

GET In superconcrete
stappen naar jouw
ultieme leven

YOUR SHIT
TOGETHER

MICHEL VOS

ten have

GET YOUR SHIT TOGETHER

In superconcrete stappen naar jouw ultieme leven

Michel Vos

th ten have

© 2021 Michel Vos/ Uitgeverij Ten Have

Postbus 13288

3507 LG Utrecht

www.uitgeverijtenhave.nl

Vormgeving binnenwerk 2-D'sign

Omslag Bas Smidt

ISBN 978 90 259 0934 5

ISBN e-book 978 90 259 0935 2

ISBN audiobook 978 90 259 0967 3

NUR 770

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Uitgeverij Ten Have vindt het belangrijk om op milieuvriendelijke en verantwoorde wijze met natuurlijke bronnen om te gaan. Bij de productie van het papieren boek van deze titel is daarom gebruikgemaakt van papier waarvan het zeker is dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

Inhoud

| | |
|-----------|---|
| Voorwoord | 7 |
| Inleiding | 9 |

DEEL 1 GOALSETTING

| | |
|-------------------------------|-----------|
| Heldere doelen stellen | 29 |
| #1 Durf te dromen | 33 |
| #2 Verhelder | 49 |
| #3 Visualiseer | 57 |
| #4 Wees de held | 61 |
| #5 VISIE VAN DE HEL | 73 |
| #6 Maak een ROADMAP | 78 |
| #7 Deel en reflecteer | 85 |

DEEL 2 WORKFLOW

| | |
|---------------------------|-----------|
| Consistent werken | 95 |
| #8 MIND DUMP | 104 |
| #9 Richt inboxen in | 112 |
| #10 De MASTERLIST | 121 |
| #11 SLICE & DICE | 127 |
| #12 Werk met een WORKFLOW | 136 |
| #13 Gebruik een TOVERBOEK | 151 |
| #14 Just Fucking Do It | 158 |

DEEL 3 WAVES

| | |
|----------------------------|------------|
| Werken in WAVES | 183 |
| #15 De TERUGKEER NAAR HUIS | 189 |
| #16 The Final Fight | 193 |
| #17 Onderhoud! | 197 |
| #18 HERO RETROSPECTIVE | 202 |
| #19 Pas je systeem aan | 207 |
| #20 Level Up! | 212 |
| #21 LOOT! | 220 |

DEEL 4 WEERSTAND

Uitstelgedrag overwinnen **226**

- #22 Tem je innerlijke aap 234
- #23 Zelfaffirmatie 242
- #24 Navigeer op WEERSTAND 249
- #25 Stoot af 254
- #26 Neem ownership 257
- #27 Sturen op cijfers 264
- #28 Vier succes en falen 271

DEEL 5 INTERVISIE

De juiste mensen om je heen organiseren **279**

- #29 Peer review 282
- #30 Selecteer een WINGMAN 285
- #31 Structureer onderlinge intervisie 289
- #32 Gamification 294
- #33 Dreamteam 299
- #34 Rolmodellen en mentoren 307
- #35 Vind een Mastermind 314

DEEL 6 ENERGIE

Optimaliseer je fysieke en mentale energie **321**

- #36 Stress 324
- #37 Bewegen 336
- #38 Voeding 346
- #39 Rust 360
- #40 Mindfulness 374
- #41 Wet der wederkerigheid 383
- #42 Tem je ego 390

- Nawoord 407
- Ter inspiratie! 409
- Dankwoord 411

DEEL 1

GOALSETTING

Heldere doelen stellen

Hard werken is niet zo moeilijk. Je kan als je wil wel 100 uur in de week werken. Daar is niets mis mee, maar draagt al dat werk bij aan wat jij wil bereiken in het leven? Of verspil je je tijd door dingen te doen die eigenlijk niet nodig zijn? Of help je vooral anderen bij het behalen van hún doelen? Zelf geproclameerd multi-guru-kennisklikko Remco Claassen leerde me ooit in een van onze podcasts: ‘Trek je eigen plan of word ingezet in andermans plannen.’ Wat zijn jouw doelen eigenlijk? In dit eerste deel gaan we heldere doelen stellen – wat makkelijker klinkt dan het is – en een routekaart maken.

Het probleem is dat mensen vaak *denken* dat ze hun gewenste uitkomsten scherp hebben. ‘Ik wil een miljoen verdienen met een eigen bedrijf.’ Dat lijkt inderdaad een doel en wie weet haal je het. Dat zou dan een totale toevalstreffer zijn. Want werken zonder concreet doel is hetzelfde als op je fiets stappen, zomaar een kant oprijden en hopen dat je boven op de Alpe d’Huez uitkomt.

Als je de Alpe d’Huez wil beklimmen, dan heb je een concrete bestemming. Je pakt een kaart en stippelt een route uit: je weet nu hoe je er moet komen. Dit zou voor het behalen van andere doelen ook erg prettig zijn. Het bepalen van de optimale route om een specifiek doel te behalen is vaak niet eenvoudig. Er is geen routekaart waarop je kan zien of je links, rechts of rechtdoor moet als je bijvoorbeeld een eigen onderneming start. Je komt waarschijnlijk ik weet niet hoeveel kruisingen tegen en wat links, rechts of rechtdoor gaan je oplevert is in het moment niet altijd duidelijk.

Nog vervelender is als je überhaupt niet weet waar je naartoe wil. Werk je hard en maak je lange dagen, maar voel je nauwelijks ontwikkeling? Verwar **ACTIE** nooit met **VOORTGANG!** Tegen de wind in de Afsluitdijk af fietsen is ook zwaar, maar als je niets in Friesland te zoeken hebt, mag je je afvragen waar je mee bezig bent. Dergelijk nutteloos verbruik van je tijd en energie zijn op de lange termijn

killing: je boekt geen VOORTGANG en je raakt gefrustreerd. In dergelijke situaties liggen burn- en bore-outs vaak op de loer.

Je doel is de belangrijkste filter voor je acties. Als je je doelen scherp hebt, zul je merken dat je bewust en onbewust je tijd anders gaat besteden. Een Goalsetting-interventie van een uur kan jarenlange impact hebben op je verbruik van je tijd en energie. Het is de krachtigste timemanagementtechniek die ik ben tegengekomen. Niet alleen kun je beter bepalen waaraan jij je zo waardevolle tijd en energie besteedt, je zult ook eerder aanknopingspunten en kansen spotten die je gaan helpen om je doel te realiseren. Simpel gezegd: je haalt meer rendement uit je tijd en energie. Als jij elke dag 10 energieknikkers uit te geven hebt, zul je merken dat je dat slimmer gaat doen. Als je doelen emmertjes zouden zijn, stop je je knikkers nu veel gericht in die emmertjes in plaats van ze rond te strooien in de hoop dat er 1 of 2 in een relevant emmertje vallen. Heb je je doelen glashelder, dan wordt het ook ineens (soms pijnlijk) duidelijk welke taken je moet afstoten, delegeren of uitbesteden.

Hoe stel je doelen?

Een doel is, in mijn ogen, een nieuwe en verbeterde werkelijkheid. Een omstandigheid die mogelijk maar nog niet gerealiseerd is. Zodra je weet hoe deze werkelijkheid eruit moet zien, kan jij je besteding van tijd en energie en je omgeving zo omvormen dat deze nog niet gemanifesteerde werkelijkheid realiteit wordt. Klinkt dit alsof je elk doel kan behalen? Ja, zolang het doel realistisch is. Denk groot, maar zorg ervoor dat je doel haalbaar is. 'Don't tell me the sky is the limit, when there are footsteps on the moon.' 100 procent waar, maar heb jij wel eens in een raket gezeten? Als je op je achttiende nog nooit in de ring hebt gestaan, is het niet realistisch om te verwachten dat je de nieuwe Rico Verhoeven wordt. Wél kan je een goede kickbokser worden. Heb je nu nog geen cent op je spaarrekening en wil je binnen twee jaar miljonair zijn? Dat is lastig, maar op een wat langere termijn is het zeker mogelijk. En dan alleen als je echt bereid bent het nodige ervoor te doen en te laten. Want iedereen wil miljonair zijn totdat hij dingen moet doen die noodzakelijk zijn om er een te worden.

In dit eerste deel ga je je doelen formuleren door ze op verschillende manieren te beleven. In de eerste 7 stappen leer je technieken die je helpen bij het scherp krijgen van je doelen en bij het vertalen naar een concreet plan voor je toekomst. Je maakt je eigen ROADMAP.

Doelen stellen in 7 stappen:

1. Durf te dromen
2. Verhelder
3. Visualiseer
4. Wees de held
5. Ga naar de hel
6. Maak een ROADMAP
7. Deel en reflecteer

De stappen in het kort: eerst ga je leren buiten de lijntjes te kleuren (#1). Nu zie je sommige zaken als vanzelfsprekend en alleen door mentaal even flink te rekken en strekken kan je de kaders van je huidige leven loslaten – met alle aannames die daarbij horen. Die dromen maak je vervolgens zo concreet (#2) dat je er ACTIE op kan ondernemen. Je doelen glashelder voor je zien is een belangrijk onderdeel van dit proces. Op verschillende manieren ga je oefenen met visualiseren (#3).

In mijn trainingen zie ik het keer op keer: om je dromen waar te maken moet je dingen doen die je tegenstaan. Enge dingen, buiten je comfortzone, zoals spreken in het openbaar of iets lastigs met je baas bespreken. Een van onze cursisten kwam erachter dat hij moest stoppen met zijn baan, een ander zette een punt achter zijn lange relatie. Zulke beslissingen/keuzes vreten energie. Ik heb slecht nieuws voor je: het moet als dat de enige manier is om je doel te behalen (#4). Je leert hoe je deze WEERSTAND kan overwinnen dankzij de kracht van verhalen. Daarnaast ga je nadenken over wat er zou gebeuren als je helemaal *niets* verandert aan je leven (#5).

Dan is het tijd om je plan op te stellen, met concrete doelen weggezet in de tijd (#6). Een goed plan kan tegen een stootje. Om jouw plan zo sterk mogelijk te maken ga je actief op zoek naar feedback (#7).

Aan het einde van dit eerste deel heb je een eerste ROADMAP die je zal helpen de eerste stappen te zetten richting je dromen, doelen en ambities. Ik benadruk nogmaals dat het serieus uitvoeren van deze eerste zeven stappen gegarandeerd een effect zal hebben op je succes voor de komende jaren.

STAP #1

Durf te dromen

Dagdroom jij? Heb je in gedachten wel eens dingen gedaan die je zou doen als je absolute vrijheid had? Het antwoord lijkt me 'ja'. Ik denk dat iedereen droomt over een beter leven. Of over een betere wereld. Er zijn helaas weinig mensen die iets doen om hun dromen te realiseren. Het feit dat jij jezelf de tijd hebt gegund dit boek te lezen is dus al een compliment waard! Je hebt een eerste stap gezet richting verandering in je leven.

Maar weet je precies wat je wil? Is het voor jou duidelijk waar je heen gaat met je opleiding? Je carrière, je relatie? Kan jij een lijst laten zien met concrete zaken die je dromen vertegenwoordigen? Je droomt over vrijheid? Wat betekent dat concreet? Twijfel je om de stap naar zelfstandig ondernemerschap te maken? Wat belemmert je? Vind je dat je niet genoeg geld hebt om te kunnen doen wat je echt wil? Wat kan je doen om dat te veranderen? Klotevragen, toch? Dit zijn echter wel heel belangrijke klotevragen, waarvan we het antwoord vaak niet meteen weten. En dat geeft niet, maar we gaan er wel een start mee maken.

Om te beginnen is het cruciaal dat je alles opschrijft. Met de hand! Old school. Het is namelijk zo dat je iets beter onthoudt wanneer je het opschrijft dan wanneer je het in je telefoon tikt. En je verwerkt de informatie anders waardoor je andere inzichten kan krijgen. Sta je er echter toch op om digitaal te werken, dan is dat natuurlijk ook helemaal prima!

In deze eerste stap ga je een wereld omschrijven waarin jouw dromen werkelijkheid zijn geworden. Ook omschrijf je de dingen waar je een bloedhekel aan hebt. Hoe ziet die werkelijkheid eruit? Wat is er veranderd? Wat ben je anders gaan doen? Wees in eerste instantie kort en bondig. Deze oefening haalt de kern van je gewenste uitkomsten

naar boven en is belangrijk omdat je hiermee de welbekende stippen op de horizon plaatst. Je bepaalt welke kant je grofweg op wil. Je kan je VOORTGANG immers pas meten als je weet welke streep je wil bereiken.

Om goede doelen te stellen, moet je durven dromen. ‘Een droom is een wens die je hart maakt,’ zei Walt Disney ooit. De kunst is om te luisteren naar je lijf: je hart vertelt je wat je wil, je buik vertelt je of het klopt en je hoofd vertelt je de weg.

Je weet vaak allang waar in je leven – of in de maatschappij – je graag verbetering zou zien. Ook besef je welke aspecten in je leven niet op orde zijn en van welke zaken je ronduit ongelukkig wordt. Misschien mijmer je onder de douche of tijdens lange autoritten weleens over situaties waarvan je denkt dat ze – voor altijd – onbereikbaar voor je zijn.

*‘The mass of men lead lives of quiet desperation
and go to the grave with the song still in them.’*

– Henry David Thoreau

Maar is dit wel waar? Is de frustratie die je voelt met betrekking tot je werk, relatie, financiële status of gezondheid wel terecht? Weet je zeker dat er geen enkele manier is om verandering aan te brengen en omstandigheden te creëren die jou wél goed doen?

De meeste aannames die we doen over waarom we niet zullen slagen zijn onjuist. In mijn trainingen (en ver daarbuiten) blijkt keer op keer dat elke situatie te verbeteren valt. Hoe? Door simpelweg duidelijk te zijn over je gewenste resultaat en ACTIE te ondernemen.

Wil je meer energie?

Wil je van betekenis zijn?

Wil je een leven met een goed gevulde bankrekening?

Wil je van een 60-urige werkweek naar een 4-urige werkweek?

Wil je niet meer samenwerken met die vervelende collega’s van marketing?

Michel Vos, bekend van de Eindbazen-podcast, verzamelde de beste technieken en lifehacks voor succes in leven en werk. Zijn doel: mensen helpen hun shit voor elkaar te krijgen. Hij put onder andere uit zijn ervaring als ondernemer en beoefenaar van de *mixed martial arts*. Daarnaast vormen de special forces van zowel defensie als justitie een inspiratiebron.



Vos brengt zijn Lifecrafting-methode nuchter en met veel humor, maar biedt ook diepe, spirituele inzichten. Jaarlijks profiteren duizenden professionals en bedrijven van zijn stappenplan; het wordt inmiddels ook toegepast op verschillende Nederlandse onderwijsinstellingen.

Michel Vos (Deventer) is een serial-entrepreneur van onder meer NootroFit en de XII Waves Academy, en werd bij het grote publiek bekend door Eindbazen, de best beluisterde podcast over persoonlijke ontwikkeling. Michel schreef *Get your shit together* samen met schrijver en onderzoeker Maarten Akkerman.

‘Je dromen volgen is keihard werken, en daarbij kun je alle hulp gebruiken. Dit boek is een onuitputtelijke bron van fijne, direct toepasbare en tijdloze tools.’

– Rick Pastoor, auteur van *Grip. Het geheim van slim werken*

‘Get your shit together is zo krachtig en duidelijk neergezet, dat het je het lezen van 42 boeken bespaart.’

– Paul Smit, filosoof en auteur van *Verlichting voor luie mensen*

WWW.UITGEVERIJTENHAVE.NL



9 789025 909345

th ten have

