

GET

In superconcrete
stappen naar jouw
ultieme leven

YOUR SHIT
TOGETHER

MICHEL VOS

ten have

Inleiding

Iedereen heeft dromen, doelen en ambities. Zoals een gezonde werk-privébalans. Een baan die energie in plaats van stress oplevert. Fysiek fit worden. Een huisje in het bos. Financiële vrijheid. Je eigen onderneming starten. Een boek uitbrengen. Persoonlijke groei. Mensen blij maken. Waardevol zijn voor je gemeenschap. De wereld redden.

Alle mensen hebben dromen, maar weinig maken ze waar. En dat is niet gek want de praktijk is weerbarstig en de weg naar succes ligt bezaaid met obstakels. Daarnaast helpt het ook niet dat je als mens/menselijk wezen heel slecht bent uitgerust om te dealen met de hectiek van de moderne maatschappij.

Wie weet herken je een van de volgende symptomen van deze mismatch:

- Je ervaart veel werkdruk en stress.
- Je bent je overzicht kwijt en weet niet goed waar je moet beginnen.
- Je bent erg druk, maar boekt geen VOORTGANG.
- Er lijkt altijd iets belangrijker dan de dingen die je je voorgenomen hebt om te doen.
- Tijd vliegt en vaak vraag je je af wat je allemaal hebt gedaan op een dag.
- Je vraagt je af: 'Is dit alles?'. Het voelt aan alsof je iets mist.
- Je hebt het gevoel dat je gas aan het geven bent op de verkeerde snelweg.

Herkenbaar? Grote kans dat je een of meer van onderstaande zaken niet goed op orde hebt.

1. Je hebt je doel niet helder genoeg. Dit betekent dat je veel overbodig werk verricht.
2. Je werkt niet volgens een goede structuur. Hierdoor word je altijd geregeerd door de TIRANNIE VAN HET URGENTE, wat ten koste gaat van de doelen waar je echt om geeft.

3. Je past je doelen en werkmethoden niet aan aan een veranderende situatie of context.
4. Je stelt belangrijke dingen uit. Uitstelgedrag leidt tot werkdruk en stress, en soms tot afstel.
5. Je hebt niet de juiste mensen om je heen om je te helpen bij het bereiken van je doelen. Je legt aan niemand verantwoording af en je krijgt onvoldoende feedback.
6. Je hebt onvoldoende energie om je situatie te verbeteren. Je bent opgebrand, geeft prioriteit aan je werk waarbij je vergeet je 'biologische machine' te onderhouden.

Dit boek gaat je helpen om deze obstakels te overwinnen en je dromen te realiseren: met 42 superpraktische stappen. Het enige wat jij hoeft te doen is ze *zetten*. Zo kan je je leven vormgeven zoals jij dat wilt: op je werk en privé. Waar droom jij van?

Maak je dromen waar: iedereen roept het en het klinkt makkelijker dan het is. Toch ben ik ervan overtuigd dat je je shit voor elkaar kan krijgen als je dat echt wilt én als je de juiste stappen zet in de juiste volgorde.

Misschien denk je: 42 stappen, da's veel! Dan zeg ik: dat is niet voor niks. Het protocol in dit boek concretiseert je abstracte dromen tot overzichtelijke, haalbare stappen. Niets wat de moeite waard was, gebeurde ooit vanzelf. Dat is waarom deze aanpak zoveel verder gaat dan doelen stellen en je werkweek organiseren. Juist op punten waar het vaak misgaat (aanpassen, uitstellen, omgeving, energie) gaat deze methode door zodat je je doelen ook echt behaalt. Het is een totaalpakket vanuit een holistische kijk op persoonlijke ontwikkeling.

Mijn achtergrond

Ik ben altijd gefascineerd geweest door procesoptimalisatie. Dingen zo simpel mogelijk voor elkaar krijgen spreekt mijn Sallandse boerenroots aan, vermoed ik. Op mijn zeventiende begon ik met mixed martial arts en daar, in de dojo, ontdekte ik procesoptimalisatie. Bij MMA gebruik je namelijk de meest effectieve technieken uit de verschillende klassieke vechtsporten. Naast DISCIPLINE en doorzettings-

vermogen leerde ik het jatten van dingen die werken/bruikbaar zijn/ effect hebben. Per vechtsport is misschien 20 procent van de technieken echt effectief; 80 procent is opvulling met bijzonder weinig praktische toepasbaarheid. Maar als je de worpen van judo en worstelen combineert met de stoten van boksen en karate, de trappen en knieën van het kickboksen en de submissions van Braziliaans jiu-jitsu, krijg je een bijzonder potente mix die bewezen effect heeft.

Op eenzelfde manier ben ik te werk gegaan met alle methoden op het gebied van persoonlijk leiderschap en effectiviteit: ik pak eruit wat werkt en al die verschillende stukken uit de ‘20 procent’ pas ik toe.

Deze fascinatie werd flink gevoed tijdens mijn opleiding commerciële economie. Hier werd ik ondergedompeld in best practices, modellen, basisprincipes, tabellen, matrixen. Fantástisch!

In de softwareontwikkeling kwam ik vervolgens in aanraking met allerlei andere ontwikkelmethodieken – *agile*, *scrum*, *kanban*, *lean* – om complexe uitkomsten te realiseren. In deze IT-jaren leerde ik over werken onder druk, productiviteit en dingen voor elkaar krijgen. Ik leerde in die tijd ook een harde les over duurzame inzetbaarheid; op weg naar het directeurschap bij Topicus deed ik mezelf een burn-out cadeau. Ik werkte zestig uur per week met een sterk verstoorde werk-privébalans. Ik was gestopt met regelmatig sporten, sliep slecht en in de schaarse momentjes ontspanning ging ik als soelaas slechte dingen eten.

Het mentale en fysieke effect was dramatisch. Zo was ik nog maar een schim van de vroegere atleet. Traplopen en bellen tegelijk behoorde niet langer tot de opties. Vooral de ochtenden waren zwaar: het waren voor mij grauwe dagdelen, waarop ik met tranen in mijn ogen achter mijn mail zat te wanhopen: hoe moest ik alles in godsnaam bolwerken? Op kantoor hield ik me in de plooi en besprak ik dit niet. Klagen zou de oplossing niet brengen, was mijn devies. Maar het ging van kwaad tot erger en van ownership was geen sprake: ik kon totaal geen prioriteiten meer stellen en gaf anderen de schuld. Als baas ging ik over lijken en ethiek was soms ver te zoeken.

Fysiek, mentaal en spiritueel niet in optimale staat (*a total wreck*) nam ik wat tijd voor mezelf en las ik twee boeken die mijn leven zouden redden:

1. *Getting Things Done* van David Allen. Dit leerde mij om niets meer in mijn hoofd vast te willen houden en te werken met een systeem.
2. *The 4-Hour Workweek* van Timothy Ferriss. Dit boek leerde me over protocolleren, *Minimal Effective Dose*, procesoptimalisatie en goed delegeren.

Dat deze boeken de oplossing waren maakte ik vooral op uit de WEERSTAND die ik ervaarde tijdens het lezen. Met name *Getting Things Done* (GTD) bracht veel teweeg. Het legde de fouten in mijn overtuigingen, aanpak en mindset bloot. En daar vond mijn ego wat van: ik voelde me gefrustreerd, boos en overweldigd. Als wat in dit boek stond waar was, zou ik zo veel moeten veranderen. Dat leek een schier onmogelijke opgave. Maar dat boek zette me wel in beweging: letterlijk. Ik ging weer fanatiek trainen – mixed martial arts – en nam geregeld cardio- en technieklessen over van de *sensei*. Fysiek fit kreeg ik ook weer overzicht in mijn werk. Ik ging me richten op dingen die me bezighielden en boeiden, in plaats van alleen op dingen die ik moest doen. Dit had een boost in beschikbare energie en proactiviteit tot gevolg. Mijn persoonlijke en zakelijke betrouwbaarheid ging flink omhoog. Dat de kwaliteit van mijn werk verbeterde, bleef ook niet onopgemerkt binnen de organisatie; men vroeg me om binnen Topicus trainingen GTD te geven.

Naar mijn idee bestond mijn herstel voor 50 procent uit werken met een systeem en 50 procent uit aandacht voor vitaliteit (training, voeding en rust). Parallel aan mijn werk in de IT ging ik als personal trainer mensen uit het bedrijfsleven begeleiden met hun herstel na bijvoorbeeld een burn-out. Ik klokte een shitload aan trainings- en coachingsvliegreuren: eerst voor collega's en later ook voor andere organisaties.

In die periode las ik het boek *The 4-Hour Workweek*, dat de basis zou leggen voor Nootrofit, een supplementenwebshop die ik samen met Wiggert Meerman in het leven riep. Beiden waren we vechtsporter én fan van Joe Rogan. Een van zijn podcasts inspireerde ons om supplementen te gaan importeren. We zochten investeerders en werden dé distributeur binnen Europa. Na een paar jaar snoeihard werken was de basis gelegd, we verdienden ons geld met de webshop en kregen tijd om dingen te doen die we leuk vonden. We startten, à la Joe Rogan, met Eindbazen: een podcast waarin we uitgebreid spreken met grote denkers en doeners die een uitzonderlijke bijdrage hebben geleverd op het gebied van sport, ondernemen, maatschappij, cultuur of technologie. Onbedoeld ontstond er iets wat Bas Kodden, een van onze gasten en professor aan Nyenrode Business University, omschreef als een leerfabriek. Elke week verplicht 2 tot 4 uur naar college. De lessen die ik daar leerde stopte ik in mijn trainingen en dus ook in dit boek. Nootrofit is in 2022 (conform ROADMAP) verkocht aan een grote partij in de supplementenindustrie.

Zo leerde ik in mijn gesprek met Michael Pilarczyk over de waarde van een persoonlijke ROADMAP. Jordan Peterson overtuigde me van het belang van jezelf uitlijnen met een hoger doel. David Allen hielp me in twee podcasts van bijna drie uur de fundamenten van *Getting Things Done* echt te doorgronden. Dick Swaab gaf me inzichten in de body-mindconnectie. Ralph Moorman legde me de invloed van hormonen op je mindset uit. Astronaut André Kuipers leerde me meer over het *oversight*-effect. Allemaal mensen en zaken die je nu misschien nog niets zeggen, maar aan het einde van dit boek wel.

XII Waves-protocol

De afgelopen tien jaar heb ik mij ondergedompeld in alle denkbare technieken om doelen te stellen en te behalen. Uit alle inzichten en ervaringen ontstond het XII Waves-protocol: een verzameling best practices om je manifestatiekracht te vergroten. Een set aan principes, wetmatigheden en technieken die ik ben tegengekomen in mijn loopbaan, sportachtergrond, in de meer dan duizend trainingsuren en meer dan tweehonderd Eindbazen-interviews.

Alle 42 stappen gaan over het manifesteren van gewenste uitkomsten, zo effectief en efficiënt mogelijk. Veel ervan komt neer op gezond boerenverstand. Het geheel geeft je toepasbare kennis op uiteenlopende gebieden: doelen stellen, consistentie, reflectie, mindset, intervisie en vitaliteit. Het zijn de eerdergenoemde terreinen waarop het zo vaak spaak loopt tussen droom en daad.

De Twelve Waves Academy, het manifestatieproces

Uit de trainingen die ik gaf over dit protocol is het opleidingsinstituut de Twelve Waves Academy ontstaan. Die is opgericht om mensen te helpen met 'LIFECRAFTING': het vormgeven van hun leven (werk en privé) zoals zij dat willen. En het werkt: het is mogelijk om dat wat je in je hoofd hebt 'eruit te halen' en te realiseren. Wij noemen dat het manifestatieproces.

Het XII Waves-protocol is ontstaan als verzameling 'pleisters' op wonden die ik zelf opliep als leidinggevende, toen mijn effectiviteit tekortschoot. Het protocol heeft inmiddels honderden professionals, ondernemers, studenten en teams geholpen aan meer effectiviteit, beter leiderschap, zakelijk succes en persoonlijke groei. Door systematisch te werken met een ROADMAP, MASTERLIST, HITLIST en STAND-UP kregen de deelnemers hun shit voor elkaar. De resultaten varieerden van promotie maken of een eigen onderneming op poten zetten tot die mooie Tesla aanschaffen; van een sabbatical nemen tot een boek schrijven of inspirerend leren spreken. Een van onze deelnemers opende zijn eigen gym met inmiddels meerdere vestigingen. Ik heb de ROADMAPS van veel deelnemers gezien en was elke keer onder de indruk van hun VOORTGANG. Dat het protocol werkt, motiveert me elke dag. Ik deel het graag met jou zodat ook jij je doelen behaalt.

Over dit boek

Het XII Waves-protocol bestaat uit 6 delen met elk 7 stappen: 42 stappen in totaal. Dat getal 42 komt niet uit de lucht vallen. Misschien ben je net zo'n sciencefictionnerd als ik en ken je het uit de *Hitchhiker's Guide to the Galaxy*. In deze klassieker is '42' het ultieme antwoord op 'Life, the Universe and Everything'. Loop een willekeurige IT-afdeling op en vraag: 'Wat is het antwoord?' Dan is er altijd wel een nerd die roept: '42!'

De eerste drie delen vormen een robuuste basis voor het stellen van de juiste doelen en het boeken van VOORTGANG.

1. GOALSETTING: je gaat de ui afpellen en zo uitzoeken wat je precies wil. Heldere doelen stellen werkt als een filter: alleen dan weet je wat je moet gaan *doen*.
2. WORKFLOW: je bouwt een allesomvattend systeem waarin zowel werk als privé wordt meegenomen. Dit zorgt voor ruimte in je hoofd en maakt het makkelijker om gedisciplineerd aan je doelen te werken.
3. WAVES: je leert voortschrijdend inzicht te verwerken – je legt dit vast in een structuur voor de lange termijn – en je zorgt ervoor dat je elke maand reflecteert en je blijft ontwikkelen.

Big bang disclaimer: over WEERSTAND en doseren

Voordat ik het ga hebben over deel 4, 5 en 6, eerst het volgende: wellicht ervaar je WEERSTAND nu je weet dat er 42 stappen zijn. Dat suggereert flink wat werk; en je pakt een boek als dit niet zomaar op. Vermoedelijk heb je genoeg andere dingen te doen. Daarom start ik mijn masterclasses altijd met de big bang disclaimer.

Als projectmanager heb ik een rudimentaire les geleerd: big bang-implementaties werken nooit. Dat is met dit boek niet anders. Probeer dus niet alle technieken tegelijkertijd te implementeren. Begin met de interventies die in jouw situatie de meeste waarde bieden.

In mijn masterclasses (en dat geldt ook voor dit boek) ervaart elke deelnemer een bepaald emotioneel verloop: na GOALSETTING ben je enthousiast, gemotiveerd en geactiveerd. Aan het eind van WORKFLOW duizelt het je en ervaar je een flinke WEERSTAND: wat moet er veel veranderen in de manier waarop je werkt!

Maar wanhoop niet – ik doe je een plechtige belofte: in WAVES stel ik je gerust, en leer ik je de principes te selecteren en implementeren, maar wel gefaseerd in de tijd, en op basis van voortschrijdend inzicht.

En daarmee staat het fundament van je manifestatiemachine: de heilige drie-eenheid van VOORTGANG: doel, consistente effort en reflectie.

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 de XII Waves Academy, en werd bij het grote publiek bekend door Eindbazen, de best beluisterde podcast over persoonlijke ontwikkeling. Hij 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*

‘Een must-read handleiding om de leiding te nemen over je leven. Michel begeleidt je stap voor stap in het proces en zet hierbij theorie om in praktische stappen die je gelijk kunt toepassen.’

– Mark Tigchelaar, auteur van *Focus AAN/UIT*

‘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

