

Dieper Slapen.nl

Masterclass Slaap door Djack Littel

Masterclass Slaap

Bekijk hier de intro op de Masterclass Slaap!

<https://youtu.be/MnRXfoWWXmY>

Beter, Dieper & Gezonder Slapen

Start met het slapen van de Perfecte Nacht, zodat je 100% kunt genieten van jouw dagen.

"Je kunt geen Perfecte Dag hebben, zonder een Perfecte Nacht."

Klik hierboven om de Masterclass te bekijken!

Alvast veel kijk- en luisterplezier en op naar die Perfecte Nacht!

Gr,

Djack :)

DieperSlapen.nl

Masterclass Slaap BONUS VIDEO

Kijk hier de BONUS video bij de MasterClass Slaap.

<https://youtu.be/ZGMZPakOB4g>

Kijk deze BONUS video vanavond om daadwerkelijk en direct,

vanavond al je eerste stap kunt zetten om al beter te kunnen gaan slapen!

Alvast veel kijk- en luisterplezier,

en op **naar die Perfecte Nacht!**

Gr,

Djack :)

DieperSlapen.nl

Dieper Slapen.nl

Masterclass Slaap door Djack Littel

Masterclass Slaap Aflevering 1/4

Bekijk hier de VIDEO van de Masterclass Slaap - Aflevering 1 van 4.

<https://youtu.be/MQ2yIsbi0JU>

Masterclass Slaap Aflevering 2/4

Bekijk hier de VIDEO van de Masterclass Slaap - Aflevering 2 van 4.

<https://youtu.be/EoFPODRmPAk>

Masterclass Slaap Aflevering 3/4

Bekijk hier de VIDEO van de Masterclass Slaap - Aflevering 3 van 4.

<https://youtu.be/zaWPdxd2qAk>

Masterclass Slaap Aflevering 4/4

Bekijk hier de VIDEO van de Masterclass Slaap - Aflevering 4 van 4.

<https://youtu.be/sNb0woZ-dBQ>

Dieper Slapen.nl

Het Dieper Slapen Programma door Djack Littel

Benchmark 1 - welkom

Van harte welkom in het Dieper Slapen Programma,

Je kunt hier de Welkomst Video bekijken:

<https://youtu.be/rbxJvCeEpuo>

Wat gaaf dat je erbij bent!

En ik wil je graag uitnodigen om samen met mij op reis te gaan,

naar die Perfecte Dag en die Perfecte Nacht.

En hoe gaan we die reis aanpakken?

Het begint eigenlijk allemaal hier in het Base Camp.

Het Base Camp heb ik geschreven om jou voor te bereiden op de reis,

en in dit Base Camp gaan we kijken naar jouw routines en wat jij nu al doet en hoe jij jezelf scoort in een Assessment op die routines.

En dat moet er dan toe leiden dat je inzicht krijgt in jezelf, van 'wat ben ik al aan het doen' en 'wat zijn mijn routines'.

En binnen die routines wat pas ik al toe in zo'n specifieke route en wat kan er misschien nog beter.

En welke vier routines gaat het?

Het gaat om de volgende 4 Routines:

De Avond Routine,

De Nacht Routine,

De Ochtend Routine, en

De Dag Routine.

Dat zijn de vier routines en die noem ik de Daily 4, die komen elke dag voor.

Vervolgens gaan we in dit Base Camp ook kijken naar jouw Mindsets.

Want het is erg belangrijk om te kijken naar jouw gedrag, want dat is stap 1: jouw routines, maar welke gedachten en gevoelens zitten daarachter?

Als ik 1 regeltje geleerd heb in mijn mooie levensloop tot op heden, dan is 1 ding in ons gedrag altijd van toepassing en dat is het regeltje:

Gedachten, Gevoelens, Gedrag, Resultaat

Op die manier wordt een soort van proces in gang gezet, wat leidt tot een progressie, en een pad naar perfectie.

Dus:

proces - progressie - perfectie

En ja: perfectie bestaat niet.

Uiteindelijk heb ik het inderdaad over de Perfect Day en de Perfect Night,

maar dat is voor JOU de Perfecte Dag en de Perfecte Nacht.

Niet voor anderen.

Puur voor JOU

Niet voor iemand anders. Je bent hier niet om voor iemand anders een Perfecte Dag en een Perfecte Nacht te behalen.

Je bent puur voor JEZELF bezig: wat voor JOU Perfect is.

Destijds heb ik het ook Puur voor mijzelf gedaan:

IK WILDE GEWOON GEEN SLECHTE NACHTEN MEER:

DIE VERSCHRIKKELIJKE NACHT waarin ik

moeite had met in slaap vallen,

moeite met in slaap te blijven en gewoon een hele nacht aaneengesloten slapen,

moeite met 's ochtends wakker worden en uit mijn bed opstaan, en

moeite met de dag doorkomen omdat ik simpelweg te moe was omdat ik slecht geslapen had...

Dat is een cirkel die wil je gewoon DOOR-BREKEN.

Ik wilde dat doorbreken, en ik zei:

'voor nu, en voor eens en altijd ga ik gewoon dit hele proces omtrent slaap eens even goed bekijken, hoe gaan we hiermee afrekenen met die onzin en DIT WIL IK NU GEWOON BETER HEBBEN'.

Vervolgens ben ik aan de slag gegaan met mijn eigen reis destijds en kwam ik dus uit op die Daily 4: de Avond - Nacht - Ochtend - Dag.

En daarin kun je dus keuzes op je gedrag in die dagdelen, in jouw routines in die dagdelen.

En hier in Base Camp start onze reis om inzicht te krijgen in die routines.

Het eerste Assessment is dus gericht om te kijken naar jouw ROUTINES in die dagdelen

En het tweede Assessment wat dus later komt in het Base Camp, dat is gericht op jouw MINDSETS in die dagdelen.

Zodat we in dat Assessment van de Mindsets gaan kijken naar jouw gedachten en gevoelens waar jouw gedrag van je routines uit voortkomt

Als je die TWEE aspecten kunt aanpassen (jouw routines en jouw mindsets) en daar inzicht in hebt,

dan kun je de eerste stapjes maken, vooruit

Dan kun je aan de knoppen gaan draaien om dingen te gaan veranderen in je leven.

En in dit programma wil ik niet gaan voor een soort van verandering waarbij de boel eigenlijk hetzelfde blijft.

Nee, ik wil echt gaan voor serieuze verandering; een transformatie.

Vergelijk het maar met een driehoekje wat je bij 'verandering' opzij kantelt, waardoor het driehoekje nu op een andere zijde ligt.

Dan is er iets veranderd, het driehoekje ligt op een andere zijde, maar het driehoekje zelf is niet veranderd.

Ik wil gaan voor de verandering dat dat driehoekje een vierkantje wordt; dat is transformatie

Dat het driehoekje is aangepast van een driehoek naar een vierkant met 4 vlakken.

Zo zie ik het ook echt voor me

4 vlakken met daarin de Daily 4 vertegenwoordigt:

met de avond, de nacht, de ochtend en de dag.

En dat je op dat vierkant ook echt kunt schakelen, en dat je ook weet dat als er iets niet klopt in een routine dat je dan weet aan welke knoppen je moet draaien om bijvoorbeeld drukte in je hoofd af te bouwen, of bepaalde lichamelijke vermoeidheid weet af af te remmen.

Dus, anders gezegd, dit gaat ook om een soort van bewustwording en besef.

Dus, zo wil ik graag de reis gaan starten!

Om JOU in deze reis mee te nemen

Ik zal mijn reis met JOU delen, waarbij het mij erom gaat dat het voor JOU tastbaar en zichtbaar wordt hoe jij JOUW ROUTINES en JOUW MINDSETS kan verbeteren,

zodat JIJ straks ook alles naar de hoogste niveau's kan brengen, zoals beschreven in de Assessments.

Dus kortom, graag nodig ik je uit om samen op reis te gaan en de eerste stap naar die reis te zetten.

En dat is het maken van Assessment 1.

Laten we beginnen!

Heel veel succes!

Wat is Assessment 1?

Wat is Assessment 1?

VIDEO:

<https://youtu.be/kilpb8N7QFk>

Wat is de DAILY 4?

In dit assessment gaan we kijken naar JOUW 4 Routines voor de dag.

In welke mate scoor JIJ op de 4 afzonderlijke routines?

- 1). JOUW Avond Routine
- 2). JOUW Nacht Routine
- 3). JOUW Ochtend Routine
- 4). JOUW Dag Routine

Binnen deze Routines gaan we kijken hoe jij scoort op 2 kritieke secties, namelijk:

JOUW Lichaam (Body)

JOUW Geest (Being)

In totaal zijn er dus 8 scores te bemachtigen, die je bij elkaar optelt om je eind score te berekenen.

Het assessment vind je in de bijlage op deze pagina.

Heel veel succes met het afleggen van het Daily 4 Assessment, en zet 'm op!

Gr,

Djack :)

Download hier het assessment nummer 1:

<https://media-01.imu.nl/storage/dieperslapen.nl/14876/the-warrior-mindset-assessment-vs3.pdf>

Assessment 1 EXTRA uitleg

In deze video leg ik uit wat we bedoelen met de DAILY 4 van Assessment 1.

Video:

<https://youtu.be/6CjCCAIUynI>

What is next?

What is Next?

Video:

<https://youtu.be/GmuqHzQu7uk>

Het E-Boek Carpe Noctem (nogmaals!)

Hier vind je het E-boek Carpe Noctem nogmaals, bewust.

Nu je in het vorige Bench mark het Assessment hebt volbracht, heb je jezelf beter leren kennen.

Nu wil ik dat het E-Boek nogmaals leest, en nu met een focus:

Waar liggen je sterktes en waar liggen je zwaktes?

En specifiek in welke van de 4 Routines?

En nog specifiek in welke van de 2 secties?

Body of Being?

Met dit inzicht op zak, wil ik graag dat het E-boek Carpe Noctem leest.

Wat valt je op, welke tips kun je meenemen uit mijn verhaal?

Welke tips kun je toepassen in je huidige routines?

Heel veel succes met lezen en het maken van de vertaalslag naar JOUW routines!

Via de bijlage op deze pagina heb je direct toegang tot het E-boek.

Veel leesplezier en zet 'm op!

Gr,

Djack :)

Download:

<https://media-01.imu.nl/storage/dieperslapen.nl/14875/e-boek-carpe-noctem-door-djack-littel-gratis-download.pdf>

What is next?

De volgende stap is om het 2e Assessment te gaan doen.

Klik naar de volgende module om daarmee van start te gaan.

Alvast veel succes gewenst!

Video:

<https://youtu.be/tXvBspWbHOY>

Assessment 2

In dit Bench Mark vind je het 2e Assessment!

Dit Assessment gaat in op JOUW Mindset.

Kijk, het inzicht krijgen in je huidige routines is stap 1.

Het inzicht krijgen in jouw huidige mindset is stap 2.

De route van het aanpassen van je resultaten is namelijk:

Gedachten, gevoelens, gedrag en resultaten.

En dus is het belangrijk om inzicht te krijgen in JOUW Mindsets.

In dit Assessment vind je de 10 Mindsets die MIJ hebben geholpen om mijn plafond te doorbreken

Niet 1x

Maar keer op keer

Mijn hele leven lang

Tijdens mijn jeugd, tot mijn 20+ jaar militaire dienst, tot mijn avontuur als ondernemer, auteur en de versie van mijzelf die ik nu ben.

Keer op keer paste ik mijn Mindsets aan, en was ik in staat om mijn routines te verbeteren en steeds weer betere resultaten te behalen.

Deze 10 Mindsets wil ik delen met JOU

Omdat ik zeker weet dat ze jou gaan helpen.

Neem nu dit Assessment en scoor jezelf op de 10 Mindsets

Gewapend met dit Inzicht ben je straks 100% voorbereid om de reis te maken

De reis naar de 4 Summits!

Om op elke bergtop te staan van elke Routine in het Dieper Slapen Programma:

Summit 1: Win de Avond

Summit 2: Overwin de Nacht

Summit 3: Win de Ochtend

Summit 4: Win de Dag

Maar voordat het zover is, eerst Assessment 2.

Zie de bijlage om het tweede assessment te starten.

Veel succes en zet 'm op!

Gr,

Djack :)

Download hier het document van assessment 2:

<https://media-01.imu.nl/storage/dieperslapen.nl/14875/e-boek-carpe-noctem-door-djack-littel-gratis-download.pdf>

Assessment 2 EXTRA uitleg

In deze video leg ik Assesment 2 uit, met de 10 Warrior Mindsets

Video:

<https://youtu.be/uBAqxW70PvA>

What is next?

Kijk deze video als voorbereiding op de 4 summits: en daarna de start van het Dieper Slapen Programma

Video:

<https://youtu.be/BQZ6W4EuAFU>

Wat is Summit 1?

Kijk en luister de video over wat je in Summit 1 kunt verwachten.

Veel kijk en luister plezier!

Video:

<https://youtu.be/1vsxqjbORAY>

Wat is Summit 2?

Kijk en luister hier de video over wat je in Summit 2 kunt verwachten.

Veel kijk en luister plezier!

Video:

<https://youtu.be/TVxkSZhdyj4>

Wat is Summit 3?

Kijk en luister hier de video over wat je in Summit 3 kunt verwachten.

Veel kijk en luister plezier!

Video:

<https://youtu.be/QQbTFhIAmjE>

Wat is Summit 4?

Kijk en luister hier de video over wat je in Summit 4 kunt verwachten.

Veel kijk en luister plezier!

Video:

<https://youtu.be/eVbZ9uqSJdE>

Doe de Ontdek Stack

Download hier JOUW Ontdek Stack om jouw inzichten en toepassingen vast te leggen.

Heel veel succes met 'stacken'!

Document:

<https://media-01.imu.nl/storage/dieperslapen.nl/14876/ontdek-stack-format-1.pdf>

Doe de Routine Stack

Download hier JOUW Routine Stack om jouw inzichten en toepassingen vast te leggen.

Heel veel succes met 'stacken'!

Document:

<https://media-01.imu.nl/storage/dieperslapen.nl/14876/routine-stack-format.pdf>

What is next?

We starten nu met de beklimming van de 4 Summits!

De eerste stap is Summit 1

Laten we starten met onze reis naar deze Summit.

Zorg ervoor dat je je uitslagen van Assessment 1 en Assessment 2 paraat hebt, en dat je dus voorbereid bent voor deze reis.

3

2

1

Off we go!

Dieper Slapen Programma Kick Off!

De Kick Off!

De module start met: ... Zelf Inzicht!

Voordat we naar alle tips, tricks en toepassingen stappen, is het belangrijk om eerst volledig je huidige situatie te omarmen.

Wat gebeurt er momenteel in JOUW avond routine?

JOUW avond routine is de routine tussen de dag-routine en de nacht-routine.

In de avond routine is het van belang om letterlijk een verschil te gaan maken tussen dag en nacht.

Het is de overgang van licht naar donker.

Het is de overgang van druk naar rust.

Het is de overgang van chaos naar orde.

Het is de overgang van wakker naar slapen.

Het is dus nodig om in die nacht routine dingen te doen die jouw lichaam en geest erop voorbereiden om te schakelen tussen de dag en de nacht.

Zodat JOUW lichaam en geest volledig tot rust kunnen komen.

En daarvoor gebruiken we de avond routine.

.

Je kunt er zelf voor kiezen wanneer je de avond routine laat ingaan.

Juist deze keuze is een krachtige keuze, omdat je daarmee zegt dat je je dag gaat laten voor wat het is, en dat je je nu gaat voorbereiden op de nacht.

Wat voor mij persoonlijk goed werkt is, dat ik de avond routine laat ingaan kort na het avond eten.

Sterker nog, het avond eten valt voor mij nog in de dag routine, omdat ik dan nog nieuwe dingen kan horen van de mensen met wie ik samen de maaltijd geniet.

En dan na het avond eten, dan begint op het moment van de tafel afruimen mijn avond routine.

Op die manier weet ik dat dan mijn avond start.

Op die manier geef ik dan mijn lichaam en geest een seintje dat het klaar is voor vandaag en dat ze zich niet meer hoeven voor te bereiden op allerlei uitdagingen die ik dan nog voor mijn lichaam en brein in petto heb.

Qua tijdstip en eerste activiteiten geldt voor mij, dat ik na het afruimen meteen altijd de hond even ga uitlaten, en ik weet dat ik dan rondom 19.00 uur eventueel geplande activiteiten voor mijn avond routine kan laten ingaan (bijvoorbeeld iets opruimen, aantekeningen maken, de

dag evalueren, bewust ontspannen met een film kijken, of een spelletje met het gezin aan de eettafel, etc etc).

Ik vind het altijd een fijn gevoel dat ik dan kan zeggen: oké, vanaf hier is het rust.

Een nieuwe fase van de dag is aangebroken, de buik is weer vol gegeten en nu is het tijd voor ontspanning van lichaam en geest.

En dat je lichamelijk kan zeggen: alles wat ik nu nog eet, dient er toe zodat ik rustig op bed ga liggen met een rustige maag, dat ik een rustige spijsvertering heb en alles vanaf nu bijdraagt aan mijn slaap.

Met name deze laatste stap is een lastige, zeker in een tijd waarin we elke avond de MOGELIJKHEID hebben om te snacken en te eten op de bank terwijl we een film kijken.

Als samenleving en qua voorbeelden om ons heen, zijn we er naar toe gegroeid dat je ELKE avond dat dan ook MOET doen: iets kijken op een schermpje, iets 'lekkers' eten.

Het is heel krachtig als jij kan zeggen (en beter voor je slaap, maar daar gaan we later in deze module op in): ik KIES er ZELF voor WANNEER ik een film ga kijken of een netflix-serie.

Dat je zelf kiest wanneer je aanhaakt bij het programma van de externe omgeving.

Kijk, persoonlijk laat mij niet leiden door de programmering van de media.

Vroeger (jaja, in de vorige eeuw, oei, nu lijk ik ineens heel oud, maar toch wil ik dit voorbeeld gebruiken omdat het iets duidelijk maakt):

Dus, VROEGER was er 's avonds om 20:30 uur altijd DE FILM.

In de programmering van de televisie zenders, startte dan vaak 'de film' en je had geen andere keuze dan die film te kijken om 20:30 uur.

Dan startte die film pas.

En die duurde met de reclames erbij tot uiterlijk 22.30 uur.

En dan was het bed-tijd.

Of anders gezegd, dan sloot je je avond routine af, en begon de opstart van de nacht routine (daadwerkelijk gaan slapen).

Het punt wat ik wil duidelijk maken is, de kracht van dit ritme.

Lichaam en geest wisten dat het tijd was voor ontspanning vanaf 20.30 uur.

Ik kan mij herinneren dat ik zelfs op sommige avonden aan het wachten was (zonder afleiding van een mobiele telefoon (want die bestond toen nog niet en/of ik kon er geen leuke spelletjes op spelen, en al helemaal geen filmpjes op kijken):

Ik zat dan gewoon aan de tafel te wachten tot de film zou gaan beginnen, over bijvoorbeeld een kwartier of een half uur.

Daarvoor werd er dus geen film gekeken en wachtte iedereen dus netjes tot de film zou gaan beginnen.

Alleen al zo'n ritme (met een vast 'kijk'-moment van iets) geeft je rust en overzicht.

En de vraag is: als je dan elke avond voor de film gaat zitten: moet daar dan elke avond koek en snoep bij?

Voor mij was koek en snoep altijd 'voeding' wat je kreeg als beloning of op een speciale gelegenheid, zoals een feestje of een verjaardag.

Tegenwoordig wordt er al snel iets van koek en snoep op tafel gezet in de avond (wat ik de afgelopen jaren gelezen heb in werkelijk duizenden eet-verslagen van jongeren die ik vanuit mijn eerste bedrijf 'Defensiefit' trainde om naar defensie te gaan).

Dus stelde ik altijd de vraag: waarom heb je die koek verdiend? wat is de reden dat je jezelf ongelimiteerd volstop met snoep op de avond? Waarom mag jij dat vandaag eten van jezelf?

En, al helemaal: wat is de reden dat je dat elke avond zo zou gaan blijven eten als die voeding eigenlijk totaal niet bijdraagt aan een gezond lichaam en een gezonde geest en jou afhoudt van AL je doelen...

Gevolg is dat je je suiker spiegels omhoog laat schieten en dat je interne hormoonhuishouding in de war raakt door de dingen die je in je avond nog eet...

Hetzelfde met koffie drinken op de avond... Een Nederlandse gewoonte,... Maar een hele slechte... En hele goede marketing van Douwe Egberts, die van het koffie drinken iets gezelligs heeft gemaakt (in Duitsland is koffie drinken bijvoorbeeld iets zakelijks).

Als je 's avonds veel angst en onrustigheid ervaart, dan komt dat bij veel mensen omdat ze meerdere koppen koffie hebben gedronken, en het lichaam weet gewoon niet wat het ermee aan moet, omdat het jou eigenlijk wil voorbereiden op de nacht...

Dus dat zie ik niet als iets goeds (koffie drinken op de avond, en/of voeding nuttigen die jouw lichaam juist activeert en niet tot rust brengt).

En dus zeg ik: oké ik let er op dat ik 's avonds in mijn avond routine nog wat kan en mag eten of drinken en als principe hanteer ik dat ik qua eten alleen nog maar iets neem wat relatief gemakkelijk verteerbaar is en mijn lichaam tot rust brengt.

Dus denk zeker eens een keer over na: waarom eet je 's avonds wat je in je avond routine eet?

En dat ik ook meteen de eerste opdracht:

Houdt vandaag en de komende 2 dagen in het weekend eens bij, wat je eet in je avond routine.

Schrijf dit op in een Ontdek Stack en een Routine Stack (onderaan deze pagina staan de links nog een keer), zodat het de komende periode kunt vergelijken of je aanpassingen hebt gedaan ja/ of nee.

Schrijf daarna eens op, wat je nu eigenlijk allemaal nog mentaal consumeert 's avonds.

Voor vermaak plan ik ook de leukste series in om te kijken op netflix, en ook ik kijk de leukste films die vers toegevoegd zijn op t.v., en dat is dan echt genieten om te kijken en dan kijken we met het gezin of ik kijk alleen.

Maar er is 1 regel: ik plan het in.

Ik kijk specifiek per avond: wat heb ik nodig om mentaal tot rust te komen?

Een film kijken?

Of juist even gedachten opschrijven?

's Avonds wil ik niet meer aan het werk zijn, want dat plan ik in voor overdag.

's Avonds geen nieuwe dingen meer qua mentale input,... dat is mijn uitgangspunt.

Als ik hele drukke weken heb, dan is het een doel zo van:

en nu wil ik maximaal mijn hoofd leeg hebben,

of maximaal mijn gedachten opschrijven,

of ik wil even maximaal mijn lichaam van druk naar volledig tot rust brengen

Wat zou zo iets voor jou betekenen? Zou je daar de voordelen van in kunnen zien?

Wat zou het voor jou betekenen om met een volledig leeg en opgeruimd hoofd naar bed te gaan?

Of juist met een lichaam wat volledig tot rust is?

Of zelfs beiden: een kalm hoofd en een kalm lichaam, noem ik dat :).

De opdracht is dus dat voor dit weekend schrijft jouw avond routines eruit zien, en wat je dan daadwerkelijk doet :).

Schrijf het op in de Ontdek Stack en een Routine Stack (waar je in Benchmark 4 mee kennis hebt gemaakt), zodat je alvast aanleert om elke keer door eenzelfde vragen reeks te gaan.

Heel veel succes alvast en zet 'm op!

Gr,

Djack :)

Summit 1

4 problemen en 4 mogelijkheden

Kijk hier de video over de 4 problemen en mogelijkheden (mogelijkheden) van de Avond Routine

Alvast veel kijkplezier gewenst!

Video:

<https://youtu.be/Ulul3Xb5vws>

De 4 principes voor de avond routine

Kijk hier de video over de 4 principes voor de Avond Routine

Alvast veel kijkplezier gewenst!

Video:

https://youtu.be/mfpF_sbwhVo

Doelen stellen (4 vandaag, 4 morgen)

Kijk hier de video over doelen stellen aan het eind van de avond!

Video:

<https://youtu.be/dy7aI-c2YPo>

Jouw Perfecte Avond samenstellen

Bekijk hier de video op welke wijze je JOUW Perfecte Avond kunt samenstellen, voor een optimale set up voor de Perfecte Avond, en daarmee de Perfecte Nacht!

Video:

<https://youtu.be/M858rCoapJc>

Summit 2

4 problemen van de Nacht

Bekijk hier de video met daarin de 4 problemen en mogelijkheden van de Nacht.

Alvast veel kijk- en luisterplezier gewenst!

Video:

<https://youtu.be/AkYAa2DxYvY>

4 principes van de Nacht

Bekijk deze video om de 4 principes van de Nacht te ontdekken.

Video:

<https://youtu.be/Pv5G5dlZvgo>

4 Productie Strategieën voor de Nacht

Bekijk deze video om de 4 productie strategieën voor de nacht te ontdekken.

Video:

<https://youtu.be/m1ty5Y2dano>

4x plan voor Nacht

Kijk deze video voor de 4 plannen voor de Nacht.

Video:

https://youtu.be/xEMh8B_U2UM

Summit 3

4 problemen en mogelijkheden voor de Ochtend

4 problemen en mogelijkheden voor de Ochtend

Video:

<https://youtu.be/WzqiVTjmBUA>

4 Principes voor de Ochtend

4 Principes voor de Ochtend

Video:

<https://youtu.be/Fpq4gBOHJ78>

4 Productie Strategieen voor de Ochtend

4 Productie Strategieen voor de Ochtend

Video:

<https://youtu.be/XfO8-F9EUsA>

4x plan voor de Ochtend

4x plan voor de Ochtend

Video:

<https://youtu.be/wSBM5x-OU4s>

Summit 4

4 problemen en 4 mogelijkheden voor de Dag

Summit 4 - 4 problemen en 4 mogelijkheden voor de DAG

Video:

<https://youtu.be/V8TH5oDQPKo>

4 principes voor de Dag

4 principes voor de Dag

Video:

https://youtu.be/oE_Ai_7jxX4

De 4 Productie Strategieën voor de Dag

De 4 Productie Strategieën voor de Dag

Video:

<https://youtu.be/uPzn4PA2lw8>

De 4 Plannen voor de Dag

De 4 Plannen voor de Dag

Video:

https://youtu.be/Q_vSyAijUAU

BONUS video's

BONUS Video 1:

<https://youtu.be/d1VBr4m6YMM>

BONUS Video 2:

https://youtu.be/A8NXdz_gA58

BONUS Video 3:

<https://youtu.be/toDKd5UAhQc>

Heel veel succes slaap plezier gewenst!

Gr,

Djack Littel