

MISSIE MINDSET

Sander Aarts bij Boekerij:

Niet te breken

Missie mindset

Sander Aarts

MISSIE MINDSET

Verbeter je mentale weerbaarheid
door nog meer ervaringen en lessen
van de Special Forces



Dit boek is opgedragen aan:

Willem van Woerden

Jan Jaap Hulst

Cas van Bakel

Gone but never forgotten. QPO

ISBN 978-90-225-9297-7

ISBN 978-94-023-1716-9 (e-book)

NUR 320

Omslagontwerp: DPS Design & Prepress Studio, Amsterdam

Omslagbeeld en auteursfoto: © Frank Ruiter

Zetwerk: Elgraphic

© 2021 Sander Aarts en Meulenhoff Boekeryj bv, Amsterdam

Deze uitgave kwam tot stand dankzij bemiddeling van
Sebes & Bisseling Literary Agency te Amsterdam.

Alle namen die in dit boek voorkomen zijn gefingeerd.

De uitgever heeft ernaar gestreefd alle rechten van derden te regelen volgens de wettelijke bepalingen. Degenen die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, kunnen contact opnemen met Meulenhoff Boekeryj bv, Amsterdam.

Niets uit deze uitgave mag openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, internet of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Inhoud

<i>Inleiding</i>	11
PLANNING	14
BRIEFING	64
REHEARSAL	112
EXECUTION	158
DEBRIEF	210
<i>Dankwoord</i>	265

PLANNING 14

1	Endstate	21
2	Doelen	24
3	Intenties	28
4	Pattern of Life	32
5	Purpose	35
6	Passie	38
7	Kernwaarden	41
8	Verstilling	45
9	Creativiteit	48
10	Inspiratie	52
11	Toewijding	56
12	Eigenaarschap	60

BRIEFING 64

1	Persoonlijke missie	72
2	Spreken	75
3	Synchronisatie	78
4	Communicatie	81
5	Motivatie	85
6	Risico's	88
7	Ken jezelf	92
8	Ken je team	96
9	Overtuigingen	99
10	Feiten en aannames	102
11	Observeren	105
12	Experts	108

REHEARSAL 112

1	Stress	118
2	Visualisatie	122
3	Gewoontes	125
4	Gedachtecontrole	128
5	De kracht van woorden	131

6	Zelfvertrouwen	134
7	Moed	137
8	Omgevingsbewustzijn	140
9	Integriteit	144
10	Wilskracht	147
11	Bewegen	150
12	Koudetraining	154

EXECUTION 158

1	In actie komen	166
2	Aanpassingsvermogen	169
3	Keuzevrijheid	173
4	Presteren onder druk	176
5	In het nu zijn	179
6	Veertig-procentregel	183
7	Humor	187
8	Intuïtie	191
9	Vriendelijkheid	195
10	Balans	199
11	Ademhaling	203
12	Gezonde geest in een gezond lichaam	206

DEBRIEF 210

1	Actie-reflectie	220
2	Onthaasten	223
3	Defusing	227
4	Emoties	230
5	Schrijven	234
6	Loslaten	238
7	Zelfcompassie	242
8	Dankbaarheid	246
9	Meditatie	250
10	Perspectief	254
11	Sterfelijkheid	258
12	Eigenaarschap	265

Nec timide, nec tumide
(Zonder vrees, zonder hoogmoed)

NLMARSOFF

Qua patet orbis
(Zo wijd de wereld strekt)

Korps Mariniers

Nunc aut nunquam
(Nu of nooit)

NL Korps Commando Troepen

Who dares wins

Special Air Service (SAS)

By strength and guile

Special Boat Service (SBS)

The only easy day was yesterday

US Navy SEALs

Lead the way

US Army Rangers

De oppresso liber
(Te bevrijden van onderdrukking)

US Army Green Berets

That others may live

us Air Force Pararescue

Whatever it takes

us Marine Corps

Always faithful, always forward

us Marine Raider Regiment

Facit omnia voluntas

(De wil bepaalt alles)

Duitse Kommando Spezial Kraft (KSK)

Om het vaderland te beschermen

Duitse Grenzschutzgruppe

Lerne leiden, ohne zu klagen

(Leer te lijden zonder te klagen)

Duitse Kampfschwimmer Kompanie

Facta non verba

(Daden, geen woorden)

Canadian Joint Task Force 2

Inleiding

De dieselmotoren kwamen tot leven met een zwaar ronkend geluid. Het klonk krachtig en betrouwbaar en ik duwde de hendel naar voren om het vaartuig in beweging te krijgen. Inmiddels was ik eraan gewend geraakt om geavanceerde apparaten te bedienen, maar dit was wel echt *next level*. Om nog maar te zwijgen van de omgeving. We waren aan het pionieren met de meest speciale apparaten voor onze volgende missie. Kosten nog moeite werden gespaard om alles te laten slagen en we vlogen de hele wereld over, en zo kwam het dat ik midden in de nacht een Multi Role Combatant Craft (MRCC) bestuurde, vlak voor de prachtige kust van Florida. De MRCC is ontwikkeld door de Amerikaanse Navy SEALs en zoals de naam al zegt, kan dit ding meerdere dingen. Het doel van het gevaarte is altijd om het team dicht bij zijn doel te brengen. Boven of onder water. Want de MRCC is ook een mini-onderzeeër, het zou een buitengewoon mooi speeltje zijn voor James Bond. Zo wordt de MRCC bijvoorbeeld vaak met een parachute boven vijandelijk gebied uit een vliegtuig gegooid, waarna een Special Forces-team met parachutes achter het vaartuig aan vliegt. Het team maakt dan een landing in het water en klimt erin. Zodra het team zit, zorgen de krachtige motoren voor een hoge snelheid en snijdt het gevaarte door de duisternis. Als je ongezien een doelwit wilt naderen, kun je hem dus ook laten afzinken en de verplaatsing onder water voortzetten. Hierdoor kun je extreem dicht bij een doelwit komen. De omgeving in Florida, met heerlijk

warm water, leende zich prima om nieuwe apparatuur te testen. Wat wel weer mooi laat zien dat mijn leven bij de Special Forces er een was van uitersten: een paar maanden later doken we alweer voor de kust van Nederland terwijl er ijs voorbijdreef.

Uit een vliegtuig springen voor de kust van Djibouti terwijl er haaien voorbij zwemmen, geheime missies om oorlogsmisdadigers op te pakken, confrontaties voor de kust van Afrika met drenkelingen en zwaargewonde en dodelijke slachtoffers – het was aan de orde van de dag. Al die spannende en stoere verhalen vormen nog steeds een mooie basis om mijn nieuwe lessen te delen. Want na mijn vertrek bij Defensie moest ik mezelf opnieuw uitvinden. Mijn missie om alles uit mijn carrière te halen en het hoogst haalbare te bereiken, was voltooid. Het was een fantastische rit, een bizarre rollercoaster die ik 21 jaar had geleefd. Nu wilde ik een nieuwe missie plannen. Maar hoe maak je in godsnaam een nieuwe levensmissie? Ik had een blanco vel voor me en ik had geen idee waar ik moest beginnen. Ik kon militaire operaties bedenken, plannen, voorbereiden en uitvoeren, maar je leven een totaal nieuwe richting geven was andere koek. Of misschien toch niet?

In mijn laatste jaren bij NLMARSOF had ik een planningshandboek geschreven voor het plannen en uitvoeren van speciale operaties en ik besloot om mijn nieuwe levensfase te zien als een speciale operatie. Eens kijken of een planningshandboek ook toepasbaar kon zijn op mijn nieuwe levensfase. De structuur voor de planning gaf me een krachtig middel om mezelf voor te bereiden op mijn verdere leven en de uitdaging aan te gaan. En het werkte!

In dit boek doorloop je daarom met mij de stappen voor een speciale operatie zodat jij de speciale operatie om alles uit jouw leven te halen kunt beginnen. Het is de missie om je mindset te verbeteren, dat is wat

je nodig hebt om de missie te laten slagen. Wat mij betreft een *no fail mission*. Mijn belangrijkste levenslessen kreeg ik echt pas na mijn vertrek bij Defensie. Al die jaren had mijn ‘mentale schild’ ervoor gezorgd dat ik kon presteren onder de moeilijkste omstandigheden. Ik had 21 jaar gewerkt aan mijn fysieke en mentale hardheid. Dat was mijn kracht. Ik heb gemerkt dat je vaak pas helderheid krijgt als je ergens afstand van neemt, of als het leven je iets wil leren en je juist ergens heel hard tegen aan blijft lopen. In de jaren die volgden, zag ik steeds meer de keerzijde van mijn eigen mentale hardheid: het beperkte me. Ik liep vast en worstelde met het leven. Bij de Special Forces hadden we speciale uitrusting en een getraind team om de vijand te verslaan. Nu zat de vijand in mijn hoofd en moest ik zelf het gevecht aangaan. Een innerlijke ontdekkingsreis volgde en met iedere overwinning ontdekte ik steeds meer mijn eigen mentale weerbaarheid. In dit boek wil ik mijn reis met je delen. Het is mijn nieuwe missie geworden om in alles wat ik doe mensen te laten zien waar ze hun innerlijke kracht kunnen vinden. Dat doe ik niet door te vertellen wat je moet doen of hoe je moet denken. Ik deel mijn ervaringen, de overwinningen en de tegenslagen. Ik zou mezelf gemakkelijk als die stoere Special Forces-kerel kunnen positioneren maar daar help ik jou niet mee. Ik help jou het best door mezelf te laten zien. In al mijn menselijkheid en kwetsbaarheid.

Ik wil je uitnodigen om dit boek met een open geest te lezen. Ga voor jezelf ervaren wat voor jou het beste werkt. Door met nieuwsgierigheid je eigen identiteit te onderzoeken, kom je vanzelf bij een grotere waarheid. Je komt los van oude patronen en overtuigingen en er ontstaat een ongekende vrijheid en zachte kracht. Die wens ik je van harte toe!

Veel leesplezier,
Sander



PLANNING

PLAN NING



Hé dikke, ga je mee eten?’ Terwijl ik nog niet wilde toegeven aan de realiteit van het wakker worden, schopte Peet tegen mijn bed aan. Ik heb een bloedhekel aan mensen die eerder opstaan en me ook nog wakker maken. Door de muffe lucht realiseerde ik me waar ik was. Stinkende sportkleding, gevechtslaarzen, wapenolie en kruitdamp. Het laatste als een stille getuige van de vuurgevechten van de afgelopen operatie. Weer een nieuwe dag in het prachtige Afghanistan met Task Force Viper.

We waren ruim over de helft van de missie en ik merkte dat het zwaarder werd. De hitte, de operaties en risico's, van huis zijn. We waren al tientallen keren door het oog van de naald gekropen. Aan het begin van de missie probeerde ik niet te veel aan mijn gezin te denken. Focus op de missie en de kans was groter dat ik ze weer heelhuids terug zou zien. Nu het einde van de missie langzaam in beeld kwam, durfde ik weer aan ze te denken. Hoe het zou zijn om ze weer te zien. Hoe mijn kinderen zouden reageren en hoe ze zouden zijn veranderd. En daarmee groeide ook de behoefte om ze weer te zien. Ik strekte me uit en kwam in actie. Uitslapen was er überhaupt nooit bij en helemaal toen niet. Ik moest op tijd in de briefingroom zijn. Het gerucht ging dat er weer een operatie aan zat te komen.

Het fascineerde me nog altijd wat een divers gezelschap deze een-

heid was en hoe iedereen zijn eigen rol vervulde. De teamleiders stonden bij elkaar en bespraken de laatste stand van zaken binnen de verschillende teams. Als opvolgend teamleider keek ik, zoals er van mij werd verwacht, of ieder teamlid aanwezig was. Ieder team heeft namelijk wel die ene kerel die altijd net te laat is. De inlichtingsspecialisten legden de laatste hand aan de presentatie voordat de commandant binnenkwam, en de communicatiespecialisten zorgden ervoor dat alle multimediamiddelen werkten.

Wim, onze commandant, kwam binnen met zijn adjudant en scrolde nog even door de presentatie. Met zijn zware stem stak hij van wal. 'Mannen, Deh Rawod staat onder druk. Zoals jullie in de laatste inlichtingenrapporten hebben kunnen lezen, worden er steeds vaker Improvised Explosive Devices (IEDs) geplaatst en de eenheden daar krijgen geen grip op de situatie. De Taliban terroriseren de lokale bevolking en voeren regelmatig vergeldingsacties uit tegen de mensen die met de coalitie-eenheden meewerken. Het probleem is dat ze opereren vanaf de andere kant van de rivier. 's Nachts steken ze over en stoken onrust in de omgeving van Deh Rawod. Zodra de Taliban doorhebben dat er coalitie-eenheden aankomen, gaan ze terug naar de andere kant van de rivier. Daar is een Taliban-bolwerk en zijn ze veilig. Inmiddels zijn er aanwijzingen dat de Taliban van plan zijn om een grote aanval uit te voeren.' Hij liet het gewicht van de boodschap landen. Het zou een zware operatie worden.

De commandant keek nog even de zaal rond, schraapte zijn keel en ging verder. 'Er is een nieuwe missie voor Task Force Viper. Voer een offensieve operatie uit in het gebied tien kilometer ten oosten van Deh Rawod. Wij gaan ervoor zorgen dat de druk op de stad wordt verlicht. Dat wordt de *endstate* van deze missie. Het is onze intentie om de Taliban op eigen grond aan te vallen en dusdanig te verzwakken dat ze niet meer in staat zijn om een eventuele aanval uit te

voeren. Als we dat niet doen, bestaat de kans dat Deh Rawod wordt aangevallen en dat er nog meer slachtoffers vallen. Dus voordat jullie verdergaan met de voorbereiding en planning van deze missie wil ik de volgende succescriteria meegeven.

Het belangrijkste is dat we nevenschade voorkomen. Het doel is om de Taliban uit te schakelen, maar dat mag niet ten koste gaan van de lokale bevolking en infrastructuur. Als we de Taliban hebben verzwakt maar de lokale bevolking tegen ons hebben, is onze missie niet geslaagd.

Het tweede succescriterium is flexibiliteit. We gaan diep achter vijandelijke linies. We hebben heel weinig informatie over dat gebied en de omstandigheden daar, dus we kunnen ons niet te veel vasthouden aan één plan. Ik wil dat jullie flexibel optreden om de endstate te bereiken.

Het laatste succescriterium is onafhankelijkheid. Er loopt een grote rivier tussen het operatiegebied en de dichtstbijzijnde eenheden, dus jullie zijn straks voor een langere periode op jezelf aangewezen. Het kan zomaar zijn dat we jullie de eerste paar dagen niet opnieuw kunnen bevoorraden of ondersteunen. Dus zorg voor onafhankelijkheid in jullie optreden. Denk aan voldoende munitie, logistiek maar ook medische zorg en evacuatiemogelijkheden. Zijn er vragen tot zover?’

Ik liet het beeld van de operatie en de verwachte vuurgevechten even tot me doordringen. Holy fuck, dit wordt rammen! Ik wist zeker dat iedereen in de briefingroom dezelfde adrenaline voelde als ik. Maar stoïcijns als we waren, lieten we dat niet merken. Daar was ook geen tijd voor. We moesten een missie voorbereiden.

Nadat de commandant verschillende vragen had beantwoord, sloot hij zijn gedeelte van de briefing af. ‘Mannen, ik weet dat ik veel van jullie vraag en dat het een gewaagde operatie wordt, maar dit is waar we het voor doen. Wij bestaan om anderen te beschermen. Nu

kunnen we laten zien waarom wij de naam Special Forces mogen dragen. Ik heb nog niet scherp hoe we het precies gaan doen maar ik weet wel dat we het kunnen. Met onze toewijding, skills en ervaring kunnen wij Deh Rawod ontlasten. Denk aan die endstate, de succes-criteria en ga aan de slag met de planning. De Taliban vechten al jaren en kennen de standaard gevechtstactieken en strategieën. Durf out of the box te denken met oplossingen en wees creatief. Succes.’

De On Scene Commander (osc, de leidinggevende van de operatie) nam het woord over om de richtlijnen voor het planningsproces te delen. Ondanks de complexiteit van het proces, hadden we weinig aansturing nodig. Het planningsproces voor speciale operaties wordt tijdens de opleiding aangeleerd en verder verfijnd tijdens trainingen. Door de operaties met Task Force Viper hadden we het inmiddels tot een kunst verheven. Het enige wat de osc hoefde te doen, was een aantal tijdstippen door te geven waarop we weer bij elkaar kwamen om terugkoppeling te geven. Daarna gingen we uiteen en verlieten we de briefingroom. Voor de briefing had de commandant al een uitgebreide *mission folder* gegeven aan de osc met daarin alle relevante informatie voor missie. Over de beschikbare middelen, kaarten van het terrein, de laatste inlichtingenupdates, de vijand, bevriende eenheden in het gebied en de geweldsinstructies. De osc ging eerst met een aantal teamleiders een analyse maken van de missie en de beschikbare informatie.

Na de analyse gaf hij terugkoppeling aan de commandant zodat de commandant wist dat de opdracht en de context goed waren begrepen. Met de rest van de teams gingen we alvast aan de slag met het ontwikkelen van Courses of Action (COA). Met andere woorden, brainstormen over verschillende opties om deze operatie uit te voeren. Er was weinig tijd. Op de een of andere manier hadden we nooit veel tijd om de meest complexe operaties voor te bereiden. De spanning en verwachting van de operatie maakten plaats voor focus. Ook

al was er een noodsituatie en moest er direct een operatie worden uitgevoerd, we gebruikten altijd het planningsproces of een versnelde versie ervan. Nog steeds gebruik ik dit proces en deze principes in mijn leven. Voor het schrijven van een boek, mijn onderneming, mijn gezin en alle uitdagingen die het leven me biedt. De planning is het fundament voor succes. Je kunt het leven nooit helemaal sturen, maar *failing to plan is planning to fail*. Laten we kijken welke stappen we allemaal kunnen zetten om jouw speciale operatie te laten slagen.

Endstate

Ondanks de groeiende populariteit van *life hacks* en *shortcuts* bestaan er geen gemakkelijke manieren om de uitdagingen van het leven te overwinnen. Als je iets wilt bereiken, moet je wat opofferen. Dat kun je alleen maar opbrengen voor iets wat echt de moeite waard is. Daarom werken we bij de Special Forces altijd met een helder geformuleerde endstate. Dat is de specifieke situatie na het behalen van je missie. Pas als je de endstate helder hebt, kun je bepalen of je de offers kunt (en wilt) brengen. Want hoe weet je anders of het het waard is om je leven in de waagschaal te leggen?

Vaak zie je dat mensen met een doel bezig zijn zonder dat ze nadenken over het effect van dat doel. Of dat nu persoonlijk is of binnen een team. Helemaal als er druk op de ketel staat en we stress ervaren, geven we toe aan de neiging om direct in actie te komen. We beginnen te rennen. Geen idee waar naartoe, maar we zijn in ieder geval in beweging. Stel je voor dat we dat bij een speciale operatie zouden doen. De commandant brieft de eenheid en vertelt dat we naar Deh Rawod gaan om een gevaarlijke operatie uit te voeren. We grijpen onze wapens en scheuren naar Deh Rawod om daar de situatie op te lossen. Maar waarom we dat precies doen, weten we eigenlijk niet. We hebben geen idee wat we er precies mee willen bereiken en wanneer de missie geslaagd is, dus we kunnen daar blijven vechten en patrouilleren tot we een ons wegen. Een duidelijke endstate geeft helderheid en zorgt ervoor dat je jouw kostbare energie in de

juiste missie stopt. Plan een rustig moment voor jezelf. Ga lekker naar buiten, wandelen, of ergens naartoe waar je in ieder geval niet gestoord kunt worden. Geen telefoon (je kunt hem wel meenemen, maar zet hem dan op stil) of andere afleidingen. Ga rustig zitten en concentreer je op je ademhaling. Observeer de luchtstroom die via je neus naar binnen gaat, visualiseer dat de luchtstroom door je luchtweg naar je longen stroomt. Adem bewuster, regelmatig en dieper in en uit. Herhaal dit twaalf keer.

Stel je nu eens voor dat je een sprong in de tijd maakt. Je bent inmiddels tachtig jaar en hebt een heel leven achter de rug. Je zit op precies dezelfde plek als waar je nu zit en je kijkt terug op je leven. Wat wil je dan zien? Hoe zag jouw leven eruit? En nog belangrijker: wat voor persoon wil je dan zijn? Wat was het allerbelangrijkste in je leven? Welke mensen waren belangrijk en hoe heb je jouw waardering laten blijken? Als dat beeld langzaam duidelijk wordt, denk dan na over wat dat betekent voor jouw leven. Wat kun je anders doen om dat beeld te realiseren? Welke doelen wil je jezelf stellen en welke keuzes wil je maken?

Het nadenken over het einde van je leven heeft nog een ander krachtig effect: je wordt je bewuster van je sterfelijkheid. Dat klinkt een beetje morbide, maar het zorgt er juist voor dat je meer durft te gaan leven. Je wordt je bewust van je beperkte houdbaarheid hier op deze aardbol. En als je je daar bewuster van wordt, heb je automatisch minder tijd en ruimte voor de zaken die er niet toe doen. Pas nadat ik mijn baan bij Defensie had opgezegd en mijn nieuwe pad ging bewandelen ben ik veel bewuster gaan leven. Niet alleen door terug te kijken maar vooral door soms vooruit te kijken. Regelmatig sta ik even stil bij het feit dat mijn leven binnen een veel te korte tijd voorbij is. Het komt misschien bot en hard over, maar je gaat dood.

Het duurt niet eens zo heel lang voordat je er weer tussenuit piept. De gemiddelde leeftijd voor een man is 80,1 jaar en voor een vrouw

83,3 jaar. Maak het voor jezelf eens inzichtelijk met de onderstaande denkoefening.

Ik ben 40 jaar en als ik ervan uitga dat ik 80 jaar word, heb ik nog:

- 14000 dagen te leven
- 2000 weken te leven
- 500 maanden
- 40 zomers
- 40 verjaardagen van mijn kinderen
- 40 kerstavonden met mijn familie

Dan komt het wel een stuk dichterbij, toch? Sta er ook eens bij stil dat je op een bepaalde leeftijd niet alles meer kunt. Pas genieten of bijzondere dingen doen als je met pensioen bent? Denkfout! Hoe bewuster jij je bent van je sterfelijkheid, hoe meer urgentie je voelt om alles uit je leven te halen. Dat wil niet zeggen dat je alles haastig moet doen. Of zo veel mogelijk avonturen moet afvinken. Integendeel. Ik wil je alleen uitnodigen om de juiste dingen bewust te doen. Vaak moet je daar zelfs voor vertragen, om er meer van te genieten. Je gaat bewuster leven. En soms is dat nodig om de juiste keuzes te maken. Door dat groeiende bewustzijn kun je wat onverschilliger kijken naar de mening van anderen. Je bent beter in staat om je angsten te overwinnen om dat te gaan doen wat je echt wilt. Om je hart te gaan volgen en het leven te leiden dat jij wilt. Denk na over je endstate, verander je relatie met tijd en wees je ervan bewust dat je houdbaarheidsdatum beperkt is. Kijk vanuit daar wat er voor jou belangrijk is in het leven. In essentie gaat het leven voor mij om liefde geven en ontvangen. Onvoorwaardelijk. En als er ergens een blokkade zit waardoor je geen liefde kunt geven of ontvangen, is er werk aan de winkel. Daar ligt je groei als mens.

2

Doelen

Constant jeuk, overal ongedierte en de hele dag door drijfnat. De jungletraining in Suriname was prachtig maar keihard. Helemaal na zeven dagen in een survivaloefening. De hele dag door hadden we honger, dorst en waren we doorweekt van het zweet. We hadden met veel pijn en moeite een noodonderkomen gebouwd en na uren proberen hadden we eindelijk een vuurtje brandend. De dagen erna raakten we eindelijk een beetje bekend in de omgeving. We leerden de veiligste route naar de rivier en ontdekten waar we de eetbare vruchten konden vinden. Maar na een paar dagen werd het eten steeds schaarser. Alle vruchten in de omgeving hadden we geplukt en met de vallen die we hadden uitgezet, vingen we bot. We moesten op zoek gaan naar een nieuwe locatie om te overleven. Maar dan moesten we wel dat noodonderkomen verlaten waar we zo hard ons best op hadden gedaan. Wat als we verdwaalden? Of geen geschikte locatie vonden? We moesten onze weg door de jungle kappen, wat door de extreem dichte begroeiing een hels karwei was. Na de zoveelste slapeloze nacht door de honger hakten we de knoop door. We bekeken de kaart en we stelden onszelf het doel om een locatie zes kilometer verderop te gaan verkennen.

Veel dingen in het leven beginnen met het stellen van een doel. Of je nu financieel onafhankelijk wilt worden, een betere ouder voor je kinderen wilt zijn of verlicht op een berg in India wilt gaan zitten.