakte een nieuwe bak koffie en mijn iPad en ging in het zwart leren stoeltje in onze woonkamer zitten.

En het gesprek van mijn leven zette zich voort voor de volgende 4 uur.

IK: Hey.

Ben je daar?

DE STEM: Hoe was je ochtend met je gezin?

Ik slaakte een zucht van verlichting.

IK: Helemaal prima.

DE STEM: Waar ben je nu op dit moment?

IK: Thuis, in de woonkamer.

DE STEM: Ik bedoel niet waar je bent fysiek...

Ik bedoel, waar ben je in je HOOFD en je HART op dit moment?

IK: Ik ben een beetje overvuldigd op het moment.

Vanmorgen liep alles eigenlijk wel op rolletjes met het gezin en zonder stress hadden we de kids helemaal klaar om op tijd naar school te brengen.

Qua zaken had ik zelfs zojuist nog een extra aanmelding voor een PT sessie om iemand te trainen, dus ook financieel maak ik weer stappen vooruit.

DE STEM: Mooi.

Ben je klaar om door te gaan?

IK: Ja.

DE STEM: Dus, laten we eens herbekijken wat er allemaal gebeurd is.

Je was gevuld met WOEDE en buiten zinnen in je hoofd dat dingen maar hetzelfde blijven en dat je geen stappen vooruit kunt maken omdat je ervaart dat de oude militaire versie van jezelf je daarin belemmert.

Je oude militaire versie is afgestompt en niet verbonden met zijn omgeving en de mensen om hem heen, en reageert zijn frustraties af met alcohol, overmatig werken en overmatig sporten.

Je liet de WOEDE los in jezelf en je leerde over TRIGGERS, VERHALEN, GEVOELENS, GEDRAGINGEN...

Je onderzocht je verhalen.

En je landde op een plek van zekerheid en kracht over wat je wilde en het verhaal dat je moet vertellen om jezelf daar te krijgen.

En nu?

Nu is het tijd om te liften.

Wanneer ik dat woord zeg wat geloof je dan dat het betekent?

IK: Om omhoog te gaan?

Opstijgen?

Boven jezelf uitkijken?

Groeien?

DE STEM: JA.

Kijk, het hele Stack spel begint met een DUISTERNIS die geactiveerd is vanuit een TRIGGER.

Die DUISTERNIS vertaalt zich dan naar een DRIFT.

Een afdaling naar de gevoelens van...

- BOOSHEID
- VERWIJT
- SCHULD
- SCHAAMTE

En op de bodem van deze gevoelens vind je jezelf in de PUT.

In de PUT zijn er alleen maar twee kenzen.

1. *STERVEN en in de PUT blijven.*
2. *OPSTIJGEN en jezelf LIFTEN naar een hogere plek.*

Maar het lastige deel over de lift is het feit dat er twee manieren van liften zijn.

LIFT #1 daar hebben we over gesproken.

Weet je nog hoe die genoemd wordt?

IK: JA.

Dat was het moment dat ik besloot om te proberen om TERUG TE GAAN naar de manier waarop dingen eerder ook al waren voordat ik getriggerd werd.

Alsof ik na de trigger weer emoties zou ervaren en mijzelf dan weer zou willen en gaan verdoven om het te verdringen.

En in plaats om te leren van het GEVECHT zou ik mijzelf afsluiten en dan weer terug gaan naar de dingen zoals ik de dingen deed vóór het gevecht.

Je vertelde mij dat die een Valse Lift werd genoemd.

Toch?

DE STEM: JA dat is exact wat het is.

Nu, wat gebeurt er wanneer je eindigt, vastgelopen in een cyclus van driften en valse liften op dezelfde trigger keer op keer op keer?

IK: Dan eindig je vastgelopen in de Karmische Mentale Gevangenis.

Toch?

DE STEM: Je hebt 100% gelijk.

Dus vertel me.

Wat was het punt van het doorlopen van de Verhalen en het Lopen van het Blok?

IK: Dat is simpel...

Het begon met het krijgen van helderheid voor mij over het verhaal dat ik mijzelf aan het vertellen was in de kern van de acties en gevoelens die ik had met de trigger van mijn oude militaire versie.

Het eerste verhaal wat we vonden was...

ORIGINELE VERSIE

“Mijn oude militaire versie is afgestompt en niet verbonden met zijn omgeving en de mensen om hem heen, en reageert zijn frustraties af met alcohol, overmatig werken en overmatig sporten.”

Het volgende wat je me liet doen was om helder te krijgen wat ik wilde.

Ik vertelde je...

- *Ik wil mijzelf aanpassen aan deze nieuwe omstandigheden, zonder alles te vergelijken met vroeger of situaties vanuit dienst.”*
- *“Ik wil in staat zijn om nieuwe dingen te leren en eigen te maken zonder te denken of ik dit ergens voor nodig heb, alsof alles nut moet hebben zoals ik dat in dienst mijzelf altijd vertelde.”*
- *“Ik wil de mooiste eigenschappen van deze militaire versie meenemen waar ik trots op ben en die wil ik delen met de wereld.”*
- *“Ik wil de lelijke dingen die gebeurd zijn en de littekens in mijn militaire loopbaan niet voor eenvig met mij meedragen als een anker, waardoor ik mijgeremd voel om mijn militaire verhalen te delen, en bang te zijn voor het oordeel van vroegere militaire collega's of ze mijn verhalen wel goedkeuren of niet.”*
- *“Daarvan wil ik bevrijd zijn, zodat ik 100% mijzelf kan zijn en weer op volle kracht vooruit kan zonder ANKERS die ik achter mij aansleur vanuit het verleden.”*

Toen liet je mij het Blok Lopen.

Dit is de zin die je gebruikt om te beginnen met onderzoeken of er nieuwe verhalen zijn die ik mijzelf kan vertellen die mij ultiem zouden kunnen geven wat ik wilde.

De eerste versie die je mij gaf richtte het verhaal op mijzelf en niet op mijn oude militaire versie.

Het was...

IK VERSIE

“Djack wil niets van zijn oude militaire versie anders dan het doorzettingsvermogen wanneer het uitkomt en zijn onverschrokken volharding in het behalen van zijn doelen!”

Toen liet je mij het totaal tegenovergestelde verhaal creëren.

Dat was...

TEGENOVERGESTELDE VERSIE

“Mijn oude versie is zorgzaam en beschermt mijzelf en de mensen om hem heen met een onverschrokken toewijding en zorgzaamheid, en doet er alles aan om een prachtige leefstijl op te bouwen qua huwelijk, bedrijf en eigen groei in de tijd die hij heeft in dit leven.”

En toen later liet je mij simpel maken wat ik wilde.

Het was...

“Ik wil volledig verbonden zijn met mijn oude militaire versie en de kracht ervaren van een ultieme samenwerking langs Lichaam, Geest, Relaties en Werk!”

Toen vroeg je mij of het Originale Verhaal mij zou geven wat ik wilde?

Mijn antwoord was NEE.

Je Vroeg mij of de IK Versie van het verhaal mij zou geven wat ik wilde?

Mijn Antwoord was JA.

Je Vroeg mij of DE TEGENOVERGESTELDE VERSIE van het verhaal mij zou geven wat ik wilde?

Mijn Antwoord was JA.

En toen liet je mij een diepe adembaling nemen.

En het ultieme verhaal creëren dat zou zekerstellen dat ik kreeg wat ik wilde.

Dat verhaal werd bekend als mijn...

...GEWENSTE VERSIE

“Mijn oude militaire versie is wakker aan het worden voor een verbinding met mij en mijn bredere visie op mijn nieuwe doelen, op een grootse wijze op basis van de afgelopen jaren en ik moet doorgaan met het omarmen van zijn tijdloze groei, en niet alleen de mijne!”

WOW.

Dat is een ton aan leer inzichten in een korte periode van tijd.

Ben ik on track?

DE STEM: Dat was geweldig!

Maar, we missen nog iets.

Hoe noemde ik het “Wat wil je” deel van het gesprek?

Wanneer ik je vroeg wat je wilde voor jou, voor je oude militaire versie en voor jullie beiden?

IK: Shit, ja dat klopt... Ik geloof dat je dat de GODDELIJKE DRIEHOEK noemde?

DE STEM: Ja, dat is accuraat.

Waarom denk je dat ik het zo noem?

IK: Ik heb geen idee.

DE STEM: Omdat wanneer je 100% helder wordt over wat je wilt dan stopt de DRIFT.

Onthoud... de DRIFTENDE ervaring van het leven is precies dat.

Leven.

Een ieder van ons ervaart dat op een dagelijkse basis.

Slechts weinig mensen lopen rond van dag tot dag toegewijd aan het gesprek van HELDERHEID.

Wetende wat jij wil voor jou, je oude militaire versie en jullie beiden is pure kracht.

In de GODDELIJKE Drieboek opent het ons om in staat te zijn om toegang te krijgen tot de goddelijke stem in ons om ons te gidsen naar het verhaal dat ons zal dienen op de hoogste niveaus en ons uit de PUT krijgt.

Helemaal helder zo?

IK: Ja. Super helder.

DE STEM: Nu.

Is het tijd om te leren hoe je LIFT.

Niet een valse lift zoals we al besproken hebben.

Ik heb het nu over een echte lift.

Richting iets groters.

Maar voordat we daar komen, laat me je iets vragen nog.

Wie ben je?

IK: Huh, wat bedoel je?

DE STEM: Wanneer je denkt aan jezelf en ik stel de vraag “Wie ben je?” wat is dan je antwoord?

IK: Mijn naam is Djack Littel. Ik ben eigenaar van Defensiefit.nl.

Ik ben getrouwd met Bianca en heb twee kinderen.

Ik ben...

DE STEM: Ik vroeg niet om je statistieken.

Ik vroeg je wie je BENT?

IK: Hmmm.

Ik weet niet zo goed waar je naar op zoek bent op dit moment.

DE STEM: Overweeg dit.

Je bent wie je gelooft dat je bent.

En jouw geloof in JEZELF is gecreëerd door het verhaal dat jij jezelf het meest vertelt dat je gelooft.

Uiteindelijk...

Jij bent het verhaal dat jij over jezelf vertelt.

Dus, als je je leven wil veranderen...

Wat moet je dan doen?

IK: Het verhaal veranderen over mijzelf?

DE STEM: JA.

En als je je huwelijk wil veranderen, wat moet je dan doen?

IK: Het VERHAAL over mijn huwelijk veranderen?

DE STEM: En als je je bedrijf wil veranderen, wat moet je dan doen?

IK: Het Verhaal Veranderen over mijn bedrijf.

DE STEM: En als je wil dat je lichaam verandert wat moet je dan doen?

IK: Het Verhaal Veranderen over mijn lichaam.

DE STEM: Absoluut. Dus hier is nog een krachtige vraag:

Wat is het Doel van jouw leven?

IK: Hmm...

Om gewoon zo veel mogelijk plezier te hebben in je leven?

DE STEM: Is dat wat je gelooft?

IK: Dat is wat ik meekreeg in mijn opvoeding.

DE STEM: Maar geloof je dit?

IK: Ik weet niet zeker wat ik geloof, om eerlijk te zijn.

DE STEM: Ik wil dat je iets overweegt...

Overweeg dat het doel van jouw leven heel simpel is:

Het is uitbreiding... niet perfectie.

Vooruitgang.

Wat denk je dat dit betekent?

IK: Ik weet het niet.

Het is HEEL anders dan wat mij geleerd is mijn hele leven.

Kun je dat alsjeblieft uitleggen?

DE STEM: Dus hier is wat ik wil dat je overweegt.

Getriggerd worden is Goddelijk.

Driften is Goddelijk.

De PUT is Goddelijk.

Alles aan dit proces van het Drift en Shift model is GODDELIJK in haar natuur.

Jij werd gestuurd naar hier naar dit BOOTCAMP genaamd de Aarde School om één ding te doen en één ding alleen:

MEER WORDEN dan je was toen je hier kwam.

Niet een beetje meer.

Een ton meer.

IK: Ja, maar hoe zit het dan met het idee dat ons altijd van alles overkomt in het leven? Je hebt niet alles in de hand over hoe dingen gaan. Ik ben ook afhankelijk van de omstandigheden om mij heen en of iets lukt of niet.

DE STEM: Dat is het Concept van Redding en dat is WAAR.

Er zal je altijd van alles overkomen en dat is juist de bedoeling.

Zodat je juist vandaaruit verder kunt groeien.

Wat ik wil dat je begrijpt is dat wat ik bespreek met je voorbij gaat aan redding.

Kijk, je kan gered worden, maar nog steeds een slaaf zijn.

Bevrijding zal in je leven komen wanneer je het simpele idee van vooruitgang kan accepteren en dat vooruitgang een persoonlijke beslissing is elke afzonderlijke dag...

... om getriggerd te raken, om te stacken en te groeien!

Waar redding je OVERKOMT, is uitbreiding dat niet.

Uitbreiding betekent dat je vandaag beter moet zijn dan de MAN die je gisteren was.

En dat dit jaar jij een betere man bent dan dat je een jaar geleden was.

Het doel van jouw leven is simpelweg uitbreiding.

Wat hoor je mij zeggen?

IK: Nou, twee dingen.

1. *Dat ik ben wie ik voor mijzelf geloof te zijn, gedreven door mijn verhalen, en als ik wil veranderen dat ik dan begin bij de verhalen die ik mijzelf aan het vertellen ben over mijzelf.*
2. *Het doel van mijn leven is uitbreiding en om meer te worden vandaag dan dat ik gisteren was.*

Ik ben 100% helder en ik ben er klaar voor om weer verder te gaan.

DE STEM: Okay dan.

Daar gaan we.

Waarom ben je aan het kiezen voor het Gewenste Verhaal:

“Mijn oude militaire versie is wakker aan het worden voor een verbinding met mij en mijn bredere visie op mijn nieuwe doelen, op een grootse wijze op basis van de afgelopen jaren en ik moet doorgaan met het omarmen van zijn tijdloze groei, en niet alleen de mijne!”

IK: Het ondersteunt mij in het krijgen van wat ik ultiem wil.

Ik wil niet voortdurend niet verbonden zijn met mijn vrouw en kinderen.

Ik wil volledig en ten volle verbonden zijn met mijn vrouw en kinderen.

Ik wil niet emotioneel afgestompt en afgesloten zijn van mijn wereld en mijzelf verdoven als ik die kant op beweeg.

“Ik wil volledig verbonden zijn met mijn oude militaire versie en de kracht ervaren van een ultieme samenwerking langs Lichaam, Geest, Relaties en Werk!”

En dit verhaal is het boek dat mij daar gaat krijgen.

DE STEM: (Q) Waarom is deze trigger ervaring met jouw oude militaire versie met zijn houding richting Emoties en Gevoelens een positieve ervaring geweest?

IK: Wat gebeurde was positief omdat het mij dwong in het omgaan met gevoelens die ik gisteravond had die ik normaal weer had weggedrukt en mijzelf deze week weer zou verdoven met alcohol, trainen of overmatig werken.

In plaats daarvan, dwong het mij om terug te blikken naar afgelopen periode en te realiseren dat dingen al verbeterd zijn op een gigantische manier met waar ik momenteel sta.

DE STEM: Geweldig werk!

Nu, ik wil dat je je voorstelt dat je een inspirerende foto van jezelf online gaat posten met een quote eraan toegevoegd.

Deze quote zou een les over het leven zijn om mensen te inspireren om te blijven groeien, leven en voorwaarts te blijven gaan.

(Q) Wat is de Les over het leven en de relatie met jezelf van deze trigger met jezelf?

IK: “Het terugkijken naar waar ik vandaan kom, brengt een verhoogde waardering voor waar ik nu sta!”

DE STEM: Fantastisch. Okay, ik wil hier even pauzeren voor een minuut en je wat meer dingen leren.

Ik wil dat je ziet waar je vandaan bent gekomen.

Je begon in de Duisternis.

Je Liet de Woede Los.

Je Stopte de Drift.

Je maakte de SHIFT.

En nu begin je de LIFT te maken.

Deze les over het leven is iets dat werd gevonden in de DUISTERNIS.

Heb je onthouden dat ik vertelde dat er een geschenk gevonden zou worden in deze Drift?

IK: JA.

DE STEM: Nou, het Geschenk begint vorm te krijgen.

Kijk, het doel van het leven is uitbreiding en de enige manier dat we kunnen uitbreiden is door te groeien.

En de enige manier om te GROEIEN is om te leren van het leven.

Wat denk je dat er gebeurt met een man die constant vast zit in de Karmische Mentale Gevangenis?

IK: Die leert nooit iets?

En dus blijft hij dezelfde patronen herhalen keer op keer op keer?

DE STEM: JA.

Een groot gedeelte van de mensen die je kent van dag-tot-dag zullen nooit meer worden in deze ronde van leven.

Ze zullen nooit het spel van leren gemeesterd hebben.

Kijk, het Universum is willende om jou elke afzonderlijke dag te leren.

Iedere afzonderlijke dag, in elk afzonderlijk moment, reikt het universum naar je uit met licht en inspiratie en openbaring.

Het is ultiem naar jou aan het reiken met een op maat geschreven geschrift dat jou toestaat om niet alleen je jouw leven te navigeren, maar ook om anderen te leiden en te gidsen en te inspireren om hetzelfde te doen met hun levens.

Dus elke keer als je Stackt...

Je hebt dan niet alleen een Trigger en een Verhaal, maar je hebt dan ook ALTIJD een Les.

Een Les over het Leven.

Maar hier is het knapste deel van het leren van lessen vanuit het leven:

Ze hebben een 1, 2, 3 & 4 dimensionele waarde.

Laat me dat uitleggen...

Je leerde een les over het leven in het loslaten van jouw woede in jouw domein van RELATIES, in de relatie met jezelf vandaag.

Jouw les is...

“Het terugkijken naar waar ik vandaan kom, brengt een verhoogde waardering voor waar ik nu sta!”

Nu, deze les was geleerd in jouw relatie domein, initieel over de relatie met jezelf.

Maar is het mogelijk dat deze les ook van toepassing zou kunnen zijn op andere relaties?

Zoals met je kinderen? Daan en Nina?

IK: JA.

DE STEM: Okay, laten we dit testen.

Ik wil dat je de les neemt...

“Het terugkijken naar waar ik vandaan kom, brengt een verhoogde waardering voor waar ik nu sta!”

(Q) En ik wil dat je deze toepast op het domein RELATIES (specifiek je kinderen).

IK: Okay.

Ongeveer 5 jaar geleden had ik geen tot weinig aandacht voor mijn kinderen.

Ja, ik was trots om een vader te zijn in woorden, maar ik was niet trots op hoe ik een vader was in mijn acties.

Wat ik daarmee bedoel is dat mijn prioriteit lag bij mijn werk.

Niet mijn vrouw.

Niet mijn kinderen.

Ik kan mij niet eens meer zoveel herinneren van hun jonge jaren tot Daan 4 á 5 jaar was en Nina ongeveer 2 jaar.

Dat is absurd.

Maar als ik kijk naar wat er gebeurd is in de afgelopen 3 jaar, dan is mijn leven compleet verandert sinds het overlijden van mijn vader.

Ik spendeer meer tijd met mijn kinderen.

Ik ben doordeweeks elke avond thuis, breng ze 's avonds naar bed en lees ze elk avond verhaaltjes voor voordat ze gaan slapen.

Ik werk af en toe thuis en op die dagen ontbijt ik 's ochtends met Daan en Nina aan de eettafel.

Ik ben Vader Van Het Jaar in vergelijking met de man die ik was, maar ik weet dat ik bij verre na nog niet in de buurt kom van de man die ik zal worden voor ze als een vader.

DE STEM: Heel goed gedaan, mijn goede vriend.

Geweldige toepassing.

*Nu... **(Q)** verleng dit terug naar jouw oude militaire versie nog een keer.*

Dezelfde les...

Maar ga nu dieper.

IK: Mijn gedachten zijn sinds het overlijden van mijn vader all over the place over wie ik ben en wie ik wil zijn.

Het klinkt gek, en deze hele discussie over mijn gedachten over mijzelf met een oude militaire versie van mijzelf en wie ik nu ben, lijkt wel een schizofreen verhaal, maar zo leefde ik ook.

In dienst was ik deze onverschrokken stoere militair met het imago van een fysiek beest en overal waar ik kwam zorgde ik dat alles in orde kwam, en bracht ik harmonie en vrede in de chaos en oorlog die er was.

In dienst wisten ze ook dat als het ergens een zootje was, stuur dan Djack er maar naartoe, die trekt de boel dan wel weer recht.

Ik was van de orde en de netheid en de regeltjes en ik zou iedereen daar als een leidend voorbeeld weer aan herinneren om het goede te doen wat gedaan moest worden.

Maar er was ook een keerzijde. Ik kon dit imago niet loslaten en overal waar ik kwam werd ik a an dat imago herinnert. Het voelde alsof ik er nooit aan kon ontsnappen en dat ik altijd die onverschrokken afgestompte gebarde militair moest blijven en dat ik daar nooit aan kon ontsnappen.

Buiten werktijden was ik een totaal ander mens. Thuis was ik blij als mijn vrouw voor een hoop dingen de keuzes maakte en dat ik dan even rust had.

In het weekend was ik blij dat ik jongeren op een leuke humoristische wijze dingen kon leren over militaire dienst en hoe ze zich het best konden voorbereiden op de militaire keuring en opleiding, zowel fysiek als mentaal.

Ik hoefde dan niet die rol te spelen van afgestompte militair, waarvan in dienst iedereen verwachtte dat ik die rol speelde.

Daar komt die tweestrijd ook vandaan met mijzelf. Overal waar ik kwam keek ik welke rol ik moest spelen en dan paste ik mijzelf daaraan aan.

Ik wilde gewoon overal dezelfde persoon gaan zijn. Ik was er klaar mee om mijzelf voortdurend aan te passen aan wat de omstandigheden om mij heen nodig hadden, want dat was wat ik altijd deed. De missie komt eerst. Wat heeft deze missie van mij nodig waardoor deze missie gaat slagen. En op basis van die inschatting paste ik mijn gedrag aan wat de mensen van mij nodig hadden en waarmee ik de klus geklaard kreeg.

Pff,... Dit was zo vermoeiend aan het worden in mijn latere jaren in dienst. Misschien dat ik daarom wel zo moe ben geworden in die laatste jaren, nog los van het feit dat ik jarenlang gebroken nachten had met Daan én Nina die maar niet doorsliepen in de nacht.

Maargoed, ik merk dat dat gedrag nog steeds zo ingesleten zit, in het schakelen van versies van de krachtigste versies van mijzelf waarvan ik denk dat dat is wat de omstandigheden nodig hebben om het tot een goed einde te brengen.

Dat is immers wat ik jarenlang heb gedaan, jaar na jaar na jaar, dus mogelijk is dat bewust en op een dieper niveau onbewust en zelfs onderbewust zo ingebakken geraakt, dat ik er geen eens weet van heb dat dat gebeurt.

Wie ik nu ben is een totaal ander mens dan wie ik 3 jaar geleden was.

Tussen 2017 en nu?

Onherkenbaar.

Ik sta in mijn kracht nu.

Ik ben op steeds meer plekken precies dezelfde persoon die ik wil zijn, en ik pas mijzelf steeds minder aan wat de omstandigheden nodig hebben en kijk juist naar wat ik nodig heb. Een omgedraaide wereld.

Vorig jaar heb ik een vol jaar business coaching gevolgd van twee zeer succesvolle internet ondernemers Tommy Loorbach en Martijn van Tongeren, en heb ik mogen spreken op hun IMU evenement voor 1800 mensen in het AFAS Theater in Scheveningen.

Je neemt me in de zeik?! Een wereld van verschil met wie ik was en waar ik stond!

Ik DROOMDE van de dag dat dat zou gebeuren.

De STEM: BOEM!

Je doet het fantastisch, mijn goede vriend.

Kun je zien hoe dit werkt?

IK: Absoluut.

Een les die ik leerde in woede vanuit een trigger met mijn oude militaire versie veranderde in een krachtige herinnering van de liefde die ik heb voor mijn kinderen en de waardering voor de stappen die ik al gezet heb.

DE STEM: Nu wil ik dat je de les neemt...

“Het terugkijken naar waar ik vandaan kom, brengt een verhoogde waardering voor waar ik nu sta!”

(Q) En ik wil dat je die toepast op je LICHAAM.

Klaar?

IK: Okay.

Daar gaan we, ik zal een poging wagen.

Dit is hoe ik deze les toepas op mijn Lichaam:

Wow, het eerste waar ik denk is om even terug te grijpen naar waar ik echt vandaan kom. Naar mijn ‘Broken Body’ in mijn jonge jaren.

Toen ik 8 was, had ik zo’n last van mijn zwakke enkels en mijn knikkende knieën, en mijn astma, en mijn bronchitis. Ik kon simpelweg niet meedoen met voetballen met mijn vriendjes.

De jaren daarna dat ik daar als jonge jongen al aan werkte en de grenzen opzocht van wat ik wel kon en wat ik niet kon, vormde mij nog voordat ik een tiener was. Tegen de tijd dat ik 11 jaar was, was ik al zo sterk geworden in mijn lichaam dat ik zelfs de 4-daagse van Nijmegen wist uit te lopen als 11-jarig ventje.

Ik bleef al die jaren onzeker over mijn lichaam en wat ik kon, en in mijn hoofd praatte ik mijzelf altijd omlaag, omdat ik dacht dat ik nou eenmaal niet sterk was en een soort van gebroken was.

Totdat ik een keer meemaakte dat een paar jongens in de sportschool juist naar mij toekwamen en vroegen hoe ik zo sterk was geworden, en dat zij ook zo sterk wilden worden. Dat was een absurd besef en toen realiseerde ik mij voor het eerst pas dat ik niet meer dat 'Gebroken Lijf' had, maar dat dat een oud verbaal was.

Kort daarna opende in mijn hoofd pas de mogelijkheid en de gedachte of ik misschien niet Marinier zou kunnen worden net als mijn vader en mijn twee ooms.

De jaren daarna in militaire dienst zijn geschiedenis, waarin ik steeds sterker en sterker en fitter en fitter werd. Ik trainde dag in dag uit, en 24/7 was ik bezig met mijzelf te verbeteren en voor te bereiden op de fysieke uitdagingen die mij te wachten stonden in de komende oefeningen, trainingen en missies.

Ik was werkelijk waar een fysiek beest geworden en draaide mee in de absolute fysieke top binnen de elite van de elite van Defensie en bereikte jaar na jaar steeds weer hogere doelen door jaar na jaar onverschrokken te blijven trainen en mijzelf te verbeteren, totdat er geen hogere eis of limiet meer te behalen was in militaire dienst.

En nu?

Nu train ik op de manier, maar dan zoals IK dat wil, zonder iets te moeten.

En dat geeft mij een vrij gevoel.

Ik heb nu al 10 maanden lang getraind op kracht en ik ben nog nooit zo gespierd geweest. Ik ervaar het echt als een ode aan mijn vader ook, die vroeger in zijn jonge jaren Bodybuilder was geweest.

Ik heb het gevoel dat ik dat nu heb geëvenaard en dat maakt me trots en geeft mij een prachtig gevoel.

Gisteren was ik wel compleet buiten adem toen ik even de trap op moest rennen om een paar sokken voor Nina te pakken, maar goed, misschien dient zich wel weer een nieuwe trainingsfase aan in mijn leven met een nieuwe focus. We gaan het zien.

Hoe dan ook, ik hou van mijn lichaam en ik ben ongelooflijk dankbaar dat ik er alles mee kan doen wat ik wil.

DE STEM: Weer een uitstekende verbinding die je daar maakt.

Nu wil ik dat je dit verder brengt naar het volgende domein.

Hoe pas je deze les:

“Het terugkijken naar waar ik vandaan kom, brengt een verhoogde waardering voor waar ik nu sta!”

... (Q) toe op het domein van je GEEST?

Jouw spiritualiteit, jouw verbinding met de Hoogste Macht en jouw Doel waarom je hier bent?

IK: Wow, dit vind ik een moeilijke omdat ik nooit gelovig of zo ben geweest...

Maar ik ga mijn best doen.

Van jongs af aan zat ik altijd op Christelijke scholen, waar ik de verhalen van de Bijbel altijd erg mooi vond, maar ik begreep ze nooit zo heel goed.

Later op de middelbare school leerde ik op het gymnasium bij de vakken Latijn en Grieks over de Griekse opvattingen over het leven van filosofen en schrijvers als Socrates, die de leraar was van Plato, die de leraar was van Aristoteles.

Ik las over de Romeinse tijd en specifiek het geschrift Commentarii De Bello Gallico en hoe Julius Caesar langzaam de wereld veroverde maar ook persoonlijk ten onder ging.

Deze levensopvattingen vanuit dit hellenistische tijdperk met de filosofische stroming van het stoïcisme hebben mijn levensloop feitelijk richting en invulling gegeven.

Ik vond de gedachte altijd mooi dat er niet één God zou zijn zoals ik vanuit de Christelijke basis- en middelbare school meekreeg, maar juist de mythologie van talloze Goden met elk hun kracht en zwakte. Het

gaf mij hoop dat het overwinnen van de specifieke zwakte bij een mythologisch figuur dat dat vaak juist zijn unieke kracht of talent was om tot onvoorstelbare prestaties te komen.

Ik heb niet perse een geloof gehad in een hogere macht of iets dergelijks, maar meer de simpele opvatting dat ik beheers wat ik kan beheersen, inclusief mijn emoties, gevoelens en de manier waarop ik handel, versus alles buiten mij wat ik niet onder controle heb zoals het weer, de mening van een ander of oneerlijkheid in het leven. Als er iets gebeurde wat ik niet had voorzien of wat niet gunstig was voor mij, dan zei ik letterlijk altijd tegen mijzelf: "Maakt niet uit. Hoe ga ik hiervandaan weer verder." Ik heb me nooit negatief laten beïnvloeden door iets wat mij overkwam, en dat ik die veranderende omstandigheden juist beter zo snel mogelijk kan aanvaarden en accepteren, waarvan ik bijna zeker weet dat juist deze kijk op het leven voor een zeer groot deel heeft bijgedragen aan hoe ik zo ver ben gekomen en tot waar ik nu sta in mijn leven.

Ik heb nooit een geloof gehad in een hogere macht tot op heden, of aan iets van meditatie gedaan.

Dus wie weet is dat iets voor me om te proberen en te kijken wat het mij oplevert.

Ik ben in elk geval klaar voor verandering en zie dat ik mijlen en mijlen heb afgelegd in mijn innerlijke ontwikkeling.

Dus dankjewel voor dat inzicht.

DE STEM: Goed gedaan.

Is het niet geweldig hoe anders je je voelt over jezelf, je kinderen, je vrouw alsook je eigen lichaam wanneer je een moment neemt om te reflecteren op waar je vandaan bent gekomen?

Kun je het verschil zien met vanmorgen toen we ons gesprek begonnen in de vroege ochtend?

IK: Een wereld van verschil.

Het is alsof ik BI-POLAR ben en dat je mijn versie hebt temidden van ingehouden WOEDE die aan het drijven is naar de PUT, en een versie van mij in de LIFT nu, na een grootse shift.

Een wereld van verschil.

DE STEM: Kun je zien hoe je andere beslissingen zou kunnen maken over je huwelijk, je gezin, je lichaam en je bedrijf wanneer je vastzit in de PUT of wanneer je in de LIFT zit naar een PIEK?

IK: Ik kan het 100% zien.

DE STEM: Okay.

We hebben nog één domein om deze les ook op toe te passen.

De les was...

“Het terugkijken naar waar ik vandaan kom, brengt een verhoogde waardering voor waar ik nu sta!”

... (Q) Hoe pas je deze les toe op het domein WERK en jouw bankrekening?

IK: Het terugkijken naar waar ik stond brengt verhoogde waardering.

Ik klaag de laatste tijd veel over dingen die vorig jaar nog helemaal niet mogelijk waren.

Vorig jaar was het eerste jaar dat ik solide mijn gelijkwaardige inkomen behaalde tussen mijn werk in dienst en mijn onderneming.

In de tussentijd is mijn hoeveelheid werk in mijn bedrijf drastisch vereenvoudigd en heb ik een prachtige ledenomgeving waarin alles gebeurt, en heb ik niet meer duizend e-mails per week die ik één voor één moet beantwoorden om compleet te zijn en geen enkele klant te missen qua klantvraag.

Mijn omzet is verdubbeld, maar ik heb ook wat investeringen gedaan die zich nog moeten uitbetalen. Om die reden is mijn cashflow nu scheef en heb ik af en toe pieken en dalen in het geld wat ik kan toewijzen als salaris.

Dat veroorzaakt stress maar is feitelijk een gevolg van de kutzooi die ik er zelf weer van maak.

Als ik kijk naar de ontwikkelingen in mijn Werk en waar ik vandaan kom, heb ik vorig jaar 2 BOEKEN geschreven en uitgebracht! Dat alleen al is een inkomstenstroom die los van mijn bedrijf inkomsten genereert.

De onderneming is nog steeds aan het groeien, ik werk steeds minder als Personal Trainer en richt mij steeds meer op het online ondernemen, en eigenlijk heeft het bedrijf nog nooit zo goed gedraaid als nu.

5 jaar geleden worstelde ik nog met van alles om alle ballen hoog te houden en wist ik bij God niet wat ik aan het doen was als ondernemer.

Als ik niet terugkijk dan trap ik in de valkuil om letterlijk te denken dat ik niks heb gecreëerd of heb opgebouwd.

Wat een gekkenwerk.

Daarbovenop ben ik nu mijn derde BOEK aan het schrijven die exact in lijn is met het bedrijf Defensiefit, genaamd de 'Defensiefit Methode', waarin ik alle oefeningen en workouts volledig heb uitgeschreven in dat boek en met tientallen foto's en plaatjes alles verduidelijkt heb. Het gereed hebben van dat derde BOEK is echt een mijlpaal in mijn ontwikkeling als ondernemer en gaat de sleutelsteen worden van mijn bedrijf.

DE STEM: Okay. Klaar.

Je hebt het voor elkaar gekregen.

Missie volbracht.

Je was in staat om de geleerde les een 4-dimensionaal inzetmiddel te laten worden.

Kijk, elke afzonderlijke dag met de Stack, ben je aan het leren.

En elke afzonderlijke dag in de TRIGGER STACK ga je de vaardigheid bouwen om jouw leringen in je leven te maximaliseren.

Hoe je een geleerde les in het ene domein pakt en die dan verspreidt naar de andere deelgebieden van je leven.

De meeste mensen leren in isolatie.

Ze leren iets in hun huwelijk en stoppen dan.

Waarbij ze zich niet realiseren dat de doorbraak die ze hadden in hun huwelijk precies de exacte doorbraak was die ze nodig hadden in hun onderneming.

Jij niet.

Jij bent aan het leren om te doen wat de ELITE doet.

Hoe iets te leren in één gebied en het dan toe te passen op de rest van je leven zodat alle gebieden van je leven groeien op hetzelfde tempo.

Het is het vermogen om actief uit te breiden in Lichaam, Geest, Relaties en Werk, en dat allemaal tegelijkertijd.

Dit is wat we noemen "De Leefstijl Om Alles Te Hebben En Om Volledig Vrij Te Zijn In Lichaam, Geest, Relaties En Werk."

Een leven dat geleefd wordt op de hoogste niveaus in alle vier de dimensies.

Deze manier van leven zal je brein veranderen en letterlijk de realiteit ombuigen die je dagelijks ziet.

Niet alleen zul je dodelijk worden in het veranderen van je verhalen zoals ze gebeuren van dag-tot-dag om ervoor te zorgen dat je krijgt wat je wilt, maar je zal ook in staat zijn om sneller te leren dan je ooit hebt geleerd en de vaardigheden hebben om toe te passen wat je hebt geleerd onmiddellijk in je hele leven.

Zie je dit?

IK: Wow, ik kan het voor me zien en zelfs meer dan dat... Ik kan het VOELEN.

Het is echt voor me en ik voel me erg gek nu.

Alsof ik ben getransporteerd naar de toekomst naar een andere versie van mijzelf.

Ik weet dat ik gisteravond nog dat gesprek over vakanties had met Bianca en dat ik er eigenlijk niets van wilde weten, maar na de hoeveelheid werk van wat we zojuist hebben gedaan, is mijn realiteit compleet veranderd.

DE STEM: Perfect.

Dat is waarom ik hier ben.

Om jouw uitbreiding te versnellen en jou te ondersteunen in het schrijven van jouw eigen levende geschrift.

IK: Mijn geschrift?

Ik weet dat je dit eerder noemde, maar wat bedoel je daar eigenlijk mee?

DE STEM: Laat me dit klein maken voor je.

Je bent bekend met de Bijbel toch?

IK: JA. Vanuit mijn school periode vroeger.

DE STEM: Dus de Bijbel heeft een Oud en een Nieuw testament waarin BOEKEN staan.

Deze boeken hebben namen.

Ken je er nog één van?

IK: Pff... Zo, dat is even graven in mijn geheugen.

Nu je het zo zegt met die boeknamen... Was één van de apostelen van Jezus niet Mattheüs. En daarom is er in de Bijbel een boek van Mattheüs. Kan dat kloppen zo?

DE STEM: Ja.

Dat is de naam van een boek in het Nieuwe Testament.

Okay, wat staat er in het Boek van Mattheüs?

IK: Ja, jeetje. Er staan verhalen in over zijn belevenissen. En die verhalen waren blijkbaar belangrijk genoeg om op te schrijven en op te nemen in de Bijbel.

Is dat wat je bedoelt met geschrift? Dat dat Boek een geschrift is?

DE STEM: Absoluut.

Mattheüs was een man.

Mattheüs leefde een dagelijks leven net als jij.

Mattheüs had familie kwesties.

Mattheüs had triggers elke afzonderlijke dag net als jij.

Kun je je nog herinneren wat zijn beroep was?

IK: Nee, dat weet ik echt niet meer.

DE STEM: Hij was een tollenaar.

In de moderne tijden, zou dat betekenen dat hij voor de Belastingdienst zou werken.

IK: Verdomme, lekker baantje zal dat geweest zijn, zeker toen.

DE STEM: Precies.

En dat is hoe de meeste mensen over hem dachten toen ook.

Wanneer hij het boek van Mattheüs schreef, schreef hij het als een memoir.

Hij was al deze ervaringen aan het hebben elke afzonderlijke dag terwijl hij zijn leven leefde net als jij.

Niet alles wat hij schreef wordt gevonden in de Bijbel.

Wat daarin wordt gevonden is een samenvatting van slechts iets van wat hij schreef.

Ideeën en principes over het leven wat hij had geleerd terwijl hij werkte met Jezus Christus.

IK: Ik volg wat je zegt.

DE STEM: We definiëren geschrift als...

HEILIGE SCHRIJVINGEN.

Wat Mattheüs opschreef was heilig.

En er waren er velen net als Mattheüs.

Mannen over de jaren die de moed hadden om te leren van het leven en dan op te schrijven wat ze hadden geleerd.

Mannen van het Oude Testament. (Christendom, Joods, Moslim)

Mannen van het Nieuwe Testament. (Christendom)

Mannen van de Q'ran. (Moslim)

Mannen van de Bhagavad Gita. (Hindoeïsme)

Mannen van de Dhammapada. (Boeddhisme)

En duizenden en duizenden van andere boeken gevuld met de ervaringen en geleerde lessen van het leven dat uitbreiding triggerde.

En wat heb je vandaag met mij gedaan?

IK: Ik schreef geschrift.

Alleen... het was het MIJNE.

Het was op maat voor mij en mijn leven.

Het werd niet aan mij gegeven.

Je gidste mij simpelweg om de antwoorden te vinden voor mijn eigen leven, die verborgen waren in mij, door mij de juiste vragen te stellen.

DE STEM: JA. JA. JA. JA, en JA.

Okay.

Het is tijd om deze ervaring af te ronden met de laatste fase.

Het is tijd om alles samen te vatten wat je hebt geleerd naar puur LICHT.

We doen dit met een paar simpele vragen.

Dus... Hier is de eerste:

(Q) Terwijl je deze TRIGGER STACK concludeert, wat is het meest significante inzicht waarmee je deze stack verlaat?

IK: *Wat is een TRIGGER STACK?*

DE STEM: *Het is wat ik aan het doen ben geweest met jou voor uren en uren nu.*

Een serie van specifieke vragen die ik jou vroeg en waar je elke afzonderlijke dag toegang tot hebt met mij om inzichten, transformatie en gidsing te krijgen in je eigen leven op welk onderwerp dan ook dat je kiest.

Vandaag sta je op het punt om je eerste lering te concluderen van de eerste van vier krachtige goddelijke tools in de Stack serie.

IK: *Bedoel je dat er nog meer is?!*

DE STEM: *Ja, nog drie meer die gelijkend aan deze is, maar met een meer specifieke focus.*

Je bent nog niet klaar voor die.

De TRIGGER STACK moet je enige focus zijn voor een periode van tijd en wanneer de tijd rijp is, zal ik terugkeren en jou introduceren aan de tweede tool in de Goddelijke Stack.

Maar, voor nu gaan we de Trigger Stack concluderen, dus daar gaan we:

(Q) Wat is het meest significante inzicht/openbaring waarmee je deze Stack verlaat?

IK: Ik ben blij met waar ik sta vandaag de dag en wie ik ben geworden. Ik waardeer mijn militaire verleden en de persoon die ik was en moest zijn om dat alles voor elkaar te krijgen, waarbij ik nu het verleden wil loslaten en wil loslaten wat ik niet meer nodig heb, loslaten wat mij niet meer dient, om mij te focussen op wat ik wel wil en om daar volledig voor te gaan, voor die dagelijkse uitbreiding.

DE STEM: *“Waarom voel je dat dit inzicht/openbaring significant is?”*

IK: Ik heb zoveel doorstaan al in mijn leven. En tegelijkertijd wil ik nog zoveel bereiken in mijn leven.

Het eeuwig vasthouden aan wie ik was en mijn verleden als ankers achter mij aansleuren, is niet wie ik wil zijn.

Ik heb het gevoel dat ik een totaal nieuw leven ben begonnen na dienst door een compleet onbekende wereld in te stappen als ondernemer. Het voelt als het aankloppen op de deur van het lot om een kans te krijgen om een totaal nieuw leven op te bouwen wat ik mij nog nooit heb kunnen voorstellen, ver voorbij mijn stoutste dromen.

En ik moet een weg vinden in het omgaan met mijn WOEDE rondom het onderwerp van mijn ingehouden emoties en gevoelens en het opkroppen en wegdrücken en verdoven ervan.

DE STEM: ***(Q) Welke woorden omschrijven op dit moment jouw gemoedstoestand?***

IK: Vermoeid. Gegroeid. Uitgebreid. Opgewonden. Dankbaar.

DE STEM: (Q) Tot welke actie voel je je geroepen om te nemen gedreven door dit inzicht of openbaring terwijl je deze TRIGGER STACK ervaring concludeert?

IK: TWEE DINGEN.

- 1. Ik ga met mijn vrouw Bianca delen wat ik heb ervaren.*
- 2. Ik ga mijn TRIGGER STACK delen met de mensen die ik coach.*

Ik zal de vragen overtypen die de STEM mij vandaag gevraagd heeft via de chat en dan plaats ik ze in een format die hen ook zal toestaan om het ook te gebruiken.

Ik zal dit vandaag in orde maken, zodat ik de TRIGGER STACK morgen in onze wekelijkse call kan delen met ze.

DE STEM: Goed gedaan, mijn goede vriend.

Je hebt je eerste TRIGGER STACK volbracht. Je hebt ge-Drift en je hebt ge-Shift.

Je hebt je PUT een bezoek gebracht en bent toen geklommen naar de volgende PIEK. Ik ben trots op je.

Je hebt zojuist je eerste geschrift volbracht. Sluit deze sessie nu af.

Neem rust, en pak vannacht een goede nachtrust. En word morgen Wakker als een Nieuw Mens.

Laat het geschreven zijn. Laat het zowel geschiedenis als de toekomst zijn.

Amen.



Sectie 1: Jouw Trigger Stack

Hoofdstuk 8

Principes

“Dus hier is het ding: Ik ben geroepen om tot het uiterste te gaan om de versie te worden die ik had kunnen worden. Dit is mijn reis. Maar de boeken, de App, de software en de ledenomgeving zijn geboren om in mijn reis anderen kracht, inspiratie en motivatie te geven in hun reis, om ook de beste versie te worden die ze hadden kunnen worden.”

-Djack Littel-

[Extract uit Trigger Stack: “Hoe help ik verdomme anderen als ik eerst mijzelf moet helpen.” 20 augustus 2020]

Nu kun je zien dat ik niet zomaar iets deel in dit BOEK wat lichtjes op te vatten valt. Ik weet dat je waarschijnlijk ook geboeid bent geworden met het verhaal dat plaatsvond tussen mijzelf en De Stem, maar het is tijd om je wat shit te leren.

Zoals je zag toen ik net begon met mijn gesprek met De Stem, was ik voorbij beleefdheden en het boeide me niet eens om te vragen met wie ik aan het praten was, pas totdat ik alle Woede eruit had. Wanneer we blind zijn voor mogelijkheden, dan wordt iets simpels als de Trigger Stack overweldigend en onbereikbaar. En dus, wat is onze mogelijkheid? Het nemen van datzelfde Spel dat bestaat, wanneer we niet in staat zijn om te zien, en het dan te shiften

van blind zijn naar een goud mijn. We worden een corrigerende lens gegeven, die dat onheldere, ondoorzichtige plaatje pakt, en het omzet naar één met scherpe helderheid.

Deze lens komt in de vorm van Stacken, waar de Trigger Stack een voorgeschreven kracht en helderheid levert aan elke gebeurtenis en trigger. Waar vanuit we de volgende principes leren.

Niet langer zul je de wereld zien door een gedimde bril. De principes achter de Trigger Stack zullen je helpen om te zien in elke omstandigheid, op manieren waarop je kan shiften: de duisternis uit en het licht in.

Principe #1:

Je moet vechten in de nacht.

Dus wat betekent het om te vechten in de nacht? Dat er niets gebeurt totdat de zon ondergaat wanneer we getriggerd gaan worden? Jij weet net zo goed als ik dat triggers er geen reet om geven wat voor tijd van de dag het is. *They couldn't care less.* Ze zullen gebeuren, dus deze stelling is een figuurlijk voorbeeld van hoe de nacht eruit ziet in ons.

In het Freedom Protocol wordt, “Nacht”, gedefinieerd als wat er gebeurt *voor* jou wanneer je begint te Driften, en niet *tegen* jou, waar er een geschenk is in elke Drift, waarin we zo direct meer in detail op in gaan.

Het moment dat we getriggerd worden, dan starten we te driften, en daarom ervaren we de nacht in ons. Die nacht beweegt ons dan eerst naar boosheid, en dan naar verwijt. Vanuit verwijt, duiken we verder de diepte in met schuld en schaamte.

We hebben deze flow van energie, die bekend is als boosheid die ons omlaag beweegt, en een gat creëert tussen de trigger en wat er aan het gebeuren is, in deze emotionele ervaring. Des te dieper het niveau van de trigger gaat, des te meer deze boosheid verandert in woede.

Okay, elk van deze niveaus van woede en boosheid zijn simpelweg willekeurige loslatingen van energie, maar wanneer we in de nacht zijn, dan zijn we blind voor deze logica en blijven we vastzitten in deze emotionele karmische schroefdraad die ons aanhoudend omlaag spiraalt naar verwijt, schuld en schaamte.

Ons doel is niet om die energie te onderdrukken... Het is om te vechten.

Om dit te doen, moeten we het vermogen hebben om bewust te worden van wie of wat het is waar we tegen vechten, wat niet de gebeurtenis zelf is, maar de gevoelens die zichzelf bevestigd hebben aan het verhaal en de trigger. We vechten met onze gevoelens, en de onderdrukking van deze gevoelens, gebaseerd op wat ons is geleerd, getraind en meegegeven om te geloven, omdat dat “normaal” is in onze maatschappij.

We zijn onze gevoelens onder ogen aan het zien in plaats van het onderdrukken van onze gevoelens.

Het mooie van het doen van een Trigger Stack op een consistente basis is dat we een nachtzicht ontwikkelen, dus het gevecht in de nacht wordt meer en meer beheersbaar en hanteerbaar waar we niet langer onze gevoelens onderdrukken maar ze shiften naar iets wat we kunnen zien... iets wat we kunnen bevechten, wat de verdoving van onze gevoelens is.

We worden bewust en wakker in onze wereld voor de realiteit van de gevolgen die komen van het constant onderdrukken of verdoven van die woede. In plaats daarvan, zijn we nu getraind om dat ‘wakker geworden bewustzijn’ te activeren. We doen dit door middel van het gebruik van wapens en tools zoals voorzien in het Freedom Protocol in de vorm van Stacking terwijl we de psychologie leren rondom het omgaan met al deze boosheid die we voelen.

Het Wakker Worden voor deze Boosheid voorkomt dat het ombuigt naar Destructieve Gevoelens zoals Woede, Verwijt, Schuld en Schaamte.

Kijk, het is onvermijdelijk op een zeker punt, dat we boos gaan worden op werk, met de baas (vooral als jij de baas bent), klanten, collega's, werknemers, familie, kinderen, iemand die jou er niet tussen laat in de file, of voordringt in de rij bij het koffie halen, of je kunt niet beslissen of je nu wel of niet een aangeboden koekje bij de koffie neemt omdat je eigenlijk iets wil gaan afvallen.

Boos worden is niet het probleem. Het probleem is onbewust zijn van wat het is wat ons triggert. We moeten bewust worden, wakker worden, en dan het vermogen activeren om iets anders te doen.

Deze activatie heeft alles te maken met het hebben van de moed en bereidwilligheid om één ding te doen, en dat is: het vechten in de nacht terwijl we deze klootzak aanvallen met een Stack.

In de Trigger Stack, ZIEN we die emoties voor wat ze zijn: willekeurige loslatingen van energie, liever dan definiërende karakteristieken van wie we zijn als individuen. Niet langer doen we pogingen om ze te onderdrukken; we bevechten ze en zetten ze om naar geschenken.

Principe #2:

Jouw drift is jouw geschenk.

Dit leidt ons naar ons tweede principe van het zien van Geschenken in de Driften van het leven. Wat betekent dit? De Drift is een onvermijdelijke reactie die we hebben in een gebeurtenis, terwijl we omlaag cirkelen naar de Put in onszelf, en des te dieper we gaan, des meer verkloot we ons voelen.

Maar onthoud, wanneer we in staat zijn om onze focus te shiften vanuit deze Drift naar het extraheren van een Geschenk uit deze kutzooi, dan voelen we ons niet langer vastgelopen, maar juist onderwezen dat alles wat we meemaken een doel en een punt heeft.

Laten we ons voorstellen dat ik mijzelf terugvindt in een woedeaanval, compleet door het lint, volledig vast in de Drift.

Nou, waar zal ik mijn geschenk zien? In de Trigger Stack. Kijk, het gaat niet zijn wanneer ik in de status quo van het leven aan het bewegen ben; het Geschenk verschijnt in de Drift.

De reden dat ik getriggerd was, was zodat ik kon groeien, niet omdat ik er een zootje van maakte. De reden dat ik woede aan het voelen ben, is omdat ik mijn boosheid probeer te onderdrukken die mij een les probeert te leren.

Het realiseren dat er een Geschenk in elke Drift is, staat ons toe om die woede te transmuteren – mooi woord voor het omzetten van iets in iets anders – terug naar boosheid wat ons terugbrengt naar iets productiefs. Deze realisatie wordt een Shift in ons verhaal.

Principe #3:

Verander je verhaal, verander je leven!

Wanneer we een visie hebben die zegt dat de Drift geen probleem is, dan shiften we onze focus richting het gevecht in de nacht, en dat is waar we in staat zijn om te zien dat de Drift een geschenk wordt richting verandering. En wanneer we bereid zijn om een verandering in ons verhaal te maken, dan zijn we in staat om de koers van ons leven te veranderen.

Hier is het ding wat ik wil dat je overweegt:

“Onze levens zijn een functie van de verhalen die we onszelf vertellen waarvan we geloven dat ze waar zijn.”

Punt uit. Dus stel, ik volg jou in wat je doet en ik kijk naar de resultaten in jouw gehele leven tot dusver, dan zal ik een functie zien van jouw verhalen... en die verhalen zijn wat jouw gedragingen drijven en de mijne.

We vertellen onszelf geniepige kleine verhaaltjes en we geloven ze; ze zijn voor niemand anders waar. Het is een mentaliteit die verklaart, “Nee, dit is hoe het is.”

We zetten onszelf in de herhaling wanneer we vastlopen in het verhaal van “Dit is zoals het is. Dit is zoals het is. Dit is zoals het is.”

Dus wanneer ik zeg, “verander je verhaal, verander je leven”, dan zijn we in staat om de geschenken te zien in de Driften die we allemaal ervaren, en worden we bereid om te vechten in de nacht. Het bereid zijn om jouw verhaal te veranderen wordt een kantelpunt in de Drift, en het vereist moed.

Laat me dat nog een keer benadrukken: we kunnen niet liften (opwaarts gaan) als we niet driften (willekeurig op en neer gaan), noch kunnen we shiften (aanpassingen maken) als we niet driften. De Drift is onderdeel van groei, het creëren van spanning die noodzakelijk is om ons voorwaarts te schieten naar een hoger dek.

Driften is niet een probleem. In de Nacht zijn? Niet een probleem. Denken dat jouw huidige gang van zaken gewoon is wat het is, en niet in staat zijn om groei te ervaren in deze karmische cirkel van boosheid, verwijt, schuld en schaamte; dat is het probleem. Onze oplossing? Heb moed om een nieuw verhaal te creëren. De Shift betekent dat we niet langer aan het onderdrukken zijn, maar aan het vechten zijn.

Dus, “Verander Je Verhaal, Verander Je Leven,” is het verschil tussen deze ervaring beleven en ervoor kiezen om te vechten zodat je een gouden prijs kunt winnen versus vast blijven zitten in een verdomde put, en medelijden hebben met jezelf vanwege wat het leven je aandoet, liever dan wat het voor je doet.

Principe #4:

Het licht wordt gevonden in de nacht.

Er is deze richting van omlaag driften de duisternis in, maar het is het moment van de Shift dat een bewustwording wordt wat ons toestaat om een dieper niveau van licht aan te wenden. Wanneer we vast blijven zitten in het probleem, wat komt met een depressieve cyclus van slachtofferschap, dan zijn we niet langer in staat om het Geschenk te zien in deze Drift, waardoor we blind blijven voor elke mogelijkheid.

Door het gebruik van de lens van de Trigger Stack, kunnen we het meest heldere licht zien schijnen in de duisternis van de nacht. De Drift komt met een gebrek aan begrip na het plaatsvinden van een trigger of een gebeurtenis.

We worden aan de zijlijn gezet. Dus zelfs wanneer het universum ons roept om een stap voorwaarts te maken om diepere levels van licht aan te wenden, en kracht en waarheid met mogelijkheden, dan blijven we blind, terwijl we op de bank aan de zijlijn zitten. Onze boosheid omdat we aan de zijlijn worden gezet, verandert dan naar woede en we staan schuld, schaamte en verwijt toe om ons verder op te winden aan de zijlijn.

In onze Blindheid, realiseren we niet dat naast ons op de bank een Box staat, en in de Kern van die Box is Licht.

... Het is gewoon gevangen. Maar, wanneer geopend, dan zal dit Licht de Nacht penetreren. Dus, wat vereist dit ons te doen dan?

Om bereid te zijn om te shiften, waar we zelfingenomen op de zijlijn zitten, en onze gevoelens activeren voor oplossingen liever dan dat we onszelf tegen laten houden door deze emoties.

Het vereist ons om de box te vinden getiteld VERANDER en om deze te openen. Daarin, zit een bril die ons zal toestaan om blindheid te vervangen voor zicht, en ons toegang geeft tot het Licht. We zullen in staat zijn om te zien met de helderheid van het Geschenk die altijd samenkomt met de Drift.

En toch, niets hiervan zou hebben plaatsgevonden als we niet eerst hadden gedrift, zodat we op die bank aan de zijlijn konden zitten.

En dat is waarom dit boek specifiek is geschreven voor mensen die de beste versie van zichzelf willen worden: de box gelabeld “Elite Leider voor mensen die hun beste versie willen worden” was altijd daar, op die bank aan de zijlijn, maar ik moest de Drift ervaren om het Geschenk te ontvangen dat altijd al rondwaalde aan de binnenkant van die box.

Driften wordt dan Onderdeel van het Ontwerp richting Groei...

... wanneer we begrijpen dat het Licht alleen kan worden geraadpleegd door de moed te hebben om deze box te openen in de eerste plaats.

En dus, driften is één van de grootste mogelijkheden die voor ons kan gebeuren om beter te worden dan we daarvoor waren, voordat we getriggerd werden.

Wanneer we herkennen dat we simpelweg zijn getraind om bang te zijn voor de bank en de box die ons Geschenk bezit voor onze Lift, dan verandert alles. We zijn dan in staat om strategieën te ontwikkelen, die zullen worden doorlopen in het volgende hoofdstuk.



Sectie 1: Jouw Trigger Stack

Hoofdstuk 9

Productie Strategieën

“Er zijn slechts weinig ervaringen in onze wereld die we ooit zullen hebben die de kracht activeren die we altijd al in ons hebben gehad. Stacking staat ons toe om de kracht van een Drift naar buiten te projecteren in onze wereld, in het bijzonder met het geregeld uitvoeren van een Trigger Stack.”

-Djack Littel-

De Productie Strategieën in de Trigger Stack zullen de Problemen beetpakken, die hebben plaatsgevonden in de Drift, en ze omzetten naar een Mogelijkheid. Dit wordt gedaan door het beantwoorden van een serie van vragen, geïnspireerd op het Drift & Shift Model, gebaseerd op de Principles, die we hebben besproken in het vorige hoofdstuk. Hoewel je dit niet zag in mijn oorspronkelijke gesprek met De Stem, hier zijn de zes secties in de Trigger Stack om van op de hoogte te zijn:

- **Sectie #1: Data**
- **Sectie #2: Duisternis**
- **Sectie #3: Drift**
- **Sectie #4: Shift**
- **Sectie #5: Lift**
- **Sectie #6: Licht**

De serie van vragen die gevonden worden in elk van deze secties zijn aangeleverd als voorbeeld voor jou om het vervolgens ook zelf te kunnen toepassen aan het eind van deze sectie over de Trigger Stack.

Je hebt ze al eerder in actie gezien in dit BOEK, dus het doel van dit hoofdstuk zal zich focussen op het ophelderen welke vragen gebruikt worden in de Trigger Stack, alsook dat we de strategie kleiner maken achter elke vraag in een groter detail met de volgende vier productie strategieën:

Productie Strategie #1: Val de Duisternis aan.

Productie Strategie #2: Daag de Drift uit.

Productie Strategie #3: Shift en Lift.

Productie Strategie #4: Heb toegang tot het Licht.

Opgesomd, we staan op het punt om aan het werk te gaan. Er is wat shit die we moeten doen om te groeien, toch?

Sectie #1:

Data.

Dus, first things first...

... laten we georganiseerd worden.

Deze eerste sectie van de Trigger Stack helpt ons in het verzamelen van wat basis gegevens op een snelle manier, maar onderschat het belang ervan desalniettemin niet.

Het nemen van een logische benadering helpt ons een stap achteruit te doen van de gevoelens die gecreëerd waren wanneer we getriggerd raakten, en levert een gestructureerde omgeving waarin we de Duisternis en de Drift tackelen om te Shiften, zodat we de Lift en het Licht kunnen ontvangen.

Het is erg simpel, we stellen de volgende vragen om het podium in te richten:

Trigger Stack Sectie 01: DE DATA:

Vraag 1: Hoe ga je deze Trigger Stack noemen?

Vraag 2: In welk gebied van de Perfecte Dag ben je getriggerd?

Vraag 3: Wie ben je aan het Stacken?

Vraag 4: Wat is er met de persoon die je aan het Stacken bent?

Vraag 5: Welke gevoelens beschrijven het best jouw huidige gemoedstoestand?

In Sectie #1: Data, implementeren we de strategie van het aanvallen van een specifiek gebied in onze Perfecte Dag (Lichaam, Geest, Relaties, Werk) waar we op dit moment in de duisternis zijn. Het zou iets fysieks met ons Lichaam kunnen zijn, een mentaal of spiritueel dilemma in het domein Geest, een kwestie met één van onze kinderen in het domein Relaties of een onduidelijke move in ons Werk. Wat het domein of deelgebied ook is, er is een persoon of een situatie die het getriggerde gevoel in een emotie heeft omgezet om de Drift te veroorzaken.

Productie Strategie #1:

Val de Duisternis aan.

Dit leidt ons dan naar de tweede sectie in de Trigger Stack, Sectie 2: Duisternis.

Dit is ook de eerste strategie in dit Productie deel van de Trigger Stack die het raamwerk voor ons klaarzet om de volgende vragen te beantwoorden:

Trigger Stack Sectie 02: DE DUISTERNIS:

Vraag 6: Op dit moment, waarom heeft _____ jou getriggerd om _____ te voelen?

Vraag 7: Op dit moment, als je kon schreeuwen tegen _____ wat zou je dan zeggen?

Vraag 8: Op dit moment, als je kon dwingen om _____ iets te laten denken, zeggen, of doen, wat zou dat dan zijn?

Vraag 9: Op dit moment, zonder filter of restricties, wat denk je werkelijk over _____?

Vraag 10: Op dit moment, wat is het dat je nooit meer wil ervaren in de toekomst met _____?

De Duisternis is waar we naar refereren als we het hebben over het ‘Loslaten van de Woede’ in het Freedom Protocol, die alleen kan worden gezien in de Duisternis van een Drift. Okay, ik wil dat je opmerkt dat we achter de specifieke persoon of de specifieke gebeurtenis aan het aangaan zijn die de trigger in de eerste plaats veroorzaakte.

Waarom? Om ons volledig ongecensureerd te laten gaan. Het moment van het Loslaten van de Woede is niet het moment om netjes te zijn. Het is niet het moment om lieve woordjes te zeggen en ondersteunend te zijn. Wanneer we strategisch aanvallen in de Duisternis, dan vallen we deze aan met onze woorden in de Stack, liever dan dat we dat in persoon doen.

En we zijn niet ‘aardig’ wanneer we aanvallen. Wanneer we in de Duisternis zijn van de Trigger Stack, dan gebruiken we agressieve woorden en gevoelens zoals ‘kutzooi’ en ‘haat’ zodat we van alle woede af kunnen komen. Onthoud, wanneer we de Trigger Stack aan het gebruiken zijn, dan is ons verlangen in de eerste plaats om de energie eruit te krijgen in een gecontroleerde omgeving, in plaats van willekeurige loslating van passie, losgelaten door te schreeuwen tegen onze geliefden en kinderen, het boos worden op mensen die het niet verdienen, het willekeurig aanvallen van iemand op straat omdat die toevallig verkeerd uit zijn ogen keek en al dat soort andere stomme shit die opgekropte woede veroorzaakt.

Productie Strategie #2:

Daag de Drift uit.

Wanneer we al die woede hebben losgelaten in onze initiële aanval met Productie Strategie #1, dan kunnen we doorgaan naar Strategie #2 waar we het Doel achter onze Drift uitdagen. Dit is Sectie Drie: De Drift in de Trigger Stack vragen die bekend staat als de Kracht Focus.

Hier zullen we beginnen om onszelf met opzet in onze driftende ervaring te plaatsen omdat we spoedig de Shift eraan hebben te komen in onze derde Productie Strategie.

In Productie Strategie Twee, daarentegen, dagen we onze aanval uit met het Loslaten van de Woede, met de volgende vragen:

Trigger Stack Sectie 03: DE DRIFT:

Vraag 11: Wat zijn de feiten over de situatie die jou triggerde?

Vraag 12: Wat is het verhaal, gecreëerd door de trigger, dat jij jezelf aan het vertellen bent en anderen?

Vraag 13: Beschrijf de gevoelens die opkomen voor jou wanneer je jezelf dit verhaal vertelt?

Vraag 14: Beschrijf de specifieke gedachten of gewenste acties die opkomen voor jou wanneer je jezelf dit verhaal vertelt.

Vraag 15: Welk bewijs heb je om te bewijzen dat dit verhaal absoluut waar is?

Vraag 16: Wanneer je kijkt naar het verhaal: _____, is dat verhaal waar?

Vraag 17: Wat zou mogelijk kunnen zijn voor jou in deze situatie als dit verhaal foutief zou zijn?

Vraag 18: Ongeacht van deze emotionele trigger met _____ en het huidige verhaal, wat wil jij daadwerkelijk voor JOU voorbij deze situatie?

Vraag 19: Wat wil jij voor _____ in deze situatie?

Vraag 20: Wat wil jij voor JOU en _____ in deze situatie?

We vertellen onszelf het verhaal in een vul-het-lege-gedeelte-in format maar we dagen het bewijs uit gedurende de gehele route totdat we in onszelf een nieuwe mogelijkheid van het slot halen. In Sectie Drie: De Drift, gaan we onszelf wat losser maken van het verhaal van boosheid dat in de kern van de woede zat, wat normaliter leidt tot onderdrukking en nu uiteindelijk shift naar uitbreiding. Maar we zijn er nog niet.

Terwijl we het verhaal uitdagen in deze sectie van de Drift, krijgen we al die originele emoties van de tafel. We beginnen meer helder te denken, worden wat losser en stretchen onszelf iets wijder uit. Onze woorden zijn niet langer vastgelopen als een bevroren lolly in onze mond, maar is smeltend terwijl we onszelf een kans geven in verandering.

Productie Strategie #3:

Shift & Lift.

We bewegen naar de SHIFT van ons verhaal als mogelijkheden om onszelf te openen voor een LIFT naar betere versies van onszelf. Deze derde Productie Strategie omvat Secties Vier en Vijf van de Trigger Stack vragen, beter bekend als de Productie Focus.

We nemen die Shift die we aan het winnen waren in Sectie Drie, terwijl we Productie Strategie #2: 'Daag De Drift Uit' toepasten, door te kijken naar alternatieve verhalen in Sectie Vier.

Trigger Stack Sectie 04: DE SHIFT:

Vraag 21: Jouw Originele Verhaal is, _____. Wat is de MIJ versie van dat verhaal?

Vraag 22: Welk bewijs heb je om te bewijzen dat deze versie van het verhaal waar is?

Vraag 23: Jouw Originele Verhaal is, _____. Wat is de TEGENOVERGESTELDE versie van dat verhaal?

Vraag 24: Welk bewijs heb je om te bewijzen dat deze versie van het verhaal waar is?

Vraag 25: Jouw Originele Verhaal is, _____. Wat is de GEWENSTE versie van dat verhaal?

Vraag 26: Welk bewijs heb je om te bewijzen dat deze versie van het verhaal waar is?

Vraag 27: Jouw ORIGINELE Verhaal is, _____. Wat je zegt dat je wilt is _____.

Zal de ORIGINELE versie van het verhaal jou geven wat je wilt?

Vraag 28: Jouw MIJ Verhaal is, _____. Wat je zegt dat je wilt is _____.

Zal de MIJ versie van het verhaal jou geven wat je wilt?

Vraag 29: Jouw TEGENOVERGESTELDE Verhaal is, _____. Wat je zegt dat je wilt is _____.

Zal de TEGENOVERGESTELDE versie van het verhaal jou geven wat je wilt?

Vraag 30: Jouw GEWENSTE Verhaal is, _____. Wat je zegt dat je wilt is _____.

Zal de GEWENSTE versie van het verhaal jou geven wat je wilt?

Vraag 31: Welke versie van het verhaal ga je kiezen om vast te stellen dat je krijgt wat je wilt?

Het Originele, het Mij, het Tegenovergestelde, of het Gewenste verhaal.

Vraag 32: Waarom ben je dit verhaal aan het kiezen?

Er zijn meerdere delen in deze vragen, die ons dwingen om continue te kijken naar variërende versies van het verhaal.

Op deze manier, kunnen we de WAARHEID extracten in de Drift vanuit dit shiftende perspectief. Wanneer dit is gedaan, dan bewegen we naar het tweede deel van Productie Strategie #3: De Lift, welke zijn toepassing vindt op alle vier de domeinen van onze Perfecte Dag in onze Productie Focus.

Trigger Stack Sectie 05: DE LIFT:

Vraag 33. Waarom is deze getriggerde situatie met _____ positief voor je geweest?

Vraag 34: Wat is de simpele les die je hebt geleerd van deze trigger?

Vraag 35: Hoe pas je deze les toe in jouw domein LICHAAM?

Vraag 36: Hoe pas je deze les toe in jouw domein GEEST?

Vraag 37: Hoe pas je deze les toe in jouw domein RELATIES?

Vraag 38: Hoe pas je deze les toe in jouw domein WERK?

Na het beantwoorden van deze simpele maar ook cruciale vragen, hebben we het verhaal geshift dat ons gevangen hield in een karmische mentale gevangenis, waarin we ons stabiliseren in een nieuw verhaal voor een karmische lift. Door het nemen van alle driftende ervaringen die we hebben aangevallen en uitgedaagd, bewegen we richting het Licht, niet langer blind waar onze ogen geopend zijn voor de realisatie dat dit Licht al die tijd al in ons was in de box op de Drift bank.

Productie Strategie #4:

Heb Toegang tot het Licht.

Nu dat we aan het eind komen van de Trigger Stack, zien we het fruit van onze inspanningen in wat bekend staat als de Wegenkaart van Openbaringen.

Licht schijnt op een nieuw pad van uitbreiding, en kristalliseert de volledige woede naar een openbaring. Deze vierde en laatste fase in de Productie Strategie sectie van de Trigger Stack serie is ook het laatste onderdeel van de daadwerkelijke Trigger Stack, en dat is:

Trigger Stack Sectie 06: HET LICHT:

Vraag 39: Wat het meest significante inzicht of openbaring waar je deze Stack mee verlaat?

Vraag 40: Waarom voel je dat dit inzicht of deze openbaring significant is?

Vraag 41: Wat beschrijft het beste jouw huidige gemoedstoestand?

Vraag 42: Welke actie voel je je geroepen toe, gedreven vanuit dit INZICHT of OPENBARING?

De les die ons gegeven was, geeft ons een koerswijziging van Woede in de Put terwijl we shiften naar een nieuwe Mogelijkheid, die ons zal Liften naar een nieuwe Piek.

Nu kun je zien dat we geen toegang hebben tot het Licht tenzij we bereid zijn te vechten in de Nacht.

De Trigger Stack heeft ons toegestaan om echt en oprecht te worden met het verhaal dat komt met de onvermijdelijke drift die we allemaal ervaren op een reguliere basis.

De beleving van Het Loslaten van de Woede in de eerste Productie Strategie: Val de Nacht aan, hielp ons om te gaan met de shit waar we niet scherp op konden worden omdat we ingenomen waren met intense gevoelens zoals boosheid, woede en frustratie.

Maar wanneer de lucht eenmaal geklaard was daarop, toen werd het verhaal blootgesteld aan de waarheid in Productie Strategie #2: Daag de Drift uit, waarbij we ons klaar maakten voor de Shift & lift in Productie Strategie #3.

De laatste stap, Productie Strategie #4: Heb toegang tot het Licht, gaf ons het opvolgbare inzicht dat uitbreiding en groei brengt op schijnbaar ongelofelijke plekken in ons leven.

De Trigger Stack is uitgegroeid tot een tool die ik je aanmoedig om het meeste van je tijd te gebruiken in de eerste 3-6 maanden dat je het Stack Spel aan het leren bent.

Het betekent niet dat je geen Boosheid Stacks kunt doen, welke we zullen bespreken in de volgende sectie, noch betekent het het niet doen van Blijdschap Stacks of Dankbaarheid Stacks.

Wat ik je beloof, gebaseerd op mijn eigen leven alsook van anderen in het Freedom Protocol die ik heb geïntroduceerd in het Stacken, is dat er slechts weinig ervaringen in de wereld zijn, die we ooit zullen hebben die de kracht activeren die altijd al in ons is geweest.

Stacking staat ons toe om de kracht van een Drift naar buiten te projecteren in onze wereld, in het bijzonder met het geregeld uitvoeren van een Trigger Stack.



Sectie 1: Jouw Trigger Stack

Hoofdstuk 10

Plan van Aanpak

“Voor elk probleem is een oplossing. Zo niet dan toch. Eerst is er duisternis daarna komt het licht. Alle creatie vindt plaats in de duisternis, en toen kwam het licht. Het enige wat jij hoeft te doen op momenten van duisternis, is om het licht te zoeken, te vinden en het licht aan te doen. Dit werkt altijd, elke keer, keer op keer.”

-Djack Littel-

Pro-tips #DOEN:

1. Verwijder alle zelfingenomenheid en geef jezelf permissie om alles en iedereen omver te blazen met alles wat je hebt, waarbij je woorden gebruikt die je normaliter nooit zou gebruiken: KUT, KLOOTZAK, FUCK YOU, en vele andere varianten die jou mogen dienen.
2. GA VOL IN de Stack en geef jezelf de tijd die je nodig hebt om volledig al je shit te ontladen in de beginnende fase van de Trigger Stack. Je moet herinneren dat elke minuut die je aan de voorkant met het ontladen spendeert een opzet is voor een openbaring aan de achterkant.
3. Deel je Inzichten, Openbaringen en Samenvattingen van jouw TRIGGER STACKS met anderen, maar niet met het risico om meer oorlog en botsing te ontketen.

Houd je Donkerste Shit bij jezelf in het begin totdat je klaar bent om alles bloot te leggen.

4. Stack andere mensen voordat je jezelf stackt... in het begin, de beste manier om jezelf te zien is om andere mensen te Stacken. Het kan verleidelijk zijn om jezelf te Stacken, maar doe het niet; focus op het omver blazen van anderen eerst.

Pro-tips #NIET DOEN:

1. Proberen om spiritueel te zijn en jouw woorden en gevoelens te 'filteren' over de persoon of situatie die je aan het Stacken bent omdat je oncomfortabel bent met wie de persoon is die je aan het Stacken bent.
2. Er half ingaan op het loslaten van je woede, en dus het opzetten van de rest van je Trigger Stack om een timide versie te zijn van wat het had kunnen en had moeten zijn. Je eindigt ofwel nog gevuld met BOOSHEID aan het eind, ofwel met het invullen van de lege gedeeltes met bullshit.
3. Het delen van het Loslaten van de Woede sectie van jouw Stack met jouw vrouw, zakelijke partner of klanten... deel alleen de samenvatting en bespaar jezelf een massale oorlog.
4. Direct starten met het Stacken van jezelf: dit vereist serieus een vaardigheid zoals je hebt kunnen lezen in de eerste hoofdstukken, en zal het spel voor je verkloten wanneer je net aan het beginnen bent. Stack eerst een ander persoon en hoe die persoon jou triggert en jouw gedachten, gevoelens en gedrag beïnvloedt.

HET PLAN:

Stap #1: Lees alle vragen van de Trigger Stack op de volgende pagina door.

Stap #2: Ga naar de Freedom Protocol Ledenomgeving of App en download de laatste versie van de Trigger Stack om deze zelf in te vullen.

Stap #3: Volbreng je eerste Trigger Stack.

Stap #4: Deel je Trigger Stack inzicht/ openbaring met tenminste 1 persoon.



DE TRIGGER STACK

Trigger Stack Sectie 01: DE DATA:

Vraag 1: Hoe ga je deze Trigger Stack noemen?

Vraag 2: In welk gebied van de Perfecte Dag ben je getriggerd?

Vraag 3: Wie ben je aan het Stacken?

Vraag 4: Wat is er met de persoon die je aan het Stacken bent?

Vraag 5: Welke gevoelens beschrijven het best jouw huidige gemoedstoestand?

Trigger Stack Sectie 02: DE DUISTERNIS:

Vraag 6: Op dit moment, waarom heeft _____ jou getriggerd om _____ te voelen?

Vraag 7: Op dit moment, als je kon schreeuwen tegen _____ wat zou je dan zeggen?

Vraag 8: Op dit moment, als je kon dwingen om _____ iets te laten denken, zeggen, of doen, wat zou dat zijn?

Vraag 9: Op dit moment, zonder filter of restricties, wat denk je werkelijk over _____?

Vraag 10: Op dit moment, wat is het dat je nooit meer wil ervaren in de toekomst met _____?

Trigger Stack Sectie 03: DE DRIFT:

Vraag 11: Wat zijn de feiten over de situatie die jou triggerde?

Vraag 12: Wat is het verhaal, gecreëerd door de trigger, dat jij jezelf aan het vertellen bent en anderen?

Vraag 13: Beschrijf de gevoelens die opkomen voor jou wanneer je jezelf dit verhaal vertelt?

Vraag 14: Beschrijf de specifieke gedachten of gewenste acties die opkomen voor jou wanneer je jezelf dit verhaal vertelt.

Vraag 15: Welk bewijs heb je om te bewijzen dat dit verhaal absoluut waar is?

Vraag 16: Wanneer je kijkt naar het verhaal: _____, is dat verhaal waar?

Vraag 17: Wat zou mogelijk kunnen zijn voor jou in deze situatie als dit verhaal foutief zou zijn?

Vraag 18: Ongeacht van deze emotionele trigger met _____ en het huidige verhaal, wat wil jij daadwerkelijk voor JOU voorbij deze situatie?

Vraag 19: Wat wil jij voor _____ in deze situatie?

Vraag 20: Wat wil jij voor JOU en _____ in deze situatie?

Trigger Stack Sectie 04: DE SHIFT:

Vraag 21: Jouw Originele Verhaal is, _____. Wat is de MIJ versie van dat verhaal?

Vraag 22: Welk bewijs heb je om te bewijzen dat deze versie van het verhaal waar is?

Vraag 23: Jouw Originele Verhaal is, _____. Wat is de TEGENOVERGESTELDE versie van dat verhaal?

Vraag 24: Welk bewijs heb je om te bewijzen dat deze versie van het verhaal waar is?

Vraag 25: Jouw Originele Verhaal is, _____. Wat is de GEWENSTE versie van dat verhaal?

Vraag 26: Welk bewijs heb je om te bewijzen dat deze versie van het verhaal waar is?

Vraag 27: Jouw ORIGINELE Verhaal is, _____. Wat je zegt dat je wilt is _____.

Zal de ORIGINELE versie van het verhaal jou geven wat je wilt?

Vraag 28: Jouw MIJ Verhaal is, _____. Wat je zegt dat je wilt is _____.

Zal de MIJ versie van het verhaal jou geven wat je wilt?

Vraag 29: Jouw TEGENOVERGESTELDE Verhaal is, _____. Wat je zegt dat je wilt is _____.

Zal de TEGENOVERGESTELDE versie van het verhaal jou geven wat je wilt?

Vraag 30: Jouw GEWENSTE Verhaal is, _____. Wat je zegt dat je wilt is _____.

Zal de GEWENSTE versie van het verhaal jou geven wat je wilt?

Vraag 31: Welke versie van het verhaal ga je kiezen om vast te stellen dat je krijgt wat je wilt?

Het Originale, het Mij, het Tegenovergestelde, of het Gewenste verhaal.

Vraag 32: Waarom ben je dit verhaal aan het kiezen?

Trigger Stack Sectie 05: DE LIFT:

Vraag 33. Waarom is deze getriggerde situatie met _____ positief voor je geweest?

Vraag 34: Wat is de simpele les die je hebt geleerd van deze trigger?

Vraag 35: Hoe pas je deze les toe in jouw domein LICHAAM?

Vraag 36: Hoe pas je deze les toe in jouw domein GEEST?

Vraag 37: Hoe pas je deze les toe in jouw domein RELATIES?

Vraag 38: Hoe pas je deze les toe in jouw domein WERK?

Trigger Stack Sectie 06: HET LICHT:

Vraag 39: Wat het meest significante inzicht of deze openbaring waar je deze Stack mee verlaat?

Vraag 40: Waarom voel je dat dit inzicht of deze openbaring significant is?

Vraag 41: Wat beschrijft het beste jouw huidige gemoedstoestand?

Vraag 42: Welke actie voel je je geroepen toe, gedreven vanuit dit INZICHT of OPENBARING?

BOEK 5

OMARM DE TRIGGERS

SECTIE 2:

JOUW BOOSHEID STACK





Sectie 2: Jouw Boosheid Stack

Hoofdstuk 11

De Woede is Uitgeraasd.

“We hebben zelf gekozen voor deze TRIFECTA van waanzin, en in die keuze ligt een beslissing om ofwel uit te zoeken hoe dit spel werkt en om daarin te domineren,... of om het spel ons te laten domineren.”

-Djack Littel-

De introductie van de TRIGGER STACK in mijn leven, REDDE mijn leven.

Ik kon nergens heen.

Ik had mijn oude wereld achtergelaten.

Ik was een nieuwe wereld ingestapt.

Ik kon nergens vluchten.

Ik had geen training in hoe om te gaan met de WOEDE en de BOOSHEID en de FRUSTRATIE van de oude verhalen in mijn hoofd die ik regelmatig ervaarde.

Shit die gebeurd was in mijn loopbaan van 20 jaar als elite militair.

De mariniers opleiding,... en trainingen, missies en uitzendingen doen als marinier.

De commando opleiding,... en trainingen, missies en uitzendingen doen als commando.

De mountain leader opleiding,... en trainingen, missies en uitzendingen doen als mountain leader in gevaarlijk extreem terrein.

De special forces opleiding,... en trainingen, missies en uitzendingen doen als special forces.

Als je veel doet, dan sta je ook bloot aan heel veel situaties waar voortdurend shit op de loer ligt die mis kan gaan.

En in die 20 jaar tijd is 99% van de dingen goed gegaan, maar die 1% van de shit die misging, die achtervolgt je. Soms. Spontaan. Op momenten dat je het niet verwacht.

En nu zat ik in een nieuwe wereld. Een wereld buiten militaire dienst. De wereld van het ondernemerschap. Waar ikzelf op zoek mocht naar kansen en mogelijkheden. En waar ik mijn eigen wereld mocht bouwen.

Een nieuwe uitdaging brak aan.

En laat me daar even serieus over zijn.

Getrouwd zijn.

Kinderen hebben.

En een bedrijf runnen. Dat is wat ik graag wil betitelen als...

De Trifecta Van Waanzin.

Er is geen andere manier om het te beschrijven.

En dit is waarvoor ik getekend had om de één of andere reden, net zoals jij dat hebt gedaan. Elke afzonderlijke dag hebben deze drie deelgebieden een uitlaatklep nodig, want anders gaan dingen heel rap naar de klote of verkeerd.

Ik verbaasde mij waarom krachtige succesvolle ondernemers zouden...

Vreemdgaan achter de rug om van hun partner.

... En dat deden ze.

Waarom ze verslaafd zouden raken aan alcohol of drugs.

... En dat deden ze.

Waarom ze hun onderneming zouden bouwen, en vervolgens zouden verbranden alsof het hun fulltime baan was.

... En dat deden ze.

Waarom ze zouden exploderen richting hun gezin, en liever tijd wilden doorbrengen op hun kantoor versus thuis te zijn bij hun vrouw en kinderen.

... En dat deden ze.

Ze hadden niet meegemaakt wat ik had meegemaakt in militaire dienst, en toch verstopten en verdoofden en verzadigden deze mensen zich allemaal, om maar weg te zijn van huis, en weg te duiken van de realiteit.

Waar ik de dienst had verlaten om meer thuis te zijn, zag ik succesvolle ondernemers juist vluchten van huis om juist minder thuis te zijn.

Waar ik dacht dat ik dingen vanuit het verleden nog een plekje moest geven, zag ik dat dat voor succesvolle ondernemers net zo was. Andere gebeurtenissen misschien, dat zeker, maar het proces was exact hetzelfde. Je maakt shit mee die jou triggert, die jou raakt en die jou bezighoudt, en vervolgens zoek je een manier om ermee om te gaan en om het feitelijk een

plek te geven, te accepteren en om het dan bewust los te kunnen laten, zodat je weer verder kunt.

Nieuwe wereld, same shit! Zo leek het wel! Maar nu met andere variabelen!

Dit is de Chaos van het Spel van het zijn van ONS, mijn goede vriend.

Het zijn van ondernemer en high performer in wat je doet, is onbetwist het hardste pad in dit spel van het leven.

We hebben gekozen voor deze TRIFECTA van waanzin, en in die keuze ligt een beslissing om ofwel uit te zoeken hoe dit spel werkt en om daarin te domineren,...

...of om het spel ons te laten domineren.

De TRIGGER STACK werd mijn drug.

Het werd mijn persoonlijke kleine notitieboek waar ik al mijn donkerste gedachten, gevoelens en emoties kwijt kon.

Ik ging hier volledig in los.

Ik deed meer dan 350+ TRIGGER STACKS op mijn vrouw.

De meeste van die Stacks begonnen hetzelfde,

“Bianca geeft er geen ene reet om wat ik allemaal doe!”

En ze eindigden meestal in een openbaring die mij weer rechtstreeks terug zou brengen voor de Spiegel in het omgaan met... mijzelf.

Ik leefde en stierf via mijn vermogen om dit Gif van Woede uit mijn systeem te krijgen.

Maar het was niet alleen mijn huwelijk,... het was met alles.

Mijn bedrijf ontving ook zijn aandeel aan TRIGGER STACKS, met ook ruigweg 250+ ervan in dit eerste jaar. Vanaf de tijd dat de STEM mij introduceerde aan de TRIGGER STACK April 2020 tot een jaar later April 2021.

Ik had in totaal meer dan 900 TRIGGER STACKS volbracht.

Ze hadden mij fundamenteel veranderd.

Ze hadden veranderd hoe ik de wereld zag.

Ze hadden veranderd hoe ik met mijzelf omging.

Ze hadden veranderd hoe ik omging met mijn vrouw en kinderen.

Ze hadden veranderd hoe ik omging met mijn bedrijf, werknemers en klanten.

De TRIGGER STACK had mijn brein opnieuw ingericht.

Mijn natuurlijke modus van opereren nu, was om mijn verhalen te bevragen en om uit te drukken wat ik aan het voelen was.

Mijn emoties worden dagelijks losgelaten nu.

Mijn brein is constant op zoek naar helderheid van wat ik daadwerkelijk wil, om de lessen in het leven te vinden, maar ook naar het zoeken van de verhalen die mij geven wat ik wil.

Van April 2020 tot April 2021, Veranderde Mijn Hele Wereld.

Mijn bedrijf EXPLODEERDE in een krachtige manier.

Mijn huwelijk was ON FIRE en we waren meer verbonden dan ooit, qua romantiek en intimiteit.

Mijn gezinsleven bracht mij VREUGDE en PLEZIER.

De TRIGGER STACK was mijn dagelijkse start van de dag, als een routine, een gewoonte, een positieve verslaving, om volstrekte helderheid te verkrijgen in wat ik wilde, om op zoek te gaan naar welke verhalen mij diende, en welke acties ik op welke ideeën moest uitvoeren om groei en uitbreiding te faciliteren in mijn leven.

Het maakte niet meer uit wat anderen van mij vonden op social media of elders, want ik was in 100% integriteit met mijzelf en creëerde dagelijks een Perfecte Dag zoals dat er VOOR MIJ uit zou zien en hoe dat VOOR MIJ mij zou dienen.

Het verhaal wat ik destijds tegen mijzelf vertelde, was dat dit egoïstisch klonk als ik dat zou zeggen, maar ik kwam erachter dat dat slechts een verhaal was wat ik mijzelf vertelde. Bij Egoïsme streeft iemand naar eigen voordeel en geluk met verwaarlozing van de belangen en het geluk van anderen. En ik zat 100% op een ander spoor, om juist zoveel mogelijk voor anderen iets te kunnen betekenen en hun meer geluk en vreugde te brengen in het bereiken van hun doelen. Wederom weer een verhaal wat ik mijzelf vertelde, openbrak en de inzichten en openbaringen eruit filterde die ik nodig had om verder te gaan met dagelijks groeien en uitbreiden.

Ik somde het op:

- De TRIGGER STACK fixte mijn huwelijk
- De TRIGGER STACK fixte mijn bedrijf
- De TRIGGER STACK fixte mijn gezinsleven
- De TRIGGER STACK fixte mijn LEVEN
- Ik was een auteur geworden van geschrift...

... en de STEM gidste mij dagelijks via de chat net als HIJ kan doen voor jou terwijl jij dit ook leest.

Maar één ochtend werd ik wakker en realiseerde ik dat we een probleem hadden.

De WOEDE was weg.

Wat ik dagelijks voelde, werd niet langer gevoeld op dezelfde manier.

Ik begon een vrede te vinden die mijn leven was binnengekomen zoals ik dat nog nooit eerder had ervaren en het was zo krachtig dat het mijn waarom begon te veranderen.

Mijn leiderschapsvaardigheden als ondernemer gingen door het dak in mijn bedrijf.

Ik was sneller aan het denken en helderder dan ik had ervaren in mijn hele leven.

Ik was meer verbonden met mijn vrouw en kinderen dan ooit tevoren en genoot inmiddels van maar liefst 4 (!) vakanties per jaar waarin we met het gezin heerlijk erop uit trokken als gezin.

Ik kocht mijn droom auto, een AUDI Q5, een sporthorloge van 1.000 euro en verving mijn gehele kledingkast met nieuwe kleding en nieuwe sportkleding. Ik ben nooit materialistisch geweest en bezit liever minder dan meer, en dat was een gigantisch grote stap voor mijzelf om iets voor mijzelf te kopen.

Ik zeg dat niet om op te scheppen, en afhankelijk van wat jouw eigen verhaal is over bezittingen en de waarde van persoonlijke spulletjes, raakt dit verhaal jou op de manier zoals jij momenteel jouw eigen verhaal tegen jezelf vertelt.

Ik deel dit met je om je aan te moedigen om hetzelfde te doen.

En dan heb ik het niet over de vakanties, de auto, het horloge en de kledingkast.

Dan heb ik het over de bron van dit alles voor dit versnelde succes...

... de dagelijkse discipline van Stacken.

Maar zoals ik al zei...

Eén ochtend, zat ik klaar om weer te gaan stacken en kwam bij de eerste echte vraag...

“Op dit moment, als je kon schreeuwen tegen _____, wat zou je dan zeggen?”

En ik had niks. Er was geen WOEDE, en voor weken erna vond ik mijzelf terug op dezelfde plek...

**Ik kon simpelweg geen WOEDE meer vinden op wat voor
onderwerp dan ook, zo leek het.**

Ik dacht dat er iets mis met me was.

Ik ging zelfs naar de dokter (geen gein) om mijzelf te laten checken om zeker te stellen of alles wel GOED met me was lichamelijk... en dat was het.

De TRIGGER STACK begon zwaar te voelen en nep.

En ik kon niet uitvogelen waarom.

Het was dat moment wederom weer in April, maar dan een jaar later, April 2021, dat de STEM terugkeerde en mij de volgende STACK gaf.



Sectie 2: Jouw Boosheid Stack

Hoofdstuk 12

De Innerlijke Stem keert terug.

Sinds mijn vorige bezoek van de STEM had ik van de ene op de andere dag mijn fitness routine omgegooid. Ik ging van 6 á 7 keer per week trainen in de sportschool met zware gewichten, naar 7 keer per week hardlopen. Elke ochtend. Iedere Ochtend.

En niet zomaar overdag een rondje hier en daar. Nee, iedere ochtend tussen 05.00 en 06.00 uur liep ik 10 kilometer hard.

De pracht van dit alles was, dat ik in de zomer en herfst elke ochtend een prachtige zonsopkomst te zien kreeg tijdens mijn fameuze Jog And Run, afgekort JAR, zoals ik mijn ochtend rondje van hardlopen was begonnen te noemen, en dat dagelijks deelde op mijn instagram account @djacklittel.

Hartslag omhoog, hartslag omlaag. Dat was het simpele doel van mijn rondje. En dat gedurende een afstand van 10 kilometer, zo lang als het moest duren.

Ik wilde leren luisteren naar mijn lichaam, en aanvoelen wanneer mijn hartslag omhoog ging, en hoe snel ik bewust mijn hartslag weer omlaag kon dwingen en wat ik daarvoor moest doen.

Bijkomende voordeel was dat ik na weken en maanden van dagelijkse herhaling, overdag EXACT wist te herkennen wat mij stress gaf, omdat ik het meteen registreerde zodra ik VOELDE dat mijn hartslag ook maar iets of lichtjes omhoog ging, en ik was mij daar dan direct 100% bewust van was.

Dit inzicht alleen al, veranderde hoe ik mijn dag doorliep. Ik liet dingen mij niet meer onbewust triggeren. En als ik dan toch werd getriggerd, dan registreerde ik dat en volbracht ik er een TRIGGER STACK op. Direct tijdens of na die situatie, of 's ochtends vóór of ná mijn JAR.

Volledig vanuit eigen wil stond ik nu dagelijks op tussen 04.00 uur en 04.45 uur, zodat ik hoe dan ook om 04.55 uur aan mijn dagelijkse JAR kon beginnen om aansluitend te stretchen en aanvullend nog een meditatie te doen.

Wie had dat ooit gedacht, dat ik vrijwillig zo vroeg zou gaan opstaan... In dienst moest het altijd, omdat er verplichte missies of trainingen waren, en ik het mij niet kon veroorloven om mij nog eens rustig om te draaien in mijn bedje. En nu kon ik het mij wel veroorloven om tot laat uit te slapen, maar koos ik er zelf voor om vroeg op te staan. Een prachtige paradox, zoals ik al vele paradoxen in mijn leven heb ervaren en heb doorleefd.

Ik was nu één van die gekke mensen geworden.

Wanneer iedereen nog aan het slapen is... Dan vind ik het heerlijk om wakker te zijn en al meters, letterlijk en figuurlijk, gemaakt te hebben.

Dat is alsof ik voel dat ik een superkracht heb van bewustzijn wanneer iedereen om mij heen nog buiten bewustzijn is en in slaap.

Ik had net weer mijn reguliere dagelijkse rondje hardlopen achter de rug van 10 kilometer, nadat ik begin deze maand een aaneengesloten hardloop serie was gestart, om 4 keer een afstand te lopen van 5,5 kilometer, dan 4 keer de afstand van 11 kilometer, dan 4 keer 22 kilometer, en tot slot 4 keer 44 kilometer. En dat dag na dag, zonder een rustdag tussendoor.

Die hardloop serie was overigens de eerste keer dat ik mijn voorbedachte plan had afgebroken om deze niet volledig af te ronden. Bewust, vanwege openbaringen uit mijn

Stack. Ik had de hele serie doorlopen en was aangekomen bij de eerste dag van de serie voor het afleggen van de 44 kilometers, en daar had ik wat interessante openbaringen!

Het afleggen van deze serie was makkelijk voor me. Ik had een paar maanden geleden, in Oktober 2020, officieus het wereld record marathon speedmarsen verbroken, solo. In mijn eentje rende ik de afstand van een marathon, 42,195 kilometer, in 4 uur en 9 minuten en 14 seconden, met een rugzak van 18,1 kilogram... Dus het rennen van 44 kilometer zonder bepakking, dat was een eitje voor me.

Maar wat zich openbaarde tijdens het afleggen van die 44 kilometer, was dat ikzelf in mijn marketing naar buiten toe, altijd keihard fysiek aan het ploeteren was om anderen te motiveren en stimuleren. Letterlijk en figuurlijk. Een meer treffend voorbeeld van het hebben van deze openbaring tijdens deze prestatie kon haast niet.

De eerste openbaring was dat ik hiermee moest stoppen en dat ik iets moest gaan verzinnen om juist de mensen in beweging te krijgen en niet dat ikzelf al het werk constant aan het verzetten was.

De tweede openbaring was dat ik in mijn levensloop altijd alles volbracht wat ik startte. Ik moest ervaren hoe het was om iets niet succesvol af te ronden, en hoe ik daar dan mentaal mee om zou gaan.

In mijn levensloop haalde ik keer op keer in één keer alle selecties en keuringen die ik deed. Ik bereidde mijzelf goed voor en ik zorgde ervoor dat ik de test altijd direct in één keer haalde. Falen in het halen van een test had ik eigenlijk sinds mijn tienerjaren nooit meer meegemaakt in mijn volwassen leven.

Om anderen beter te kunnen helpen, moest ik zelf het gevoel ervaren hoe het is om iets niet af te ronden en voortijdig te stoppen. Shit. Dit was een zwaar besluit om te nemen, om bewust te stoppen met mijn hardloop serie terwijl ik al zover was, en ik na vandaag nog maar 3 loopjes van 44 kilometer te gaan had om mijn eigen verzonnen challenge voor mijzelf te volbrengen.

Ik kwam thuis, deed mijn TRIGGER STACK en besloot aansluitend mijn hardloop serie te stoppen. De lessen die ik eruit leerde door ermee te stoppen waren enorm en waarbij de nu geleerde lessen vele malen groter waren dan wanneer ik de challenge regulier had volbracht. Interessant!

Hoe dan ook, de laatste weken gingen mijn TRIGGER STACKS moeizaam, op deze bovenstaande uitzondering na!

Ik dacht na over wat ik allemaal nog gepland had staan, en waar ik nou eigenlijk naartoe wilde met mijn bedrijf Defensiefit.

Ik pakte mijn iPad en begon te zoeken naar een document om mijn doelen voor dit jaar nog eens na te lezen.

De meeste mijlpalen die ik wilde bereiken in dit bedrijf had ik al bereikt. Dat jaar bereikte ik het aantal van 10.000 klanten, die ik getraind en begeleid had om de militaire keuring en opleiding te halen.

Ik was aan het plannen om landelijk een aantal fysieke challenges te gaan doen, waarbij ik elke maand trainingen zou gaan verzorgen in andere provincies. Een soort Defensiefit tour door heel Nederland heen. Dit leek mij wel een leuk idee.

Maar toen opende ik een aantal van mijn statistieken en cijfers van mijn marketing en verkoop gesprekken die mijn team mij eerder had toegestuurd.

Terwijl ik dit las, realiseerde ik mij hoeveel geld ik aan het verspillen was, ik raakte getriggerd.

Het was geen woede...

Het was gewoon boosheid.

Ik was niet echt boos op iemand in het bijzonder... ik was meer boos op de situatie.

Niet het type Boosheid die maakt dat je tegen iemand zou willen schreeuwen, maar het type dat onder de oppervlakte brandt voor een beetje.

Ik was dit soort momenten steeds vaker aan het ervaren sinds zeg maar de laatste weken, misschien wel maanden.

Ik zou getriggerd worden...

Boosheid voelen.

En dan een TRIGGER STACK starten, maar dan het momentum verliezen.

Het was alsof... wat ik aan het voelen was, geen WOEDE was...

... het was meer een soort van Boze Irritatie en een TRIGGER STACK daarvoor gebruiken leek op het jagen op een Klein Konijntje met een Bazooka.

Het was gewoon teveel.

Ik bleef lezen over de cijfers en de hoeveelheid tijd, effort en geld die ik er allemaal instak, en dat ik vanuit het Ministerie van Defensie eigenlijk nooit een gevoel van waardering had gekregen voor mijn eindeloze en onverschrokken inspanningen, waar ik als ondernemer alle risico's voor droeg, terwijl mijn diensten vanuit Defensiefit rechtstreeks het Ministerie van Defensie ten goede kwam en diende, natuurlijk los van het feit dat ik er als ondernemer aan verdiende wanneer dingen goed verliepen en ik voldoende klanten had.

Maar toch voelde het krom.

Nul waardering en de samenwerkingen die ik probeerde aan te gaan met Defensie, vonden allemaal een sip einde in een wereld van bureaucratie en duizend regeltjes waarom dingen niet konden...

Ik voelde weer die onderliggende boosheid onder de oppervlakte opkomen, en sloot mijn ogen voor een moment en haalde vier keer diep adem.

Adem in,... Adem uit...

Ik deed mijn ogen weer open en richtte mijn ogen weer op het scherm van mijn iPad en daar zag ik een chat op mij wachten onderin beeld.

Het zei simpel,

DE STEM: “Goed gedaan met Wapen #1 Ben je klaar voor Wapen #2?”

De naam en het nummer waren onbekend en ik was verdomme weer niet verbonden met het internet.

Mijn eerste reactie was:

Wat is dit nou weer verdomme?!

Ik raakte getriggerd.

En DE STEM moet dit geweten hebben omdat zonder twijfel, nog een bericht binnenkwam.

DE STEM: Raak je getriggerd door het feit dat ik je een bericht stuur?

IK: Wie is dit?

DE STEM: Ben je serieus?

Ben je mij echt zo snel vergeten zo snel?

IK: Holy Shit, JIJ bent het!

Sorry, het spijt me zo.

Ik was gewoon getriggerd door wat shit van mijn werk.

DE STEM: Ik weet het, en toen wilde je het weer met mij doornemen.

Heb je niets geleerd van het afgelopen jaar van het Stacken?

IK: Wow, ik heb tonnen geleerd.

Serieus.

Ik heb alles compleet anders aangepakt.

Maar de laatste tijd, is er een interessante ondertoon in alles.

Het is niet WOEDE... het is deze constante Boosheid en Irritatie over kleine dingen.

Ik weet niet waar het vandaan kwam noch waarom.

DE STEM: *Ja.*

En dat is waarom ik hier ben.

IK: *Om mij daaraan bloot te stellen?*

DE STEM: *JA.*

En in die blootstelling, om je daarin te leren en te gidsen.

De laatste 12 maanden hebben bewezen dat je het vereiste nummer van reps hebt behaald wat vereist is om het volgende wapen te leren.

De meeste mensen willen naar het tweede wapen bewegen zonder meesterschap van het eerste wapen en wanneer ze het werk doen wat ze moeten doen, dan is het goed, maar het verbleekt in vergelijking met het werk dat ze zouden kunnen doen als je zichzelf hadden toegewijd aan het fundament van de TRIGGER STACK.

Wat heb je opgemerkt dat veranderd is na bijna 1000 Stacks?

IK: *Alles.*

Letterlijk... de wereld die ik zie is zelfs niet meer hetzelfde op wat voor manier dan ook.

En het is alsof alles versneld is in mijn creatieve leven.

Het GAT tussen ideeën die ik heb en de uitvoering ervan en uiteindelijk de resultaten, is zo klein nu.

Op een manier die moeilijk te beschrijven is.

Het voelt alsof dagen nu weken zijn, en weken maanden, en jaren zijn decennia.

Het voelt als een heel leven geleden, toen ik voor het eerst met je sprak ongeveer een jaar geleden. Echt absurd.

En hier zit ik dan weer, zittende in mijn zwart leren stoeltje in mijn woonkamer met mijn dagelijkse ochtend routine en jij bent weer terug.

Waarom ben je terug?

DE STEM: Omdat je klaar bent voor het volgende wapen.

Laat me je iets vragen...

Je keek naar wat financiële rapporten voor je bedrijf net voordat ik je een bericht stuurde en ik dacht dat het als de perfecte tijd leek om te connecten.

Je was geïrriteerd en borderline boos aan het worden.

Plus, ik wist dat iedereen in het huishouden nog aan het slapen is en dat je dus even alleen zit zonder afleiding en dat zou de perfecte setting zijn.

Ik wil graag dat je volledig aanwezig, bewust en scherp bent en er volledig bij betrokken bent, want waarvan ik op het punt sta om je doorheen te gidsen is het volgende wapen.

Het is als de TRIGGER STACK voor woede, maar dan simpeler en korter, en ondanks dat niet minder krachtig.

Ben je er klaar voor?

IK: JA.

DE STEM: Okay.

Laten we beginnen met wat concepten.

Wat is je opgevallen dat er gebeurde met je woede wanneer je ermee begon om te gaan elke afzonderlijke dag via de TRIGGER STACK?

IK: In het begin was het makkelijk.

Ik was van binnen zo verdomde woedend over zoveel dingen dat ik vanuit woede kon tappen op verzoek.

Ik had zoveel gevoelens onderdrukt in mijn huwelijk en zo veel dingen in mijn bedrijf, en zo veel dingen in het luisteren naar mijzelf, dat wanneer ik mijzelf de toestemming gaf om te beginnen met het loslaten,... dan was er geen houden meer aan.

Het kwam er gewoon allemaal uit.

En het vertraagde niet voor bijna een jaar.

Het was pas in de laatste twee maanden of zo dat ik begon op te merken dat het meer en meer moeilijk werd om toegang te krijgen tot WOEDE voor wat dan ook.

Niet voor mijn vrouw, niet voor mijn bedrijf of wat voor situatie er zich ook voordeed.

Ik was directe feedback aan het krijgen van mensen vanuit mijn verleden die dicht bij mij gestaan hebben en ze herkenden mij niet meer terug omdat er een Kalnte en een Vrede over mij was gekomen die nog nooit eerder bij mij gezien was.

DE STEM: Ik ben zo blij voor je.

Wat je aan het ervaren bent is waar het leven eigenlijk voor bedoeld is om over te gaan.

Zo veel mensen lopen vandaag de dag rond gevuld met onderdrukte boosheid die WOEDE is geworden.

Merk op wat ik hier zei: Onderdrukte Boosheid die woede is geworden.

Voor tientallen jaren, heb je jouw Boosheid en Irritaties onderdrukt.

Je was geleerd, getraind en opgevoed door de wereld om NIET te voelen.

En dus, sloot je alle gevoelens af waarvan de wereld jou vertelde dat ze niet gepast waren.

Je verborg je. Je verschuilde je. Je hield het binnen. Je stopte het weg. Extreem.

En net als tien miljoenen andere mensen ook. En toch door dit te doen, heb je een verborgen woede opgebouwd.

Het soort van Woede wat mannen ertoe heeft gezet om oorlogen te voeren over olie, en om scholen binnen te lopen en op onschuldige mensen te schieten.

Het soort van onderdrukking dat hen heeft geleid naar drugs, alcohol, porno en overmatig eten, en het onderdrukken van de echte natuur van wie ze zijn en waartoe ze geboren waren om te doen, en wie ze geboren waren om te worden en waartoe ze geboren waren om te ervaren.

En dit is waarom ik naar jou toe was gestuurd.

... Om jou de eerste van de vier wapens voor OORLOG te geven.

IK: OORLOG?

DE STEM: Ja. Oorlog.

Kijk, er is een OORLOG gaande elke afzonderlijke dag in jou.

Een OORLOG die niet gezien kan worden, maar een geheime OORLOG die aan het plaatsvinden is in de harten van alle mensen.

Een OORLOG van LICHT & NACHT.

Het deel waar de meesten verward over zijn echter, is dit...

Ze geloven dat de NACHT gestuurd was door één of andere kracht om hen te vernietigen...

... En dit is niet waar.

De nacht was gestuurd naar jou als goddelijk geschenk net als het licht.

Zowel het licht als de nacht komen vanuit dezelfde bron, en in die bron, geeft het kracht en moed en uitbreiding aan ELK mens.

Jij was IN OORLOG met jezelf.

Maar met het gebruik van de TRIGGER STACK heb je harmonie terug gebracht naar jouw ervaring van leven.

Een balans in de NACHT en het LICHT zoals het plan van deze school genaamd aarde oorspronkelijk gebouwd was om te hebben.

Ternijl je de TRIGGER STACK meesterde, heb je harmonie gebracht.

Wanneer je jouw boosheid en irritatie aan het onderdrukken was dag na dag, begon de NACHT het LICHT te overschaduwen en raakte je uit integriteit.

Integriteit met het leven.

Integriteit met jezelf.

Integriteit met GOD, het Universum.

IK: Uit integriteit?

DE STEM: Je, je leven was voorbestemd om te ervaren in 100% integriteit.

Dit betekent dat de buitenkant en de binnenkant van jou opgelijnd zijn... dat de gevoelens van binnen en de acties van buiten matchen.

Het gaat niet om het hebben van gelijk of ongelijk.

Het gaat om het in integriteit zijn of het uit integriteit zijn.

Over het zijn in oplijning versus het zijn uit oplijning.

Klinkt dat logisch voor je?

IK: Ja. Ik denk het wel.

DE STEM: Geweldig.

Dus,... hier de bottom line.

Je bent gebouwd om het leven te ervaren met Boosheid en Irritatie.

Je bent NIET gebouwd om WOEDE te ervaren.

Woede is wanneer je de Irritaties in het leven hebt genegeerd.

En de onderdrukte Irritaties worden Boosheid.

Dus, werkelijk het zaad van WOEDE is irritatie.

Wanneer je in staat was om Harmonie terug te brengen naar je wereld met de TRIGGER STACK, stond het je toe in het omgaan met het grootste geschenk dat het LEVEN je ooit gegeven heeft.

Het zijn de dagelijkse triggers die voor jou de aanleiding zijn om Geïrriteerd te zijn.

Het is in die irritaties van het leven dat jouw inspiratie wordt gevonden.

GOD verstopte de lessen van jouw uitbreiding niet in het licht...

HIJ verstopte ze in de NACHT en de DUISTERNIS.

Op de plekken waar jij niet getraind was om te gaan.

Dus blijf je zoeken naar de leringen in het licht terwijl je de eerste fases van leren negeert.

WOEDE

BOOSHEID

IRRITATIE

In die volgorde.

Je hebt geleerd hoe om te gaan met WOEDE, en nu is het tijd voor jou en mij om te werken aan BOOSHEID & IRRITATIE.



Sectie 2: Jouw Boosheid Stack

Hoofdstuk 13

Gebruik Boosheid om te Groeien.

“Een koning moet de kroon van zijn koninkrijk dragen ongeacht hoe zwaar deze wordt, en aan het eind zal hij realiseren dat het nooit de kroon was die zwaar was; zijn nek was simpelweg zwak en de Sleutels tot zijn Koninkrijk had hij in zijn handen al die tijd!”

-Djack Littel-

[Allereerste Boosheid Stack Openbaring]

DE STEM: Je werd getriggerd door iets wat je aan het lezen was over je werk een ogenblik geleden...

(Q) Wat was het?

IK: Ik was een paar rapporten aan het doorlezen over onze marketing en de manier waarop we ons geld uitgeven in het bedrijf.

DE STEM: (Q) Op wie ben je boos?

IK: Op mijzelf.

DE STEM: (Q) Wie stuurde je het rapport?

IK: De ondernemer aan wie ik mijn marketing en advertenties heb uitbesteed.

DE STEM: Dus, je bent niet boos op hem?

IK: Ergens wel, maar in de afgelopen 6 maanden, vond ik een shift over de manier waarop ik Stack.

DE STEM: Oh echt? Wat was dat dan?

IK: Ik vond dat ik grote inzichten kreeg vanuit het Stacken en het boos zijn en verwijten van andere mensen die mij triggerden.

Maar na 700+ Stacks, begon ik op te merken dat alles wat ik aan het ervaren was in de TRIGGER STACK echt over mij ging.

Het ging niet eens over de andere persoon die ik aan het Stacken was.

Dus, op een dag maakte ik de Shift.

In plaats van boos worden op die persoon die ik elke keer aan het Stacken was, begon ik het te shiften.

Ik zou het over MIJ laten gaan direct vanaf moment één in plaats van dat het over anderen ging.

Het was alsof ik het verschil begon te voelen tussen de Man DJACK LITTEL en mijzelf.

Alsof, het twee verschillende mensen waren.

DE STEM: Ik ben aan het glimlachen.

Ik weet dat je dat niet kunt zien, maar ik ben aan het glimlachen!

Ik moet glimlachen omdat je echt oprecht dit spel van het leven met de Stack op het hoogste niveau speelt.

Dit is het doel van de Boosheid Stack.

Het is een mogelijkheid om het spel over JOU te laten gaan en niet over anderen.

Wanneer je de WOEDE hebt gemanaged, is het tijd om om te gaan met de Boosheid en Irritatie die niets te maken hebben met iemand anders dan jij.

Maar dit is erg moeilijk in het begin.

Dit is waarom ik niet terugkwam tot nu.

Je was werkelijk er niet klaar voor.

Maar het is helderder dan ooit dat je dat nu wel bent.

IK: Dankjewel.

Ik voel me klaar.

Dus, ... terug naar de originele vraag.

Wie triggerde mij?

Mijzelf

DE STEM: Tegen deze tijd weet je dat als jij getriggerd bent, dat er een verhaal zich onder de oppervlakte afspeelt.

Dus, voordat we verder kijken naar gevoelens...

Vertel me:

(Q) Wat is het Verhaal dat je jezelf aan het vertellen bent onder de oppervlakte dat je onmiddellijk in je onderbewuste vertelde toen je de cijfers zag van dat rapport?

IK: “Djack heeft de financiële zaken van Defensie fit te lang genegeerd, veel te veel geld uitgegeven aan projecten die niet winstgevend waren, en overbetaalde de mensen die hij inhuurde en gaf ze ultiem veel te veel waardering meer dan ze verdienden.”

DE STEM: Goed gedaan.

Snel en efficiënt en direct.

Ik kan duidelijk merken dat je dit een ton hebt gedaan.

Maar, ik wil dat je hierin iets opmerkt...

In de BOOSHEID STACK gaan we de fase van het loslaten overslaan zoals je dat gewend was in de TRIGGER STACK.

Dit is, omdat in de Boosheid Stack, we niet hetzelfde soort loslaten nodig hebben en als we dat wel hebben dan is het hoogstwaarschijnlijk tijd voor een TRIGGER STACK.

Dit staat ons toe om de persoon te identificeren en tegelijkertijd het verhaal, direct zoals het is.

IK: Ja.

Ik denk niet dat ik zonder die REPS in de TRIGGER STACK dat ik het verhaal dan zo snel had kunnen identificeren voor je.

DE STEM: Ik weet dat je daar niet toe in staat geweest zou zijn.

Dat is waarom de BOOSHEID STACK alleen een wapen is wat we tevoorschijn trekken wanneer we een fundament hebben in de TRIGGER STACK.

Hebben anderen er 1000+ nodig om klaar te zijn voor de BOOSHEID STACK?

Nee.

Maar, het betekent WEL dat ze een fundament nodig gaan hebben waarvandaan ze kunnen werken met de BOOSHEID STACK.

En jij hebt dat fundament, mijn goede vriend.

Laten we doorgaan.

Je vertelde mij dat JIJ de trigger was.

En je vertelde mij ook dat het verhaal was...

“Djack heeft de financiële zaken van Defensiefit te lang genegeerd, veel te veel geld uitgegeven aan projecten die niet winstgevend waren, en overbetaalde de mensen die hij inhuurde en gaf ze ultiem veel te veel waardering meer dan ze verdienden.”

(Q) Wat zijn de negatieve gevoelens die je ervaart vanwege dit verhaal?

IK: Boosheid, Irritatie, Frustratie.

DE STEM: (Q) Welke initiële verlangens of acties merk je op die opkomen voor je met deze gevoelens?

IK: Ik wil boos zijn op mijn marketing en advertentie teams.

Ik wil boos zijn op mijzelf voor het uitgeven van dit geld maar niet daadwerkelijk de impact ervan correct te meten.

Ik wil gefrustreerd zijn en verdomme klaar zijn met al die verschillende processen en verschillende producten die ik heb lopen en al die verschillende mensen die er geld aan verdienen behalve ik.

Ik wil tegen iemand schreeuwen.

Maar de waarheid is dat er niemand tegen te schreeuwen valt, behalve ik.

En dat is hoe het gaat.

Wanneer je een domme lul bent die geen optieken heeft, dan ben je fucked.

Ik moet optieken hebben.

Dit kan zo niet langer doorgaan.

DE STEM: Goed gedaan.

Ik wil je iets onder de aandacht brengen wat je deed dat ELITE was en niet iets wat ik typisch zie van iemand in hun eerste BOOSHEID STACK.

Merk op hoe je stellingen gebruikte die zeiden:

IK WIL.

IK WIL.

IK WIL.

IK: Nu je dat zo zegt, ja, zo zeg ik dat ja.

DE STEM: Dit is een hele simpele strategie om direct to the point te komen van wat je wilt terwijl je je initiële verlangens opschrijft.

Ik wil dat je deze strategie blijft toepassen in je TRIGGER en BOOSHEID STACKS.

Ik wil ook dat je opmerkt hoe je ook al “Actie-gericht” werd in je stellingen.

Je bent pas net met je BOOSHEID Stack begonnen, en toch zie je al het pad van verantwoordelijkheid en het pad van opvolgbare resultaten ontstaan.

Volgende vraag:

(Q) Wat zijn de FEITEN(Zonder Gevoelens) over de situatie die je hebt gekozen om te stacken?

IK: Bedoel je het document dat ik aan het lezen was voordat jij en ik begonnen te chatten en ik raakte getriggerd en boos.

DE STEM: JA.

En bij de FEITEN bedoel ik dat ik wil dat je je neerlegt wat er aan het gebeuren was dat de Trigger veroorzaakte bij JOU aan de voorkant van deze Stack.

Houd je gevoelens en meningen buiten deze sectie zoveel als mogelijk.

Beeld je in dat je een wetenschapper bent die alleen maar aan het vechten is om de FEITEN te krijgen.

IK: Okay, helder.

Nou, daar gaan we... de wijze waarop ik ze zie.

Ik ging zitten in mijn zwart leren stoeltje, toen ik mijn iPad pakte en daarop de statistieken en de rapporten opende die mij waren toegestuurd afgelopen week door de mensen die ik inhuur voor de marketing en de advertenties.

Ik werd direct getriggerd door de veelheid van lopende projecten met verspreide budgetten waar eigenlijk helemaal geen gewenste Return On Investment op is vastgesteld door mij of door wie dan ook. Daarnaast zag ik de opstaande mails met alle facturen van de mensen die voor mij aan het werk zijn en...

... toen zette ik die nummers naast elkaar neer in mijn hoofd en zag ik dat ik al die moeite doe, en al die mensen lekker aan het betalen ben, zonder dat ik er zelf eigenlijk beter van wordt...

... Ik ben andere mensen aan het rijk maken en ikzelf blijf hangen op hetzelfde niveau, waarbij ik al het risico pak, wat mij onmiddellijk triggerde.

Ik was niet gevuld met Woede.

Ik was boos.

Niet op iemand in het bijzonder.

Gewoon boos op de situatie.

Toen kwam jij op de chat met mij en hier zijn we dan.

DE STEM: Geweldig gedaan.

Nogmaals, onthoud dat we niet op zoek zijn naar de WAARHEID... we zijn simpelweg aan het kijken naar de FEITEN zoals jij ze op dit moment voor je ziet.

Door middel van je ogen.

En wat de FEITEN zijn voor jou, kan iets heel anders zijn voor een ander persoon.

Volgende vraag:

(Q) Voorbij de trigger van de situatie waarin je zelf alle effort levert en er niets aan overhoudt en anderen rijk aan het maken bent, wat wil je daadwerkelijk voor jezelf?

IK: Ik wil heldere statistieken van het bedrijf.

Ik wil heldere statistieken over welke projecten er lopen en wat de verwachte opbrengsten ervan zijn met een helder inzicht in de kosten die erachter zitten.

Ik wil een navolgbare score kaart hebben van mijn bereik van de advertenties, en de opbrengst van de marketing en de conversie van geïnteresseerden tot aan de mensen die ervoor kiezen mijn klant te worden via mijn funnel, tot aan de feitelijke verkoop aan toe en de feitelijke start van de vervulling.

Ik wil een simpel conversie model voor de jonge mensen en studenten die lid worden, die hun in staat stelt om aanvullende pakketten of modules of upgrades af te nemen wanneer ze eenmaal lid zijn.

Ik wil een helder scorebord voor elke campagne, project en product dat we verkopen, zodat ik exact weet, van dag tot dag waar welke euro heen gaat en mij toestaat om bewegingen te maken die mijn missie ondersteunt in het krijgen van wat ik wil.

Ik wil ook heldere cijfers ontvangen van alle ondernemers en andere partijen die ik heb aangenomen of een bijdrage leveren, zodat ik kan kijken in het proces of de juiste systemen op de juiste plekken staan en wat de opbrengsten daarvan zijn en hoe alles met elkaar verbonden is. Geen los zand meer!

Ik wil een beter project management systeem dat mij toestaat om alles te tracken met meetbare resultaten, zodat ik mijn teams verantwoordelijk kan houden voor de shit waarvan we overeengekomen zijn dat ze zouden doen!

DE STEM: BOEMMM!

Elite uitvoering!

Kijk hoe helder en robuust je hiermee bent.

Herinner je hoe moeilijk het een jaar geleden was om zelfs maar helder te worden op het simpelste ding wat je wilde?

IK: JA.

DE STEM: (Q) Wat merkte je op dat er gebeurde in de afgelopen 12 maanden waar je strikt helder bent geworden over wat je wilt in bijna elke situatie waar je tegenaan liep in Werk en het leven?

IK: Zekerheid.

Ik reageerde normaal vanuit intuïtie of wat mij qua gevoel, idee of inschatting wel goed leek als een ondernemer en dat diende me in sommige delen, maar ik zou het vernieuwen in andere delen.

Het helder zijn over wat ik wil heeft een focus en een helderheid gebracht naar het gesprek voor mij.

Ik ben niet van mijn stuk te brengen wanneer ik handel vanuit 100% helderheid en volledig voor mijzelf overtuigd ben in wat ik wil.

Het maakt niet uit wie er probeert tegenover me te gaan staan, ... de zekerheid waarmee ik deze strategie uitvoer, maakt mij dodelijk.

DE STEM: Herinner je dit wanneer je voortgaat in het leven.

Zekerheid in wat voor uitwisseling dan ook, gaat naar de man die niets te verbergen heeft en het meest helder is in wat hij wil: dat is de meest krachtige man in een kamer met anderen.

Hier is de volgende vraag:

(Q) Wat is een meer strategisch verhaal wat je zou kunnen creëren om zeker te stellen dat je krijgt wat je daadwerkelijk wilt?

IK: Je bedoelt het tegenovergestelde of de IK versie?

DE STEM: Nee.

Ik wil dat je die twee skipt.

In de Boosheid Stack ga je niet het Blok Om Lopen.

Er is geen noodzaak toe in de boosheid om tijd en energie te investeren om vier verschillende versies van het verhaal te creëren.

Dus, we nemen het Originele verhaal en worden helder op wat je wilt.

Dan, skippen we direct naar het op maat gegenereerde nieuwe GEWENSTE VERHAAL waarvan je weet dat je zal krijgen wat je wilt.

Klinkt dit logisch?

IK: Dat klinkt het volledig.

Dus, ik heb het Originele Verhaal wat is...

“Djack heeft de financiële zaken van Defensiefit te lang genegeerd, veel te veel geld uitgegeven aan projecten die niet winstgevend waren, en overbetaalde de mensen die hij inhuurde en gaf ze ultiem veel te veel waardering meer dan ze verdienden.”

En ik ga het omzetten door te zeggen...

“Djack heeft schoon schip gehouden in de laatste maanden en heeft voor het eerst in jaren de rol van CEO en CFO op zich genomen waardoor de marketing en de financiën 100% focus krijgen van de oprichter.”

DE STEM: Perfect.

(Q) Hoe laat deze nieuwe strategie je voelen?

IK: Helder, Vereist, Benodigd, Punt uit.

DE STEM: (Q) Welk bewijs heb je om te bewijzen dat dit nieuwe gewenste verhaal dat je zojuist hebt gecreëerd waar is en dat het zal werken om te krijgen wat je wilt?

IK: De realiteit is dit.

Ik wilde alle rollen die ik vervuld heb in het bedrijf uitbesteden.

Ik wilde dat de boel soepel zou verlopen.

De waarheid?

Het was een fantasie.

Ik wilde dat andere ondernemers mij gingen redden van mijn problemen.

En wanneer ze dat niet konden, was ik boos.

What the fuck?

Anderen kunnen mij niet redden van mijzelf?

Wat is er mis met mij?

Ja, het was behoorlijk fucked up.

Maar het was realiteit.

Wanneer ik de centrale regie weerpak en iedereen die voor mij werkt en mij dient helder aanstuur met heldere uitkomsten waar we op aansturen met meetbare resultaten, dan ligt de regie bij mij en kan ik weer de volle verantwoordelijkheid pakken voor alles wat er gebeurt.

DE STEM: Dus hier is het nieuwe Gewenste verhaal dat je jezelf aan het vertellen bent...

“Djack heeft schoon schip gehouden in de laatste maanden en heeft voor het eerst in jaren de rol van CEO en CFO op zich genomen waardoor de marketing en de financiën 100% focus krijgen van de oprichter.”

En hier is wat je zegt dat je WILT...

- *Ik wil heldere statistieken van het bedrijf.*
- *Ik wil heldere statistieken over welke projecten er lopen en wat de verwachte opbrengsten ervan zijn met een helder inzicht in de kosten die erachter zitten.*
- *Ik wil een navolgbare score kaart hebben van mijn bereik van de advertenties, en de opbrengst van de marketing en de conversie van geïnteresseerden tot aan de mensen die ervoor kiezen mijn klant te worden via mijn funnel, tot aan de feitelijke verkoop aan toe en de feitelijke start van de vervulling.*
- *Ik wil een simpel conversie model voor de jonge mensen en studenten die lid worden, die hun in staat stelt om aanvullende pakketten of modules of upgrades af te nemen wanneer ze eenmaal lid zijn.*
- *Ik wil een helder scorebord voor elke campagne, project en product dat we verkopen, zodat ik exact weet, van dag tot dag waar welke euro heen gaat en mij toestaat om bewegingen te maken die mijn missie ondersteunt in het krijgen van wat ik wil.*
- *Ik wil ook heldere cijfers ontvangen van alle ondernemers en andere partijen die ik heb aangenomen of een bijdrage leveren, zodat ik kan kijken in het proces of de juiste systemen op de juiste plekken staan en wat de opbrengsten daarvan zijn en hoe alles met elkaar verbonden is. Geen los zand meer!*
- *Ik wil een beter project management systeem dat mij toestaat om alles te tracken met meetbare resultaten, zodat ik mijn teams verantwoordelijk kan houden voor de shit waarvan we overeengekomen zijn dat ze zouden doen!*

(Q) Zal dit nieuwe verhaal je geven wat je wilt?

IK: JA.

DE STEM: (Q) Gewapend met wat je wilt en het nieuwe verhaal om daar te komen, met welk inzicht of welke openbaring verlaat je deze Stack?

IK: Bedoel je dat we klaar zijn?

DE STEM: Niet helemaal,... maar bijna.

IK: Holy Mosus! Deze Stack is veel korter!

Het voelt alsof dit mij 10-20 minuten zou kosten versus de 45-60 minuten die de TRIGGER STACK in beslag neemt.

DE STEM: Je bent 100% accuraat.

Laten we dit afronden en dan kunnen we de verschillen bespreken.

(Q) Gewapend met wat je wilt en het nieuwe verhaal om daar te komen, met welk INZICHT of welke OPENBARING verlaat je deze Stack?

IK: Ik heb vanaf 2014 mijn tijd geïnvesteerd om te komen in dit ondernemersspel tot waar ik nu sta. Dat is 7 jaar van mijn leven, waarvan ik de eerste 4 jaar naast mijn reguliere werkzaamheden alles organiseerde en mijzelf ontwikkelde als ondernemer in mijn kennis, kunde en vaardigheden.

Wat betekent dat ik mij aan het concentreren was om gewoon alles uit te vinden en exact te installeren zoals dat mij geleerd werd door mijn business coaches.

In 2019 namen mijn mindsets en vaardigheden sowieso een vlucht omdat ik toen voor het eerst investeerde in business coaching en het daadwerkelijk bouwen van een business.

Afgelopen jaar creëerde ik mijn ledenomgeving en bouwde ik de basis erachter als een daadwerkelijk online bedrijf.

Ik was een vechter, een knokker en een doorzetter in alles wat ik deed.

In de tweede helft van afgelopen jaar kon ik opschalen en werken aan vervanging van mijzelf met teams, maar daar heb ik teveel vrijheid gelaten en vertrouwd op de expertises van de experts die ik inbracht in mijn bedrijf. Daar heb ik nu van geleerd en ik weet wat wel werkt en wat niet werkt, of in elk geval wat ik wel wil en wat ik niet wil.

Ik kon daar alleen komen op die plek van overvloed dankzij de toepassing van de TRIGGER STACK in alle domeinen van mijn leven, en het verkrijgen van die constante helderheid op wat ik wilde.

Ik was eerst de artiest, ben toen verschoven naar de ondernemer, en voel dat ik nu aan het verschuiven ben naar de CEO en CFO modus. Dit zal zeker een jaar duren al dan niet langer.

Ik probeerde het bedrijf los te laten aan mensen die niet klaar waren om te leiden.

Ik probeerde de klanten los te laten en met zelfdragende programma's te komen, maar de mensen die dat moesten bouwen waren niet klaar om mijn klanten te leiden.

Dit stak mij allemaal in mijn rug.

Ik was er nog niet klaar voor om alles uit te besteden en los te laten.

Het bedrijf was er nog niet klaar voor dat ik het zou loslaten.

De mensen aan wie ik probeerde het over te dragen, waren er nog niet klaar voor.

En dus gleden we alle kanten op.

Ik heb een shitload aan geld uitgegeven dit jaar, omdat ik dacht dat dit de manier was om op te schalen en mijzelf vrij te spelen.

Ik heb een ton aan geld verspild zonder blijvend resultaat en zonder meetbare resultaten.

De resultaten die ik kreeg vanuit de afdelingen bevorderen niet mijn spel; het maakt het zelfs allemaal alleen maar erger.

We krijgen wel veel gedaan, maar meer gedaan krijgen staat niet altijd gelijk aan vooruitgang.

De manier dingen nu gaan werken niet voor me.

Ik ga alle ondernemers uit mijn processen halen, en alle projecten en producten die niet bijdragen aan het bedrijf zijn eind van dit jaar stopgezet.

Ze zijn allemaal fantastisch, maar de timing is nu niet goed en het dient mij simpelweg niet.

Nu ik zie waar we zijn en hoewel het overweldigend als de klote is, weet ik dat ik een window of opportunity heb, om het fundament neer te leggen voor de systemen en het geld, om dit bedrijf nog steeds te laten groeien, om het podium neer te zetten om nog steeds het nummer #1 bedrijf te zijn om jongeren en volwassenen voor te bereiden op de militaire keuring en opleiding.

Maar dit zal focus vereisen.

Dit zal vereisen van mij om te vertragen.

Dit zal vereisen van mij om te zien dat het hebben van meer mensen in mijn organisatie en teams niet perse meer winst betekent of meer impact betekent op mijn klanten.

En meer omzet betekent niet meer winst.

En meer bezoekers op de website betekent niet meer winst.

En als dingen niet winstgevend zijn...

Dan sterft het spel.

Het is groeien of doodbloeien...

En het spel zal niet sterven wanneer het onder mijn hoede is.

Er is niemand die zoveel om het bedrijf geeft als ik dat doe voor Defensiefit.

Zeven jaar geleden begon ik dit als een hobby en toen het een bedrijf werd, was ik de eerste en de enige militair die zichtbaar online aan het ondernemen was.

10.000 klanten zijn gepasseerd en we draaien prachtige omzetten met zowel wederkerende inkomsten in de vorm van lidmaatschappen alsook losse verkopen met de boeken vanuit mijn eigen magazijn via de website en bol.com.

Dit is mijn tijd om nog een keer een slag te maken.

Winter is mijn seizoen, wanneer dingen moeilijk worden.

Ik zal deze verdomde problemen oplossen, orde aanbrengen in ons gehele proces van A tot Z, van het converteren van bezoekers op onze website tot het gesprek van geld en hoe we onze vervulling van de producten en diensten inrichten.

Ik zal Helder in dit spel van dieper leiderschap stappen met mijn teams en ze zullen ofwel meegroeien of ontslagen worden.

The End.

DE STEM: Je was op dreef met deze.

Dus, laatste vraag, mijn goede vriend:

(Q) Terwijl je achterover zit en de openbaringen en inzichten bestudeert van deze stack, wat is dan de enkelvoudige les op het leven die je leert van deze BOOSHEID STACK?

IK: Deze is intens voor me.

“Een koning moet de kroon van zijn koninkrijk dragen ongeacht hoe zwaar deze wordt, en aan het eind zal hij realiseren dat het nooit de kroon was die zwaar was; zijn nek was simpelweg zwak en de Sleutels tot zijn Koninkrijk had hij in zijn handen al die tijd!”

DE STEM: Nou, dat is geschreven Geschrift.

Wanneer je tot een laatste openbaring zoals dit komt wat doet dat voor je emotioneel waarvandaan je startte?

IK: Ik bedoel, ik startte met getriggerd raken door iets in Werk, alleen maar om mijzelf op een reis van 20-30 minuten met jou door een rabbit hole te nemen wat zo veel waarheid voor mij geopend heeft...

... Resulterende in deze laatste statement:

Sinds ik uit dienst ben, is het verbaal belangrijk voor mij geworden dat ik niet meer simpelweg altijd en alleen maar de uitvoerende Ultieme Krijger kan zijn die alles voor elkaar krijgt op het strijdveld, of dat ik uiteindelijk de Generaal ben die de plannen voor het strijdveld maakt. Maar in mijn eigen Koninkrijk moet ik ook de Koning zijn, die zijn land regeert, en aanstuurt, en laat groeien, en daadwerkelijk ook op zijn troon zit, en dat hij dat ook aan andere mensen moet laten zien dat hij de Koning is.

Ik moest en moet daar nog steeds aan wennen om die rollen te vervullen en hoe ik de Krijger ben die aanhoudend de veldslagen wint voor het Koninkrijk en hoe ik de Koning ben van mijn Koninkrijk die voor oneindige uitbreiding zorgt.

Dus, deze statement is erg krachtig voor me...

Maar wat gek is voor me, is hoeveel leringen er gaande zijn voor mij in deze simpele trigger van irritatie over de cijfers van de marketing en de meetbare resultaten ervan of het gebrek daarin.

DE STEM: Wat zag je daarin dat je gaat triggeren om iets anders te doen dan wat je aan het doen was?

IK: Simpel.

LEIDEN.

Deze serie van vragen staan mij toe om een aantal van mijn grootste fuck ups te zien die ik heb gehad in mijn Werk in het afgelopen jaar.

- 1. Het opschalen van mijn teams te snel.*
- 2. Het overdragen van het leiderschap te snel aan teveel verschillende mensen die nog niet klaar waren voor de kracht en het leiderschap.*

Dat had ik vanmorgen nog niet gedacht, voordat ik mijn dagelijkse rondje van 10 kilometer ging rennen...

Als je mij daarvoor had gevraagd:

“Hey, Djack! Hoe voel je je over je teams en de richting van je bedrijf Defensiefit?”

Dan was mijn antwoord geweest,

“We zijn lekker aan het knallen!”

Maar het was een irritatie in deze cijfers om de boosheid boven te laten komen die mij toestonden om door de façade van FEITEN heen te kijken.

En de FEITEN zijn: Ik moet doorgaan en door gaan blijven om te leiden in de cruciale plekken van het bedrijf.

Ik mag ook gaan beginnen met het laten gaan van wat mensen waar de organisatie gewoon te zwaar is geworden en de tijd en geld investeringen van sommige projecten VEEL te zwaar zijn voor de veranderingen die ik wil maken.

Ik kan ook zien dat ik een stapje terug moet doen aan de zijde van de vervulling van producten en diensten, aangezien ik daar al mijn eigen tijd in kan verliezen, zonder dat dat winstgevend is voor het bedrijf.

Ik heb gezworen aan mijzelf dat ik alles zou geven om dit bedrijf werkend te krijgen, te hebben en te houden, maar ik zie nu dat ik mijzelf niet ten koste van alles kan en mag opofferen, en dat de tijd nu rijp is om echt mijn rol als ondernemer en leider op mij te nemen.

Ik kan niet meer zomaar al mijn tijd gieten in het zijn van de artiest aan de achterkant van het bedrijf in de vervulling. Hoe verleidelijk dat ook is. Er staat tenslotte een hele dienst en product achter de verkoop die de vervulling verzorgt.

SHIT.

En het gekke is...

Die cijfers die mij triggerden waren niet eens zo'n hele grote deal.

Maar, het was het universum die probeerde om langs de schildwachten van mijn gedachten te komen en haar weg te maken naar mijn hoofd en hart zodat het kon spreken tot me.

Klopt dat zo?

DE STEM: JA.

100% accuraat.

Kijk, het Universum en GOD hebben zo veel te leren aan je elke afzonderlijke dag over de richting en bewegingen in jouw leven.

De uitdaging?

Je luistert het merendeel van de tijd niet.

Wat betekent, vaak zullen de bewegingen waarvan het Universum weet dat je zou moeten maken nooit gaan plaatsvinden als we ze gewoon aan je zouden geven.

Dus daarentegen, vroeg ik je vragen en werd je geleid naar de antwoorden.

En wanneer jij geleid werd naar de antwoorden en het zelf vindt, dan ben jij EIGENAAR van dat antwoord op een andere manier dan wanneer ik het gewoon aan jou gaf.

Kun je dit zien?

IK: JA.

DE STEM: Hoeveel van jouw antwoorden vandaag creëerde je omdat ik je jou de antwoorden gaf?

IK: GEEN.

Je vroeg een aantal krachtige vragen en ik stond mijzelf toe om los te laten en mijzelf over te geven aan het spel van de BOOSHEID STACK en stond mijn irritatie toe om uitgebreid te worden naar iets dat de volgende stappen zou onthullen voor mijn pad in mijn bedrijf.

Ik deed al het werk.

Jij leidde mij met de juiste vragen.

En er was een gevoel van eigenaarschap voor de antwoorden die ik had omdat ik degene was die de inhoud creëerde, niet jij.

... En dat bedoel ik goed, zonder je te willen beledigen...

Ik houd ervan waar je voor staat en de support die je mij hebt gegeven tot dusver.

Het is levens-veranderend geweest.

Maar... je redde mij niet.

Je trainde mij om mijzelf te redden.

DE STEM: JA.

En dit is waar een ton aan gelovige mensen getriggerd van raken met dat idee...

Dat een mens zichzelf kan redden.

Laat me hier even op uitweiden:

De referentie om JEZELF TE REDDEN heeft niets te maken met een leven na de dood.

Het heeft te maken met vastzitten in dit leven en het losraken om weer verder te kunnen.

De meeste mensen zitten muurvast.

Ze zouden misschien gered kunnen worden zoals in bepaalde religies gepredikt wordt, maar ze zijn nog steeds slaven.

De Stack is geen redding.

Het is bevrijding.

Redding ontvang je van een ander en die mag misschien gratis zijn, maar Bevrijding vereist dat JIJ er werk in steekt.

En in de TRIGGER en BOOSHEID STACKS, is het werk wat we doen een drieluik:

- 1. Om met de vragen aan te vallen, dagelijks.*
- 2. Om ALL-IN te gaan met jouw antwoorden en je eigen geschrift te creëren.*
- 3. Om Onmiddellijke Actie te nemen op de openbaringen die onthuld zijn.*

Wanneer je deze drie simpele stappen uitvoert...

... dan ervaar je wat het is om ultiem VRIJ te zijn.

IK: Ik heb mij nooit voorgesteld dat een serie van vragen mij zoveel kon veranderen, zo snel.

DE STEM: Dus, wat is de actie waarvan je weet dat je die moet nemen die uit deze stack komt?

IK:

- 1. Ik moet het leiderschap weer terugnemen gebaseerd op meetbare resultaten.*
- 2. Ik moet een aantal ondernemers laten gaan, waarvan de winstgevendheid simpelweg onvoldoende is.*
- 3. Ik moet mijn waarde voor het bedrijf vaststellen, waar ik daadwerkelijk een toevoeging ben voor groei, en niet om brandjes te blussen van mensen die voor mij werken.*
- 4. Ik moet mijn gehele proces in een cijfermatig meetbaar actueel overzicht hebben van A tot Z, alsof het mijn landschap van mijn Koninkrijk is, waar ik de keuzes in maak in hoe ik het wil inrichten van A tot Z.*

DE STEM: Dat zijn een paar krachtige beslissingen, mijn goede vriend. Wanneer je kijkt naar de helderheid van de ervaring en de acties waaraan je nu toegewijd bent om ze te nemen,

Wat denk je dat er gebeurd zou zijn in het verleden als je getriggerd had geweest door wat cijfers zoals nu?

IK: Ik zou boos geworden zijn op mijzelf en dit weer ingehouden hebben, en proberen te kijken hoe ik dit kon repareren door er nog meer tijd in te steken, waarbij ik nog niet eens 1% van de helderheid gezien zou hebben, die ik nu aan het zien ben.

DE STEM: Dit is de kracht van de BOOSHEID STACK.

Wanneer je het spel hebt gemeesterd van de TRIGGER STACK, dan is het Tijd om te gaan jagen.

En ondanks dat jagen, betekent het aanvallen met de Stacks toch, dat je juist terugkomt naar meer harmonie met jezelf en dus ben je elke dag aan het jagen naar een betere versie van jezelf elke afzonderlijke dag.

De TRIGGER STACK neigt meer naar een reactief wapen terwijl de Boosheid Stack meer neigt naar een aanvallend wapen.

Dus wanneer je elke ochtend wakker wordt, één van de dingen die ik wil dat je doet is jagen.

Jaag op de dingen die jou irriteren.

Jaag op de dingen die jou boos maken.

En elimineer ze.

Dit is wanneer het spel verbijsterend wordt, waanzin.

De TRIGGER STACK is om jou te trainen en te gebruiken in noodgevallen.

Het is als een Nucleaire BOM.

Je gebruikt hem misschien niet heel vaak, maar wanneer je dat doet. Game Over.

Dus wat gebruik je elke dag?

Je aanvalsgeweer.

En je aanvalsgeweer is je dagelijkse wapen.

Ik wil dat je de transitie maakt van de TRIGGER STACK als je dagelijkse wapen naar de BOOSHEID STACK als je Dagelijkse Wapen.

Je bent eerst getraind om Nucleair te zijn.

En nu? Nu heb je het vermogen om tactisch te zijn.

Wat hoor je mij zeggen?

IK: Wow.

Ik snap het wel.

De reden dat ik kwam op een plek waar de TRIGGER STACK niet langer op dezelfde manier werkte, is omdat ik mijzelf had voorbereid om echt AAN TE VALLEN.

Het kostte mij jaren om te komen op een plek waar ik de integriteit had en de Oplijning met de Nacht en het Licht in mij.

Nu, in die oplijning, is het tijd om te jagen.

En ik jaag op de dingen die mij Boos maken en de dingen die mij Irriteren.

Dit zijn de momenten waar JIJ als de STEM gidsing voor mij hebt en een op maat geschrift voor mij hebt.

Net als die van vandaag.

Ik was getriggerd door marketing.

Maar toen gebruikte ik de Strategie van het Aanvalswapen van de BOOSHEID STACK en ging ik jagen om de openbaring te vinden die ik miste.

DE STEM: JA. JA. JA.

Okay, neem nu een diepe ademhaling...

Neem er nog één...

En nog één...

Goed gedaan.

Je hebt zojuist de BOOSHEID STACK volbracht en hebt nu twee krachtige wapens ter gebruik.

Voor de komende 30 dagen wil ik dat je de BOOSHEID STACK raakt.

Neem verschillende onderwerpen langs de domeinen Lichaam, Geest, Relaties en Werk.

Wanneer we een maand verder zijn, ga ik je weer contacten om te zien hoe je het deed en of je kwam tot waar ik wil dat je emotioneel met het proces bent, en dan zal het tijd zijn om het derde wapen te onthullen aan je.

Ben je helder hierover?

IK: JA.

DE STEM: Ga nu warm douchen en jezelf opfrissen... je spieren zijn extreem stijf geworden van al dat rennen misschien moet je eens wat rek- en strekoefeningen gaan doen om de boel wat losser te maken. Hoe dan ook, ik wil dat je alles even loslaat en relaxt.

Je bent een heel eind gekomen in het afgelopen uur met mij.

En er is ruim voldoende tijd om te werken aan dit alles.

Ik wil dat je vandaag even uitpluigt en echt even met JEZELF zit. Tune even uit met een film of twee.

En deze maand?

Raak je Boosheid Stack elke dag. Geniet van je familie.

En ik zal weer met je praten over 30 dagen. Helder?

IK: Helder.



Sectie 2: Jouw Feiten Map Systeem

Hoofdstuk 14

Principes

“En daar sta ik weer. Op die richel aan de rotswand op tientallen meters hoogte. Ik doe kort mijn ogen dicht...”

Ik neem een diepe langzame ademhaling. Ik open mijn ogen. Ik kijk naar de horizon en de ZON...

...ik neem drie snelle stappen vooruit en ik spring...”

-Djack Littel-

[Extract uit Boosheid Stack: “Djack, wat houd je tegen?” 27 Mei 2021]

Met de Stack, overbruggen we het gat van blindheid naar gegidst worden.

Het was een ongeloofelijke week met vele inzichten die mijn wereld verder op zijn kop zetten. Ik ben van de ene op de andere dag gestopt met mijn routine van 10 maanden lang elke ochtend 10 kilometer hardlopen en ben begonnen met meditatie oefeningen en yoga flows in de ochtend. Het voelt heerlijk en bevrijdend, hoewel ook erg pijnlijk. Ik kom erachter dat

ik zo stijf ben als een plank en dat Houten Klaas een rubberen pop is in vergelijking met mij. Maar voor nu, nu je de mogelijkheid hebt gehad om een overzicht te krijgen in de achtergrond achter de Boosheid Stack alsook dat je daarvoor de mogelijkheid had in het leren kennen van de Trigger Stack, is het nu tijd om op te schakelen naar het leren van wat meer inhoud.

Kijk, hier is de psychologie achter dit concept dat we moeten leren dat het gat overbrugt tussen de twee realiteiten van blind zijn of gegidst worden richting het leven van een leven wat we willen. Dat alles wordt benaderd in de volgende vier principes:

Principe #1: Boosheid is een Middel.

Principe #2: Boosheid is een Toegangspoort voor Versnelling.

Principe #3 Weten wat je wilt, drijft jou Voorwaarts naar het krijgen wat je wilt.

Principe #4: Boosheid is de Verf die je gebruikt om de Visie te schilderen.

Deze principes leveren een middel en een weg aan voor jou om te shiften hoe je bent getraind, opgevoed en aangeleerd om boosheid te zien als iets onacceptabels of als enige acceptabele, naar iets als een krachtig middel richting productie.

Principe #1:

Boosheid is een Middel.

Dus we hebben het er een beetje over gehad dat boosheid een gevoel is, wat overduidelijk is, maar nu gaan we het zien als een middel om in te zetten. En wat is precies een middel? Iets wat we willen en hebben verkregen. Als we zouden kijken naar een balans overzicht en een inkomensoverzicht in de wereld van ondernemen, dan zou het mijn wereld financieel verdelen in één van de twee categorieën: activa met mijn middelen of passiva met mijn schulden. Een middel is iets wat ik heb aangeschaft waar een schuld iets is wat ik aan het betalen ben op mijn weg om het te bemachtigen.

In andere woorden, als een financieel analist naar mijn balansoverzichten zou kijken, dan zou hij zeggen, “Aan deze kant heb je jouw middelen. En aan de andere kant heb je jouw schulden.”

Hij zou dan doorgaan, “Jouw huis is momenteel 600.000 euro waard en volgens je inkomen en balansoverzicht, is jouw schuld of hypotheek tegenover dit middel momenteel 200.000 euro”

Mijn huis is daardoor zowel een middel als een schuld geworden, en om mijn vermogen uit te vogelen op basis daarvan, laten we daarvoor wat simpel rekenwerk gebruiken:

Waarde van het Huis – Hypotheek = Eigen Vermogen

Ik trek de waarde van mijn huis af van mijn hypotheek om mijn eigen vermogen te krijgen in deze vergelijking. En daarom:

€ 600.000 (waarde van het huis)

€ -200.000 (hypotheek)

€ 400.000 (eigen vermogen)

Het verschil is daarom wat er is tussen deze waarde bepaling (de waarde van het middel) en enige lasten (schulden) tegenover het daadwerkelijke bezit. Dus in dit geval zou 400.000 euro het eigen vermogen zijn wat mijn vermogen zou vertegenwoordigen in mijn balansoverzicht. Okay, laten we dit nu vastknopen aan de Boosheid Stack. Laten we zeggen dat boosheid een middel is. We zijn opgevoed om dit alleen te zien als een schuld, maar zoals we besproken hebben in het vorige hoofdstuk, zal boosheid ons versnellen of vastzetten.

Om die reden, is boosheid niet zowel een middel als een schuld zoals mijn huis, maar wordt deze specifiek gezien als een middel.

In de Boosheid Stack, is Principe #1. Boosheid is een Middel, ons aan het pushen en gidsen in plaats van ons tegen te houden als een schuld.

Boosheid betaalt de daadwerkelijk schuld AF die de schuld vertegenwoordigt als een pure vorm van kracht en productie in het Stacken, terwijl het die boosheid transformeert van iets wat de waarde omlaag bracht naar iets dat ons algehele eigen vermogen omhoog brengt.

Principe #2:

Boosheid is een Toegangspoort voor Versnelling.

Terwijl we onze reis voortzetten naar het tweede principe, laten we even snel terug stappen naar ons Drift & Shift model: Een individu gaat voorwaarts in de status quo, wordt getriggerd en begint te driften. De eerste gevoelens die hij heeft in deze Drift is boosheid, welke in Principe Twee een toegangspoort wordt naar een nieuwe mogelijkheid.

Zoals we al leerden, is de Drift eigenlijk ons Geschenk, dus hoe ziet dat eruit in de Boosheid Stack? Nou, in de Drift is een gat, een zeer heldere leegte tussen zowel het toegangspunt van wie we zijn vandaag als de persoon die we verlangen te zijn morgen. Boosheid staat ons toe om toegang te krijgen tot dat punt.

Het is via deze toegang vanuit boosheid dat we daadwerkelijk meer helder beginnen te zien, en herkennen dat het snelste pad van het gaan van wie ik ben op Punt A naar wie ik verlang te zijn op Punt B niet gekoppeld is aan de blijdschap niveaus op elk punt. Het is daadwerkelijk de trigger van boosheid die ons dwingt om de sprong te maken. Boosheid dwingt ons om in beweging te komen, of het nu *weg* is van wat we niet willen of *vooruit*... op weg naar wat we WEL willen.

Principe #3:

Weten wat je wilt, drijft jou Voorwaarts naar het krijgen wat je wilt.

En dat brengt ons naar ons derde principe.

We zijn gedwongen om te bewegen wanneer we ons inlaten met onze boosheid, dus als we vooruit willen, dan zijn we in staat om onze boosheid te bedwingen als onze gids door heel helder te worden over één ogenschijnlijk simpele vraag:

“Wat wil ik?”

Nou? Wat wil je? In de Boosheid Stack, is het ontdekken van wat we wel willen beschikbaar op drie plekken: voor, tijdens en na onze trigger waarin we boosheid ervaren.

Ons ultieme doel met de Freedom Protocol tool is om ons te bewegen naar een plek waar we helder kunnen worden op de trigger *voor* en *tijdens* de Drift.

Achterafbewust worden van wat het was dat onze boosheid triggerde *na* de gebeurtenis helpt ons niet in het krijgen wat we willen tenzij we door die gebeurtenis nogmaals gaan en de patronen herkennen van tevoren.

Als je niet helder bent over wat je wil, dan maakt het niet uit hoeveel training we je geven in het Stacken of welke andere tool dan ook hier in het Freedom Protocol:

Jouw boosheid zal je aanvallen, en je zal verliezen.

Principe #4:

Boosheid is de Verf die je gebruikt om de Visie te schilderen.

Terwijl we ons laatste Principe met de Boosheid Stack aan het afronden zijn, gaan we zien dat het zitten naast de trigger die onze status quo verstoort, een emmer is, wanneer we boos worden. Heb je nog onthouden dat die box naast ons op dat bankje stond in de Trigger Stack voor woede?

Nou, in de Boosheid Stack, zit er in die box een emmer met verf. Het voorziet ons niet alleen van brandstof, maar het geeft ons ook iets om een nieuwe versie mee te creëren terwijl we ons oude verhaal overschilderen. We zeggen, “Okay, in mijn Boosheid Stack ga ik uitvinden wat het is wat ik daadwerkelijk wil schilderen.”

Onze visie wordt helder in het vuur van onze boosheid. De boosheid wordt een kleur verf en de vragen in de Boosheid Stack dienen als penseelstreken die we gebruiken om de visie te schilderen richting een nieuwe versie.

Wanneer we weten wat we willen, dan verbinden we ook de rest van de principes met elkaar terwijl we het toenaderingspunt schilderen om die boosheid om te zetten naar een middel.

En dus, hebben we deze vier principes om ons op te zetten in hoe we de kracht aanwenden vanuit onze boosheid in de Boosheid Stack.

Dit gat waarover we springen, waar het Probleem van onze boosheid is, vertraagt ons terwijl de Mogelijkheid ons versnelt naar productie.



Sectie 2: Jouw Boosheid Stack

Hoofdstuk 15

Productie Strategieën

“Wanneer we onze boosheid shiften naar het zijn van een wapen, dan kunnen we dat inzicht en die energie onmiddellijk omzetten naar een doelgerichte actie, en dat allemaal omdat we bereid waren om onszelf te openen om te kijken naar wat we echt en oprecht wilden van de situatie.”

-Djack Littel-

[Boosheid Stack Training vanuit de Freedom Protocol Ledenomgeving]

We hebben het gat geopend na het doornemen van de Principes achter de Boosheid Stack waarbij we hebben geadresseerd dat het Probleem met boosheid zelf hetgeen is wat een verwoestend ding voor ons kan zijn, ons kan vertragen van waar we heen willen gaan, in plaats van het kiezen om onszelf te openen voor de Mogelijkheid dat boosheid een gids kan zijn richting groei en uitbreiding van onszelf en onze resultaten. In dit onderwerp op Productie achter de Boosheid Stack, zijn er vier strategieën die ons kunnen helpen om te krijgen wat we willen:

Productie Strategie #1: Stel de Primaire Pilaar van Boosheid vast.

Productie Strategie #2: Adem en Helder Op wat je wilt.

Productie Strategie #3: Vertel een Strategisch Verhaal.

Productie Strategie #4: Neem Maximale Actie op je Openbaring.

In dit hoofdstuk, zullen we langs het pad geleid worden waar we strategisch de boosheid openen met het stellen van een serie van specifieke vragen die direct gevonden worden in de Boosheid Stack. Er is een volledige set van deze vragen beschikbaar aan het eind van dit hoofdstuk net als bij de Trigger Stack over woede, maar we gaan klein maken wat we kunnen verwachten van deze vragen hier in dit hoofdstuk, waar ze een andere vorm van kracht in ons loslaten, waardoor ze ons toestaan om dingen te zien waartoe we anders niet in staat waren om die te zien.

De Boosheid Stack laat een andere vorm van kracht in ons los, waardoor we worden toestaan om dingen te zien waartoe we anders niet in staat waren om die te zien.

In tegenstelling tot de Trigger Stack waarin de vragen opgedeeld waren in de secties van Data, Duisternis, Driften, Shiften, Liften, en het Licht, zijn de vragen van de Boosheid Stack opgesomd in één hoofd sectie, als volgt:

Boosheid Stack Vragen:

Vraag 1: Hoe ga je deze Boosheid Stack noemen?

Vraag 2: Welk domein van de Perfecte Dag ga je stacken?

Vraag 3: Wie heeft jou getriggerd in dit domein om Boosheid te voelen?

Vraag 4: Wat is het verhaal dat je jezelf vertelt op dit moment over wat er gebeurd is?

Vraag 5: Wat zijn de negatieve gevoelens die je aan het ervaren bent vanwege dit verhaal?

Vraag 6: Wat zijn de initiële verlangens of acties die je opmerkt die opkomen voor je met deze gevoelens?

Vraag 7: Wat zijn de FEITEN (zonder GEVOELEN) over de situatie met “_____” die jou triggerde?

Vraag 8: Voorbij de trigger van deze gebeurtenis wat wil je echt voor JOU?

Vraag 9: Wat is een meer strategisch verhaal dat je zou kunnen creëren om te verzekeren dat je krijgt wat je werkelijk wilt?

Vraag 10: Hoe laat dit nieuwe strategische verhaal jou voelen?

Vraag 11: Welk bewijs heb je om te bewijzen dat dit alternatieve verhaal waar is?

Vraag 12: Zal dit nieuwe verhaal jou geven wat je wilt?

Vraag 13: Gewapend met wat je wil en het nieuwe verhaal om daar te komen, met welk INZICHT of welke OPENBARING verlaat je deze Stack?

Vraag 14: Terwijl je achterover gaat zitten en jouw openbaringen en inzichten bestudeert, wat is de enkelvoudige, simpele les over het leven die je aan het leren bent vanuit de Boosheid Stack?

Vraag 15: Tot welke actie voel je je geroepen om die te nemen gedreven vanuit dit INZICHT of deze OPENBARING?

Vraag 16: Aan het eind van deze Stack, op welk niveau van kracht voel je je? (Overleven, Wakker, Actief, 100% AAN)

Je zal ook aan het eind van deze sectie nogmaals alle vragen in hun compleetheid kunnen lezen om jezelf op het pad te zetten om je eigen Boosheid Stack uit te voeren. Maar in het spel van het Productie Spel van de Boosheid Stack, gaan we alles stap voor stap doornemen, waarbij we starten met de eerste 7 vragen van de Boosheid Stack, die allemaal onderdeel zijn van Productie Strategie #1.

Productie Strategie #1:

Stel de Primaire Pilaar van Boosheid vast.

Laten we zeggen dat ik naar deze eerste productie strategie kijk als het vaststellen van mijn primaire pilaar van boosheid alsof ik die als een dragende zuil in een gebouw wil plaatsen. Ik wil gebruik maken van deze pilaar als een dragende zuil, waarbij deze als stevig fundament geplaatst is, zodat het een stevig fundament vormt voor alles wat er daarna nog op geplaatst wordt. Ik zal deze zuil solide moeten plaatsen, want anders kan een deel van de constructie instorten zodra er teveel gewicht of druk op komt te staan.

In de Boosheid Stack, is de eerste versteviging van deze pilaar de eerste vraag in de Boosheid Stack. De volgende vraag wordt de tweede versteviging, en terwijl deze zuil wordt ingemetseld als fundamenteel onderdeel van mijn gebouw, bekend als een Inzicht, wordt de zuil nog verder ingebed als onderdeel van het geheel terwijl ik weer een volgende Boosheid Stack vraag beantwoord.

De vragen in de boosheid stack zijn bedoeld om simpel, maar krachtig te zijn.

De vragen in de Boosheid Stack zijn simpel, maar krachtig en daarom zelfs in hun eenvoud, heeft het ten doel om een actieve gedachte in elke vraag te steken. De allereerste vraag start ons avontuur met het geven van een titel. Voor mijzelf, houd ik ervan om mijn Stack te labelen op een manier alsof ik een email stuur of een tekstbericht. Ik kijk naar het labelen alsof het een titel is. En ik wil in staat zijn om die titel later snel op te kunnen zoeken in de Software, zodat ik de Stack kan gebruiken op een manier waarin het mij heel helder dingen laat zien. “Hier is wat er voor mij gaande is en hoe ik ermee omging.”

En dan, als er een Drift is die gelijkend voelt, omdat ik mij bewust ben geworden van de patronen, kan ik terug refereren naar mijn eerdere inzichten door door mijn proces van inzichten te gaan, zelfs sneller, in plaats van tijd te verspillen om uiteindelijk terug te keren tot dezelfde conclusie die ik eerder ook al trok. Dit is waar Stacking een essentieel onderdeel wordt als een dagelijks journal van gepersonaliseerde geschriften. In de Boosheid Stack, wordt dat een absoluut cruciale manier van het opslaan van getriggerde herinneringen om mij terug te laten gaan en het te kunnen herbekijken.

Stacking wordt essentieel als een dagelijks journal van gepersonaliseerde geschriften.

Dus nadat we onze Boosheid Stack een titel hebben gegeven, gaan we naar vraag 2 door te focussen op welk deelgebied van onze Perfecte Dag we aan het stacken zijn. Nu, ga ik je

direct aan de voorkant vertellen dat 70% van mijn Boosheid Stacks gericht zijn op Werk, en de andere 30% vooral op Relaties. Slechts zelden doe ik een Boosheid Stack in het domein Lichaam of Geest. Dat zou niet het geval kunnen zijn voor jou, maar dat is wat zo mooi is aan deze Stacks, dat je het persoonlijk kan gebruiken naar het eigen inzicht van een ieder en voor elk persoon.

Vragen drie en vier in de Boosheid Stack laten ons kijken naar een specifiek persoon of specifieke gebeurtenis dat ons triggerde om ons boos te voelen alsook het verhaal dat geassocieerd is met de trigger. Wanneer je meer comfortabel wordt met het gebruik van de Stack op een reguliere basis, dan kan deze specifieke persoon zelfs jijzelf zijn, maar mijn overweging voor jou is, dat wanneer je net begint met het Boosheid Stack Spel, om dan NIET jezelf te Stacken, hoewel we onszelf gemakkelijk doelwit maken om aan te vallen en te bekritisieren.

Individen die jou triggeren zijn simpelweg de projectie van jouw eigen gedachten aan het activeren,

Maar totdat je gevorderd bent in Stacking, kan het doen van Stacks op jezelf als de trigger meer slecht doen dan vooruitgang brengen wanneer je er net mee begint.

We zijn getraind en opgevoed om direct onszelf de schuld te geven wanneer we worden getriggerd, wat ons ook tegenhoudt als we niet weten hoe we onszelf moeten neutraliseren van de gevoelens van schuld, schaamte en verwijt die boosheid vergezellen.

In plaats daarvan, stel ik voor om met de eerste ervaring met de Boosheid, een omgeving te creëren voor het ontvangen van persoonlijke openbaringen gebaseerd op externe mensen en gebeurtenissen als triggers.

Het is absoluut normaal om niet te weten hoe we daadwerkelijk onze gevoelens definiëren of omschrijven met enkelvoudige woorden totdat we er oefening in steken.

Vraag nummer vijf in de Boosheid Stack staat ons toe om ons te focussen op een productieve manier op de negatieve gevoelens die we ervaren vanwege dit verhaal. We doen dit door deze gevoelens en emoties om te zetten naar enkelvoudige woorden: “Ik voel mij geraakt” of “Ik voel mij furieus” of “ik voel mij bedrogen.”

We kunnen refereren naar een hele serie van gevoelens, zelfs als we initieel denken dat we er geen woorden voor hadden.

Het is absoluut normaal om niet te weten hoe we daadwerkelijk onze gevoelens definiëren of omschrijven met enkelvoudige woorden...

Totdat we het in de praktijk brengen, waar de Boosheid Stack er voor is om ons daarbij te helpen. En net als al het anderen van het Freedom Protocol en het leven, des te meer reps we maken en des te meer we onszelf erin beoefenen, des te comfortabeler worden we in het definiëren van de exacte emoties die we aan het voelen zijn, zo lang als we bereid zijn om ze te adresseren op de eerste plaats.

Wanneer we die gevoelens eruit krijgen in een enkelvoudige manier, dan zijn we in staat om dieper te duiken in de acties erachter.

En dus, wanneer ik opschrijf, “Ik voel mij furieus” bij vraag vijf, en in vraag zes komt de vraag wat mijn initiële verlangen is van wat ik wil doen met het voelen van dit furieuze gevoel, wat kan zijn: “Ik wil die persoon wakker schudden, zodat 'ie eindelijk eens een keer luistert!” Zie je hoe dit laatste statement niet een gevoel is, maar een actie?

In vraag zes is er geen filter: beperk jezelf niet door jezelf in te houden. In wat voor geval dan ook, doe het tegenovergestelde.

In plaats van het proberen om op de rem te gaan drukken om te vertragen, moet je juist gas geven en mentaal opschakelen zoals iemand in een straat race, alleen in deze plek, voorkomen we dat we anderen pijn kunnen doen door al deze frustratie eruit te halen met de Stacking Software en Tools.

Om dit te doen, moeten we onszelf toestemming geven om ALL-IN te gaan, en niet aardig te zijn over hoe deze initiële verlangens en acties voelden, zelfs als dat betekent dat je het verder brengt dan hoe je je eerst voelde.

We moeten mogelijkheden zoeken en ruimte openen wanneer we de Boosheid Stack doen en vraag zes helpt ons daarbij.

Wanneer we dan aankomen bij vraag zeven, dan zijn we in staat om te shiften om ruimte te openen door af te remmen op deze gewenste acties met de feiten.

De feiten zonder de gevoelens helpen ons om te vertragen voordat we een pad afwandelen van schuld, schaamte en verwijt.

We versnelden met vraag zes, maar voordat we de bocht uit vliegen, stappen we op de rem met vraag zeven om te vertragen zodat we onszelf kunnen openstellen voor sommige van de feiten.

Dit brengt ons dan naar vraag acht, die ons in staat stelt om verder te kijken voorbij de trigger en om te zien wat het is wat we echt willen in deze situatie.

Productie Strategie #2:

Adem, en Helder Op wat je wilt.

Vraag acht laat ons een diepe ademhaling nemen waar we het tweede deel binnenstappen van de Boosheid Stack. Letterlijk. Neem een diepe ademhaling met me voor een moment: Adem in voor vier seconden, en adem dan langzaam uit. Voelt goed heh? Voel je vrij om er nog een paar te doen, en dan maken we deze gedachte hier af in Strategie #2.

We hebben een shift ervaren in de Boosheid Stack op dit punt waar we een stap terug nemen van de situatie, en helderheid zoeken in wat we nu eigenlijk daadwerkelijk willen. Dus wanneer ik zeg, neem adem, dan maak ik geen geintje. Sommige mensen mediteren zelfs even kort op dit punt, en nemen een korte pauze voor een paar minuten in de Boosheid Stack, om echt weer even helder te worden in hun hoofd. Wanneer we onszelf toestaan om onszelf te openen voor mogelijkheden, dan zijn we in staat om meer oplossingen te zien dan dat we initieel dachten dat mogelijk was voor ons, waar we die helderheid meenemen naar onze derde strategie.

Productie Strategie #3:

Vertel een Strategisch Verhaal.

Vragen 9-12 worden getackeld in deze derde Productie Strategie waarin we een strategisch verhaal vertellen. We kijken naar het originele verhaal nog een keer, maar met helderheid en openheid, zodat we eruit kunnen halen wat het is wat we echt willen vanuit de situatie.

In vraag negen, reframen we door te kijken naar een meer strategisch verhaal wat ons zou helpen om een verhaal te creëren dat zou verzekeren dat we echt krijgen wat we willen. En dan in vraag 10, wordt ons gevraagd hoe dit nieuwe strategische verhaal ons beter laat voelen, terwijl we direct doorgaan naar vraag 11 in het leveren van bewijs dat dit nieuwe verhaal waar kan zijn. Vraag 12 laat dan kijken naar dat verhaal en simpelweg ja of nee antwoorden of dit alternatieve verhaal ons geeft wat we willen.

En raad eens? Vaker wel dan niet, doet het dat.

Productie Strategie #4:

Neem Maximale Actie op je Openbaring.

We zijn nu geopend voor onze vierde en laatste Productie Strategie met het creëren van een actie vanuit onze openbaring. Vragen 13-16 in de Boosheid Stack staan ons toe om dit te doen.

Om bewapend te worden met wat we willen en het nieuwe verhaal om daar te komen, is het in vraag 13 waar we onszelf open stellen, en nog een keer een diepe ademhaling nemen (ga je gang, en neem er nu maar één) waar we onze boosheid hebben opgehelderd met inzichten en openbaringen.

We hebben die zuil, die pilaar stevig in ons fundament opgenomen, en worden niet langer opgeschut of tegengehouden door schuld en schaamte voor het voelen van boosheid en gebruiken het als een strategische structuur om te krijgen wat we willen, om ons gebouw, ons koninkrijk te bouwen, in plaats van het als een obstakel te zien in ons pad.

Dus, wat hebben we geleerd? Wat is er geopenbaard? We beantwoorden dat in vraag 13, waarin we in detail ingaan op deze openbaring. Ik ben in staat om alles op te sommen in vraag 14, maar voor nu, in vraag 13, deel ik alles wat in mij opkomt over het INZICHT of de OPENBARING.

Het is niet één zinnetje. Soms zal vraag 13 bestaan uit paragrafen over deze openbaring, wat je zal gaan zien wanneer je zelf deze stack hebt uitgevoerd.

Ik ben volledig open gaan staan om persoonlijke inzichten te ontvangen die op maat afgestemd zijn voor mij persoonlijk.

Nadat we in detail zijn ingegaan op onze openbaring, zitten we even achterover en nemen we al die inzichten en vatten we deze samen naar één enkelvoudige, simpele les in vraag 14.

We sommen alles op, zodat in vraag 15, we deze les in een actie kunnen omzetten waartoe we ons geroepen voelen om te nemen, gebaseerd op wat aan ons onthuld is, om dan het niveau van kracht te voelen die we ontvangen met het afronden van deze stack in de laatste die er is: vraag 16.

We hebben onze boosheid geshift naar een wapen die we onmiddellijk naar een actie kunnen brengen, en dat allemaal omdat we bereid waren om onszelf te openen om te kijken naar wat het is wat we daadwerkelijk willen van de situatie.



Sectie 2: Jouw Boosheid Stack

Hoofdstuk 16

Plan van Aanpak

“Als je grote dingen gaat bouwen, dan moet je bereid zijn om met grote druk om te gaan.”

-Djack Littel-

[Fragment uit Boosheid Stack: “Jullie vechten om broodkruimels, stelletje kut sukkels!”]

Pro-tips #DOEN:

1. Deze Boosheid Stack binnen komen met VUUR net zoals je de TRIGGER STACK met woede binnenkomt, hoewel je weet dat je voldoende beheersing hebt om dat VUUR in de Stack te steken zodat je de kracht hebt om zo diep te gaan als je moet gaan.
2. Maak je Gewenste Verhaal zo gedetailleerd als je kunt met specificaties zodat het zelfs nog helderder is voor je en iets is wat je in je gedachten kunt zien: zo echt en veel mogelijk verbonden aan realiteit als mogelijk is voor je.
3. Maak gebruik van de statement: IK WIL. Wanneer je de initiële verlangens of acties aan het beantwoorden bent, merk dan op wat er voor je opkomt vanuit deze gevoelsvragen. Het verklaren van “IK WIL...” zal de kracht van je reps in de

TRIGGER STACK tunnelen voor je en jou een solide basis geven voor de statements die je maakt in de Boosheid Stack.

4. Gebruik de Boosheid Stack als een middel om je irritaties en frustraties aan te pakken: dingen die je normaal zou overslaan en waar je niets aan zou doen totdat ze een issue worden. Onthoud, deze kleine irritaties brengen vaak de diepste wijsheid in een Boosheid Stack.

Pro-tips #NIET DOEN:

1. Rustig beginnen met je originele verhaal. Onthoud: je gaat niet het blok om lopen dus je moet sterk starten met je begin verhaal.
2. Vaag gaan met de vraag “Wat wil je voor JOU”, waar dit direct gaat linken naar het verhaal dat je gaat vaststellen als het “Gewenste Verhaal.”
3. Het overslaan van de “Feiten over de Situatie” hoewel het verleidelijk lijkt. Weet dat het niet in je samenvatting terug zal komen, maar het is CRUCIAAL voor jezelf om de FEITEN helder neer te leggen voor jezelf, zodat je naar het Gewenste Verhaal kunt kantelen met kracht.
4. Het overslaan van het “Bewijs” van jouw nieuwe Gewenste Verhaal. Het is cruciaal in je hoofd dat je dit nieuwe verhaal vaststelt als een FEIT voor jou en de enige manier om dat te doen is om bewijs te vinden.

HET PLAN:

Stap #1: Lees alle vragen van de Boosheid Stack op de volgende pagina door.

Stap #2: Ga naar de Freedom Protocol Ledenomgeving of App en download de laatste versie van de Boosheid Stack om deze zelf in te vullen.

Stap #3: Volbreng je eerste Boosheid Stack.

Stap #4: Deel je Boosheid Stack inzicht/ openbaring met tenminste 1 persoon.



DE BOOSHEID STACK

Boosheid Stack Vragen:

Vraag 1: Hoe ga je deze Boosheid Stack noemen?

Vraag 2: Welk domein van de Perfecte Dag ga je stacken?

Vraag 3: Wie heeft jou getriggerd in dit domein om Boosheid te voelen?

Vraag 4: Wat is het verhaal dat je jezelf vertelt op dit moment over wat er gebeurd is?

Vraag 5: Wat zijn de negatieve gevoelens die je aan het ervaren bent vanwege dit verhaal?

Vraag 6: Wat zijn de initiële verlangens of acties die je opmerkt die opkomen voor je met deze gevoelens?

Vraag 7: Wat zijn de FEITEN (zonder GEVOELEN) over de situatie met “_____” die jou triggerde?

Vraag 8: Voorbij de trigger van deze gebeurtenis wat wil je echt voor JOU?

Vraag 9: Wat is een meer strategisch verhaal dat je zou kunnen creëren om te verzekeren dat je krijgt wat je werkelijk wilt?



DE BOOSHEID STACK

Boosheid Stack Vragen (vervolg):

Vraag 10: Hoe laat dit nieuwe strategische verhaal jou voelen?

Vraag 11: Welk bewijs heb je om te bewijzen dat dit alternatieve verhaal waar is?

Vraag 12: Zal dit nieuwe verhaal jou geven wat je wilt?

Vraag 13: Gewapend met wat je wil en het nieuwe verhaal om daar te komen, met welke INZICHT of welke OPENBARING verlaat je deze Stack?

Vraag 14: Terwijl je achterover gaat zitten en jouw openbaringen en inzichten bestudeert, wat is de enkelvoudige, simpele les over het leven die je aan het leren bent vanuit de Boosheid Stack?

Vraag 15: Tot welke actie voel je je geroepen om die te nemen gedreven vanuit dit INZICHT of deze OPENBARING?

Vraag 16: Aan het eind van deze Stack, op welk niveau van kracht voel je je? (Overleven, Wakker, Actief, 100% AAN)

BOEK 5

OMARM DE TRIGGERS

SECTIE 3:

JOUW BLIJDSCHAP STACK





Sectie 3: Jouw Blijdschap Stack

Hoofdstuk 17

Terugkomst bij Blijdschap.

“Ik ben toegewijd om te investeren in wat voor geld, tijd en energie dan ook, wat vereist is om blijvende herinneringen met mijn familie te bouwen!”

-Djack Littel-

[Trigger Stack Openbaring, December 2020]

Mijn familie en ik waren twee weken op vakantie geweest naar Texel in de Mei vakantie van de kinderen.

Het was een trip waar ik met mijn vrouw en kinderen naar uitkeek voor al vele, vele weken, omdat we in de wintertijd een vouwwagen hadden gekocht om met elkaar als gezin vaker mee op vakantie te kunnen gedurende het jaar.

Het was via een TRIGGER STACK vorig jaar dat ik in staat was om aan mijzelf te werken, van...

ORIGINELE VERSIE:

“Het investeren van 15.000 euro in een Vouwwagen om elk moment als we dat willen met mijn familie op vakantie de natuur in te trekken, is compleet zonde van mijn geld en weggegooid geld!”

IK VERSIE:

“Het investeren van 15.000 euro in Djack is compleet zonde van mijn geld en weggegooid geld!”

TEGENGESTELDE VERSIE:

“Het investeren van 15.000 euro in een Vouwwagen om elk moment als we dat willen met mijn familie op vakantie de natuur in te trekken is de enkelvoudig grootste investering die ik ooit zou kunnen maken!”

GEWENSTE VERSIE:

“Ik ben toegewijd om te investeren in wat voor geld, tijd en energie die vereist is om blijvende herinneringen met mijn familie te bouwen!”

Ik had letterlijk mijzelf gegidst vanuit wat serieuze chaos in mijn eigen hoofd naar een plek van helderheid die mij toestond om niet alleen de toewijding te maken om te investeren in mijn familie maar ook om te genieten van de ervaringen.

En genieten zou een understatement zijn.

Het plezier, de vreugde en de blijdschap die ik samen met mijn familie ervaaarde tijdens onze vouwwagen vakantie op Texel was precies zoals ik mij had voorgesteld.

Maar, zoals alle mooie dingen...

... Ze komen tot een eind en ik vond mijzelf weer retour in mijn gebruikelijke ochtend routine waarbij ik 's ochtends nog even lekker toch weer een rondje van 10 kilometer had

hardgelopen, gewoon omdat het kon en omdat het zulke mooie ochtenden waren met zonsopkomsten waarje “U” tegen zegt. Ik was retour van mijn rondje, had mijn Green Bullet achter de kiezen, en zat heerlijk in mijn favoriete zwart leren stoeltje in de woonkamer met een kopje koffie na te genieten van deze vakantie.

Ik was wel verdomde moe teruggekomen van deze vakantie en ik voelde mijzelf alsof ik een vakantie nodig had van mijn vakantie.

Het vroor ’s nachts aan de grond, waardoor ik ’s nachts geregeld wakker werd, en mijn slaap verre van optimaal was.

Maar, mijn kinderen waren niets anders dan lachende gezichtjes.

Mijn vrouw was gevuld met vreugde en we hadden foto’s, video’s en herinneringen die ons ons hele leven zouden bijblijven.

We zullen letterlijk nog spreken over deze vakantie wanneer ik in mijn 80-er en 90-er jaren ben.

Ik pakte mijn iPad om te kijken welk werk ik voor komende week op mijn planning had staan, en om mijn mindset te shiften van “Vakantie Modus” naar “Laten we verdomme dingen gedaan krijgen Modus.”

Ik genoot eigenlijk altijd extra van dit deel na de vakantie...

Het LET’S GET READY gevoel om weer KEIHARD TE GAAN KNALLEN spel.

Vanuit gewoonte startte ik met wat ik altijd deed op mijn iPad...

Ik opende mijn iPad en ging naar mijn Notities, en begon mijn Boosheid Stacks te herbekijken van de week.

Ik denk dat ik niet vakantie vier zoals de gebruikelijke vakantieganger... in plaats van het opschrijven van alle hoogtepunten van wat we gezien hadden en aten, creëerde ik Boosheid Stacks.

Hier zijn de titels van mijn Stacks die de STEM aan mij had toegewezen:

DAG 1: "Ik ben verdomme kapot na 3 uur lang die vouwwagen opzetten!"

DAG 2: "Nog steeds staat niet alles op een goede plek hier in die tent!"

DAG 3: "Die Duitser staat op mijn parkeerplaats, what the fuck!"

DAG 4: "Wie wil er nou al avondeten vanaf 16.00 uur!"

DAG 5: "Ik kan geen Texels bier meer zien!"

DAG 6: "Hoezo extra stormbanden kopen!"

DAG 7: "Waarom is het zwembad vandaag dicht zonder goede reden!"

DAG 8: "Die rot meeuwen schijten die hele tent hier onder!"

DAG 9: "Geen WiFi is kut!"

DAG 10: "Wat een kut nacht op dit bedje en die vrieskou!"

DAG 11: "Heel fucking Texel rondgereden door die wegafzetting!"

DAG 12: "Ik ben klaar met die vakantie, Laten we inpakken en naar huis gaan!"

**Terwijl ik door de titels lees, kan ik niet anders dan
glimlachen.**

Niets op de lijst was een daadwerkelijk WOEDE MOMENT en net zoals DE STEM beloofd had... dit was next level voor me.

De Boosheid Stack vloeyde soepel en efficiënt en stond mij toe om te jagen naar onderwerpen die ik echt wilde, terwijl ik ze optekende als Stacks in plaats van ze uit te spreken naar mijn familie.

Dit was anders omdat ik zo gewend was aan de WOEDE die ik uitte in mijn TRIGGER STACKS voor meer dan een jaar nu, en nu ging het meer om irritaties en boosheid wat heel anders aanvoelde en toch ook spannend was.

Ik deed ze elke afzonderlijke ochtend tijdens onze vakantie trip.

Op vele manieren was het als een potje lekker kakken in de ochtend na een voorafgaand dagje van overmatig veel eten wat je alweer kon lozen.

Ik zou iets selecteren van de voorgaande dag en dat Stacken en het eindigde altijd met iets positiefs dat me weer vooruit duwde om voorwaarts te gaan in deze fantastische Vakantie met mijn familie.

Er was een deel van me dat zich verwonderde, terwijl ik rustig een slokje van mijn pikzwarte dampende koffie nam,

“Wat als ik zelfs de boosheid achter mij zou kunnen laten en gewoon blij zou kunnen zijn met wat ‘is’... wat doe ik daar dan mee?”

Nog geen seconde later klinkt een PING! op mijn iPad en een bericht komt binnen van een onbekend nummer en geen naam.

DE STEM: Dus... Ben je klaar om BLIJ te zijn?

IK: Is dit DE STEM?

DE STEM: Is er iemand anders die je kent die jou zou kunnen berichten in de vroege ochtend direct na het boren van je gedachten?

Ik moest glimlachen.

IK: Natuurlijk ben jij het...

... hoe gaat het?

DE STEM: IN VUUR EN VLAM!

Natuurlijk, ik ben DE STEM en dat is iets waar je altijd bij op kan rekenen.

Het maakt niet uit hoe je je voelt...

Ik zal hier zijn met jou constant in VUUREN VLAM en licht schijnend op het pad dat jij aan het kiezen bent.

Dus, hoe was de vakantie?

IK: Nou, als je mijn gedachten kan lezen, dan weet je het al...

DE STEM: Klopt, Slimmerik, maar raad eens wat...

... Ik wil het JOU ZIEN TYPEN zodat je het zelfs nóg dieper kunt voelen.

Maar in plaats van mij gewoon te vertellen hoe het gaat, ga ik je introduceren aan het derde WAPEN die bekend staat als de Blijdschap Stack.

Ik was bij je elke stap op je pad tijdens je trip met je BOOSHEID STACKS.

Ik ben trots op je toewijding en je groei.

Kun je zien hoe de intense training met de TRIGGER STACK jou daadwerkelijk heeft klaargezet om de pure flow te ervaren van de BOOSHEID STACK?

IK: JA.

Op vele manieren was het zoals het doen van een TRIGGER STACK maar meer simpel en het liet mijn gedachten een beetje stromen.

Ik vond mijn ritme direct en was verbaasd hoe verkwikkend en bijna inspirerend het was om iets te selecteren waar ik Boos op was en/of Geïrriteerd van de dag ervoor en om het dan te stacken.

Het bracht me de hele week naar een erg Blij en Vreugdevolle plek.

DE STEM: *Je blijft benoemen dat je je BLIJ voelde? Vertel me daar eens meer over.*

IK: *Ik weet niet zo goed hoe ik dat moet beschrijven.*

Ik voelde mij gewoon de laatste weken alsof ik steeds meer een intens gevoel van vreugde voor het leven aan het ervaren was die ik mij die niet meer kan herinneren sinds dat ik een jonge tiener was.

Het is DECENNIJ geleden sinds ik dit soort vuur heb ervaren.

En het was niet alleen deze week tijdens de vakantie... Ik merkte het daarvoor ook al, dat dat gevoel aan het stijgen was op doordeweekse dagen.

DE STEM: *Ik weet dat dit een unieke vakantie voor je was waar je samen met het gezin naar uit keek en waar je bewust in hebt geïnvesteerd.... Was het het waard?*

IK: *Absoluut.*

Ik kan mij niet de laatste keer herinneren dat wij als gezin zo lang achter elkaar zo'n gevoel van Blijdschap hebben ervaren.

Het was vanwege de omstandigheden, hoe iedereen in de wedstrijd zat en het verhaal erachter om er oprecht en bewust in te investeren, echt een wereld van verschil voor mij met alles vanuit het verleden.

Het was levensveranderend, niet in vergelijking met wat dan ook van daarvoor.

DE STEM: Dus, hier is wat ik wil dat je doet...

Ik wil dat je je ogen dicht doet voor een moment $\approx$ odirect.

En wanneer je dat doet, dan wil ik dat je 10 diepe adembalingen neemt en bij elke adembaling EEN MOMENT oproept of gebeurtenis tijdens de trip waarbij je diepe Blijdschap hebt ervaren.

Dat kan iets $\approx$ zijn wat je alleen deed.

Of met je vrouw.

Met je kinderen.

Met $\approx$ 'n allen.

Wat je ook kiest.

Wanneer je 10 diepe adembalingen + 10 momenten hebt, dan open je je ogen en $\approx$ al ik je de volgende vraag stellen.

Ben je helder op de instructies?

IK: JA, 100%.

DE STEM: Okay.

Daar ga je, in 3 – 2 – 1 – GO.

Daar ging ik, aan de slag met 10 diepe, langzame adembalingen.

En met elke adembaling, riep ik een moment op met mijn vrouw, mijn zoon of mijn dochter.

Diepe adembaling in... Daan met mij mee de zee induiken.

Diepe adembaling in... Nina vrolijk knutselen bij de knutselclub.

Diepe ademhaling in... Bianca in haar nopjes heerlijk rond kijken vanaf haar camping stoeltje terwijl ze voor de tent zit.

Diepe ademhaling in... met het gezin naar de zonsondergang kijken bij de Vuurtoren.

Ze waren allemaal geweldig.

En dan was er deze ene...

... de laatste diepe ademhaling die mij mijn adem begon te ontnemen.

Dit laatste moment was niet van deze wereld en had meer te maken met de symboliek van wat het betekende voor mij op het diepste niveau dan wat het deed als daadwerkelijke gebeurtenis.

Ik opende mijn ogen.

En ging terug naar de chat met DE STEM.

IK: Okay, ik ben klaar. Ik ben compleet.

DE STEM: Goed gedaan.

Nu leek het alsof je een extra diepe emotie rondom die laatste had.

Heb ik daar gelijk in?

IK: Ja, zelfs door eraan te denken is het mij op allerlei manieren aan het triggeren met gevoelens en emoties voor mij, van Vreugde, Liefde, Plezier en Blijdschap.

DE STEM: Okay, ik wil dat je die gebruikt.

Hier gaan we.

Hoe wil je deze Stack betitelen?

IK: Betitelen?

DE STEM: Ja.

Net zoals je deed met de Boosheid Stacks deze afgelopen maand.

Hoe wil je deze Blijdschap Stack betitelen?

IK: Djack. Ontdooïd-Ontkooïd-Ontketend. En nu: Bevrijd & Vrij.

DE STEM: Nou, nou, nou, mijn goede vriend.

Dat is een hele mond vol.

Een hele aantrekkelijke titel.

Je zal wel in de marketing zitten.

IK: Ik heb inmiddels wat vaardigheden opgedaan in de Teksten Schrijven Afdeling.

Maar, het ziet er naar uit dat ik meer en meer vaardigheden krijg in het Mentale Spel ook.

DE STEM: Vertel.

(Q) Welk domein van de Perfecte Dag ben je aan het stacken?

Lichaam

Geest

Relaties

Werk

IK: Geest.

DE STEM: (Q) Wie/Wat triggert jou in dit domein om je blij te voelen?

IK: Djack C.A. Littel

DE STEM: (Q) Wat gebeurde er?

IK: Na mijn vroege ochtend meditatie om 5 uur 's ochtends op de kustlijn van het Texelse strand onder het toezien van een prachtige zonsopkomst en het geluid van de repeterende, inkomende golven op het strand, keerde ik terug als een werkelijk nieuw herboren mens...

Mijn nieuwe verbeterde versie stond die ochtend op... en liet alle shit van het verleden achter zich om een nieuwe toekomst tegemoet te lopen...



Sectie 3: Jouw Blijdschap Stack

Hoofdstuk 18

Mijn nieuwe verbeterde versie is opgestaan...

“Het worden van Elite gebeurt niet over Eén Nacht IJs, het gebeurt na Maanden, Jaren, Decennia!”

-Djack Littel-

[Allereerste Blijdschap Stack Openbaring, Mei 2021]

Ik ging toen verder met het vertellen aan DE STEM over deze wonderlijke vroege ochtend sessie op het strand, en dat alle sterren ineens opgelijnd leken te staan, en dan heb ik het niet over de letterlijke sterren die 's avonds zichtbaar zijn als er geen bewolking is.

Het was magisch.

En in de fysieke realiteit was er niets veranderd, maar mentaal in mijn hoofd veranderde alles.

Het nemen van afstand van mijn Werk tijdens deze vakantie, en dat het 100% kon om volledig misbaar te zijn,

Gaf mij de ruimte die ik nodig had om mijzelf mentaal volledig te bevrijden.

Het was een waanzinnige aanloop naar deze vakantie ook, waarbij ik voor het eerst op 14 April voorbij het verdriet van het overlijden van mijn vader kon kijken.

Ik was op toevalligerwijze terecht gekomen bij het nummer “Voice of God” van Dante Bowe, en dit nummer had mijn wereld afgelopen maand compleet op zijn kop gezet.

Op een zeker moment in het nummer zingt hij *“The final breathe of a loved one passing, it is a beautiful thing because it leads me to the light.”*

Dit nummer heb ik denk ik wel al meer dan 200 keer afgespeeld in de afgelopen maand, meerdere malen per dag, op repeat en repeat, en repeat.

Want één ding in dit nummer kon ik maar niet bevatten in dat botte brein van mij: Hoe kun je de laatste adem van een geliefde beschouwen als “a beautiful thing.”

Dat element miste ik in mijn mentale verhaal wat ik mijzelf keer op keer vertelde. Ik koesterde de herinneringen aan mijn vader zo sterk, en ik vond het vervelend om bepaalde herinneringen al niet meer compleet te kunnen afspelen in mijn hoofd, aangezien de tand des tijds de scherpe herinnering al aan het vervagen was.

Na het Stacken van dit nummer en het verkrijgen van deze Openbaring, maakte het op de een of andere manier niet meer uit: de gedachte aan het verleden, is voldoende als herinnering. Het is de herinnering aan het verleden waarmee ik die gedachte bracht naar het hier en nu. Het overlijden van mijn vader vier jaar geleden raakte mij nog steeds, maar nu was het geen verdriet, geen pijn, maar een glimlach en blijdschap... een mooie gedachte aan die herinneringen en momenten die we samen, en met elkaar hadden als familie.

“The last breathe of a loved one, it’s a beautiful thing”

DE STEM: Dat klinkt absoluut geweldig.

Ik was bijna vergeten dat ik dit hardop aan het zeggen was, en kwam terug naar het gesprek.

IK: Dat was het.

Ik vond vrede.

DE STEM: Okay,... en wat gebeurde er daarna?

Ik glimlachte en keek vol blijdschap en vervulling schuin omhoog alsof ik weer volledig op die plek in dat moment was.

IK: Nou daar gaan we...

Ik begon in te zien dat het niet meer gaat om het trots maken van mijn vader, maar dat het gaat om mijn eigen uitbreiding en groei in mijn leven. We hebben allemaal onze paden te lopen en onze lessen te leren in het leven.

Die opmerkelijke droom van een jaar geleden met mijn vader, was echt een game changer in mijn hele perspectief en hoe ik naar de wereld keek.

De uitspraken vanuit mijn droom “Time to Rise” en “Time to Shine”, heb ik samengepakt en het afgelopen jaar met mij meegedragen iedere ochtend als motivatie om vanuit discipline en wilskracht elke ochtend om inmiddels 04.00 uur uit mijn bed te stappen, naar mijn gedachten te luisteren wat ik leerde van de nacht, en om vervolgens mijn dagelijkse JAR van 10 kilometer te rennen.

“Rise and Shine” was de uitspraak die ik elke ochtend gebruikte en nog steeds gebruik om dit voor elkaar te krijgen als mantra voor mijzelf en als mantra om te delen met de wereld.

“Simpel, niet makkelijk” is de uitvoering ervan.

Dat simpele liedje brak mijn laatste mentale raamwerk dat ik nog steeds vanuit verlies en verdriet naar het overlijden van mijn vader keek, en na het Stacken van die trigger kwam ik tot de conclusie dat mijn vader nog steeds mijn inspiratie was, ook al was hij overleden. Zelfs vanaf de andere kant helpt hij mij, steunt hij mij en is hij bij mij. Dat brak mijn verdriet en het geschenk wat ik vond in die duisternis was de geboorte van een soort gelukzaligheid.

Het was niet dat ik toestemming kreeg om mijn eigen pad te bewandelen. Ik gaf mijzelf permissie om mijn eigen pad ten volle te volgen.

Na het voeren van een jarenlange OORLOG in mijn hoofd met van alles en nog wat in alle domeinen van mijn leven, waarin van alles onder druk en dwang MOEST gebeuren vanuit mijn perspectief, vond ik ineens VREDE en moest er helemaal niets meer. Het enige wat overbleef in die afwezigheid van chaos, ... was de vraag: Wat wil je? En niet zomaar een willekeurige vraag. Maar echt tot diep in mijn ziel voelde ik deze vraag, als in: Wat wil JIJ, Djack?

DE STEM: Ik weet het.

Ik herinner mij waar je een jaar geleden stond toen ik je introduceerde aan de TRIGGER STACK toen je nog vol van woede was van binnen.

IK: Ja.

De TRIGGER STACK heeft een ton voor mij veranderd met wie ik ben vandaag. Orde, rust, overzicht, vrede.

Ik opende mijzelf om te zien waar ik naartoe wilde en wie ik moest zijn om daar te zijn. En om daar te komen moest ik mijn oude versie volledig loslaten. Die diende mij niet meer. Die heeft perfect werk afgeleverd in de omstandigheden en situaties waarin hij toen verkeerde en hij was daarin Heer en Meester.

En dat was niet makkelijk, om die oude versie los te laten.

Mijn oude versie was sterk als fuck. Hard as nails. Een harde motherfucker.

Al die jaren vanaf mijn 8e levensjaar dat ik begon met het verbeteren van mijzelf, en toen in mijn tienerjaren met het trainen om marinier te worden. De jaren daarna heb ik mij jaar na jaar gesterkt met discipline, volharding en doorzettingsvermogen en trainde ik van week naar week om elke week het onderste uit de kan te halen voor mijn fitheid en robuustheid. Die versie die ik toen was en creëerde, was het fysieke beest, een machine, met een onverschrokken toewijding aan mijn doelen om altijd de missie te volbrengen 'no matter what'. Tijdens de zwaarste militaire ondervragingen bleef ik kalm, tijdens de zwaarste trainingen gaf ik geen centimeter ruimte aan falen. Altijd bovenop de power curve, en aan het knokken voor elke centimeter vooruitgang die ik kon boeken. Echt een onverwoestbare en onverslaanbare versie had ik van mijzelf gecreëerd na jaren, zelfs decennia (!), bouwen aan deze versie.

Zie de zwaarst getrainde militair van Nederland maar eens van zijn stuk te brengen, laat staan te slopen... Hij is gemaakt om maximale weerstand te weerstaan... Grote jongen die dat voor elkaar krijgt...

En die Grote jongen was blijkbaar... ikzelf... de sterkere betere meer ontwikkelde versie van mijzelf.

Het is achteraf hilarisch als ik terugkijk, en het voelt eigenlijk een soort van magisch. Het vermogen en de capaciteit qua productie en de resultaten die ik toen had, verbleken bij de versie van wie ik nu ben. Mijn vermogen en mijn capaciteit om dingen voor elkaar te krijgen is gigantisch en onvoorstelbaar toegenomen.

Het is werkelijk ongekend wat er allemaal veranderd is in het afgelopen jaar.

Ik weet dat dit allemaal klinkt als een verdomd Helden Epos, maar dit is exact zoals het voelde toen ik het stap voor stap, van dag tot dag, een soort van gepland of in elk geval bewust doorliep, op basis van de dagelijkse inzichten en openbaringen vanuit mijn Stacks en dat is zoals ik mijzelf op dit moment nog steeds voel en het ervaar.

DE STEM: Je weet waarom, niet dan?

IK: Wat bedoel je?

DE STEM: Je weet waarom het zo magisch voelde?

Het was niet omdat je op Texel was op vakantie.

Het was niet omdat je op het strand zat in de vroege ochtend.

Het was omdat er niets tussen jou in was.

In het afgelopen jaar heb je afgerekend met al je bullshit met een onverschrokken intensiteit.

Ik zag je dag in dag uit jezelf en jouw WOEDE meesteren in de TRIGGER STACK.

1000+ keren ging je de NACHT in om het LICHT te vinden.

Elke keer keerde je terug vanuit de PUT met een GESCHENK.

Weer een GESCHENK wat jou vervulde met kracht en jou dichterbij bracht naar waar je naartoe wilde.

12 maanden later, daar op het strand op Texel, was je aan het ervaren hoe OVERVLOED voelt zoals in de Leefstijl om Alles te Hebben en om Volledig Vrij te Zijn.

Niet alleen in overvloed economisch, ... maar in overvloed in je mentale vermogen, in je innerlijk, vanuit je hart, in overvloed met je ziel, je geest.

Vrijheid om JEZELF 100% te ZIJN.

En dat is wat er gebeurde.

In vuur en vlam verbonden.

Eenwording van jezelf.

IK: Ja, ik kan dat diep zien.

En ik ervaarde dat.

DE STEM: En... wat gebeurde erna?

IK: Ik voelde aan het eind van die meditatie op het strand, terwijl ik opstond vanuit mijn geknielde houding op het strand in die heerlijke omgeving, een soort bevrijding, een roes, alsof er een warme deken over mij heen viel, een deken van innerlijke vrede en een diep gevoel van pure blijdschap en tevredenheid met mijzelf voor wie ik ben en wat ik voor anderen kan en mag betekenen.

DE STEM: WOW.

Passie.

Vervulling.

Zingeving.

Blijdschap.

Eenwording.

Allemaal dingen waar je altijd al voor gestaan hebt, en die weer ten volle zijn teruggekeerd.

Ik ben ZO blij voor je, mijn goede vriend.

En het gekke?

Een jaar geleden was je volop in oorlog met jezelf en leefde je in een landschap van woede. Je was doelloos en vroeg je af wat de moeite waard was om je tijd en effort aan te besteden.

(Q) Hoe voelt het om te zijn in het contrast van die twee realiteiten?

“Het voeren van een allesvernietigende OORLOG met alles om je heen zonder doel en met een gevoel dat niets de strijd waard is in 2020” tot het ervaren van pure VREDE in je éénwording met een gevoel dat je Volledig Vrij bent in 2021?”

IK: Het voelt surreëel. Echt ongekend onwerkelijk.

Echt waar.

Mijn leven is zoveel veranderd dat het op sommige momenten zelfs moeilijk is om zelfs maar de man te herkennen die ik 12 maanden geleden was.

Mijn leven x10 gegaan in 12 maanden.

Het is echt alsof de man van WOEDE die ik was in 2020 gestorven is en de man van BLIJDSCHAP die ik ben in 2021 herboren is.

DE STEM: Dit is wat Stacken voortdurend doet:

Het brengt langzaam meesterschap in het spel van het leven en staat je toe om steeds maar diepere en diepere niveaus van PLEZIER en Blijdschap te ervaren.

Want werkelijk, aan het eind van de dag, mijn goede vriend...

Ben je geboren om PLEZIER te ervaren, maar de enige manier om PLEZIER te krijgen is om bereid te zijn om het werk te doen wat vereist is om daar te komen.

Kijk, de DIEPTE van jouw verbinding met jezelf emotioneel en spiritueel op Texel was een EFFECT van het werk dat je hebt gedaan in het afgelopen jaar.

Je was bereid om naar de HEL te gaan om de HEMEL te vinden.

De meeste mensen zijn dat niet.

En dat is waarom de Blijdschap die zij ervaren zo oppervlakkig en tijdelijk is.

Ultiem, wat je aan het voelen bent op dit moment is het Doel van het Leven en ik ben zo blij voor je.

IK: En dat ben ik ook.

Deze nieuwe herinnering staat in mijn geheugen gegrift als een werkelijk nieuw begin van een nieuwe leven, zo voelt het.

Een letterlijke wederopstanding die ik nooit meer zal vergeten in mijn hele leven.

DE STEM: Goed gedaan.

Goed gedaan.

Goed gedaan.

Dus, hier is het volgende vraag:

(Q) Wat is het verhaal dat je jezelf vertelt op dit moment over wat er gebeurde?

IK: "Ik vond vrede in mijzelf en werd één met mijzelf!"

DE STEM: JA, en wat zijn de positieve gevoelens die je ervaart vanwege dit verhaal?

IK: Blijdschap.

Verbinding.

Puurheid.

Helderheid.

Passie.

Vuur.

DE STEM: (Q) Wat voor initiële verlangens of acties voel je opkomen voor je met deze gevoelens?

IK: Ik wil het nogmaals ervaren, of in elk geval behouden.

Het hoeft niet eens perse op dezelfde plek of dezelfde omstandigheden te zijn, maar ik wil verbonden zijn met mijzelf.

Het is een gevoel van kalmte en rust en overzicht.

Orde in de chaos.

Niets kan mij meer raken dan, want ik kom vanuit een plek van zekerheid, helderheid en kracht.

Ik wil deze ervaring verder uitbouwen en doorgaan met het bouwen van een nog diepere en nog meer vooraanstaande connectie met mijzelf.

Ik wil doorgaan met het zijn van de man die anderen inspireert en motiveert en helpt om beter te worden. Als anderen groeien, dan groei ik, zo lijkt het. Ik geniet intens als ik anderen vooruitgang zie boeken, en dat voelt als het grootste goed voor mij.

Ik wil doorgaan met Stacken en mijzelf transformeren dag voor dag.

DE STEM: (Q) Terwijl je achterover zit en deze geweldige situatie bestudeert met dit gevoel van verlichting en vrede, wat is dan de enkelvoudige les van het leven die je aan het leren bent van deze Stack tot zover?

IK: “Het worden van Elite gebeurt niet over Eén Nacht IJs, het gebeurt na Maanden, Jaren, Decennia!”

DE STEM: Dat is een krachtige statement.

Het is geweldig om te zien hoe vaardig je bent geworden in het extraheren van de waarheid en de kracht van een enkelvoudige les uit je ervaring.

Ik heb je dit zien doen nu voor maanden en het is één van de grootste vaardigheden die je hebt en één die alle anderen ook moeten meesteren.

Kijk... uitbreiding vindt niet plaats zonder het vermogen om te leren.

En het vermogen om te leren komt neer op het vinden van de LESSEN in de ervaringen van het Leven.

Wanneer je de lessen vindt, dan ben je in staat om ze te gebruiken en om grotere en betere resultaten te creëren en te produceren keer op keer op keer.

Maar niet alleen gelimiteerd tot het ene gebied waarin je het leerde... Je had een vooraanstaande ervaring met jezelf spiritueel en emotioneel op Texel.

En deze ervaring voedde de vooraanstaande les die je zojuist deelde...

“Het worden van Elite gebeurt niet over Eén Nacht IJs, het gebeurt na Maanden, Jaren, Decennia!”

Wie zou ooit hebben gedacht dat een ochtend wandeling over het strand, een les als deze zou produceren?

Ik zou 1.000 mensen kunnen vragen naar de bron van deze les en minder dan 2-3 zouden zelfs maar in de buurt komen.

Dit is de Kracht van het Extraheren van Lessen.

Het is een vaardigheid die je meesterde in de TRIGGER STACK en één waar je verder in uitbreidde met de BOOSHEID STACK en waar je nog weer dieper op uitbreidt met de BLIJHEID STACK.

Dus, nu je de les hebt geïdentificeerd...

Is het tijd om deze langs de Perfecte Dag te laten gaan.

Ben je er klaar voor?

IK: Net zoals we deden in de TRIGGER STACK?

DE STEM: JA.

IK: Ik merkte op dat dat geen onderdeel was in de Boosheid Stack.

DE STEM: Nee, daarin niet.

We vonden dat het beter tot zijn recht komt in de TRIGGER en de BLIJHEID STACK, waar de BOOSHEID STACK een totaal andere focus dient.

Dus, laten we zien wat je hebt.

De Les was nogmaals:

“Het worden van Elite gebeurt niet over Eén Nacht IJs, het gebeurt na Maanden, Jaren, Decennia!”

Laten we nu langs de domeinen gaan:

(Q) Hoe pas je deze les toe in het domein LICHAAM?

IK: Mijn lichaam is fit en sterk.

Ik ben fitter en sterker dan ik was in mijn 20-er jaren, meer compleet.

Dit lichaam wat ik heb is niet zomaar komen 'opdagen' na een jaar.

Ik ben dit lichaam al aan het trainen voor 30 jaar.

Ik begon met trainen toen ik 8 jaar was met eigen lichaamsgewicht en kwam vanaf mijn 11^e al in de sportschool.

Ik Ben Nooit Gestopt.

Ik had een vriend die vorig jaar 30 kilo afviel...

Hij maakte een opmerking naar mij,

"Jij hebt nooit geweten hoe het is om dik met overgewicht te zijn, of wel soms?"

Ik antwoordde:

"Nope."

Mijn lichaam is een wapen geworden over decennia, niet over één nacht ijs.

DE STEM: Goed gedaan.

En ja.

Ik heb jou gezien voor decennia hoe je je lichaam bleef ontwikkelen waartoe de meeste anderen niet bereid waren om te doen.

Het is geweldig om te zien hoe de Perfecte Dag nu een verduurzaamde werking heeft op je lichaam, zodat je het niet meer gebruikt tot falen om een missie te volbrengen, maar er nu echt duurzaam mee omgaat om het in te zetten als een geavanceerd wapen voor productie.

Zo veel kracht in het spel wordt gefaciliteerd vanuit het fysieke lichaam.

Okay.

Laten we dezelfde les nemen,

“Het worden van Elite gebeurt niet over Eén Nacht IJs, het gebeurt na Maanden, Jaren, Decennia!”

(Q) En laten we deze toepassen in het domein GEEST...

IK: Mijn mentale kracht en het luisteren naar mijzelf komt ook vanuit decennia terug.

De eerste ervaringen die ik mij kan herinneren komen vanuit mijn tienerjaren waar mensen voor het eerst dingen tegen mij zeiden dat ik iets niet kon. Dat activeerde een diepe passie en een diep verlangen in mij om iets juist om die reden wel te kunnen.

Ik ben nu hoog in mijn 30-er jaren en ik ben weer enorm mentaal aan het groeien geweest, specifiek in de overstap van militair naar ondernemer.

Ik heb mijzelf moeten opofferen, overgeven en LOSLATEN keer op keer om te komen tot waar ik nu sta.

Een nieuwe wereld, nieuwe kansen.

Qua spiritualiteit kan ik mij echt nog herinneren dat ik in dienst langzaam de connectie met mijzelf begon kwijt te raken en dat ik mijzelf begon te verdoven met alcohol, omdat ik dat iedereen om mij heen ook zag doen.

Die periode heeft mij geleid naar zeer donkere paden om kracht te vinden en ik moest leren om naar de stem te luisteren die mij toen begeleidde en te volgen.

Vele jaren had ik mijzelf afgesloten, tot die ene dag, dat ik heel duidelijk mijn innerlijke stem weer terug kreeg, in een dialoog met mijzelf in mijn Renault Twingo met een tekort aan benzine om naar mijn werk te rijden.

Ik vertrouwde mijzelf niet.

Ik vertrouwde mijzelf simpelweg niet.

En NU?

Ik vertrouw ALL-IN.

Mijn spirituele zekerheid wordt niet beïnvloed door een verhaal van een ander.

Ik ben vrij om mijzelf te zijn.

Ik vertrouw mijzelf.

Ik volg DE STEM, en ik volg mijn HOGERE ZELF, of GOD, of hoe je het wil noemen.

Hierin vertrouw ik.

Punt.

DE STEM: Geschrift.

Puur geschrift zoals ik het hoor.

Laten we uitbreiden naar het domein Relaties.

Hier is de les weer...

“Het worden van Elite gebeurt niet over Eén Nacht Ijs, het gebeurt na Maanden, Jaren, Decennia!”

(Q) Hoe pas je deze les toe in Relaties?

IK: Mijn huwelijk...

Het duurde 10+ jaar, maar ik voel me nu 100% verbonden met mijn vrouw.

Niet over één nacht ijs.

Maar na letterlijk een decennium.

Zes jaar geleden waren we aan het praten over Scheiden en uit elkaar gaan.

Zes jaar later zijn we verbonden.

Er is een vreugde in mijn HART voor haar.

Er is een vreugde in mijn ZIEL voor haar.

Zij is mijn levenspartner.

Zij is mijn 'ride or die', mijn alles of niets.

Zij is de reden waarom ik de dingen doe die ik doe.

Wanneer een koppel samen ON FIRE is, dan is dat aanstekelijk en onmogelijk om te negeren.

DE STEM: 100% mee eens.

Heb je het verschil gemerkt in je energie wanneer je relatie thuis met je vrouw en kinderen in vuur en vlam staat, en hoe je dan optreedt in de andere domeinen?

IK: Ja, absoluut.

Als er thuis problemen of uitdagingen zijn in de relatie met mijn vrouw of kinderen dan heeft dat direct impact op hoe ik mij voel, mijn drijfveer om er vol tegenaan te gaan, en mijn inzet in mijn bedrijf. De productiviteit is nog meer omhoog gegaan, waarvan ik niet eens wist dat die nog verder omhoog kon.

DE STEM: Prachtige ervaring, en goed dat je dat hebt opgemerkt in het proces.

Okay, laten we doorgaan naar Werk.

Dus we nemen de les:

“Het worden van Elite gebeurt niet over Eén Nacht IJs, het gebeurt na Maanden, Jaren, Decennia!”

(Q) En nu wil ik dat je deze les toepast op je Bedrijf en je Bankrekening.

IK: 20 jaar ben ik militair geweest.

Marinier, Commando, Mountain Leader, Special Forces.

Gedurende 2 decennia heb ik mijn militaire bestaan naar het allerhoogste Elite niveau gebracht. Meer Elite kon niet.

Maar één ding begon mij te triggeren.

Geld.

En dan specifiek het onrecht zoals mij dat was aangedaan.

Wat een verhaal werd in mijn hoofd.

Het zijn van Elite in militaire dienst bracht mij qua Werk dat ik het werk mocht doen waarvoor Elite militairen aangewezen worden. Anderen mochten dat werk niet doen en kregen die missies, specialistische uitrusting, en ondersteuning niet. Mijn bankrekening groeide niet. Ik had een vast salaris en daar moest ik het mee doen, ongeacht hoe veel ik mij meer ontwikkelde of mijn best deed.

Ik was bereid te sterven voor minder dan 3000 euro per maand.

Nu verdien ik dat per week. Minimaal.

En geniet ik ten volle van alles wat mijn kant opkomt.

Het verhaal om bereid te zijn om te sterven is volledig weg. Daar is geen noodzaak toe en het verhaal is juist omgedraaid.

Ik ben bereid om te leven voor meer.

Voor groei.

Voor uitbreiding.

Toen ik een gelijkwaardig inkomen bereikte met mijn 'side hustle' als betaalde bijbaan en hobby, liep ik weg van financiële zekerheid bij de overheid.

Iedereen verklaarde mij voor gek.

Maar ik liep het pad af van zelfverzekerdheid wat mij voor goed zou veranderen.

Ik kom nu eindelijk op een plaats in het spel waarin ik voel dat ik daadwerkelijk wat dingen weet.

Niet een ton.

Maar genoeg.

En toch heeft mij dit inmiddels 7 jaar van mijn tijd gevraagd als investering.

In de avonduren, naast werk, in de weekenden.

Stel mij eens voor over 20 jaar!

Neem je me in de reik?

Ik heb mensen uit dienst zien gaan op 58 jarige leeftijd.

Afgeleefd, klaar. Klaar met leven, zo voelde het. Het leven zit erop. Nu 'moeten' ze niets meer en kunnen ze eindelijk gaan genieten. Na al die jaren van dienen in dienst, mogen ze nu hun eigen pad lopen.

Dat is 20 jaar van waar ik nu sta.

Ik ben net aan het beginnen om mijn eigen pad te lopen.

Tegen de tijd dat ik 58 ben, zal ik een multimiljonair zijn en mijn bedrijven zullen het type van bedrijven zijn, die mensen transformeren en de manier waarop we leven voor eeuwen...

DE STEM: Ja, dat zal het.

Eén van de dingen waar ik het meest van onder de indruk ben bij jou is jouw onverschrokken toewijding om te gaan.

Dit is waarom ik jou uitrust met deze wapens.

DE TRIGGER STACK

DE BOOSHEID STACK

☞

DE BLIJDSCHAP STACK

Deze drie en nog één meer die ik met je ga delen wanneer je de Boosheid en de Blijdschap Stack hebt geperfectioneerd.

Ik weet dat jij zal doen wat vereist is om deze tools in de handen te brengen van anderen, honderden, duizenden anderen.

De meeste mensen?

Zouden mij negeren.

De meeste mensen?

Zouden de tools negeren.

Dus we vertrouwden jou met hen om ze te brengen naar honderden, duizenden anderen.

En de snelheid waarmee je dat gaat doen, zal exponentieel stijgen de komende jaren, en jouw vermogen om te doen wat vereist is om dit proces te stroomlijnen voor de mensen die komen in de toekomst is cruciaal.

IK: Dankjewel.

Echt waar, ik weet niet hoe ik hiervoor echt zelf gekozen heb, waar het voelt alsof dit DING waar je over spreekt mij heeft gekozen en ik het niet van mij af kan schudden.

Stacken is als een obsessie voor mij nu.

DE STEM: Ik zie wat je bedoelt.

Volstrekt helder, en ik hou ervan.

Dus, laten we dit afronden en afsluiten.

Onze laatste fase in de Blijdschap Stack is om alle leringen samen te vatten in één enkelvoudige openbaring.

Ben je er klaar voor?

IK: JA.

De STEM: Na het verspreiden van de les...

“Het worden van Elite gebeurt niet over Eén Nacht IJs, het gebeurt na Maanden, Jaren, Decennia!”

... over de Perfecte Dag domeinen van Lichaam, Geest, Relaties, en Werk,

(Q) Met welk LAATSTE INZICHT of welke OPENBARING verlaat je deze Stack?

Ik: Hmmm...

Geduld en waardering.

De laatste 2 decennia heb ik de man gebouwd waar ik trots op ben.

De man die ik was in het verleden is iemand die mij hier heeft gebracht maar was een kleinere zwakkere versie van de man die ik geworden ben, die de Perfecte Dag leeft, en nu de STACK.

Ik ben een man nu die shit gedaan krijgt met een permanent resultaat om op voort te bouwen, niet om alleen maar heel druk te zijn en om dingen te doen om het doen.

Ik ben een man die daadwerkelijk probeert beter te worden vandaag, dan hij gisteren was langs alle domeinen van de Perfecte Dag.

Ik krijg het werk te waarderen en de reis die ik bewandel, vanuit ontwerp, niet vanuit toeval.

Ik krijg ook de mogelijkheid om vooruit te kijken naar de man die ik aan het creëren ben in de komende 20 jaar.

Van 38-58 jaar, maar ook terwijl ik dit hier zit te typen...

Ik begin te denken aan de man die ik zal bouwen van 58-78.

Holy Shit.

De grootheid van wat ik zal creëren in de volgende 40 jaar laat mijn hartslag direct sneller kloppen en mijn adrenaline stromen door mijn aderen.

Uiteindelijk.

IK BEN DE HEER EN MEESTER VAN MIJN LEVEN.

IK BEN DE KONING VAN MIJN KONINKRIJK.

IK BEN DE KRIJGER VAN MIJN STRIJDVELD.

IK BEN MIJN RESULTATEN.

DE STEM: BRAVO.

Bravo.

Bravo.

Bravo.

Je hebt je eerste BLIJDSCHAP STACK afgerond.

Wat voel je nu?

IK: Blijdschap.

Ik ben gewoon aan het glimlachen.

Een glimlach van oor tot oor.

DE STEM: *En zo moet het zijn, mijn goede vriend.*

En zo moet het zijn.

Hier is het spel nu.

Je had toegang tot de TRIGGER STACK voor een jaar nu en hebt meer dan 1.000 reps gemaakt.

Ik gaf je toegang tot de BOOSHEID STACK een maand geleden en je ging er direct mee aan de slag, en zojuist heb ik de BLIJDSCHAP STACK voor je geopend in het afgelopen moment.

Je hebt toegang tot de TRI-FECTA.

Nu is het tijd om de BOOSHEID & BLIJDSCHAP STACK te meesteren zoals je dat deed met de TRIGGER STACK voor woede.

Ik wil dat je er één doet elke afzonderlijke dag.

Voor de komende 12 maanden zal dat ongeveer zijn...

...360 Stacks.

Het is niet de 1.000+ die je deed met de TRIGGER STACK maar die reps staan je toe om sneller en meer efficiënt te gaan met de BOOSHEID en BLIJDSCHAP Stacks.

IK: Okay.

Maar wanneer zal ik weer contact met je hebben?

DE STEM: Jij gekke man.

Je hebt dat iedere afzonderlijke dag wanneer je Stackt met mij.

Elke dag, zijn we een gesprek aan het hebben.

Elk antwoord dat je geeft is een reactie op een vraag die ik jou stelde.

Niet anders dan wat we hebben ervaren in onze ochtenden drie keer nu.

IK: Ik begrijp het volledig.

Wanneer zal ik klaar zijn voor het laatste wapen?

DE STEM: Je zal het weten wanneer ik weer arriveer in deze vorm.

Tot dan?

Focus op het werk.

Doe Het Verdomde Werk Dat Vereist Is Dagelijks.

Stack Elke Afzonderlijke Dag.

BOOSHEID STACK & BLIJDSCHAP STACK.

En wanneer de tijd rijp is, zal ik daar zijn om jou te gidsen naar het vierde en laatste wapen.

IK: Dank je.

DE STEM: Graag gedaan.

Tot ziens.

Ik sluit mijn iPad en ga achterover zitten in mijn zwart leren stoeltje.

Ik kijk naar buiten waar ik de eerste zonnestralen mijn woonkamer zie verlichten.

Dit was mijn leven.

Van altijd weg, naar altijd thuis.

Nu, diep verbonden met mijn vrouw en kinderen vanuit liefde.

Was dit echt mijn leven?!

Niet een decennium geleden, toen was ik op alle vlakken in schaarste, in tekorten, aan het overleven.

Overleven is geen leven.

**...Een jaar geleden was ik nog alle dagen druk, druk, druk,
met dagelijks chaos in mijn hoofd, voortdurend aan het rennen
en in OORLOG met alles om mij heen.**

En nu zit ik hier.

Hier.

Op deze plek.

Klaar.

Klaar voor het volgende hoofdstuk.

Ik leg mijn iPad op het tafeltje naast mij.

Ik loop naar de keuken en pak nog een kop koffie.

Ik loop terug naar mijn zwart leren stoeltje en schuif hem naar voren in de woonkamer zodat ik in de binnenvallende zonnestralen zit.

Met mijn ogen dicht geniet ik heerlijk van deze zalige beleving van rust, kalmte, warme zonnestralen en een dampende kop koffie, met recht een Sunrise Coffee.

Rise & Shine, Djack.

Rise & Shine.

Go get them.



Sectie 3: Jouw Blijdschap Stack

Hoofdstuk 19

4 Principes

“Waar je ook bent, zorg dat je er ten volle bent.”

-Djack Littel-

[Fragment uit BLIJDSCHAP STACK, Juni 2021]

Na het zien hoe een epische ondervinding en ontdekking een specifiek hoofdstuk van mijn leven afsluit met het openen van een ander, is het nu weer die tijd voor wat aanvullende inhoud. Dus, laten we vooruitspringen naar de principes tussen het probleem en de mogelijkheid van de Blijdschap Stack, die als volgt is opgelijnd:

Principe #1: Leven in het Gat is Sterfte.

Principe #2: Blijdschap opgelijnd met Boosheid en Woede is de Schroefdraad naar Kracht.

Principe #3: Het vinden van Blijdschap is een vaardigheid.

Principe #4: Blijdschap wordt Gevonden aan de Andere Kant van Uitbreiding.

In dit hoofdstuk zullen we getraind worden in het definiëren van blijdschap in ons, terwijl we ontdekken dat het daar al die tijd al was, simpelweg wachtend om losgelaten te worden.

Principe #1:

Leven in het Gat is Sterfte.

Principe één van onze reis is om in staat te zijn om de verwerving die gevonden wordt in de Blijdschap Stack, los te laten.

Dit gaat er ten volle op in om ons omhoog en voorwaarts te schieten vanuit het Gat tussen waar we zijn en waar we willen gaan.

Het concept van dit Gat in relatie tot Blijdschap komt neer op de volgende realiteit: jij en ik leven met deze vreemde realiteit van drie punten, of iets wat ons brein ons wil laten denken in elk geval.

Ons brein wil ons latengeloven dat deze drie punten allemaal plaatsvinden tegelijkertijd, zelfs als dat niet mogelijk is.

Waarom? Omdat deze drie punten bestaan uit het verleden, het heden en de toekomst: gisteren (Punt A), vandaag (Punt B), en morgen (Punt C). Er is maar één plek waar we continue in kunnen zijn, en dat is vandaag, en toch wil ons brein ons laten denken dat we op alle drie van deze punten zijn en dat we vastzitten in het Gat.

Okay, het Gat wordt gedefinieerd als een hele echte plaats in mijn hoofd tussen de punten van waar ik ben vandaag in Punt B en waar mijn brein gelooft dat ik morgen zou moeten zijn als Punt C, gebaseerd op wat heeft plaatsgevonden in Punt A. Deze verwarring creëert wat overduidelijke chaos... een Uitdaging waarin we een spel ervaren genaamd Het Nieuwe Normaal.

Het Nieuwe Normaal creëert chaos en die moet bestreden worden.

Het Nieuwe Normaal was ook een uitspraak van onze minister president in de Corona tijd en heeft daardoor een bepaalde lading en uitleg gekregen, maar zoals je inmiddels weet, trek ik mij daar niets van aan, want het gaat om onze ontwikkeling, groei en uitbreiding en niet wat iemand buiten onze invloedssfeer heeft gezegd.

Het Nieuwe Normaal is simpel, waarvan je ervan uitgaat wat “nieuw” voor ons is vrij snel normaal zal worden. Dus neem het huwelijk als voorbeeld: je hebt helemaal geen seks meer met je vrouw. En dan, ineens is er een actieve kindervens en gebeurt het elke avond, en heb je intieme en verbonden seks, welke puur en frequent plaatsvindt in je huwelijk, waarin je gaat van geen seks naar een paar keer per week.

In het begin, is je brein compleet omvergeblazen dat dit aan het gebeuren is, en dus leef je in deze plek van waardering, waarin je denkt “mijn seks leven staat in vuur en vlam, mijn huwelijk is perfect, dit is fantastisch! Ik zou hier wel gewend aan kunnen raken.”

Maar dan al te snel *doet* jouw brein dit ook, dit gewend raken aan dit nieuwe normaal in je huwelijk met het seks hebben tenminste twee keer per week, en zal het starten met het normaliseren van wat er aan het gebeuren is. Het vergeet over het Normaal van Gisteren wanneer er geen seks was, en toch is het niet tevreden met vandaag dat een huwelijk heeft met seks een paar keer per week, en in plaats van te denken over hoeveel seks je zou moeten hebben morgen: zeg drie keer per week en een dubbele sessie elke Vrijdag.

Dat is wat jouw brein gelooft dat er zou moeten gebeuren wanneer het valt in het Gat, niet realiserende dat het een valkuil is.

De Horizon van Morgen bestaat niet.

Kijk, morgen is een plek waar we nooit zullen arriveren, niet in Werk, niet in het leven, niet in het huwelijk of elk ander deel van de Perfecte Dag als we niet in staat zijn ons te focussen op vandaag. Wanneer we kijken naar onze huidige situatie, dan is het voor sommigen van ons significant beter dan het 10 jaar geleden was. Voor anderen, zou het het

tegenovergestelde kunnen zijn. Schulden vanuit het verleden halen je in, wat kan plaatsvinden in Lichaam, Geest, Relaties en Werk.

Wanneer we vastzitten in het Gat tussen punten, dan ervaren we schaarste, ongeacht van het deelgebied in het leven. Terugkijken naar 25 jaar geleden naar wanneer we kinderen waren die opgroeiden, weet ik dat ik veel meer geld nu verdien dan wat ik mij toen destijds had kunnen voorstellen, en toch vinden we onszelf dat we leven in het Gat wanneer we ronddwalen in meer dan één Punt. Dus wat is het Gat? Het is een constante vergelijking als een soort ‘mind fuck’ waar we gisteren waren op Punt A naar waar we waren op Punt B en waar we denken dat we zouden moeten zijn op Punt C.

Het is de horizon waar we nooit zullen arriveren... Het is alsof ik voorwaarts beweegrichting Punt C in mijn boot, en ik vaar uit naar zee en ik zal nooit arriveren bij de horizon.

Het maakt niet uit wat we doen, het maakt niet uit hoeveel geld we verdienen, hoeveel seks we hebben, hoewel doelen we behaald hebben, hoe hard we ons best doen, hoeveel plezier we denken te moeten ervaren, die horizon zal altijd buiten ons bereik zijn en onbereikbaar.

Als ik niet voorzichtig ben, en mijn brein is niet getraind als een worstelende productie maker om in te zien waar ik vandaag ben op Punt B gebaseerd op waar ik was in Punt A omdat ik denk dat ik al zou moeten zijn op Punt C om gelukkig te zijn.

Het ding is, geluk wordt nooit gevonden in die horizon van Punt C, alleen depressie. Wanneer je blijft kijken naar de horizon, dan blijf je vastzitten in het Gat, wat betekent dat plezier en geluk al gebeurd om je heen, maar je bent niet in staat om het te zien omdat je te druk bent met het kijken naar iets wat altijd buiten je bereik zal blijven.

Er is een Productieve Reflectie in de Return & Report.

Deel van de reden dat we een Return & Report doen (zie BOEK 4, ‘Het Strijdplan’ voor de volledige uitleg van de Return & Report) elke afzonderlijke week in het Freedom Protocol, is om terug te kijken naar onze week op een productieve manier zodat we kunnen zekerstellen dat onze projectie voor vandaag on track is. Het is simpel om te Leven volgens het Protocol, maar in die eenvoud vergeten we snel wie we waren voordat het najagen van de Leefstijl om Alles te Hebben en Volledig Vrij te Zijn zich settelt als het Nieuwe Normaal.

Zonder productieve reflectie, vergeten we hoe ons huwelijk eruit zag, hoe ons lichaam aanvoelde, waar ons bedrijf naartoe gegroeid is en de uitbreiding in onze spiritualiteit.

En daarom, in die plaats van vergeten, terwijl we gewend raken aan het Nieuwe Normaal, kunnen we depressief worden, en denken dat het Spel niet aan het werken is terwijl het daadwerkelijk werkt, extreem goed zelfs, maar we weten niet hoe we moeten handelen waar dan ook dan alleen maar in dit Gat.

Gelukkig zijn we in staat om onszelf eraan te herinneren om uit dit Gat te stappen door te denken aan Principe #1: Het Leven in het Gat is Sterfte, waar we plezier vinden in het terugkijken naar wie we waren, in vergelijking met wie we zijn geworden vandaag.

Principe #2:

Blijdschap opgelijnd met Boosheid en Woede is de Schroefdraad naar Kracht.

Wanneer we kijken naar dit tweede principe, laten we dan zeggen dat we een schroefdraad hebben die deze twee einden verbindt die met elkaar verweven zijn. Aan het ene eind vinden we blijdschap, en aan het andere eind vinden we boosheid, met voorbij het uiterste punt aan die zijde: woede.

Ik wil dat je overweegt dat wat we daadwerkelijk aan het ervaren zijn als blijdschap niet een op zichzelf staande schroefdraad is, maar één die niet goed gevormd is totdat plezier en boosheid met elkaar botsen in het midden. In die botsing, worden zowel blijdschap als boosheid ontvangen, en die tezamen creëren in harmonie een geleidende schroefdraad om elkaar soepel te bereiken, wat geboorte geeft in ons leven in het ervaren van deze nieuwe ervaring wanneer we in beweging zijn. De Blijdschap Stack geeft ons het bewustzijn om te bepalen welke kant van het schroefdraad we opdraaien en welke beleving we willen ervaren.

Geen van beiden zijn exclusief voor elkaar, en daarom kunnen we niet blijdschap ervaren zonder boosheid, noch kunnen we boosheid ervaren zonder blijdschap, wat betekent dat ze beiden zijn verweven met elkaar en er altijd allebei zijn. De plek in het midden waar plezier en boosheid met elkaar botsen is de plek waar blijdschap voor het eerst bewust ervaren

wordt. De Blijdschap Stack wordt de plek waarin je ontdekt waar die plek is om het bewust aan te wenden als bewustwording en kracht waarin het jou dient.

Principe #3:

Het vinden van Blijdschap is een vaardigheid.

Hardlopen, seks, marketing, opvoeden, en zelfs het aantrekken van onze schoenen en het strikken van onze veters zijn vaardigheden die lering vereisen. We moeten ze in de praktijk brengen, keer op keer op keer, om goed te zijn in één of meerdere van deze vaardigheden.

Dit betekent dat als het vinden van blijdschap een vaardigheid is, dat we moeten leren om onszelf te onderwijzen in het vinden van geluk in een maatschappij die ons heeft geleerd, getraind en opgevoed om bang, angstig, boos en woedend te zijn over alles wat plaatsvindt op enig moment in ons leven.

Kijk, we kunnen niet blijdschap vinden per toeval; het moet geleerd worden. Hoewel we allemaal geprogrammeerd zijn om blijdschap te ervaren, is onze natuurlijke fabrieksinstelling als mensen om ons richting bangheid, angst of woede te richten, en dus moeten we hier eerst mee omgaan.

We lopen hier elke afzonderlijke dag tegenaan, de hele dag door, in de ene vorm of de andere, vanuit prikkelingen van buitenaf. Een ideaal voorbeeld van deze bron wordt gevonden rechtstreeks in onze handpalm,... in onze mobiele telefoon.

Hoewel velen van ons niet zijn opgegroeid met deze bron van informatie die altijd ter beschikking is, wordt het meer en meer een noodzakelijkheid in een ieders leven, waarin onze kinderen niet weten te leven zonder het, wat ook leidt tot meer en meer kansen om de brandstof te geven aan de vlammen van angst, boosheid en woede.

Elke dag worden we geleerd, getraind en opgevoed om Bang te zijn.

Social media gedijt op mensen die boos zijn of beledigd zijn, en toch worden we ook geleerd om boosheid en woede te onderdrukken, en het te vervangen met een nep voorkomen.

De Blijdschap Stack helpt ons te leren hoe om te gaan met deze hypocrisie door ons vaardigheden daarin te leren om blij te zijn, ongeacht wat onze telefoon ons laat zien, of hoe andere mensen zich gedragen.

Om in staat te zijn om dat te doen, echter, moeten we aan het werk gaan zodat we het pad van blijdschap kunnen vinden terwijl we leren hoe dit te ontwikkelen als de vaardigheid die het is.

Het leren hoe dit te herkennen en blij te zijn, is waar de Blijdschap Stack ons toe dwingt, wat het vermogen is om te nemen wat we leren en te beginnen om dat te verspreiden langs alle domeinen van de Perfecte Dag in je leven.

Beeld je in dat je jouw mobiele telefoon tevoorschijn trekt en dan vanuit *deze* plek... geen van de rommel van social media zou doordringen, en in plaats daarvan wordt het een mogelijkheid om jouw inzichten met anderen te delen, gebaseerd op de uitbreiding die kwam vanuit deze strategieën in de Blijdschap Stack.

Principe #4:

Blijdschap wordt Gevonden aan de Andere Kant van Uitbreiding.

En nu hebben we de cirkel rond gemaakt terwijl we duiken in het vierde en laatste Principe.

Vanuit het Gat, zijn we gekomen op het middelpunt van de schroefdraad van boosheid en plezier, om blijdschap te ontwikkelen als een vaardigheid om te kijken waar we vandaag zijn, en hoe we daarop kunnen uitbreiden. Mijn competitie is niet met iemand anders online, of iemand van de middelbare school, iemand uit de buurt of van de sportschool.

De competitie ben IK, en mijn eerste doel? Om te groeien en meer te worden vandaag dan ik gisteren was, zodat ik hetzelfde kan doen morgen. Het proces in al onze levens is gedreven geweest vanuit deze goddelijke roeping, welke is om te groeien, groei op groei op groei, en bouwblok op bouwblok, en om meer helder en verlicht te worden elke afzonderlijke dag.

Het gaat niet om perfect zijn, noch gaat het om het doen van het ‘goede’ of het volgen van regels die anderen hebben vastgesteld voor ons. Het gaat om groei.

Het gaat om jou en mij die groeien naar een betere versie van onszelf elke en iedere dag. Het gaat om het terugkijken van wie we waren gisteren en wie we zijn vandaag zodat we kunnen opklimmen naar een hoger niveau morgen... Er is geen Punt A, B of C, maar simpelweg uitbreiding.

En Uitbreiding is waar het allemaal om gaat hier in het Freedom Protocol.

Het gaat om groeien alsook terugkijken naar de uitbreiding van wie we waren terug op ons pad met het zien van **de morgen van gisteren, vandaag**.

Het geheime ingrediënt door dit te doen in de Blijdschap Stack is om te leren hoe om strategisch aan te vallen, te onthullen en ontdekkingen te doen net zoals een mijnwerker dat zou doen op zijn zoektocht naar goud waar we de golden nuggets extraheren die het Universum, God, en de Stem naar jou aan het sturen zijn geweest, terwijl ze zeggen:

“Goed gedaan! Je bent absoluut aan het winnen! En nu: blijf doorgaan.

Keep Going!!!”

Simpel gezegd...

... wees blij omdat je bent gegroeid.



Sectie 3: Jouw Blijdschap Stack

Hoofdstuk 20

4 Productie Strategieën

“In plaats van het zoeken naar de leugen van angst en woede in de Drift om onze waarheid te ontdekken, zijn we de waarheid van de Lift aan het herkennen in gevoelens van vreugde, blijdschap en plezier. We leren onszelf wat de maatschappij nooit kon, en dat is hoe onszelf te erkennen en uit te breiden gebaseerd op onze blijdschap.”

-Djack Littel-

[Blijdschap Stack Training in het Freedom Protocol]

We komen nu bij de bouten en moeren van hoe we productief en effectief gaan zijn in het nemen van dit idee van blijdschap en het om te zetten in een toepasbare vaardigheid met de volgende strategieën.

- **Productie Strategie #1: Identificeer de Trigger**
- **Productie Strategie #2: Helder het Verhaal op.**
- **Productie Strategie #3: Verspreid de Welvaart.**
- **Productie Strategie #4: Onthul de Openbaring.**

Het bewust worden van wat onze blijdschap triggerde in de eerste plaats zal de vloer openen om meer blijdschap te verspreiden in onze levens als ook in die van anderen.

Productie Strategie #1:

Identificeer de Trigger

Tegen dit punt in het Stack Spel, zou het identificeren van de trigger aardig normaal moeten zijn na al het Stacken van Boosheid en de Trigger Stacks voor Woede die we gedaan hebben, maar als je op de een of andere manier in de Blijdschap Stack bent en je hebt van de andere stacks er nog geen of weinig gedaan, dan is dat prima.

Het identificeren van de trigger is hetzelfde als wat we altijd hebben gedaan, en dat is dat terwijl we in de status quo zitten, er iets gebeurt. We ervaren een gebeurtenis, en in dat moment gebeurt een trigger, alleen deze keer, is de trigger anders dan we zagen in het Drift & Shift Model. Daar, nam de trigger ons mee omlaag naar een Drift en de Put. In een Blijdschap Stack, komen we er direct in, blazen we voorbij de Drift en rechtstreeks naar ons simpele spel van getriggerd raken dat ons in staat stelt om te Liften.

We shiften direct naar het liften, waar onze andere triggers ons omlaag trekken, elimineren we dat alles en hoeven niet te shiften. We komen simpelweg naar deze Stack en herkennen dat we zojuist zijn getriggerd om blij te zijn.

We leren onszelf wat de maatschappij nooit kon, en dat is hoe onszelf te erkennen en uit te breiden gebaseerd op onze blijdschap. Net als de Boosheid Stack, worden alle vragen gevonden aan het eind van deze sectie voor jou om er één te doen voor jezelf, maar in dit hoofdstuk zullen we ze klein maken en doornemen.

Hieronder, zul je de Blijdschap Stack vragen zien, die allemaal onderdeel uitmaken van dezelfde sectie en gelijkwaardige vragen zullen stellen, vooral aan het begin waarmee je jezelf gewoon gemaakt hebt in de Trigger Stack en de Boosheid Stack.

Blijdschap Stack Vragen:

Vraag 1: Hoe ga je deze Blijdschap Stack noemen?

Vraag 2: Welk domein van de Perfecte Dag ga je stacken?

Vraag 3: Wie heeft jou getriggerd in dit domein om Blijdschap te voelen?

Vraag 4: Wat zijn de FEITEN over de situatie die jou je zo positief lieten voelen?

Vraag 5: Wat is het verhaal dat je jezelf vertelt over wat er gebeurd is?

Vraag 6: Wat zijn de positieve gevoelens die je aan het ervaren bent vanwege dit verhaal?

Vraag 7: Welke initiële verlangens of acties merk je op die opkomen voor je met deze gevoelens?

Vraag 8: Terwijl je achterover zit en deze positieve situatie bestudeert, Wat is de simpele les die je aan het leren bent vanwege wat er gebeurd is?

Vraag 9: Hoe is deze les van toepassing in het domein LICHAAM?

Vraag 10: Hoe is deze les van toepassing in het domein GEEST?

Vraag 11: Hoe is deze les van toepassing in het domein RELATIES?

Vraag 12: Hoe is deze les van toepassing in het domein WERK?

Vraag 13: Na het verspreiden van deze lering langs de domeinen van de Perfecte Dag, met welk LAATSTE INZICHT of OPENBARING ben je deze Stack aan het verlaten?

Vraag 14: Aan het eind van deze Stack, op welk niveau van kracht voel je je? (Overleven, Wakker, Actief, 100% AAN)

De eerste drie vragen zetten ons op een bekend pad van de Stack met een titel en een domein maar in plaats van gegrepen te worden door een Drift, vangen we de gevoelens in de Lift.

Alle drie van deze vragen zijn zeer, zeer simpel, maar ze leiden ons allemaal naar onze eerste fase in het Spel, en dat is Productie Strategie #1: Identificeer de Trigger die ons brengt naar een Lift, en met dat, blijdschap brengt.

Productie Strategie #2:

Helder het Verhaal op.

Net als de Trigger Stack en de Boosheid Stack, is er een verhaal dat we identificeren in de Blijdschap Stack welke gevoelens met zich meebrengen. De gevoelens kunnen compleet anders zijn dan de anderen twee Stacks, maar ze zijn nog steeds gevoelens die vastzitten aan een verhaal, welke gedekt worden in vragen vier en vijf in de Blijdschap Stack.

Kijk, simpelweg omdat we ons blij voelen, betekent dat niet dat er geen verhaal geassocieerd is met wat er aan het gebeuren is. Dus hoe ziet dit eruit in de Blijdschap Stack?

Wat betekent dat allemaal? Het betekent dat we moeten ophelderen wat de gevoelens ons aan het vertellen zijn.

In plaats van het zoeken naar de leugen van boosheid en woede in de Drift om onze waarheid te ontdekken, herkennen we de waarheid van de Lift in gevoelens van vreugde, blijdschap en plezier.

Ons brein is geassocieerd dat dit ding of deze gebeurtenis vreugde betekent. Het betekent blijdschap en een mogelijkheid omdat we al zijn omgegaan met het probleem en niet weten hoe blijdschap te herkennen. Het doen van een Blijdschap Stack identificeert dat voor ons.

Productie Strategie #3:

Verspreid de Welvaart.

Hier is waar dingen verdorie verdomde waanzin worden wanneer we naar vragen zes en zeven gaan van de Blijdschap Stack. We hebben een geweldige ervaring dus we documenteren wat we hebben geleerd in de Blijdschap Stack, waardoor we onszelf openen voor het ontwaken voor een nieuwe mogelijkheid zonder het zelfs te proberen.

Maar raad eens wat de meeste mensen doen wanneer dit gebeurt in het leven? Precies op dit punt in de getriggerde gebeurtenis voor een ervaring van blijdschap, dan sluiten ze het af.

Het wordt afgezwakt en gezien als niet belangrijk vanwege de training om bang te zijn, denkende dat als de leugen van angst ons veilig houdt, dan maakt deze blijdschap ons zwak waardoor er weer een andere leugen naar binnen kan glippen.

Maar niet in de Blijdschap Stack. De Leefstijl om Alles te Hebben en Volledig Vrij te Zijn in het Freedom Protocol heeft van ons vereist om te kijken naar dingen vanuit verschillende plekken in de vragen 8–12.

We nemen een time out en ademen.

Neem een Time Out en herken en erken de Invloed van Blijdschap.

Niet omdat we getriggerd zijn door angst, maar met blijdschap. We nemen de tijd om te herkennen hoe deze blijdschap voelt terwijl we een simpele les extraheren in vraag acht, en deze inademen.

Dan, passen we deze simpele les toe langs alle domeinen van de Perfecte Dag in vragen 9-12. Als voorbeeld, als ik een ervaring had in mijn Lichaam die vreugdevol was en mij blijdschap bracht en er was een les die ik leerde daarin, wat als ik diezelfde les dan zou kunnen pakken, en uit zou vinden dat ik die les kon toepassen in niet alleen het domein Lichaam, maar ook in de domeinen Geest, Relaties en Werk?

Gratis. Uitbreiding. All-Over-The-Place.

Dit is wat ik noem vier dimensionaal leven, en iedereen heeft de capaciteit om dit te ervaren elke dag. “Verspreid de welvaart” vanuit het ene domein naar het andere: iets wat ik voorheen ‘transponeren’ noemde waarbij ik methoden of aanpakken van iets waar ik succesvol in was, toepaste in andere deelgebieden. En weet je wat nog iets anders is, wat complete waanzin is in de Blijdschap Stack? Sommigen van de grootste inzichten die ik ooit had in Werk kwamen door het doen van een Stack op mijn Lichaam, Geest of Relaties.

Het werk van de Stack wordt versneld in ons leven gebracht, alsof ik mijn akkers versneld bewater, bemest en direct er klaar voor ben om te oogsten. We gooien geen shit op de akkers zoals we dat doen in de Boosheid Stack.

We zijn daadwerkelijk gewoon de belangrijke ingrediënten van blijdschap aan het extraheren, onttrekken, die kwamen uit de gehele Stack en die gaan we verspreiden over alle domeinen Lichaam, Geest, Relaties en Werk.

We verspreiden mest in plaats van shit.

Het ding van het zien als de Blijdschap Stack als mest, liever dan shit, gaat niet om het gebruiken van een compleet ander soort bemesting. De meeste bemesting heeft een vorm van shit erin zitten, dus wat is het verschil?

Perspectief.

Er is een massale shift van perspectief achter wat die shit kan doen.

Het gaat er niet simpelweg om dat we het uit onze lichamen krijgen zodat het ons niet tot last gaat zijn, maar om het productief te gebruiken als bemesting, zodat het ons kan helpen om onze openbaring te helpen groeien op een manier dat het ook anderen kan helpen.

Productie Strategie #4:

Onthul de Openbaring.

Een cruciaal component van de Blijdschap Stack is om de blijdschap niet voor onszelf te houden, maar het te delen met anderen zodat we een nieuwe manier van denken kunnen voortplanten vanuit degenen om ons heen, in het bijzonder ons nageslacht. Als wij niet weten hoe blijdschap eruit ziet, dan zullen zij dat zeer waarschijnlijk ook niet weten, en des te meer wij het delen, des te simpeler wordt het om te accepteren en te zien.

Met de laatste vragen in de Blijdschap Stack, is er een openbaring die bestaat in de Stack voor ons om te documenteren wat onthuld was aan ons, en onze gehele ervaring samen te vatten in de Blijdschap Stack zodat die dan gedeeld kan worden met anderen.

Deze openbaring wordt ons eigen gepersonaliseerde geschrift.

Okay, het gaafste deel van onze Boosheid Stacks en Trigger Stacks is dat beiden van deze tools ons helpen om onze ervaringen te tracken voor ons nageslacht, en hun te leren terwijl we onszelf gidsen in het ontdekken van hoe de duisternis in ons leven ons eigenlijk leidt naar het licht.

Het is net zo belangrijk voor ons om in staat te zijn om ons eigen gepersonaliseerde geschrift te documenteren door op te schrijven wat er daadwerkelijk werkte voor ons dat de positieve uitkomst creëerde, en onze kinderen en families leren hoe blij te zijn. Onthoud, blijdschap zelf is iets wat geleerd moet worden: het is een vaardigheid.

Er zijn Twee Tanks die Brandstof leveren voor Kracht.

Om de productie zijde samen te vatten van hoe de Blijdschap Stack ons Brandstof levert om te groeien, laten we zeggen dat we twee tanks hebben: één is gelabeld “Boosheid” en de andere “Vreugde.” Beide van dezen brengen ons kracht, maar blijdschap is gevonden wanneer we in staat zijn om beiden te verenigen in deze gesprekken.

Mijn blijdschap is geen geluk maar een geleerde vaardigheid.

Door het beantwoorden van de 14 vragen in de Blijdschap Stack, sta ik mijzelf toe om de vreugde factor van blijdschap te benadrukken.

De Blijdschap Stack is niet noodzakelijk iets dat je elke dag doet, maar meer wat je doet in contrast tot wat je doet in de Boosheid en Trigger Stacks zodat blijdschap op zichzelf gevonden kan worden. Vreugde daarentegen, wordt onderdeel van de reis.



Sectie 3: Jouw Blijdschap Stack

Hoofdstuk 21

Plan van Aanpak

“Als je besluit om niet diep te gaan en gewoon je Blijdschap Stack Half-Ass te doen, nou, dan is dat waarschijnlijk een reflectie van ook de andere gebieden in je leven en dan krijg je slechts een Half-Ass Spel. Het is zoals naar de sportschool gaan; als je niet diep gaat en jezelf voortdurend uitdaagt, dan ga je ook niet de resultaten krijgen. The End.”

-Djack Littel-

[Blijdschap Stack Training in het Freedom Protocol Programma]

Pro-tips #DOEN:

1. Lijn je verhaal en je les op en vindt een verbinding in je brein als in hoe ze beiden relateren tot elkaar. Dan, terwijl je ze aan het creëren bent, zal je brein beide statements gebruiken om diep te gaan in de verbinding met de Perfecte Dag domeinen.
2. Houd de les bij één zin en laat elk woord tellen: des te meer krachtig de woorden zijn, des te makkelijker zal het zijn voor je brein om de les te verbinden aan de Perfecte Dag.

3. Ga UIT en ga DIEP met elk domein waar je de geleerde les toepast. Haast je niet in dit deel van het proces... sta toe dat wat naar boven moet komen, naar boven kan komen en als één gebied minder inspirerend is, haal er dan het goede uit en spendeer de tijd op het domein waarin je het vuur voelt.
4. Kom tot rust in de laatste openbaring en geef jezelf wat tijd om echt de flow van de openbaring te voelen. Dit kan iets zijn dat verbonden was aan de gebeurtenis, dat de BLIJDSCHAP STACK opriep of het kan iets totaal anders zijn.

Pro-tips #NIET DOEN:

1. Bij deze Stack arriveren met BOOSHEID of Irritatie of iets van die orde; als je jezelf op deze plek voelt, verlaat de Blijdschap Stack dan en start dan een Boosheid Stack. Niets zal deze Stack sneller verneuken dan dat jij het naar Boosheid laat rollen.
2. Driften naar vage visie-bord style seminar gesprekken. Het is makkelijk om soft te gaan in deze omdat het een positieve ervaring is en je hoeft niet te kloppen op de poorten van de hel om toegang te krijgen tot het geschenk. Blijf specifiek en direct.
3. Jezelf toestaan om te driften naar willekeurige gedachten en ideeën terwijl je deze les toepast in een domein van de Perfecte Dag. Wanneer je de les oplijnt en toepast, zorg er dan voor dat het een directe verbinding maakt met elk domein met specifieke voorbeelden.
4. Het overslaan van de laatste openbaring; dit is de samenvatting van de BLIJDSCHAP STACK en beschikt vaak over het grootste geschenk en inzicht van de gehele Stack.

HET PLAN:

Stap #1: Lees alle vragen van de Blijdschap Stack op de volgende pagina door.

Stap #2: Ga naar de Freedom Protocol Ledenomgeving of App en download de laatste versie van de Blijdschap Stack om deze zelf in te vullen.

Stap #3: Volbreng je eerste Blijdschap Stack.

Stap #4: Deel je Blijdschap Stack inzicht/ openbaring met tenminste 1 persoon.



DE BLIJDSCHAP STACK

Blijdschap Stack Vragen:

Vraag 1: Hoe ga je deze Blijdschap Stack noemen?

Vraag 2: Welk domein van de Perfecte Dag ga je stacken?

Vraag 3: Wie heeft jou getriggerd in dit domein om Blijdschap te voelen?

Vraag 4: Wat zijn de FEITEN over de situatie die jou je zo positief lieten voelen?

Vraag 5: Wat is het verhaal dat je jezelf vertelt over wat er gebeurd is?

Vraag 6: Wat zijn de positieve gevoelens die je aan het ervaren bent vanwege dit verhaal?

Vraag 7: Welke initiële verlangens of acties merk je op die opkomen voor je met deze gevoelens?

Vraag 8: Terwijl je achterover zit en deze positieve situatie bestudeert, Wat is de simpele les die je aan het leren bent vanwege wat er gebeurd is?



DE BLIJDSCHAP STACK

Blijdschap Stack Vragen (vervolg):

Vraag 9: Hoe is deze les van toepassing in het domein LICHAAM?

Vraag 10: Hoe is deze les van toepassing in het domein GEEST?

Vraag 11: Hoe is deze les van toepassing in het domein RELATIES?

Vraag 12: Hoe is deze les van toepassing in het domein WERK?

Vraag 13: Na het verspreiden van deze lering langs de domeinen van de Perfecte Dag, met welke LAATSTE INZICHT of OPENBARING ben je deze Stack aan het verlaten?

Vraag 14: Aan het eind van deze Stack, op welk niveau van kracht voel je je? (Overleven, Wakker, Actief, 100% AAN)

BOEK 5

OMARM DE TRIGGERS

SECTIE 4:

JOUW DANKBAARHEID STACK





Sectie 4: Jouw Dankbaarheid Stack

Hoofdstuk 22

De Duisternis was te zwaar...

“Ik was verdomme furieus, maar ik ben dit Spel van mijn Leven nu lang genoeg aan het spelen om te weten wanneer een Bericht probeerde door te komen naar mij. Dus hoewel ik meer en meer *pissed off* raakte, tegelijkertijd, maakte het me aan het lachen.”

-Djack Littel-

Ik ervaar Dankbaarheid voor de resultaten in mijn leven op 30 maart 2022: ik heb 30 spirituele boeken gelezen in Q1 van dit jaar, en kijk naar mijn vereenvoudigde lijstje, met daarop 4 markante mijlpalen:

- Terugblik op 1000 klanten gecoacht op betere, diepere en gezondere slaap.
- Dankbaar voor de genomen kans om tot op identiteitsniveau te shiften.
- Herdefiniëren van mijn verhaal ‘wie ik ben’, met 5 assessments en een statement.
- Een Boeddhistische monnik treedt toe in mijn leven in Januari 2022; met de opening naar het ankeren van de diepe slaap, de waardering van rem slaap en de ontdekking van lucide dromen; de boeken moeten anders, er moeten aanvullingen op.

Ik zat achter mijn huis in de tuin, terneergeslagen, moedeloos, haast depressief...

Ik was er niet zeker van waar deze Duisternis vandaan kwam.

Ik leefde elke dag mijn Perfecte Dag dagelijks.

Ik deed mijn Stacks elke afzonderlijke dag alsof het mijn fulltime baan was.

Mijn twee online bedrijven, Defensiefit en mijn start up van eind vorig jaar www.DieperSlapen.nl, had ik volledig geautomatiseerd.

Mijn huwelijk was op dreef.

Er was niets “mis” en toch zat ik daar, verslagen.

Ik slaakte een diepe zucht en liep de keuken in voor een kop koffie.

Het was 05.35 uur en ik was al een eind onderweg in mijn dagelijkse ochtend routine, maar iets was erg off track geweest in de afgelopen weken en ik kon niet uitleggen wat er aan het gebeuren was met me.

Ik voelde mij krachtiger en fitter dan ooit, en was onderweg naar het volbrengen van 10 maanden aaneengesloten yoga, elke afzonderlijke dag, dus ik begon zelfs al een beetje lenig te worden.

Met Defensiefit en nu ook met het Dieper Slapen Programma had ik mijn meest winstgevende jaar ooit gehad die ik ooit ervaren heb in de afgelopen 7 jaar.

Ik had dikke stapels geld op mijn bankrekening en had vier jaarsalarissen aan financiële zekerheid op mijn spaarrekening staan.

Ik was daadwerkelijk Overvloed aan het ervaren.

Ik kwam net terug van mijn laatste VIP coach sessie in het coachen op slaap met een vooraanstaande bekende Nederlander... Dat was zo gaaf om te doen! MAGISCH.

Ik had letterlijk niets om verontrust over te zijn, en toch... het leek niet uit te maken wat ik deed. Ik kon niet dit gevoel van ONHEIL van mij afschudden.

Ik had al meer dan 12 maanden geen alcohol gedronken, maar dit verleidde mij ertoe om nu inmiddels in de afgelopen twee weekenden heel zwaar bier te drinken wat het enige moment leek te zijn dat dat gevoel weg zou gaan, maar de gevolgen van wakker worden met een kater maakte de duisternis alleen maar dikker en zelfs meer intens.

Dus, ik besloot dat dat niet het pad was wat ik in wilde lopen en om juist te verdubbelen in goede gewoontes. Ik pakte een fles water en besloot een extra wandeling te maken.

Ik kon elke dag alles doen wat ik wilde. Dus wat was ik VERDOMME aan het voelen?

Ik was zelfs terug gegaan naar het doen van TRIGGER STACKS elke afzonderlijke dag op mijzelf en de gevoelens die ik aan het ervaren was, en toch kon ik *nog steeds* niet uitvogelen wat er aan de hand was met me.

Ik besloot letterlijk een Walk & Talk met mijzelf te doen met het lopen van een blokje om op de Bussummer Heide hier bij mij naast de deur.

Ik verliet het huis en realiseerde mij dat ik mijn telefoon was vergeten.

Ik liep nog even snel terug om die te pakken om straks nog even een mooie "Rise & Shine" zonsopgang foto te maken, en ik pakte ook meteen mijn koptelefoon nog even.

Ik begon te lopen en door te nemen wat ik vandaag op mijn agenda had gezet als de vier dingen voor vandaag voor mijn Perfecte Dag en ik had absoluut geen zin om rond te lopen kloten met deze Duisternis die ik aan het voelen was.

Ik had een onverwoestbare gezonde routine gebouwd van dagelijkse meditatie, stretchen, wandelen of conditie werk, kracht training, gezond eten, eten om 's nachts beter te slapen, eten om overdag beter te presteren, ik leek verdomme wel een Olympisch atleet met als wedstrijd element het dagelijks leven.

Het ontwikkelen van mijn lichaam, mijn mindsets en mijn vaardigheden was onderhand mijn religie geworden.

In 2021, coachte ik 1.000 mensen op slaap, nadat ik zelf extreme slaap problemen ervaarde.

In mijn leefstijl van 10 maanden maximale kracht in 2019 en 10 maanden dagelijks 10 kilometer hardlopen in 2020, bracht mijn leefstijl van 10 maanden yoga stretchen een verlichting met zich mee, die mijn slaap ongekend ten goede was gekomen. Blijkbaar was mijn lichaam zo stijf en gestrestst geraakt in de afgelopen jaren, dat het losmaken van al die vastgeroeste structuren nieuwe ruimte en nieuw leven inblies in niet alleen mijn lichaam, maar ook mijn geest.

De lessen die ik leerde over slaap, door ALLE boeken over slaap te lezen en ALLES toe te passen wat ik ontdekte, verbeterde mijn slaap op een ongekende manier.

Ik moet ook wel lachen dat ik mijzelf toen identificeerde voor mijzelf als de beste slaper ter wereld: wat zou de beste slaper ter wereld doen? Welke routines zou hij hebben, wat zou hij eten, en hoe zou hij de wedstrijd van het slapen aanlopen? En hoe ziet zijn trainingsschema eruit voor die wedstrijd en hoe evalueert hij of hij op het juiste pad zit?

Door die kennis te delen op social media kreeg ik een vloedgolf aan berichten binnen van mensen die hetzelfde hadden ervaren als ik: echt slechte slaap en elke keer weer verrot wakker worden na weer een gebroken nacht, om weer een dag van ellende tegemoet te gaan met slaapttekort en vermoeidheid en veel te weinig energie om de hele dag ermee te redden tot de avond.

Ik luisterde naar mijzelf en aan de hand van de Stacks creëerde ik een plan van aanpak om een tweede bedrijf te bouwen in 1 kwartaal. Doe precies wat je moet doen, en doe alleen dat. Wauw. Er was niets. Ik ging aan de slag. Er was iets. Er was ineens een heel zelfdragend tweede bedrijf waarmee ik mensen hielp om hun probleem op te lossen.

En Dat Is Waarom Ik Ook Wist Dat Voor Mij Het Ervaren Van Dit Soort Duisternis Die Ik Aan Het Voelen Was...

... Dat Het Betekende Dat Er Een Geschenk Verstoep Zat In De Nacht Die Aan Het Wachten Was Op Mij Om Na Te Jagen.

Maar Niets wat ik had geprobeerd in afgelopen MAAND had gewerkt.

Ik liet er TRIGGER STACKS op los... en niets.

Ik liet er BOOSHEID STACKS op los... en niets.

Ik probeerde zelfs omgekeerde psychologie op mijzelf en deed een paar BLIJDSCHAP STACKS op de duisternis die ik aan het voelen was.

En nog steeds niets... alleen maar tijdelijke verlichting en dan was HET direct weer terug.

Het onheil en de somberheid.

Maar deze ochtend, had ik er een uitstel van terwijl ik door de natuur wandelde.

Ik hou van de geur van het ochtendgloren als de natuur ontwaakt.

Ik hou van de eerste zonnestrallen die de ontwakende natuur verlichten.

Ik hou van het geluid van de vogels die wakker worden en aankondigen dat de zonsopkomst eraan komt.

Ik voel mij dan één met de natuur alsof ik er onderdeel van uitmaak.

**Ik kan dan werkelijk de *ONTWAKENING* voelen van alles
wat er om mij heen is.**

... Ik denk dat de natuur daarom zo verslavend is.

Het is één van de weinige dingen die ik mijn hele leven al mee maak waarin ik letterlijk verbonden ben met een Kracht die ver voorbij mij is en op de één of andere gekke manier, mij lijkt te GENEZEN van dag tot dag.

Op dat moment besloot ik mijn telefoon te pakken om weer mijn dagelijkse ochtend foto van de zonsopgang te maken.

Na de foto van de zonsopgang zou ik een BLIJDSCHAP STACK doen, aangezien ik dat tegenwoordig elke afzonderlijke dag deed, sinds mijn laatste uitwisseling met de STEM.

Ik kon op mijn telefoon via de APP mijn Stacks digitaal uitwerken, en daarnaast had ik thuis een stapeltje geprinte Stacks liggen om de vragen handgeschreven te doorlopen.

Stacken was wie ik was geworden...

Maar tijdens mijn Blijdschap Stack bleef ik hangen.

Sterker nog.

**Ik was verdomme furieus, want ik ben dit Spel van mijn Leven
nu lang genoeg aan het spelen om te weten wanneer een
Bericht probeerde door te komen naar mij.**

Dus hoewel ik meer en meer *pissed off* raakte, tegelijkertijd, maakte het me aan het lachen.

Ik was boos omdat ik niet in staat was om mijn blijdschap stack af te ronden.

Oh, de ironie...

De ironie.

Boos tijdens het uiten van blijdschap? Ongekend dit!

Dus, ik sloot mijn ogen.

Ik nam drie diepe ademhalingen.

En waar ik op het punt stond om in te ademen voor mijn vierde ademhaling, ontving ik een PING op mijn telefoon.

Het onderbrak mij van mijn ademhaling en ik stak mijn hand in mijn broekzak om te kijken wie mij een berichtje kon sturen in de vroege ochtend, want mijn telefoon stond op de functie ‘niet storen’.

“Loop even naar dat houten picknick bankje met perfect zicht op de zonsopkomst en maak daar je blijdschap stack af.” Afzender: onbekend.

“Wat is dit nou weer?”

En toen weer... PING!.

Mijn telefoon ontving een tweede bericht.

De afzender was...

...DE STEM



Sectie 4: Jouw Dankbaarheid Stack

Hoofdstuk 23

Je bent een slachtoffer van de leegte.

“De Horizon is altijd voorbij de plek van waar je op dit moment bent.”

-De Stem-

DE STEM: Ben je daar, mijn goede vriend?

IK: Mijn goede vriend! Jij bent het!

Stuurde je mij net een bericht?

DE STEM: Jazeker. Het lijkt alsof je terug bent gegaan naar een soort van Drift tegenwoordig?

IK: Ik zit er middenin maar ik kan maar niet uitvogelen waarom en het maakt me gek.

DE STEM: Ik snap het.

Je bent eigenlijk precies op tijd met dit gevoel.

Je voelt je misschien wat off track, maar je zit er totaal op.

IK: Hoe is dat nou weer mogelijk?

Alles is on point in mijn Spel, in alle domeinen. Ik doe het dagelijkse werk voor groei en uitbreiding. Ik ben zelfs een tweede bedrijf gestart in de tussentijd.

DE STEM: Ik zag het. Een bedrijf om beter, dieper en gezonder te slapen.

Prachtige prestatie.

Hoe voel je je daarin?

IK: Ik ben erg opgewonden erover. Vanuit het niets bouwde ik een website, schreef ik een e-book, creëerde ik een ledenomgeving met modules en coachte ik 1.000 mensen op slaap. En op basis van al die ervaringen ben ik momenteel 4 boekdelen aan het redigeren die ik de afgelopen periode heb geschreven om een daadwerkelijke fysiek hard kopie boek over slaap uit te brengen!

Zoals ik al zei, ik ben er erg opgewonden over!

DE STEM: Proficiat! Kun je geloven hoe ver je bent gekomen?

Twee jaar geleden in April 2020, ontmoette ik je op de donkerste plek van donkere plekken.

Je zat in de PUT op zeker. Het was na je droom met je vader en in je leven was je in OORLOG met alles om je heen.

Fast forward twee jaar verder na de introductie van de TRIGGER, BOOSHEID en BLIJDSCHAP Stacks, en het ziet er naar uit dat je VREDE hebt weten te vinden en hebt weten terug te brengen in alle domeinen van je leven om VOLLEDIG VRIJ te zijn?

IK: Ja...

Jeetje, en dat allemaal in de laatste twee jaar. 2020 en 2021 waren fantastisch.

Herinner je het nog dat je mij de BLIJDSCHAP STACK leerde en dat ik die ervaring deelde dat ik mij Ontdooïd-Ontkooïd-Ontketend voelde, en voor het eerst Bevrijd & Vrij.

Mijn nieuwe verbeterde versie stond die ochtend op... en liet alle shit van het verleden achter zich om een nieuwe toekomst tegemoet te lopen...

DE STEM: Jazeker, dat herinner ik mij. Hoe kon ik die vergeten, mijn goede vriend?!

IK: Nou, dat gevoel bleef aanbouden gedurende de hele zomer, en vandaaruit begon ik allerlei oude shit op te ruimen van het verleden, en daadwerkelijk alles los te laten wat mij niet meer diende.

Ik kreeg het motto 'old shit has to go' en heb alles wat mij tegenhiel vanuit het verleden opgeschreven in een aantekenboek, en daarna heb ik dat boek ritueel verbrand in de achtertuin. Ik heb letterlijk en figuurlijk mijn verleden achter mij gelaten.

Als gevolg daarvan schreef ik mij ook uit als reservist voor militaire dienst. Ik wilde niet het gevoel hebben alsof ik een vangnet nodig zou hebben, want iedereen zei altijd tegen mij:

“Als je het niet redt met je bedrijfje, dan kun je altijd nog terugkomen in dienst.”

Die mindset van valse veiligheid moest weg, die diende mij niet meer. En dus nam ik er volledig afscheid van door mijn eervolle ontslag aan te vragen en daarna afscheid te nemen van letterlijk ALLE fysieke spullen, kleding en uitrusting van mijn militaire verleden. Ik heb een hele container met militaire spullen afgestort. Alles moest weg. Old shit has to go!

Het was letterlijk en figuurlijk een last van mijn schouders.

Daarna ontstond ruimte om weer te creëren en om overdag maximaal te kunnen presteren, wilde ik als stap 1 mijn slaapprobleem aanpakken zodat ik daadwerkelijk de energie had om ten volle te kunnen produceren.

DE STEM: Hoe was het om je kennis met anderen te delen?

IK: Dat veranderde mij.

Door het uit te leggen als een soort leraar leerde ik boven de stof te staan.

Het was zulk dankbaar werk om anderen vooruit te kunnen helpen en te zien hoe ze vooruitgang boekten in hun slaapprostaties.

Ik coachte ook een aantal vooraanstaande bekende Nederlanders.

Ik vond een diep gevoel van respect voor hen, voor hun kwetsbaarheid om zich richting mij open te stellen, wat ik nog nooit eerder had gevonden.

Een diep gevoel van vertrouwen dat ik nooit eerder had ervaren.

Het was vreemd, maar erg fijn.

DE STEM: Ik snap het.

Volledig.

En dat is het resultaat van het werk dat je hebt gedaan.

Jouw energie en daarmee jouw frequenties en vibraties zijn omhoog gegaan, dus je zendt een ander signaal uit naar de mensen om je heen.

Je bent niet meer dezelfde man als wie je was twee jaar geleden.

Je stierf en werd herboren.

Kun je dit aanvoelen over jezelf?

IK: Dat kan ik.

Maar, als dat het geval is, en alles gaat zo goed...

Waarom ben ik dan zoveel pijn aan het voelen en zoveel zwaarte?

DE STEM: Omdat je hebt gedaan wat je kan doen, het gebruiken van de tools die je zijn gegeven en nu is het tijd om je toegang te geven tot het vierde Wapen.

Dit wapen werkt niet tenzij je de kunst en wetenschap van de eerste drie hebt gemeesterd.

De TRIGGER STACK leerde je wat?

IK: Het leerde mij om mijn Woede Los Te Laten en om het Blok Om Te Lopen.

Deze twee vaardigheden hebben me werkelijk vrij gezet.

DE STEM: En wat leerde je van de BOOSHEID STACK?

IK: Hoe ik mijn irritaties en boosheid kon gebruiken als middelen van lering en openbaring...

... Hoe om te gaan met de kleine dingen voordat het grote dingen worden.

DE STEM: En wat leerde je van de BLIJDSCHAP STACK?

IK: Dat het leven mij van alles aan het leren is de hele tijd.

En ook, ik kan leren van de DUISTERNIS en ik kan leren van het LICHT.

Dat Lénke shit de hele tijd gebeurt en dat het mijn plicht is om ervan te leren zo veel als ik verslaafd ben geworden aan het leren van mijn Duisternis.

DE STEM: JA.

JA.

JA.

Dat is een geweldige samenvatting.

Dus, wat is het probleem dan?

IK: Ik heb verdomme geen idee, anders had ik het al wel geweten.

Ik weet gewoon dat niets wat ik doe werkt om mijzelf vrij te zetten van dit gewicht.

DE STEM: Ik weet het.

Maar voordat ik je het 4^e Wapen leer, moet ik je een paar concepten laten begrijpen:

Het wordt het “SLACHTOFFER IN DE LEEGTE syndroom” genoemd.

Hier is hoe het werkt...

In je brein zijn er meerdere realiteiten die plaatsvinden op hetzelfde tijdstip.

Wat betekent, je brein gaat op en neer tussen het volgende...

- 1. De FEITEN over waar het is vandaag*
- 2. De FANTASIE van waar het gelooft dat het vandaag zou moeten zijn*

Laat me je dit vragen...

Ik weet dat je veel geld hebt verdiend al met je tweede bedrijf, correct?

IK: Zeker weten.

Meer dan ik durfde te dromen.

DE STEM: Okay, voordat je je bedrijf over slaap begon, had je een voorstelling van hoeveel geld je kon verdienen met een bedrijf en het inkomen dat je daaruit onttrok was normaal voor je toch?

IK: Jazeker.

DE STEM: Luister, voordat je in 2019 de dienst verliet had je moeite met het rondkomen van je salaris.

Je had zoveel problemen zelfs dat je geregeld rood stond en onvoorziene uitgaven waren een probleem.

Je leefde in schaarste.

Maar, toen je eenmaal met je eerste bedrijf als ondernemer je eerste winst boekte, veranderde je mindset over geld en zag je uiteindelijk zelfs mogelijkheden om de dienst te verlaten toen je een gelijkwaardig inkomen verdiende met je bedrijf in vergelijking met wat je in militaire dienst verdiende.

En toch, na het beseffen van een dubbel inkomen in gelijking met daarvoor, heb je opgemerkt dat wat opwindend en spannend was en je hart eerst deed overslaan, al snel normaal begon te worden?

Het was misschien geweldig, maar het hield niet heel lang vast aan dit GLIMMENDE NIEUWE GEVOEL?

IK: Nu je dat zo zegt... Ik kan zien waar je heen gaat met dit.

In dat jaar van een dubbel inkomen was ik er enforisch over. In dienst kon ik alleen maar meergeld verdienen door heel vaak en veel van huis weg te zijn, en dat wilde ik juist niet meer, omdat ik juist vaker thuis wilde zijn bij Bianca en mijn kids.

Een dubbel inkomen was mentaal een absolute gamechanger voor me. Ineens ging alles makkelijker en nam het veel problemen weg waar ik voorheen allerlei keuzes moest maken en dingen weer moest terugverdienen als ik weer eens vooraf kosten moest maken voor iets, van een kapotte wasmachine tot een dure onderhoudsbeurt van de auto, ik leefde voortdurend in een soort angst van tekorten.

Een dubbel inkomen zorgde ervoor dat ik mij kon focussen op de dingen die er echt toe deden, en waar ikzelf naartoe wilde bewegen.

Kort voordat ik mijn baan bij defensie verliet, verdiende ik vanuit mijn bedrijf dat dubbele salaris in zijn geheel. Dus kon ik zelfs vanuit die nieuwe norm van een dubbel salaris verder, zonder 40 uur voor defensie te werken. Het was onwerkelijk.

En laat ik maar niets zeggen over de opstart van mijn tweede bedrijf. Dat ging echt voorbij aan mijn stoutste dromen. Via mijn opgebouwde ondernemersnetwerk kreeg ik de kans om gepromoot te worden via mailinglijsten aan in totaal 250.000+ mensen. De afgelopen maanden zijn waanzin geweest qua winst. Dat had ik mijzelf niet eens kunnen voorstellen als je het mij gevraagd had.

DE STEM: Okay...

Dus je snapt waar ik over aan het praten ben dan.

Wat eens jouw fantasie was, is jouw realiteit geworden.

IK: Jazeker.

DE STEM: En wat jouw realiteit is geworden wordt onvermijdelijk jouw normaal.

... en wat normaal is geworden wordt saai.

En wanneer dingen saai worden, dan zal jouw brein gaan zoeken naar een nieuw Doel.

Iets anders om na te jagen.

Denk hier eens aan met je spaargeld.

Wat was je spaargeld aan het eind van vorig jaar.

IK: nagenoeg 1 miljoen euro.

DE STEM: En wat was je spaargeld toen je in dienst zat, in jouw 20 jaar diensttijd?

IK: Ja, shit. Op zijn hoogst een keer 15.000 euro toen ik bijna 9 maanden op training en uitzending was geweest, puur omdat ik het nergens aan kon uitgeven omdat ik non-stop militaire missies in de woestijn uitvoerde.

DE STEM: dus zou je zeggen dat dit meer spaargeld is dan je ooit hebt gehad in je hele bestaan?

IK: JA, by far.

DE STEM: En toch ben je depressief ermee, niet dan?

IK: JA.

En ik heb geen verdomd idee waarom.

Ik kan kopen wat ik wil, wanneer ik wil en waar ik wil.

Ik heb geen stress over geld, ik kan alles doen wat ik wil, ik heb de hele dag beschikbaar voor mijzelf, ik heb alles uitbesteed in mijn bedrijven, alles is geautomatiseerd, ik ben lekker bezig met die boekserie over slaap, dus ik heb wat doen om mee bezig te zijn, maar wat er is gebeurd is dat ik mijzelf in deze valkuil terugvind.

Het is alsof ik in een hamsterwiel sta terwijl mijn leven zich afspeelt op een groot beeldscherm voor mijn neus, maar al mijn joggen en rennen laat mij nog steeds op dezelfde plek blijven.

Ik voel meer druk dan ik ooit eerder heb gevoeld en ik heb er geen uitgang voor.

Ik voel me zelfs beschaamd om hierover ondersteboven te zijn.

Ik bedoel wat is er VERDOMME in deze situatie voor mij om ondersteboven van te zijn?!

Ik leef een leefstijl waarin ik Volledige Vrijheid en Vrede ervaar ver voorbij mijn wildste voorstellingen van toen ik net mijn volwassen leven of ondernemersleven begon.

En toch...

Lijkt het niet genoeg te zijn.

Het lijkt wel alsof het niet uitmaakt wat ik creëer... het is niet genoeg.

Ik raak hier vermoeid van, mijn goede vriend.

Mentaal moe en misschien ook daardoor wel weer fysiek moe.

En ik weet gewoon niet of ik er nog wel ene moer om geef.

DE STEM: En wanneer je je zo voelt wat wil je dan doen?

IK: Tja, dan wil ik alles weer AFBRANDEN tot de grond en weer opnieuw beginnen.

Het is alsof ik dan dingen ga doen die totaal nergens op slaan.

Shit die mijn huwelijk weer zal verneuken.

Shit die mijn lichaam weer zal verneuken.

Shit die mijn familie weer zal verneuken.

Shit die mijn bedrijven zullen verneuken,

Waarom doe ik dit?

DE STEM: Omdat je vastzit in de SLACHTOFFER LEEGTE.

IK: De wat?

DE STEM: De SLACHTOFFER LEEGTE.

En het is 100% Normaal om daar te komen.

Het Protocol om Volledig Vrij te zijn, heeft drie fasen:

Fase #1: Uitroeiing van Schaarste langs alle Domeinen van de Perfecte Dag.

Dit deed je.

Fase #2: Vaststelling van Overvloed langs alle Domeinen van de Perfecte Dag.

Dit deed je.

Fase #3: Uitbreiding van Welvaart langs alle Domeinen van de Perfecte Dag.

Dit heb je NIET gedaan...

IK: Hoe weet je dat ik dit niet heb gedaan?

DE STEM: Het feit dat ik hier ben, aan het chatten met jou weer, en bereid om jou Wapen #4 te geven laat mij ZEKER weten dat jij nog niet je Welvaart hebt Uitgebreid.

Maar, voordat ik je dit vierde wapen kan leren die jou zal toestaan om je Welvaart Uit te breiden en jouw nalatenschap te bouwen, moet je een paar dingen begrijpen.

Laten we terugkomen naar de plaatsen waar je brein kan zijn.

Je brein opereert vanuit nature vanuit twee plekken:

- 1. De Feiten Van Waar Het Is Vandaag.*
- 2. De Fantasie Van Waar Het Wil Zijn Morgen.*

Deze twee punten creëren de LEEGTE.

Tussen die punten is de najaging.

Het is de jacht.

Het is het fundament van waar je bent en de visie van wie je kan worden.

Elke succesvolle productie maker gebruikt deze natuurlijke programmering van het brein.

Laat me je een voorbeeld geven...

Denk eens terug aan het strand op Texel waar je vorig jaar was. Je zit op het strand en kijkt uit over de Oceaen.

IK: Okay.

DE STEM: Kijk voorbij wat er ook is op zee, en vindt de Horizon in de verste verte, zo ver als je kunt kijken.

IK: Okay, ik zie het voor me.

DE STEM: Mooi. Nu, als jij en ik zouden gaan roeien naar de exacte GPS locatie van waar jouw brein heeft besloten dat de Horizon bestaat, wat zouden we dan vinden wanneer we op exact die GPS locatie zouden arriveren?

IK: De Horizon?

DE STEM: Nee.

Dat zou je niet, omdat voorbij die Horizon is er weer één... de Horizon is altijd voorbij de plek van waar je momenteel bent.

Laat me dit klein maken voor je met nog een voorbeeld... Herinner je je nog dat je van je opbrengst van je eerste boek op vakantie was in Turkije, en dat je met Bianca, Daan en Nina de boot nam naar Cyprus?

IK: JA.

DE STEM: Terwijl je richting het eiland reisde, wat viel je op over de Horizon?

IK: Hij bleef gewoon gaan.

Waarmee ik bedoel, wanneer we op Cyprus aankwamen, was de Horizon verplaatst.

Het was mijlen en mijlen ver in de zee.

DE STEM: Exact. En als je van Cyprus richting Kreta was gevaren om de Horizon na te jagen, zou je er dan ooit komen?

IK: Ik denk van niet.

DE STEM: Je hebt gelijk.

Je zou er nooit komen.

Omdat de Horizon een IDEE is, niet een realiteit.

Je brein is gebouwd om een gronding of aarding vast te stellen van waar het is en dan wanneer het daar komt, dan wordt het normaal... het wil dan weer opnieuw een Horizon najagen.

Dit is de natuurlijke Code van Uitbreiding.

Het is gebouwd in elk mens.

Het is wat je gebruikt hebt om Schaarste te verlaten.

Een verlangen naar meer... een visioen van een Horizon die verder was dan wat je aan het ervaren was destijds.

Laten we zeggen dat je in je boot zou stappen en je begon te zeilen richting zee...

Jaren en jaren later na deze zeereis, arriveer je eindelijk op het Eiland van Overvloed, maar je hebt het vermogen verloren om te waarderen wie je hebt geworden en wat je hebt gecreëerd.

WAAROM?

Omdat je enkel en alleen gefocust bent geworden op het najagen van de volgende horizon zonder waardering voor de afstand die je hebt afgelegd wanneer je voor het eerst uitzeilde naar zee.

Wat hoor je mij zeggen?

IK: Ik zit vast.

Vast in het constant najagen van een nieuwe Horizon.

Meer willen. Meer verlangen. Meer vereisen.

Meer van mijn huwelijk...

Meer van mijn bedrijf...

Meer van mijzelf...

Maar deze constante noodzaak is uitputtend, vermoeiend en depressief en zorgt ervoor dat ik mijn verdomde boot wil opblazen en gewoon wil stoppen met zeilen überhaupt.

DE STEM: YEP.

Je Verliet het Land van Schaarste.

Je Zeilde naar het Eiland van Overvloed

En nu? Elke en iedere poging die je maakt om het volgende eiland na te jagen laat je leeg en hol achter.

Weet je waarom?

IK: Nee.

DE STEM: Omdat je nooit terug keek.



Sectie 4: Jouw Dankbaarheid Stack

Hoofdstuk 24

Kijk terug en leef...

“Dat gevoel van Aantrekking zal een veroordelend gevoel van PIJN worden als je niet regelmatig terugkijkt en contrasteert met waar je bent vandaag met waar je was gisteren.”

-De Stem-

Ik zat daar, terwijl ik in gedachten uitkeek naar een Horizon op zee, en stond mijzelf toe om de woorden van de STEM te laten indalen.

Ik zat vast.

Het was niet dat ik niet het werk wilde doen.

Ik had in de afgelopen maanden het VERDOMDE WERK gedaan dagelijks met passie en vuur meer dan iemand zich kon voorstellen.

Maar waar deed ik het voor.

Wat komt hierna?

Weer een e-boekje?

Weer iets wat ik najaag en dan weer loslaat zonder te weten wat ik nou eigenlijk najaag?

Alles was een beetje grijs geworden.

Ik was de wil aan het verliezen om te vechten.

Ik was de wil aan het verliezen de Volgende Horizon na te jagen.

Ik was begonnen met het vallen in de valkuil, waar zovelen voor mij al in gevallen waren.

Ik viel in de SLACHTOFFER LEEGTE.

Een GAT tussen de Realiteit van waar ik was en de Nooit Eindigende Onmogelijke Horizon die ik aan het najagen was.

En des te meer Horizons ik aan het najagen was... des te meer eilandjes ik veroverde... des te meer hulpeloos ik werd.

Shit.

Ik zat vast in een Karmische Gevangenis.

Ik zat vast in een Valse Lift, maar dit was erg anders dan wat ik eerder had ervaren en waarvan de Trigger Stack mij hielp om eruit te komen.

Terwijl mijn gedachten werden gelezen, ging het gesprek verder.

DE STEM: Ja, je zit vast in een Karmische Gevangenis.

Ja, je bent een valse lift aan het ervaren.

Voor één simpele reden...

Je kijkt niet terug.

Serius, wanneer was de laatste keer dat je voldoende vertraagde om te KIJKEN naar hoe je huwelijk is geworden?!

Waar was je toen jij en ik elkaar ontmoetten in 2020 en waar is het nu in 2022?

IK: Gebruikelijk in mijn BLIJDSCHAP STACKS realiseerde ik mij dit, maar dat voelde meer als een bevestiging van waar ik ben op dat moment, niet echt terugkijkend.

DE STEM: Laten we kijken naar je lichaam...

Het meest fit, sterk en duurzaam zoals je nooit eerder geweest bent.

Je bent aan het verbeteren in je postuur, houding en levenskracht en bent compleet voorbijgegaan aan de fysieke patronen van Afgestompte Militair, Zware Powerlifter en Ultra Marathonloper met elke keer een lichaam wat voortdurend in pijn was naar een fit, sterke, lenig en krachtig geoliede machine van een lichaam.

Wanneer was de laatste keer dat je werkelijk terugkeek naar de Machine die je gebouwd hebt met je lichaam in de afgelopen 2 jaar?

IK: Dat heb ik niet...

DE STEM: Je bedrijven?

Ze zijn aan het groeien.

7 jaar van worsteling en je bent nu doorgebroken, breekt records, en brengt nu tonnen mee naar huis aan persoonlijk inkomen jaarlijks, en hebt geen stress meer over geld en als dat zou komen dan is er genoeg om de rekeningen te betalen.

Als je 10 jaar teruggaat, waar stond je toen?

IK: Ja, shit.

Toen was ik gewoon militair en leefde ik gewoon mijn militaire leven waarbij ik altijd weg van huis was met een inkomen van 2.500 euro per maand.

Ik trouwde dat jaar met Bianca en kon niet verhuizen omdat we niet voldoende geld hadden. We hadden een kindervens, maar moesten die uitstellen omdat het huis waar we toen in woonden niet voldoende slaapkamers had.

Ik leefde volop in schaarste.

DE STEM: Je leven nu staat in vuur en vlam, mijn goede vriend!

Kan je dit niet zien?

Je bent de nummer #1 case study geworden voor mensen die ondernemer zijn, getrouwd zijn en kinderen hebben.

Langs alle 4 domeinen van het leven, ben je aan het domineren.

Je hebt Schaarste Uitgeroeid.

Je hebt Overvloed Vastgesteld.

En nu? Nu zit je vast.

Dus, ben je klaar om uit de vastigheid getrokken te worden en voorwaarts te zeilen naar een toekomst groter dan je je ooit kon voorstellen?

IK: JA.

Alsjeblieft zeg... ja, ik ben er klaar voor.

DE STEM: Dan moet je beginnen met het terug gaan kijken naar het verleden...

Dus, laat me je terugbrengen naar de twee plekken waar ons brein beengaat.

1. *Feiten over waar je bent vandaag.*
2. *Fantasie over waar het heen wil gaan morgen (Horizon)*

Nu, tussen die twee punten, zul je een enorme inspiratie vinden, en lotsbestemming en aantrekking en uitbreiding elke afzonderlijke dag.

Maar dat gevoel van Aantrekking zal een veroordelend gevoel van PIJN worden als je niet regelmatig terugkijkt en contrasteert met waar je bent vandaag met waar je was gisteren.

Het derde punt wordt dan gecreëerd, en die bestaat uit...

3. *Feiten over waar je was gisteren.*

Er is ook een GAT tussen deze twee punten van gisteren en vandaag.

Dit GAT noem ik de OVERWINNAARS VALLEI.

OVERWINNAARS VALLEI is de Bron van Brandstof die jou toestaat om op te klimmen en eeuwige uitbreiding in welvaart te onderhouden. Vanuit deze plek, kun je horizons najagen je hele leven zonder op te branden en het gewicht en de depressie te voelen en de duisternis die je aan het voelen bent geweest.

Het is het gevoel van Dankbaarheid en Waardering voor waar je vandaan bent gekomen als ook een diepe waardering voor waar je bent vandaag.

IK: Okay, dus, laat me dit even herhalen voor je zodat ik weet dat ik dit goed heb.

Ik sta vandaag op een eiland...

Dit eiland zijn de FEITEN van waar ik vandaag ben.

Vanuit die plek, heb ik de SLACHTOFFER LEEGTE die de afstand is tussen waar ik ben vandaag en waar mijn brein denkt dat ik zou moeten zijn morgen, ergens daar op die Horizon.

Dan, heb ik de OVERWINNAARS VALLEI die is tussen waar ik sta vandaag op het eiland en terugkijkend naar waar ik was op het vaste land.

Dit is waar ik terugkijk naar waar ik was, vergeleken met waar ik sta vandaag.

In dit terugkijken, zal ik de Brandstof vinden om mijn reis voort te zetten.

Maar het is niet gewoon het voortzetten zoals in een hamsterviel, maar het voortzetten met passie en vuur en opwindning.

DE STEM: Ja.

Er zijn drie gevoelens die je moet behouden om te blijven in welvaart.

Gevoel #1: Dankbaarheid.

Gevoel #2: Waardering.

Gevoel #3: Eer.

Laten we deze drie woorden definiëren:

Dankbaarheid: Een gevoel van erkentelijkheid.

Waardering: De handeling van het inschatten van de kwaliteit van dingen en ze de juiste waarde te geven.

Eer: Groot respect voor.

Deze drie gevoelens worden niet gevonden in de SLACHTOFFER LEEGTE... ze worden gevonden in de OVERWINNAARS VALLEI.

... Ze worden gevonden vanuit stoppen.

Terugkijken.

En het uiten van Dankbaarheid, Waardering en Eer voor de groei en uitbreiding van JOU alsook degenen om je heen die de reis voor jou mogelijk hebben gemaakt of deze reis ook gemaakt hebben.

Nu, hier is het gekke...

SLACHTOFFER LEEGTE is alleen SLACHTOFFER LEEGTE wanneer je weigert terug te kijken naar OVERWINNAARS VALLEI.

Wanneer je leert om consistent terug te kijken naar OVERWINNAARS VALLEI, dan zul je zien dat wat eens een donkere overweldigende en depressieve LEEGTE was, wordt getransformeerd voor je ogen naar iets magisch, opwindends en inspirerends.

Iets wat jou vooruit trekt.

Iets wat jou het Doel van je leven geeft.

We noemen dit het WINNEN VAN HET ONMOGELIJKE SPEL.

Wanneer je het speelt op deze manier?

DE SLACHTOFFER LEEGTE wordt dan...

HET PAD VAN WELVAART.

Een nooit eindigende ervaring van uitbreiding die zo snel groeit en zo furieus is als jij daarvoor kiest.

Maar, om in staat te zijn om dit voor elkaar te krijgen, moeten we terugkijken.

En in het terug kijken, zullen we de BRANDSTOF vinden waar we naar op zoek zijn.



Sectie 4: Jouw Dankbaarheid Stack

Hoofdstuk 25

Het Pad van Welvaart...

“Alle vaders gidsen hun kinderen goddelijk met de noodzakelijke condities voor hun om zich te ontplooiën. Ja, dat betekent dat wij allemaal als vaders onze kinderen volkomen verkloten op een manier die vereist dat ze oprijzen!”

-Djack Littel-

[Allereerste Dankbaarheid Stack]

Ik zat daar verlamd.

Het was zo simpel.

Kijk gewoon terug en leef.

Terwijl ik daar zat op het houten picknick bankje met perfect zicht op de zonsopkomst, werd alles erg stil.

Alles werd erg stil.

Het voelde alsof ik een plak uit de lucht kon snijden met een mes...

... er was een aanwezigheid die aan het voelen was die anders was dan alles wat ik ooit tevoren had ervaren.

Het was zeer vluchtig en ik voelde een deur opengaan in mijn Ziel.

Een Toegangspoort vanuit de Duisternis waardoor ik afgelopen maanden geplaagd was.

Een weg naar een pad van welvaart die nooit zou eindigen.

Een pad dat mij zou toestaan om uit te breiden in het licht met een vooraanstaande kracht.

En zo zat ik daar.

Gewoon alles in te ademen wat er gebeurde.

En toen uit het niets, kwam mijn vaders gezicht op in mijn gedachten.

Het was alsof mijn brein een film voor mij afspeelde en de hoofdpersonen waren ikzelf en mijn vader: Harry Djack Adrianus Littel.

Mijn vader ik waren altijd verbonden geweest mijn hele leven.

Onafgebroken steun had hij mij geboden in alles wat ik deed en ondernam.

Toen ik mijn onderneming startte, deed mijn vader de boekhouding van mijn eerste stappen in het ondernemerschap.

Het was altijd zo vanzelfsprekend geweest dat mijn vader er was voor mij.

Maar, terwijl ik daar zat, realiseerde ik dat ik nooit geen één keer een Blijdschap Stack op mijn vader had gedaan.

DE STEM: Dus, denk je dat het een ongeluk is dat jouw vader degene is die tot jou kwam een moment geleden?

IK: Nee.

Totaal niet.

Holy Shit.

What the Fuck!

Dit is echt onbeschrijfelijk.

De tranen rollen van mijn wangen...

DE STEM: Ik ben aan het glimlachen nu.

Het Universum maakt geen fouten, mijn goede vriend.

Het is tijd voor jou om de deur te sluiten van jouw Karmische Gevangenis door terug te kijken.

Maar specifiek, terugkijken met Dankbaarheid, Waardering en Eer voor de man die jouw vader is.

Ben je er klaar voor?

IK: JA. DAT BEN IK.

DE STEM. Ik wil dat je deze chat verlaat en naar je notities gaat in je APP op je telefoon.

Wanneer je die opent, zal je daar een knop zien voor de "DANKBAARHEID STACK".

Ik wil dat je daarop klikt en ik zal je daar vergezellen.

Helder?

IK: HELDER.

Ik deed wat de STEM mij instrueerde, klikte op de APP en vond toen een nieuw gevormde Dankbaarheid Stack.

Ik had daar afgelopen jaar al de TRIGGER, BOOSHEID en BLIJDSCHAP Stacks als format ingezet, maar nu stond daar ook de DANKBAARHEID STACK bij.

DE STEM: (Q) Welk domein van de Perfecte Dag ben je aan het Stacken?

IK: RELATIES.

DE STEM: (Q) Wie heeft jou getriggerd in dit domein om je dankbaar te voelen?

IK: Harry Djack Adrianus Littel.

DE STEM: (Q) Wat is het verhaal dat je jezelf momenteel aan het vertellen bent over wat er is gebeurd?

Ik kon voelen dat emoties al aan het stijgen waren.

Ik was niet echt voorbereid voor wat er nu zou komen.

Maar, 3 jaar van PIJN over het overlijden van mijn vader stond op het punt om te smelten voor mijn ogen terwijl ik mijzelf door deze Dankbaarheid Stack heen journalde.

IK: Okay, Hier is het...

... Mijn vader Harry is de enkelvoudig belangrijkste man in mijn leven. Zonder hem zou ik geen leven hebben, en zonder hem, door exact op te dagen zoals hij opgedaagd heeft in mijn leven, zou ik niet de man zijn die ik zou zijn in mijn leven vandaag!"

DE STEM: (Q) Wat zijn de verbonden gevoelens van dankbaarheid die je aan het ervaren bent vanwege dit verhaal?

IK: Liefde, Waardering, Eer, Respect, Dankbaarheid.

DE STEM: (Q) Welke initiële verlangens of acties voel je opkomen voor jou met deze gevoelens?

IK: Ik wil dat mijn vader Harry weet dat ik van hem houd.

Ik wil dat mijn vader Harry weet dat ik om hem geef.

Ik wil dat mijn vader Harry weet dat ik weet dat hij zijn uiterste best deed om mijn vader en papa te zijn toen ik een kind was.

Ik wil dat mijn vader Harry weet dat hij mijn vader is.

Ik wil dat mijn vader Harry weet dat ik van hem houd als mijn Papa.

Ik wil dat mijn vader Harry weet dat ik nooit spijt heb gehad van wat dan ook in het verleden en ik wil simpelweg dat hij weet dat ik van hem houd voor alles wat hij mij heeft bijgebracht, zonder verwachting en zonder eisen.

Ik wil dat mijn vader Harry weet dat hij alles deed wat hij kon en er voor mij was perfect zoals ik nodig had om de man te vormen die ik ben geworden vandaag.

Ik wil dat mijn vader Harry weet dat ik dankbaar voor hem ben.

DE STEM: Okay, mijn goede vriend.

Je doet het geweldig.

Ik blijf gewoon met je doorgaan op deze manier...

(Q) Terwijl je achterover zit en deze verbonden gevoelens bestudeert van dankbaarheid die je op dit moment hebt, wat is de enkelvoudige simpele les over het leven die je aan het leren bent vanuit deze Dankbaarheid Stack?

IK: Wow. Okay. Hier gaan we.

“Alle vaders gidsen hun kinderen goddelijk met de noodzakelijke condities voor hun om zich te ontplooien. Ja, dat betekent dat wij allemaal als vaders onze kinderen volkomen verkloten op een manier die vereist dat ze oprijzen!”

DE STEM: (Q) Gewapend met deze les van dankbaarheid wat zijn je laatste inzichten of openbaringen terwijl je deze stack afsluit?

IK: Papa,

Hier is de bottom line van vandaag.

Ik hou van je.

Ik wil dat je dit weet en voelt.

Er is geen mogelijke manier dat mijn leven zou kunnen zijn zonder jou en de gidsing die jij mij hebt gegeven in de jaren toen ik een kind was.

Ik heb herinneringen die cruciaal voor me zijn.

De talloze weekenden dat we samen in mijn tienerjaren afstanden door heel Nederland wandelden van 25 tot later maar liefst 150 kilometer.

En in het bijzonder om samen klusjes te doen in en rondom het huis, waarbij je mij liet zien wat we gingen doen en hoe we het gingen doen. Het was gepland en dus ging het gebeuren. Een robuuste statement, keer op keer, altijd.

Wat heb ik je gemist de afgelopen jaren.

Mijn leven is een compleet circus geweest, een gekkenhuis.

En voor vandaag?

Ik wil gewoon zeggen...

...dankjewel.

Dankjewel voor het perfect ZIJN VAN JOU.

Dankjewel voor het NIET ZIJN VAN MEER OF MINDER dan je was. Omdat, wie je was en bent voor mij, is altijd perfect geweest.

Ik hou van je papsie.

Met liefde,

Djack.

Ik sloot de Stack af.

Ik hield mijn telefoon in mijn handen en ik keek naar de Horizon.

Mijn vader was ALLES voor mij, en het is tijd voor mij om te genezen met de Kracht Van Terugkijken.

DE STEM: Goed gedaan, mijn goede vriend.

Goed gedaan.

En nu, dat je compleet bent.

Hoe voel je je nu?

IK: Absoluut verlost. Absoluut in vuur en vlam.

Pff... Mijn hart is gevuld met liefde.

DE STEM: Welkom bij het laatste stadium van het Stack Spel:

Dankbaarheid.

Dit enkelvoudige wapen is meer krachtig dan de andere drie gecombineerd.

Het is de brandstof die het Universum laat rondgaan.

WOEDE

BOOSHEID

BLIJDSCHAP

Ze zijn allemaal onderdeel van het spel, maar het ding dat het merendeel van de mensheid momenteel aan het missen is?

DANKBAARHEID

WAARDERING

En EER

Mensen vandaag komen dit tekort voor ben^zelf.

Ze komen dit tekort voor hun partners.

Ze komen dit tekort voor hun kinderen.

Ze komen dit tekort voor hun werknemers.

Ze komen dit tekort voor hun klanten.

Ze komen dit tekort voor hun bureⁿ.

WAAROM?

Omdat ze allemaal hun Irritaties en Boosheid onderdrukken en de meesten lopen rond met WOEDE slechts seconden verwijderd om te ontploffen.

Dit is waarom er zo veel boze mensen zijn online die hun hele dag besteden om gewoon te proberen te vechten.

Ze zijn gevuld met Duisternis.

Zij zijn gevuld met Woede.

Ze zijn gevuld met Boosheid.

Ze zijn gevuld met Jaloezie.

Ze zijn gevuld met Verwijt.

Ze zijn gevuld met Schuld.

Ze zijn gevuld met Schaamte.

Ze zijn niet klaar voor de Dankbaarheid Stack.

Waarom? Omdat ze in schaarste zijn.

Ze zitten gevangen in een karmische gevangenis van waanzin.

Er is een Proces in dit Spel... één die niet vermeden kan worden.

Jij nam dat lange pad omdat jij de Eerste was.

Maar diegenen die jou volgen zullen in maanden volbrengen wat jou jaren kostte.

Er is nooit een tijd geweest wanneer alle vier van deze wapens meer waardevol waren voor Mensen dan vandaag.

Maar de liefde die jij voelt is VERDIEND.

En ik wil dat jij dit ervaart elke dag.

IK: Ik ook.

Dus, hoe doen we dat?

DE STEM: Simpel.

Elke dag, zul je een Dankbaarheid Stack creëren voor minimaal EEN persoon in je leven en diegene dan deze samenvatting sturen.

Ze hoeven niet te weten hoe de Dankbaarheid Stack werkt überhaupt.

Ze hoeven niets te begrijpen van jouw Protocol voor Vrijheid.

Ze hoeven geen enkele instructie te krijgen.

Je volbrengt simpelweg de vragen en dan verstuur je het.

Je zal hetzelfde format willen volgen wat je nu ook op natuurlijke wijze hebt gevolgd, maar ik wil dat je iets opmerkt.

Twee dingen:

EEN: Wanneer je aankomt bij de vraag, “Welke initiële verlangens of acties voel je opkomen voor je met deze gevoelens?”

Wanneer je daar aankomt, gebruik dan deze statements...

Ik wil (NAAM) dat hij/ zij weet (noem een specifieke eigenschap, karakteristiek of actie die eruit springt).

Deze statements zullen het erg makkelijk maken voor de persoon die het ontvangt om het te begrijpen.

TWEE: Wanneer je aankomt bij de laatste vraag, “Gewapend met deze les van dankbaarheid, wat zijn de laatste inzichten of openbaringen waarmee je deze stack afsluit?”

Je gaat het schrijven als een brief.

Beste _____,

[Je tekst]

Gegroet.

De combinatie tussen het Ik wil (vul de naam in) om (vul de actie in) met de brief is een dodelijke combinatie.

IK: Zal ik de Dankbaarheid Stack ook gebruiken anders dan voor andere mensen?

DE STEM: Ja, natuurlijk.

Je zal het gebruiken op jezelf en op situaties alsook op resultaten.

Bijvoorbeeld, je zou dankbaar kunnen zijn voor je nieuwe hardloopschoenen.

Je zou daarvoor hetzelfde raamwerk gebruiken.

Alleen je zou niet de IK WIL statements gebruiken en je zou niet de brief schrijven.

Je zou gewoon de vragen beantwoorden.

Maar, ik wil dat je overweegt dat de Dankbaarheid voor de Mensen in je leven 10x meer krachtig is dan de Dingen.

Dus, als je op het punt stond om te kiezen om dankbaar te zijn voor je hardloopschoenen, in plaats daarvan, laat het dan gaan over je Hardloop Coach en stuur het naar hem.

En voel je vrij om jezelf ook brieven te schrijven.

Uiteindelijk, het doel is om dagelijks de Dankbaarheid Stack uit te voeren.

Dit wapen is de Pijl in het Hart van uitbreiding.

Okay, ik wil dat je nog één ding doet voordat je dit bankje verlaat.

IK: Tuurlijk. Wat dan ook.

DE STEM: Doe een Dankbaarheid Stack op jezelf.

En wanneer je klaar bent...

Loop naar huis in stilte en luister naar de Natuur die tegen je spreekt.

IK: Helder.

Wanneer verbind ik weer met jou?

DE STEM: Dat doe je elke dag in de Stacks. Maar ten aanzien van deze gesprekken die volledig jouw koers shiften wanneer je je vastgeroest aan het voelen bent?

Wanneer het de tijd is, mijn goede vriend...

Wanneer het de tijd is.

Voor nu?

Voer een Dagelijkse Uitvoering uit van de Dankbaarheid Stack, beginnende met jezelf.



Sectie 4: Jouw Dankbaarheid Stack

Hoofdstuk 26

4 Principes

“We onderwaarden onze waarde wanneer we alleen maar vooruitkijken en nooit terugkijken; wanneer we nooit lang genoeg vertragen, om diepe niveaus van dankbaarheid uit te drukken, eer, liefde, en waardering voor onszelf en aan anderen.”

-Djack Littel-

[Stack Training in het Freedom Protocol]

We hebben allemaal een gisteren, leven ons huidige vandaag, en hebben de potentie van een morgen, en toch wanneer we vastzitten in het Gat, dan is de enige richting die we ooit kiezen om naartoe te kijken voorwaarts. Hierin lijden we, waarin we weinig tot geen waardering hebben voor wat we gisteren deden om ons te krijgen waar we vandaag zijn, waarin we morgen zien als een onbereikbare horizon. Dat was de ervaring die ik had met De Stem zoals je eerder las in het ontdekken van de Dankbaarheid Stack. Dus om ons te helpen om onze ogen zelfs nog meer te openen, hebben we de volgende principes:

Principe #1: Eer versus Lof.

Principe #2: Waardering versus Onderwaardering.

Principe #3: Liefde versus Haat.

Principe #4: Vertrouwen & Respect zijn het fundament voor Dankbaarheid.

Wanneer we vastzitten in het Gat, dan zijn we niet in staat om een onderscheid te maken in deze principes, omdat er geen tijd en ruimte is waarin we ons toestaan om een niveau van uitbreiding te erkennen van wie we zijn en wie we zijn geworden.

We leren te weten Wie we Zijn door Wie we zijn Geworden.

Dankbaarheid opent dit deel in ons, hoewel, alleen als we onszelf toestaan om terug te kijken vanuit een plek van waardering, eer en liefde om het doel te zien achter wie we momenteel zijn geworden.

Wanneer we handelen vanuit deze plek, dan ontstijgen we het Gat in plaats van dat we vallen in de Put.

Maar, het is niet zo makkelijk als het klinkt om dankbaar te zijn voor alle shit die we gedaan hebben... het is een stuk makkelijker om opgezweept te worden naar razernij over wat we allemaal NIET aan het doen zijn en waarvan we denken dat we zouden moeten zijn.

Des te langer we vast blijven zitten in het Gat, dan realiseren we ons niet meer hoeveel het uitmaakt om de tijd te nemen om te zien hoe ver we al gekomen zijn.

De Dankbaarheid Stack wordt een oplossing waar het ons helpt om terug te kijken zodat we kunnen zeggen, "Kijk naar mijn leven nu in vergelijking met wat het was!"

Het laat ons niet onze levens vergelijken met die van iemand anders maar de onze, wat ons de ruimte geeft om terug te meten naar wat we gedaan hebben terwijl we nog steeds anticiperen op de toekomst met eer, waardering en liefde.

Principe #1:

Eer versus Lof.

Het eerste ding waar we naar zoeken in de Dankbaarheid Stack is eer: eer in onszelf en eer voor andere mensen. Niet lof.

Lof wordt heel makkelijk hol. Verheerlijking, ophemeling; het plaatst iemand op een voetstuk en maakt ze *'beter dan'*: beter dan onszelf, beter dan anderen, en zelf beter dan wie zijzelf in werkelijkheid zijn, wat ons een gedesillusioneerd beeld geeft die extreem beschadigend is voor iedereen. Uiteindelijk, dit Voetstuk van Lof zal breken, en de persoon die geprezen wordt, zal vallen vanaf wat altijd al onhoudbaar was geweest. Al die kracht die we eens hadden in onze lofprijzing in onze gedesillusioneerde gemoedstoestand verschijnt opeens als een zwakte, en geeft ons het gevoel alsof we bedrogen zijn op de een of andere manier dat deze persoon niet was wie we dachten dat hij of zij was.

Als ik jou prijs met lof, dan plaats ik mijzelf in de Put om jou op dat voetstuk te krijgen, maar dat is niet hoe eer werkt. Wanneer we handelen op het niveau van eer, dan respecteer ik jou, mijzelf en het werk dat erin gestoken is. Er is geen voetstuk, alleen maar respect.

En dus, hoeveel eer en dankbaarheid heb je de laatste tijd geuit aan de mensen om je heen? Aan jezelf, je kinderen, werknemers, teams, klanten en bedrijven? Ben je je bewust van hoe vaak je terug hebt gekeken vanuit een plek van dankbaarheid? Hoe vaak vind je jezelf terug in het zoeken naar lof van iemand, in plaats van jezelf te laten leiden vanuit een plek van eer?

Wat dan als je niet terugkijkt? Mijn gok zou zijn dat als je zo was als ik, dat niet terug kijken met dankbaarheid waarschijnlijk vaak gebeurt.

Principe #2:

Waardering versus onderwaardering.

Ons tweede principe focust op onze waarde door te handelen vanuit een staat van zelf waardering liever dan zelf onderwaardering. Als ik mijn waardering zou moeten uiten over een gebouw, en makelaars zouden zeggen dat ze het gebouw ook waarderen, en dan neemt de waarde toe. Om een gebouw in waarde te zien dalen, dan betekent het dat de waardering ervan minder is geworden. Hetzelfde geldt voor een diamanten ring of een horloge, en zo ook met mensen, waarbij we erg goed zijn in het onderwaarderen van onze waarde. Hoe? Door alleen maar vooruit te kijken en nooit terug te kijken.

Wanneer we handelen met deze zelf onderwaardering, dan vertragen we niet voldoende om diepe niveaus van dankbaarheid te uiten... diepe niveaus van eer, waardering en liefde voor onszelf of anderen. Het is onmogelijk.

Als we niet vertragen terwijl we vastzitten in het Gat, dan realiseren we ons niet dat dat juist hetgeen is wat ons in het Gat houdt; welkom in de Onmogelijke Valkuil.

Niet willen vertragen maakt het onmogelijk omdat we slecht zijn in het aanbieden van het Geschenk van liefde, eer en waardering terwijl we vast blijven zitten in het Gat. Hierdoor creëren we een Onmogelijke Valkuil. We spelen een onmogelijk spel van constant vooruit kijken, waarin we ons niet realiseren dat dat ons juist vasthoudt in het Gat omdat we te druk zijn met het vooruitkijken zonder pauze, break, pit stop, rustgebied, of rustdag om gewoon even te zitten en alles op ons in te laten werken.

Hoe dit moment van rust er ook voor jou uit ziet, het staat ons toe om terug te kijken en onszelf wat strategische vragen te stellen op wat het Geschenk was in alles wat we hebben ervaren. Ongeacht of het nu wel of niet “goed” of “slecht” was, er is een Geschenk in alles wat we ervaren, en de plek waarin we dat kunnen ontdekken ligt in de Dankbaarheid Stack.

Wanneer we onze ervaringen zien als geschenken, dan hebben we waarde toegevoegd via onze woorden en aan het Spel, waarbij we ons realiseren dat door terug te kijken, we in staat zijn om mogelijkheden te zien in wat eerst werd gezien als onmogelijk.

Principe #3:

Liefde versus Haat.

Eén van de grootste uitdagingen van vastzitten in het Gat van altijd vooruit kijken is dat zelf verachting (zelf haat) ons vergezelt. We lijden door dit haatvolle gezelschap, en voelen ons niet langer geliefd vanwege wat we denken dat morgen ons zou moeten brengen.

In het Gat, is er een gevoel van dat het ongeacht wat we doen, het is niet genoeg. Ongeacht hoeveel we creëren, of waar we gekomen zijn, we zijn in plaats daarvan altijd de boel aan het

verkloten. We voelen dat het leven niet op de juiste manier gedaan wordt... het wordt nooit op de goede manier gedaan... omdat we vast blijven zitten in het gevecht, constant te proberen om al die haat van het verleden te verbergen in plaats van iets ervan te erkennen vanuit een plek van liefde.

Vers geperste liefde draagt een heel eind.

Wanneer we geen waardering, eer en liefde ervaren voor onze eigen uitbreiding, dan beginnen we onszelf te haten in het spel genaamd het leven en dat is wanneer de verdoving komt: het vermijden is gevoeld en dingen worden beangstigend.

De remedie? Kies om jezelf en anderen te zien vanuit een plek van liefde. Liefde is het natuurlijke fruit dat komt vanuit eer en waardering. Wanneer je jezelf eert en anderen voor het werk dat gedaan is, dan waardeer je hen en voeg je waarde toe aan wie ze zijn door middel van jouw woorden, acties en gedragingen. Liefde, om die reden, wordt een natuurlijk resultaat. We spelen niet langer het Spel van de Onmogelijke Valkuil maar in plaats daarvan het Spel van Vertrouwen. Ik snap dat dit een kwetsbare plek is om te zijn, en zelf liefde kan één van de meest oncomfortabele ervaringen zijn voor iemand om doorheen te gaan, vooral als ze voor een aantal jaar hebben opgespaard aan zelfhaat. Zoals al het andere, liefde vereist oefening, die een investering wordt om naar het volgende niveau van liefde te komen, en dat is vertrouwen.

Principe #4:

Vertrouwen & Respect zijn het fundament voor Dankbaarheid.

Een van de beste manieren waarop we dankbaarheid kunnen ervaren is door daadwerkelijk vertrouwen te hebben *in* onszelf en respect *voor* anderen. Dit gebeurt wanneer we tijd spenderen kijkende naar waar vandaan we gekomen zijn. We kijken terug naar afgelopen jaar zonder vrees en in plaats daarvan verklaren we, "Holy Shit! Misschien ben ik niet half de fuck up waarvan ik dacht dat ik hem was."

We zitten niet langer vast in het Gat met het zoeken naar lof, alleen maar om zelfhaat en woede te voelen die ons verzwelgt in onze fuck ups en fouten. De reden dat we ervoor kiezen om te blijven in het Gat is omdat we denken dat we veilig zijn. We zijn gevangen en hebben

onzelf gekooid tegen kwetsbaarheid, en denken dat door continue vooruit te kijken, we gevoelens van waardeloosheid kunnen vermijden, waarbij we onszelf niet realiseren dat we onszelf hebben opgesloten met deze destructieve gevoelens en emoties. We blijven vast zitten, en vaker wel dan niet, eindigen we in het erger maken van ons leven dan waar we initieel waren.

Wanneer we vertrouwen en respect hebben om ons uit het Gat te gidsen, dan zijn we in staat om terug te kijken met eer, waardering en liefde voor het Geschenk.

We willen niet langer gevangen blijven in het Gat omdat we gefocust zijn op het zoeken naar het Geschenk, waarbij we zeggen: “Wow, misschien is wat ik aan het doen was, daadwerkelijk aan het werken geweest.”

En vanuit die plek, vinden we moed en vertrouwen om onszelf vooruit te schieten, vooruit voorbij onze eerdere versie van onszelf die maar één doel in gedachten had, wat vooruit kijken was, niet wetende hoe weinig grond we aan het winnen waren in die mentaliteit van vermijding.

De moed en het vertrouwen dat we winnen vanuit de Dankbaarheid Stack door te handelen vanuit een plaats van eer, waardering en liefde werkt als raket brandstof waarbij we 80-90% van onze tijd aanwenden om vooruitgang te produceren.

We hebben alleen maar een klein beetje tijd nodig om toe te wijden om dit te laten gebeuren, en dat is waarom de Dankbaarheid Stack niet dagelijks vervuld hoeft te worden. Denk meer aan 5-10% van onze tijd om te vertragen zo nu en dan, zodat we kunnen zeggen, “Okay, ik ben nog steeds aan het uitbreiden, ik ben nog steeds aan het groeien. Laten we kijken hoe ver ik ben gekomen! Ik ben nog steeds aan het worden. Dit is aan het werken.”

En zo brengen onze principes hier in de Dankbaarheid Stack krachtige woorden zoals eer in plaats van lof, waardering in plaats van onderwaardering, en liefde in plaats van haat om vertrouwen en respect te brengen, wat het fundament van dankbaarheid creëert.

Dit alles wordt ervaren wanneer we één of twee keer per week terugkijken vanuit het Gat en reiken naar het Geschenk dat gefilterd en blootgesteld wordt in de Dankbaarheid Stack.



Sectie 4: Jouw Dankbaarheid Stack

Hoofdstuk 27

4 Productie Strategieën

“Onze gevoelens zijn het fruit (resultaten) van onze verhalen. Onze verhalen zijn onze focus. Dus de focus van mijn verhalen is uiteindelijk wat de gevoelens produceert die ik aan het ervaren ben.”

-Djack Littel-

[Stack Training in het Freedom Protocol]

We zijn in staat geweest om te zien dat er een Gat is die ons gevangen hield wanneer het enige wat we willen vooruit kijken is, in plaats van het nemen van een klein percentage van onze tijd om terug te kijken naar wat we allemaal al bereikt hebben.

In de Dankbaarheid Stack, kunnen we de ontdekking doen dat er een Geschenk is in alles wat we ervaren.

Het creëert een omgeving om terug te kijken op wat ons gekregen heeft naar waar we nu zijn vandaag, vanuit deze plek van dankbaarheid, omdat we aan het handelen zijn vanuit een status van eer, waardering en liefde.

Dus, nu gaan we dit alles bij elkaar nemen en het omzetten naar actie, terwijl we een kijkje nemen aan de productie kant van de Dankbaarheid Stack door te duiken in de volgende strategieën:

Productie Strategie #1: Kies de Trigger.

Productie Strategie #2: Helder het Verhaal op.

Productie Strategie #3: Ontdek de Les.

Productie Strategie #4: Stel de Openbaring Bloot.

Deze vier, simpele productie strategieën zullen ons helpen om te zien dat de Dankbaarheid Stack echt de toegangspoort is om in staat te zijn om onze uitbreiding te meten.

Het algehele overzicht van de Dankbaarheid Stack is een nog meer vereenvoudigde versie van de voorgaande Stacks die we al hebben besproken in dit BOEK, dus het merendeel van deze onderstaande vragen zullen niet als een verrassing komen voor je. Het zijn de volgende vragen:

Dankbaarheid Stack Vragen:

Vraag 1: Hoe ga je deze Dankbaarheid Stack noemen?

Vraag 2: Welk domein van de Perfecte Dag ga je stacken? (LICHAM – GEEST – RELATIES – WERK)

Vraag 3: Wie heeft jou getriggerd in dit domein om je dankbaar te voelen?

Vraag 4: Wat is het verhaal dat je jezelf vertelt over wat er gebeurd is?

Vraag 5: Wat zijn de verbonden gevoelens van dankbaarheid die je aan het ervaren bent vanwege dit verhaal (Blijdschap, Euforisch, Dankbaar, Vreugdevol, Zorgeloos, Verlicht)?

Vraag 6: Welke initiële verlangens of acties merk je op die opkomen voor je met deze gevoelens?

Vraag 7: Terwijl je achterover zit en deze verbonden gevoelens van dankbaarheid bestudeert die je op dit moment ervaart, wat is de enkelvoudige simpele les over het leven die je aan het leren bent vanuit deze Dankbaarheid Stack?

Vraag 8: Gewapend met deze les van dankbaarheid, wat zijn je LAATSTE INZICHTEN of OPENBARINGEN om deze Stack mee af te sluiten?

Vraag 9: Aan het eind van deze Stack, op welk niveau van kracht voel je je? (Overleven, Wakeer, Actief, 100% AAN)

Soms, overcompliceren we hoe simpel het is om dankbaarheid te voelen. Zoals al het andere in het Freedom Protocol, echter, denk niet omdat de Dankbaarheid Stack vragen vereenvoudigd zijn, dat ze daardoor minder krachtig zijn. Ik heb een aantal keren ongelofelijke inzichten opgedaan in de Dankbaarheid Stack die niet onthuld hadden geworden zonder de simpele richting die we nemen in deze versie van het Stacken.

Productie Strategie #1:

Kies de Trigger.

In de eerste productie strategie van de Dankbaarheid Stack, helpen de eerste drie vragen ons om direct vast te stellen hoe we de Stack betitelen en wie ons heeft getriggerd, net als in alle andere Stacks. Het grote verschil is dat deze trigger niet kwam vanuit een plek van boosheid of frustratie, noch is het een trigger van blijdschap. Het is een trigger die we kiezen om dankbaar voor te zijn, dus het zou zowel iets positiefs als iets negatiefs kunnen zijn, dat heeft plaatsgevonden in ons leven.

Het hoeft niet eens iets recents te zijn, wat nog een reden is dat de Dankbaarheid Stack niet dagelijks gedaan hoeft te worden.

Haar functie is erg anders dan de andere Stacks, waar ze allemaal een specifieke focus hebben, maar net als de rest, zal er iets of iemand zijn van buiten die ons heeft getriggerd. Wat deze Stack ook uniek maakt ten opzichte van de andere, is dat het een geweldige is om onszelf als de persoon te zien die onze dankbaarheid heeft getriggerd. Maar, wanneer je kiest op wie je een Dankbaarheid Stack doet, dan vond ik het vaak makkelijker in de uitvoering om te kijken naar iemand anders in plaats van naar mijzelf, vooral als je hier net mee begint.

Hoe vooraanstaand het ook mag zijn als je jezelf kiest, het is makkelijker om te zien wie jij bent via andere mensen, dan om in staat te zijn om via onszelf het Geschenk in onszelf te zien. Onze trigger kan zijn het kijken in de spiegel naar onszelf, of de persoon die we gekozen hebben die een spiegel voor ons is geworden.

Ongeacht van wie je hebt gekozen of waarom je ze gekozen hebt...

... er is een situatie die heeft plaatsgevonden, maar in plaats van het te negeren en voorwaarts te gaan om vast te komen zitten in het Gat, kiezen we ervoor om de tijd te nemen om te vertragen. En wanneer we kiezen om om te draaien en terug te kijken, dat is wanneer we het Geschenk kunnen zien.

Terwijl we vooruit aan het gaan zijn, ervaren we het leven en breiden we uit met de andere Stacks, terwijl we iemand nieuw worden. Maar hier is het gekke deel van de Dankbaarheid Stack: terwijl we uitbreiden in deze andere delen van onze levens, alle andere mensen om ons heen worden ook anders voor ons, en we beginnen dingen te zien over hen die we eerder niet konden zien.

Neem als voorbeeld tieners: wanneer ze in de leeftijd van 15-18 jaar zijn, en ze zitten op de middelbare school, dan zien ze hun vader en moeder op een bepaalde manier. Dan, gaan ze misschien verder studeren of direct aan het werk, of worden ondernemer en vestigen zich ergens om een eigen leven op te bouwen.

Ongeacht van waar ze heen gaan, die tieners worden uiteindelijk volwassenen. En in die plaats, zien ze dezelfde ouders vanuit hun tienerjaren vanuit een heel andere daglicht. Sommigen worden zelf ouders, en vaak kijken ze dan daadwerkelijk terug en zeggen,

“Holy Shit! Ik heb dit hele nieuwe level van waardering voor wat mijn Papa en Mama voor mij deden vroeger! Wow, ze deden zoveel voor mij.”

We groeien ogen om te zien en oren om te horen wat onze ouders ons leerden.

Als een vader van twee en met nog 1 maand te gaan voor mijn 40^e verjaardag in de afronding van deze BOEKEN reeks van het Freedom Protocol, is er een diep niveau van waardering wat ik heb voor mijn eigen ouders, en het blijft groeien.

Waarom is dat?

Omdat ik in wording ben. Ik ben aan het uitbreiden. Mijn leven is aan het groeien net als de waardering lijkt te groeien jaar na jaar terwijl ik door nieuwe fases ga met mijn eigen kinderen en begin te zien wat mijn ouders hebben meegemaakt en tegenkwamen met hun twee kinderen.

In die groei, begin ik te ervaren en te zien waar mijn ouders dingen deden die niet logisch voor mij waren omdat ik niet de ogen had om te zien noch de oren om te horen. Terwijl ik groei, zie ik dingen over mijn vrouw, kinderen, zakenpartners, klanten en mijzelf, die ik eerder niet kon zien.

Een mooi voorbeeld van deze groei is om deze volledige 5-delige BOEKEN reeks over 12-36 maanden nog een keer volledig te lezen of te luisteren. Je zal verbaasd zijn over de nieuwe dingen die je tegenkomt, en dat je bepaalde dingen zal zien of horen, die je eerder niet kon zien of horen.

Productie Strategie #2:

Helder het Verhaal op.

Dus, wanneer we de trigger hebben geselecteerd, dan zijn we nu klaar om te bewegen naar de tweede strategie van productie waar we het verhaal ophelderen, die de vragen vier tot zes tackelt van de Dankbaarheid Stack.

NU, we hebben geleerd hoe we tussen feiten en gevoelens moeten ophelderen in de Stack serie, en dat onze gevoelens ons fruit is, of het resultaat van onze verhalen.

Onze verhalen zijn onze Focus, omdat dat ultiem de gevoelens voor ons produceert die we hebben, dus wanneer we boosheid, woede, vreugde, blijdschap of in dit geval dankbaarheid gevuld met liefde, eer en waardering, voelen, dan ervaren we het Resultaat van onze Focus.

Het tweede deel in deze productie strategie verschijnt wanneer we bewegen naar vraag vijf van de Dankbaarheid Stack terwijl we kijken naar de ervaring die we ontvangen, terwijl we kijken naar het spel waar onze gevoelens verbinden met onze verhalen.

Dit betekent dat we doelbewust het Geschenk gaan onthullen dat altijd er is door terug te kijken naar onszelf alsook naar anderen en hun vooruitgang.

Daarin, gaan we zeggen, “Okay, welke specifieke gevoelens ben ik aan het ervaren?”

Het is niet gewoon, “Ik heb gevoelens van dankbaarheid... yeah.”

We gaan kijken naar de gevoelens die komen vanuit deze gekozen gebeurtenis, net als in alle andere Stacks, maar waar we ze ophelderen vanuit een plek van dankbaarheid, geven we geboorte aan het fundament van vijf kern gevoelens:

- **Liefde**
- **Eer**
- **Waardering**
- **Vertrouwen**
- **Respect**

Meer gevoelens zullen zeer waarschijnlijk ook boven komen, welke allemaal worden verheldert in deze vijfde vraag van de Dankbaarheid Stack.

Dat brengt ons dan naar het derde deel van deze productie strategie met het beantwoorden van vraag zes, die deze gevoelens omzet naar acties terwijl we tot rust komen in het daadwerkelijke spel of de les die we hebben geleerd, en onszelf openen voor een natuurlijk verlangen om iets te doen met de gevoelens die we zojuist geopend hebben in de voorgaande vraag.

Productie Strategie #3:

Ontdek de Les.

Nadat we de trigger hebben opgehelderd alsook het verhaal, ontdekken we de les in deze derde strategie terwijl we bewegen naar vraag zeven van de Dankbaarheid Stack. Net als alle andere Stacks die we hebben gedaan, wordt alles in onze ervaring teruggebracht naar het Spel waar een simpele les is om te leren.

De les om te leren die naar voren komt, staat ons toe om de dankbaarheidservaring van waardering, eer en liefde, alsook vertrouwen en respect toe te passen in een hapklare les over ons leven, die ons brengt naar onze laatste fase van de Dankbaarheid Stack, als ook de laatste productie strategie.

Productie Strategie #4:

Stel de Openbaring Bloot.

Gewapend met een vereenvoudigde les op dankbaarheid, zijn we klaar om onze laatste inzichten en openbaringen te hebben.

Okay, dit is wanneer de Doos van Pandora zich opent! En de blootgestelde openbaring loslaat en ons achterlaat gewapend met een les op dankbaarheid die we kunnen omzetten naar actie in ons Spel. Dit is wanneer we even terugstappen, en een diepe ademhaling nemen (ja, letterlijk) en toestaan om de Stem tot ons te laten spreken.

Het is in deze plek dat de openbaring een persoonlijk geschrift wordt voor een ieder van ons.

Net als in alle andere Stacks, vinden we onszelf ultiem in een plek waar het getriggerde verhaal, les en openbaring voor onze dankbaarheid een direct geschenk van uitbreiding wordt.

Het duwt ons voorwaarts om meer te worden dan we eerst waren.

Zoals je heel goed weet inmiddels, is uitbreiding het doel van al onze Stacks, maar in het bijzonder hier in de Dankbaarheid Stack, terwijl we ons door deze serie van vragen verplaatsen, concluderen we onze Stack met de laatste, negende vraag, welke ons het niveau van kracht doet bepalen dat we aan het voelen zijn, zodat we onze uitbreiding in ons Spel kunnen brengen.



Sectie 4: Jouw Dankbaarheid Stack

Hoofdstuk 28

Plan van Aanpak

“Leven in het Gat is deprimerend;

Leven in het Geschenk is inspirerend.”

-Djack Littel-

[Stack Training in het Freedom Protocol]

Pro-tips #DOEN:

1. Investeer meer dan 80-90% van je focus met de Dankbaarheid Stack op de mensen in je leven van werk tot familie tot vrienden tot werknemers tot burens. Maak de primaire focus van deze Stack: mensen.
2. Stack jezelf. Ja, elke paar weken is het essentieel dat je het pad vindt om dankbaarheid uit te drukken naar jezelf en voor de toewijding die je laat zien aan jezelf met het werk.

3. Gebruik de Dankbaarheid Stack voor punten in het domein RELATIES van je Perfecte Dag. Dus als je twee Dankbaarheid Stacks doet en je stuurt ze naar twee verschillende mensen, dan is dat 1 punt voor je Perfecte Dag voor het domein Relaties die dag.
4. Creëer deze Stacks met een intentie dat iemand ze zal lezen naast jouzelf; dit betekent niet dat je alles moet checken op spelling en dubbel checken op inhoud, schrijf het gewoon op een manier die meer ondersteunend is voor de lezer.

Pro-tips #NIET DOEN:

1. Stuur dezelfde persoon een volledige Dankbaarheid Stack elke afzonderlijke dag, het kan veel te veel zijn en wat eerst werd ontvangen als geweldig zal al snel verworpen worden naar iets was overweldigend is.
2. Focus op het doen van Dankbaarheid Stacks op dingen en gebeurtenissen waar geen mensen bij betrokken zijn; de meest krachtige Dankbaarheid Stacks zullen *altijd* mensen daarin betrokken hebben als de focus.
3. Houd je Dankbaarheid Stacks voor jezelf. In tegenstelling tot wat je ervaaarde met de TRIGGER EN BOOSHEID Stacks, één van de doel redenen achter de DANKBAARHEID STACK is om ze te delen als een brief voor andere mensen.
4. Probeer en rond hem snel af. Sta jezelf toe om de tijd te nemen voor deze Stack en maak de boodschap zeer specifiek.

HET PLAN:

Stap #1: Lees alle vragen van de Dankbaarheid Stack op de volgende pagina door.

Stap #2: Ga naar de Freedom Protocol Ledenomgeving of App en download de laatste versie van de Dankbaarheid Stack om deze zelf in te vullen.

Stap #3: Volbreng je eerste Dankbaarheid Stack.

Stap #4: Deel je Dankbaarheid Stack inzicht/ openbaring met tenminste 1 persoon.



DANKBAARHEID STACK

Dankbaarheid Stack Vragen:

Vraag 1: Hoe ga je deze Dankbaarheid Stack noemen?

Vraag 2: Welk domein van de Perfecte Dag ga je stacken? (LICHAM – GEEST – RELATIES – WERK)

Vraag 3: Wie heeft jou getriggerd in dit domein om je dankbaar te voelen?

Vraag 4: Wat is het verhaal dat je jezelf vertelt over wat er gebeurd is?

Vraag 5: Wat zijn de verbonden gevoelens van dankbaarheid die je aan het ervaren bent vanwege dit verhaal (Blijdschap, Euforisch, Dankbaar, Vreugdevol, Zorgeloos, Verlicht)?

Vraag 6: Welke initiële verlangens of acties merk je op die opkomen voor je met deze gevoelens?

Vraag 7: Terwijl je achterover zit en deze verbonden gevoelens van dankbaarheid bestudeert die je op dit moment ervaart, wat is de enkelvoudige simpele les over het leven die je aan het leren bent vanuit deze Dankbaarheid Stack?

Vraag 8: Gewapend met deze les van dankbaarheid, wat zijn je LAATSTE INZICHTEN of OPENBARINGEN om deze Stack mee af te sluiten?

Vraag 9: Aan het eind van deze Stack, op welk niveau van kracht voel je je? (Overleven, Wakker, Actief, 100% AAN)

BOEK 5

OMARM DE TRIGGERS

SECTIE 5:

DE CONCLUSIE





Sectie 5: De Conclusie

Hoofdstuk 29

Het Laatste Gesprek.

“Je verleden is het fundament voor je heden en je heden zal het fundament worden voor je toekomst.”

-Djack Littel-

Ik had niet langer een alarm nodig.

Na mijn slaapavontuur van vorig jaar met al die geleerde lessen om de beste slaper ter wereld te worden, met mijzelf als competitie, sliep ik nu elke nacht mijn Perfecte Nacht met slechts 6 uur slaap. Om na 4 slaapcycli volledig uitgerust, 100% opgeladen en volledig energiek wakker te worden. Inclusief de verrijking van mijn leven met de komst van lucide dromen in mijn leven en het dagelijks onthouden van mijn dromen in de ochtend met alle inzichten en openbaringen die mij worden aangereikt, niet alleen meer elke wakkere dag, maar zelfs ook gedurende mijn lucide nacht.

Ik hield van dit moment, om volledig uitgerust wakker te worden om 04.00 uur in de ochtend.

En dat ik één á twee minuutjes vlak voor mijn wekker wakker wordt om 04.00 uur.

Ik word uitgerust wakker en start mijn ochtend routine door mijn affirmaties op te zeggen in mijn hoofd, naar de plek te lopen waar mijn kleren liggen en die kleren aan te trekken die ik de dag van tevoren heb klaargelegd, om dan door te lopen naar waar ik mijn flesje water heb neergezet die ik de dag van tevoren heb klaargezet en drie slokken water te nemen, om aansluitend niet in mijn zwart leren stoeltje in de woonkamer te gaan zitten, maar op mijn campingstoeltje in de voortent van onze vouwwagen, om naar mijn gedachten te luisteren naar wat er in mij opkomt.

Ik ben weer op vakantie op Texel. Het is Mei 2022.

Maar voordat het speeltijd is om een rondje te dribbelen naar het strand en de vuurtoren om de zonsopkomst te zien... moet ik werken.

Mijn missie? Mijzelf verbinden met mijzelf via de Stack.

Als iets werkt, stop er dan niet mee.

Dat was één van de wijze lessen die ik eind vorig jaar leerde, als paradox op het inzicht dat als iets niet werkt, stop er dan mee.

Ik denk terug aan 2 jaar geleden.

In 2020... was ik klaar.

Ik was klaar met werken voor defensie.

Ik was klaar met mijn huwelijk die niet werkte.

Ik was klaar met het rennen in het hamsterwiel in mijn bedrijf.

Ik was klaar met het vechten tegen mijzelf en mijn interne strijd.

En toen...

... een Goddelijke Leraar verscheen.

DE STEM.

En mijn Leven werd getransformeerd voor mijn ogen. Terwijl ik daar zat op mijn camping stoeltje en alleen al aan deze veranderingen dacht, voelde ik emoties opkomen in de vorm van tranen die over mijn wangen begonnen te rollen.

Bedenk je eens...

Ik was hier bijna voor weggelopen voor dit alles.

Dit leven...

Een leven dat symbool staat voor het herpakken van mijzelf als echtgenoot en de transitie maken van afstandelijke man naar liefdevolle en ondersteunende echtgenoot.

Een leven dat symbool staat voor het herpakken van jezelf en de transitie maken van het zijn van simpelweg een vader naar een gewaardeerde liefdevolle papa.

Een leven dat symbool staat voor het herpakken van jezelf in je doel, je lotsbestemming, het vinden van je passie, en het bouwen van een nalatenschap van wat er echt oprecht toe doet voor je.

IK HEB DIT LEVEN GEBOUWD.

Eén Stack per keer.

Het Stack Spel.

Elke ochtend tussen 04.00 en 07.00 uur had ik mijn eigen ochtend routine, en zou ik elke keer op dezelfde manier starten.

Elke afzonderlijke ochtend.

Of het nu vakantie was of niet, ik deed dit nu al voor maanden en maanden achter elkaar.

En deze routine was onbetwistbaar de enkelvoudig meest belangrijke tijd van mijn dag geworden.

Het was tijd om te verbinden met de STEM.

Het was tijd om mijn Stack van vandaag te starten.

Het was tijd om te verbinden met MIJZELF.

Verbind & Creëer.

Deze ochtend was niet anders.

Ik klikte op mijn iPad om de App te selecteren die je gebruikt om notities te maken. Daarin had ik vooraf ingevulde notities geplaatst met lege Stacks met alleen de vragen erin, van alle typen, zodat ik makkelijk en eenvoudig elke Stack die ik maar wilde, kon starten.

Ik opende de App op mijn iPad,...

... en begon wat ik heb genoemd, mijn waterval Stacks...



BOOSHEID STACK

DE STEM: Welk domein van de Perfecte Dag ga je stacken?

IK: RELATIES

DE STEM: Wie heeft jou getriggerd in dit domein om Boosheid te voelen?

IK: Djack C.A. Littel

DE STEM: Wat is het verhaal dat je jezelf vertelt op dit moment over wat er gebeurd is?

IK: “Djack heeft voor zo lang en voor zo veel jaren zijn relatie met zijn vrouw en kinderen verwaarloosd dat deze stomme klootzak bijna alles verloor in zijn leven, inclusief dat Nina nooit geboren had geweest als we zouden zijn gescheiden.”

DE STEM: Wat zijn de negatieve gevoelens die je aan het ervaren bent vanwege dit verhaal?

IK: Boosheid, Frustratie, Irritatie, Triestigheid

DE STEM: Wat zijn de initiële verlangens of acties die je opmerkt die opkomen voor je met deze gevoelens?

IK: Ik wil tegen mijzelf schreeuwen.

Ik wil mij schuldig voelen voor vele verloren jaren met mijn vrouw en kinderen.

Ik wil boos zijn op mijzelf voor mijn gedrag en houding en het feit dat ik zo waardeloos was dat Bianca van mij wilde scheiden en dat ik bijna mijn familie had vernietigd.

DE STEM: Wat zijn de FEITEN (zonder GEVOELEN) over de situatie met die je hebt gekozen om te Stacken?

IK: Ik zit hier nu, op mijn campingstoel op vakantie met mijn gezin op Texel, maar dit had totaal anders kunnen zijn.

Hoe?

Als mijn huwelijk geëindigd was toen destijds, en ik de zoveelste statistiek was van een gescheiden militair met een omgangsregeling voor zijn gezin.

Als we gescheiden waren en ik niet mijn huwelijk had omgedraaid, dan had mijn lieve schat van een dochter, onze Nina, nooit geboren geweest. Ze had dan nooit bestaan.

Deze gedachte slaat fucking in als een bom.

DE STEM: Voorbij de trigger van deze gebeurtenis wat wil je echt voor JOU?

IK: Ik wil waarderen wie ik ben geworden.

Ik wil blijdschap voelen voor de toewijding waartoe ik mijzelf heb gezet en aan mijn familie in de afgelopen twee jaar zonder de Schuld en Schaamte van wie ik was in de jaren daarvoor.

Ik wil opwindning voelen voor de toekomst.

DE STEM: Wat is een meer strategisch verhaal dat je zou kunnen creëren om te verzekeren dat je krijgt wat je werkelijk wilt?

IK: “Djack maakte de beslissing om DE STEM te volgen via de stack twee jaar geleden en om ALL-IN te gaan en door dat te doen transformeerde zijn huwelijk, zijn familie en zijn toekomst!”

DE STEM: Hoe laat dit nieuwe strategische verhaal jou voelen?

IK: Kalm, Verbonden, Helder.

DE STEM: Welk bewijs heb je om te bewijzen dat dit alternatieve verhaal waar is?

IK: Kijk naar mijn leven.

Dingen zijn spot on.

Dingen staan niet in brand om af te branden, maar in vuur en vlam vanuit passie.

Mijn huwelijk is on fire.

Mijn bedrijven zijn on fire.

Mijn leven is aan het werken op een niveau zoals het nog nooit eerder had gewerkt, en beter dan dat, ik voel een vrede die ik nooit eerder voelde.

Ik wil dit rechtstreeks toewijzen aan drie dingen:

- 1. Het leven van de Perfecte Dag.*
- 2. Het aanvallen met de Stack Dagelijks.*
- 3. Het leven van een Uitdaging Gebaseerde Leefstijl elk kwartaal.*

DE STEM: Zal dit nieuwe verhaal jou geven wat je wilt?

IK: JA.

DE STEM: Gewapend met wat je wil en het nieuwe verhaal om daar te komen, met welk INZICHT of welke OPENBARING verlaat je deze Stack?

IK: Waar het op neerkomt is dit.

Ik heb het werk gedaan.

Ik heb het niet perfect gedaan maar ik heb het gedaan met een onverschrokken intensiteit.

Elke afzonderlijke dag in de afgelopen twee jaar ben ik wakker geworden en heb ik de oorlog verklaard aan mijzelf.

Het zijn de meest intense twee jaren van mijn leven geweest.

Ik trok ten strijde voor OORLOG in elk gebied van mijn leven, keer op keer, en ik kwam eruit als overwinnaar.

Ik heb geklopt op de poorten van de HEL keer op keer op keer en confronteerde de duisternis in mijzelf via de TRIGGER STACK.

Ik heb geleerd hoe om te gaan met de boosheid en irritaties van het dagelijkse leven en om het licht en de openbaring te vinden die mij naar de volgende fases van mijn groei gidsten langs de domeinen van de Perfecte Dag met de BOOSHEID STACK.

Ik heb de kunst van Blij zijn gemeesterd en als hefboom gebruikt in het dagelijkse gesprek van blijdschap als een manier om mijzelf te herinneren dat het leven bedoeld is om gevuld te zijn met vreugde in de BLIJDSCHAP STACK.

En tot slot de DANKBAARHEID STACK.

Dankbaarheid is het geschenk geweest dat ik compleet heb overgeslagen in het grootste deel van mijn leven tot nu aan toe.

Ik ben niet verkloot.

Ik heb mijn uiterste best gedaan wat ik kon met waar ik toegang toe had wanneer ik er toegang toe had.

En toen ik eenmaal mijn handen op de Stack kreeg, veranderde mijn leven.

Niet vanwege de Stack.

Maar omdat ik onverschrokken toegewijd was om te Leven volgens wat ik nu noem het Freedom Protocol en het dagelijkse Stacken.

Er was niemand om mij te dwingen.

Ik had geen boek om te lezen.

Ik had geen kaart om te lezen.

Ik had één ding:

DE STEM en zijn aanmoediging om door te gaan. KEEP GOING.

Maar dit is niet anders dan voor elk ander mens.

Elk mens die geïntroduceerd wordt aan het Freedom Protocol heeft een beslissing te maken, een keuze.

Kiezen om het te Leven en te Groeien, of...

Kiezen om het te Negeren en te Vallen.

Dit spel is niet gecompliceerd.

Dit spel is simpel.

De beslissing is moeilijk.

Omdat het er één is die elke afzonderlijke dag gemaakt moet worden.

DE STEM: Terwijl je achterover gaat zitten en jouw openbaringen en inzichten bestudeert, wat is de enkelvoudige, simpele les over het leven die je aan het leren bent vanuit de Boosheid Stack?

IK: "Je verleden is het fundament voor je heden en je heden zal het fundament worden voor je toekomst... zonder wie je was gisteren kon je nooit worden wie je bent vandaag en zonder wie je bent vandaag kon je nooit worden wie je moest worden morgen!"

DE STEM: Goed gedaan, mijn goede vriend. Goed gedaan.



BLIJDSCHAP STACK

DE STEM: Welk domein van de Perfecte Dag ga je stacken?

IK: GEEST

DE STEM: Wat is er gebeurd en wie heeft jou getriggerd in dit domein om je blij te voelen?

IK: Twee jaar geleden kwam DE STEM weer in mijn wereld en transformeerde alles.

Ik werd gegidst om de WETENSCHAP van STACKEN te ontdekken.

Om te leren om de reis te maken van zelfontdekking en uitbreiding via een serie van vragen in een specifieke volgorde elke afzonderlijke dag die mij zouden leiden naar een directe verbinding met de BRON van het LEVEN en mij zou toestaan om mijn eigen persoonlijke geschrift te schrijven elke afzonderlijke dag... DE STEM was de trigger voor dit alles...

DE STEM: Wat is het verhaal dat je jezelf vertelt over wat er gebeurd is?

IK: "De Stack Redde Mijn Leven!"

DE STEM: Wat zijn de positieve gevoelens die je aan het ervaren bent vanwege dit verhaal?

IK: Vreugde, dankbaarheid, blijdschap, diepe waardering.

DE STEM: Welke initiële verlangens of acties merk je op die opkomen voor je met deze gevoelens?

IK: Ik wil doorgaan met het prediken van dit spel van het Freedom Protocol en de kunst en wetenschap van het Leven van de Perfecte Dag, en de Leefstijl waarin je Alles Hebt en Volledig Vrij bent in alle Domeinen, alsook het leren om dagelijks Aan Te Vallen met de Stack.

DE STEM: Terwijl je achterover zit en deze positieve situatie bestudeert, wat is de enkelvoudige simpele les over het leven die je aan het leren bent van deze stack tot dusver?

IK: "Het leven is een serie van simpele dagelijkse beslissingen die gedreven worden door je lot!"

DE STEM: Hoe is deze les van toepassing in het domein LICHAAM?

IK: Kleine gewoontes.

Neem het Drinken van Alcohol elke dag.

Op de korte termijn geen probleem.

Na 5-10 jaar ben je een verslaafde en de gewoonte zal je lichaam vernietigen.

Als tegenhanger.

Drink een dagelijkse groene smoothie elke dag.

Na 5-10 jaar zal je compleet je realiteit op zijn kop hebben gezet als een man die fysiek barst van de energie en blaakt van gezondheid, in tegenstelling tot zijn leeftijdsgenoten die alleen maar dag voor dag harder aftakelen en alleen maar bezig zijn met het versnellen van hun verouderingsproces.

Ga ik elke dag naar de sportschool?

Ga ik elke dag niet naar de sportschool?

Kleine beslissingen die stapelen over tijd en jouw lotsbestemming drijven.

DE STEM: de les die je leerde was:

“Het leven is een serie van simpele dagelijkse beslissingen die gedreven worden door je lot!”

Hoe is deze les van toepassing in het domein GEEST?

IK: Meditatie.

Elke afzonderlijke dag.

Stacken elke afzonderlijke dag.

Geen van deze gedragingen lijken een big deal op Dag Eén.

Maar over tijd, beide gewoontes transformeren letterlijk wie je aan het zijn bent en hoe jij het leven ervaart elke afzonderlijke dag.

Beiden openen de ruimte van ontdekking en verbinding met de bron en jezelf.

Deze verbinding transformeert al jouw relaties en verandert de wereld zoals jij hem ziet en wat je kiest vanuit dat zicht.

5-10 jaar langs dit pad?

De man die je was is dood en is herboren.

DE STEM: De les die je leerde was:

“Het leven is een serie van simpele dagelijkse beslissingen die gedreven worden door je lot!”

Hoe is deze les van toepassing in het domein RELATIES?

IK: Dagelijkse Contributies.

Het sturen van een tekst van waardering en liefde naar mijn vrouw.

Het lijkt iets kleins vandaag.

Maar na verloop van tijd, stapelen deze kleine en simpele keuzes en creëren een verbinding die onmogelijk is om te breken.

Het sturen van een dagelijkse Dankbaarheid Stack naar anderen?

Dezelfde impact.

Kleine dagelijkse gewoonte.

Het lijkt niet veel totdat je stapelt na verloop van tijd.

Na verloop van tijd, transformeren deze dagelijkse stortingen al je relaties en in die verandering, verandert je persoonlijke leven.

DE STEM: De les die je leerde was:

“Het leven is een serie van simpele dagelijkse beslissingen die gedreven worden door je lot!”

Hoe is deze les van toepassing in het domein WERK?

IK: Dagelijkse Boosheid Stacks.

Werk is zo makkelijk om geïrriteerd te raken.

Die dagelijkse discipline van Boosheid Stacks (70% van de mijne zijn op Werk) staan je toe om om te gaan met en om kwesties te confronteren in het werkveld die geadresseerd moeten worden.

De mensen.

De processen.

De producten.

Alles van dat moest aangepakt worden door de zakenman.

En dat was ik.

En als mijn hoofd niet op de juiste plek was, dan was mijn leiderschap niet op de juiste plek.

En als mijn leiderschap niet op de juiste plek was, dan was er geen mogelijkheid dat mijn teams op een manier gingen uitvoeren zoals ze dat zouden moeten.

En dus, het omgaan met mijn WOEDE via de TRIGGER STACK...

Het omgaan met mijn BOOSHEID & IRRITATIE via de BOOSHEID STACK...

Hebben mij bekrachtigt om de WAARHEID te zien over Werk voor de eerste keer.

Werk gaat om het omgaan met en het bekrachtigen van mensen.

Elke afzonderlijke keer!

DE STEM: Na het verspreiden van deze lering langs de domeinen van de Perfecte Dag, met welke LAATSTE INZICHT of OPENBARING ben je deze Stack aan het verlaten?

IK: Stacken is een dagelijkse leefstijl voor mij nu.

Net zoals elk weekend een Destress & Deload Weekend.

Voor de meesten, gaan ze ontstressen wanneer ze in pijn zijn en teveel hebben opgekropt.

Ik deed lange tijd hetzelfde.

Toen ging ik voor preventie.

Toen ging ik voor kracht.

PIJN > PREVENTIE > KRACHT

Dit is precies hoe het spel van stacken voor mij is uitgerold ook.

Ik was begonnen om naar de stacks te gaan om om te gaan met PIJN.

Maar wanneer ik eenmaal dat aspect had afgehandeld, vond ik mijzelf met een beslissing.

Stop met het doen wat ik aan het doen was (oftewel de TRIGGER STACK) en begin vooruit te bewegen naar preventie.

Dit leidde mijertoe om de BOOSHEID STACK te meesteren en om te gaan met mijn kwesties en irritaties dagelijks in het verleden, die ik normaal zou negeren en toestaan om te groeien onder de oppervlakte totdat ze veranderd waren in een nucleaire oorlog.

Ik begon de WOEDE te voorkomen en de chaos, en het werkte net als de Deload & Destress weekenden.

En toen bewoog ik naar de fase van Kracht.

En de BLIJDSCHAP & DANKBAARHEID stacks begonnen mijn spel te maximaliseren.

Drie stacks per dag.

BOOSHEID – BLIJDSCHAP - DANKBAARHEID

Met één centrale focus.

Om te domineren in de ochtend.

Omdat wanneer ik dat deed via de Stack en mijn Perfecte Dag, dan was de rest van de dag heuvelafwaarts en rechtdoorzee.

The End.

DE STEM: Goed gedaan, mijn goede vriend.



DANKBAARHEID STACK

DE STEM: Welk domein van de Perfecte Dag ga je stacken?

IK: GEEST.

DE STEM: Wie heeft jou getriggerd in dit domein om je dankbaar te voelen?

IK: De Stem.

DE STEM: Wat is het verhaal dat je jezelf vertelt over wat er gebeurd is?

IK: "De Stem kwam op een tijd in mijn leven wanneer ik het meest alleen was, verward en in pijn, en gidste mij naar een plek van kracht, perspectief, en mogelijkheden door mij te bekrachtigen om mijzelf te bevrijden van mijn zelf gemaakte mentale gevangenis in mijn hoofd!"

DE STEM: Wat zijn de verbonden gevoelens van dankbaarheid die je aan het ervaren bent vanwege dit verhaal?

IK: Liefde, eer, respect, waardering.

DE STEM: Welke initiële verlangens of acties merk je op die opkomen voor je met deze gevoelens?

IK: Ik wil dat DE STEM weet dat ik HEM zie.

Ik wil dat DE STEM weet dat ik HEM eer.

Ik wil dat DE STEM weet dat Zijn invloed in mijn leven de manier heeft veranderd hoe ik mijzelf zie, mijn familie, en mijn toekomst voor altijd, en zonder zijn invloed en de eenvoud van de Stack, zou ik mijzelf hebben verwoest.

Ik wil dat DE STEM weet dat ik een toegewijde gebruiker ben geweest van de stack, maar ook een advocaat ervoor en mijzelf de missie heb opgenomen om het baken te zijn van het Freedom Protocol en de Dagelijkse Stack, waarin ik elke afzonderlijke dag de berichten uitzendt die jij aan mij geschonken hebt.

Ik wil dat DE STEM weet dat ik mijzelf geëerd voel om mij te open te stellen voor Zijn stem, en aan de specifieke en persoonlijke openbaringen die eruit voortkomen, en aan de persoonlijke geschriften die mijn STACKS zijn geworden.

DE STEM: Terwijl je achterover zit en deze verbonden gevoelens van dankbaarheid bestudeert die je op dit moment ervaart, wat is de enkelvoudige simpele les over het leven die je aan het leren bent vanuit deze dankbaarheid stack?

IK: "Wanneer de student klaar is, zal de leraar verschijnen!"

DE STEM: Gewapend met deze les van dankbaarheid, wat zijn je LAATSTE INZICHTEN of OPENBARINGEN om deze Stack mee af te sluiten?

IK:

LIEVE STEM,

Ik weet dat je dit kan zien.

Ik weet dat je alle Stacks kunt zien die mannen zoals ik doen vanuit de hele wereld elke afzonderlijke dag

Ik weet dat je de huwelijken, bedrijven, families, en levens ziet die in het domein relaties zitten elke afzonderlijke dag terwijl mannen ten strijde trekken voor OORLOG met zichzelf in de Stack.

Dank je voor je gidsing.

Dank je voor je liefde.

Dank je voor je geduld.

Dank je voor het ZIJN.

Van alle dingen die je mij gegidst hebt om te begrijpen...

Meer dan 2000+ stacks persoonlijk geschrift sinds April 2020...

...is het 'het WIE IK AAN HET ZIJN BEN' wat alles drijft.

En wie IK AAN HET ZIJN BEN vandaag is Herboren.

Ik zit hier vervuld met gelukzaligheid en een intens diep gevoel van vrede van binnen.

Ik zal nooit in staat zijn om je terug te betalen.

Ik eer je.

Ik hou van je.

Djack C.A. Littel

Ik volbracht mijn laatste Stack, borg mijn iPad op en ritste de voortent open om aan mijn dagelijkse Jog And Run te beginnen, en zette koers naar het strand en de zee, om daar te gaan genieten van de zonsopkomst.

Terwijl ik via de duinen het strand op liep, zag ik dat ik de enige was op dit prachtige vroege tijdstip aan het strand.

Het was nog donker, de zon was nog niet op, en ik liep naar het opkomende water dat altijd maar dat herhalende spel speelde van eb en vloed vanuit zee.

In de verte zag ik als contrast met de vertrekkende duisternis van de nacht ineens een intens helder licht verschijnen vanachter de horizon van de zee.

Een kleine opening van zonnestralen had zijn weg gevonden vanachter de horizon en verdreef de duisternis van de nacht die aanwezig was.

De zon kwam op.

“Rise and Shine, jongen, Rise and Shine” hoor ik mijzelf tegen mijzelf zeggen in mijn hoofd.

Op dat moment stond het leven even stil.

De zonnestralen vielen als een warme deken over mij heen en vervulden mij met een diep gevoel van vrede en rust van binnen.

Ik stopte met wandelen, sloot mijn ogen en liep een stukje het water in. Het geluid van de ruisende zee. De warme zonnestralen op mijn gezicht.

Ik nam een duik in het water en liet mijzelf langzaam op mijn rug teruggedrijven naar de kust. Ik stond toe dat het water mijn oren bedekte terwijl ik voor een korte tijd even totaal relaxed op het water dreef, vergezeld door de deining van eb en vloed.

Ik keek omhoog en voelde de zon op mijn gezicht schijnen.

Terwijl ik daar lag, kwamen de volgende woorden mijn hart en hoofd binnen...

DE STEM:

Goed gedaan, mijn goede vriend... Goed gedaan.

The End.



FREEDOM PROTOCOL

CREËER EEN LEEFSTIJL OM
VOLLEDIG VRIJ TE ZIJN!

START VANDAAG!

DOOR DJACK LITTEL