

// VAN LEZEN NAAR DOEN

MISSION MANUAL.

Kracht is een Keuze

De gestructureerde versie van de mission manual.

Druk hem af en leg hem naast het boek.

AUTEUR
CEDRIC DE VLIETTER

CALLSIGN
FLY

OEFENINGEN
29 / OSMEALQ

EEN GEBRUIKSVOORWERP.

Wat dit is. De gestructureerde versie van de mission manual uit het boek *Kracht is een Keuze*. Geen ongetest wapen. Druk hem af, leg hem naast het boek, schrijf erin. Pas als hij ‘geleefd’ is, is hij echt van jou.

Wat dit niet is. Een vervanging van het boek. Zonder de theorie en de cases uit het boek werkt dit document niet.

Hoe te gebruiken. Lees eerst het hoofdstuk in het boek. Werk dan de oefening uit. Niet andersom.

EDITIE

2026 · V1.0

FORMAAT

A5 · 29 OEFENINGEN

UITGEVER BOEK

LANN00

DISTRIBUTIE

BACKBONEPERFORMANCE.EU/MISSION-MANUAL

CONTACT

CEDRIC@BACKBONEPERFORMANCE.EU

01

// BRIEFING

LEZEN IS GEEN DOEN.

Kennis op zich verandert niets. Pas als je kennis toepast, wordt ze kracht. Dit document is de plek waar dat gebeurt.

De mission manual zit door het hele boek heen verweven, op de momenten dat het er echt toe doet. Op deze pagina's vind je dezelfde oefeningen, gestructureerd, met ruimte om in te schrijven.

Jouw waarheid heeft meer ruimte nodig dan een paar witte marges. Eén regel: wat je niet opschrijft, bestaat niet.

01

EERST HET HOOFDSTUK

Lees in het boek het hoofdstuk waar de oefening bij hoort. Zonder de context werkt het niet.

02

DAN DE OEFENING

Werk hem uit. Met pen. Niet in je hoofd. Niet morgen. Vandaag.

03

DAARNA DE DEADLINE

Elke oefening heeft een deadline. Mis je hem, dan saboteert Gino het verhoor. Begin opnieuw.

04

TOT SLOT DE DEBRIEFING

Achterin staat een After Action Review. Vul hem in na elke oefening. De AAR is de plek waar kennis kracht wordt.

02

// OPERATIONS ORDER

OSMEALQ. ZEVEN FASES.

Een militair acroniem dat elk aspect van een missie ordent en scherpstelt.
Geen losse trucs, geen willekeurige checklist.

	FASE	OEFENINGEN	MM
O	ORIËNTATIE We beginnen bij het begin.	De Comfort-Audit · De Fatale Tunnel · Protocol Temporiseren	01–03
S	SITUATIE De harde confrontatie.	Feit Versus Verhaal · Ontmasker De Saboteur · Control The Controllables · Assets & Liabilities	04–07
M	MISSIE Geen enkel DSU-team vertrekt zonder kristalhelder doel.	De Vijf Fronten · Het Verhoor · De Zwembadproef · De Beslissingsfilter	08–11
E	EXECUTIE Doelen zijn waardeloos zonder daden.	Stop The Bleeding · Van Dekking Naar Dekking · The Breach (3-2-1-Go!) · Protocol When Shit Hits The Fan · Het Uur Na De Crash	12–16
A	ADMINISTRATIE Het elimineren van afleiding.	Mentale Munitie · De Reset · De Digitale Perimeter · Het Logboek · Storing Op De Lijn	17–21
L	LOGISTIEK Jij bent de machine.	Hardware & Mental Capacity · Software · Ritme · Human Logistics	22–25
Q	QUESTIONS Bij de Speciale Eenheden eindigt elke missie met een debriefing.	De Target-Audit · De Sociale Spiegel · De Identiteits-Killswitch · De Wekelijkse Waypoint	26–29

// FASE 01 / 07

01.0

ORIËNTATIE.

We beginnen bij het begin. Waar sta je écht? We filteren het lawaai eruit.

DE COMFORT-AUDIT.

Opladen versus verdoven · Hoofdstuk 1, blz. 40

// BRIEFING

Je denkt dat je ontspant, maar vaak ben je jezelf aan het verdoven. Die verdooving (schermen, alcohol, vluchtgedrag) maakt je zwakker en afgestompt. Opladen maakt je scherper. Wees radicaal eerlijk: ben je aan het herstellen of ben je aan het vluchten?

// INSTRUCTIE

Noteer hieronder je drie meest frequente 'ontspanningsmomenten'. Vink daarna aan wat het daadwerkelijk met je energieniveau doet.

01	Activiteit _____	Tijdsduur _____
	☐ Opladen — scherper / frisser erna	☐ Verdooving — leger / afgestompt / schuldig
02	Activiteit _____	Tijdsduur _____
	☐ Opladen — scherper / frisser erna	☐ Verdooving — leger / afgestompt / schuldig
03	Activiteit _____	Tijdsduur _____
	☐ Opladen — scherper / frisser erna	☐ Verdooving — leger / afgestompt / schuldig

// TACTISCHE KEUZE

Kijk naar de items waar je verdoving hebt aangekruist. Dat is waar je ambitie sterft. Elimineer deze activiteit en vervang die door een andere.

VERVANGEN DOOR:

// DEADLINE

Vandaag uitvoeren. Niet morgen. De keuze niet uitvoeren is ook een keuze.

// FAILURE MODE

Zeg je 'eens kijken'? Dat is geen audit, dat is uitstel. Schrijf nu drie activiteiten op. Niet later. Nu.

// EERSTE STAP

Wat is de kleinste concrete actie die je vandaag uitvoert? Schrijf het commando, niet de wens.

WANNEER

DE FATALE TUNNEL.

Identificeren · Hoofdstuk 1, blz. 46

// BRIEFING

De fatale tunnel is het moment waarop je door emotie, stress of haast vernauwd raakt (target fixation). Je ziet het gevaar niet meer en rent blind naar binnen. Dit gebeurt dagelijks: in discussies, in het verkeer, bij het openen van je inbox.

// SCENARIO-ANALYSE

Denk aan een recente situatie waarin je de controle verloor of spijt had van je reactie. Of aan een situatie die nu speelt en je stress geeft. Beantwoord de volgende vragen:

01 HET DOELWIT — DE SITUATIE

Waar ren je op af? (Een moeilijk gesprek, een deadline, een aankoop)

02 DE EMOTIE — DE BRANDSTOF

Wat drijft je de tunnel in? (Angst om iets te missen, woede, drang om te pleasen)

03 DE FYSIEKE TRIGGER — HET ALARMSIGNAAL

Wat voelt je lichaam vlak voor je de controle verliest? (Knoop in je maag, klamme handen, strakke kaken) Dit is je early warning system.

04 DE SABOTEUR — DE FOUTE INPUT

Wat zegt de stem in je hoofd dat je nú moet doen? ('Zeg ja, anders worden ze boos' / 'Schreeuw terug')

// TACTISCHE KEUZE

De tunnel herken je pas als je hem benoemt. Vier elementen op papier maken hem zichtbaar. Zichtbaar maken is de eerste daad van controle.

// DEADLINE

Doe deze analyse vandaag, op het moment dat je voor het eerst je vuisten balt of je kaken op elkaar zet. Niet na de uitbarsting. Voor de uitbarsting.

// FAILURE MODE

Sla je vraag drie of vier over omdat 'die niet echt belangrijk is'? Dat is de tunnel die zichzelf verdedigt. Alle vier de vragen, of geen.

// EERSTE STAP

Wat is de kleinste concrete actie die je vandaag uitvoert? Schrijf het commando, niet de wens.

WANNEER

PROTOCOL TEMPORISEREN.

Stop – Kijk – Luister · Hoofdstuk 1, blz. 48

// BRIEFING

Stilstaan is geen teken van zwakte of twijfel. Het is de ultieme daad van controle. Je breekt de fysieke tunnel waar je in zit. Pas als de mist is opgetrokken en je hartslag gezakt is, ga je weer aan zet.

// INSTRUCTIE

Ontwerp jouw eigen temporeer-protocol. Drie stappen, vooraf bepaald, klaar voor wanneer het je nodig hebt.

01 **STOP — DE FYSIEKE ONDERBREKING**

Wat is de fysieke handeling die jij gebruikt om de tunnel te breken? ('Als mijn partner iets zegt dat mij triggert, sluit ik 30 seconden mijn ogen en haal ik diep adem.')

02 **KIJK — DE FEITEN HERKENNEN**

Welke vraag stel je jezelf om feit en verhaal te scheiden? ('Wat weet ik 100 procent zeker over wat hier net is gezegd?')

03 **LUISTER — DE TACTISCHE ZET**

Wat is je standaard-respons als de mist nog niet is opgetrokken? ('Ik kom hier vanavond op terug.' / 'Geef me een uur.')

// TACTISCHE KEUZE

Een protocol werkt alleen als het vooraf is vastgelegd. In het moment zelf is je brein niet in staat om iets nieuws te bedenken. Schrijf het op, leer het uit het hoofd.

// DEADLINE

Voer dit protocol uit in de eerstvolgende discussie waar je voelt dat je hartslag stijgt. Niet pas als je al hebt geschreeuwd.

// FAILURE MODE

Denk je 'dit lukt me wel zonder protocol op te schrijven'? Dat is precies het signaal dat de saboteur al wint.

// EERSTE STAP

Wat is de kleinste concrete actie die je vandaag uitvoert? Schrijf het commando, niet de wens.

WANNEER _____

// FASE 02 / 07

02.S

SITUATIE.

*De harde confrontatie. Wat zijn de feiten en wat zijn de smoesjes?
We ontmaskeren de interne saboteur.*

FEIT VERSUS VERHAAL.

De realiteit chirurgisch splitsen · Hoofdstuk 2, blz. 60

// BRIEFING

We gaan jouw realiteit chirurgisch splitsen. Maak twee kolommen. In de linkerkolom zet je de harde data (wat een camera zou registreren). In de rechterkolom zet je het drama dat je hoofd ervan maakt.

// INSTRUCTIE

01 KIES JE GROOTSTE STRESSFACTOR OP DIT MOMENT

HET FEIT – DE DATA

Wat weet je 100 procent zeker? Noteer feiten die objectief meetbaar zijn. ('Mijn bankrekening staat op X', 'Ik heb deze week nul keer gesport')

HET VERHAAL – DE EMOTIE

Wat vul je zelf in? Noteer het oordeel, de angst of de vingerwijzing. ('Ik ben een mislukkeling', 'Mijn partner steunt me nooit')

// TACTISCHE KEUZE

Kijk naar je twee kolommen. Helpt het verhaal jou vooruit? Is het constructieve informatie of ballast? Als het antwoord nee is: schrap het mentaal en focus vanaf nu uitsluitend op de linkerkolom.

// DEADLINE

Doe deze splitsing vandaag, voor je over de stressfactor opnieuw nadenkt. Anders wint het verhaal.

// FAILURE MODE

Glipt er een feit naar de rechterkant of een verhaal naar de linker? Streep door en herschrijf. De grens tussen de twee is waar de oefening ligt.

// EERSTE STAP

Wat is de kleinste concrete actie die je vandaag uitvoert? Schrijf het commando, niet de wens.

WANNEER

ONTMASKEER DE SABOTEUR.

Gino vs. de feiten · Hoofdstuk 2, blz. 65

// BRIEFING

Je oerbrein geeft je constant bad intel om je in de comfortzone te houden. We gaan deze sabotage isoleren. Gino heeft een repertoire. Herken je deze zinnen?

// INSTRUCTIE

Beschrijf welke Gino-zinnen jij het vaakst hoort. Schrijf er de feitenversie naast.

GINO ZEGT – het verhaal

'Ik heb nu eenmaal zware botten.'

'Het is de schuld van de overheid / markt.'

'Ik ben hier te oud voor.'

'Zo ben ik nu eenmaal.'

DE FEITEN ZEGGEN – de data

'Ik heb de afgelopen maand 0 keer gesport.'

'Ik heb nog geen alternatief plan gemaakt.'

'Ik heb het nog niet geprobeerd.'

'Dit is een gewoonte, geen identiteit.'

// JOUW EIGEN GINO-ZIN

GINO ZEGT

DE FEITEN ZEGGEN

// TACTISCHE KEUZE

Wees meedogenloos. Als je naar deze stem blijft luisteren, waar sta je dan over exact één jaar? Is dát het leven dat je wilt? Zo niet, dan weet je precies waarom Gino het stuur niet mag hebben.

// DEADLINE

Doe deze oefening vanavond voordat je slaapt. Deel je rechterkolom (het verhaal) met iemand die je vertrouwt. Vraag: 'Herken je dit bij mij?'

// FAILURE MODE

Schrijf je een Gino-zin op die 'niet echt' bij jou past, alleen omdat hij netjes klinkt? Dat is Gino die zelf de oefening vult. Schrijf de zin op die je echt zegt, ook als hij lelijk is.

// EERSTE STAP

Wat is de kleinste concrete actie die je vandaag uitvoert? Schrijf het commando, niet de wens.

WANNEER

CONTROL THE CONTROLLABLES.

Accept versus attack · Hoofdstuk 2, blz. 69

// BRIEFING

Stop met het verspillen van kostbare energie aan dingen die je niet kunt veranderen.

// INSTRUCTIE

BUITEN MIJN MACHT – ACCEPT & IGNORE

Maak een lijst van alles waar je op dit moment over klaagt of je zorgen over maakt, maar waar je geen directe invloed op hebt (het weer, de economie, de beslissingen van je baas, je verleden).

BINNEN MIJN MACHT – ATTACK & IMPROVE

Maak een lijst van acties waar je nú controle over hebt (je eigen inzet, je voorbereiding, je fysieke conditie, hoe laat je opstaat).

// TACTISCHE KEUZE

Trek een dikke, zwarte streep door de linker lijst. Je focus en je energie gaan vanaf nu voor de volle 100 procent naar de rechter lijst.

// DEADLINE

Doe dit nu, niet aan het einde van de dag. Schrijf beide lijsten voor je verdergaat. Pas als de zwarte streep er staat, lees je verder.

// FAILURE MODE

Schrijf je een item in de rechter kolom dat eigenlijk hoort bij links? ('Mijn baas zal eindelijk inzien dat...') Dat is geen actie, dat is hoop. Hoop hoort links.

// EERSTE STAP

Wat is de kleinste concrete actie die je vandaag uitvoert? Schrijf het commando, niet de wens.

WANNEER

ASSETS & LIABILITIES.

De startkaart · Hoofdstuk 2, blz. 72

// BRIEFING

Een assaulter vertrekt nooit zonder te weten wat hij in zijn rugzak heeft. Wees pijnlijk eerlijk tegen de spiegel.

// INSTRUCTIE

// MY ASSETS – WAT GAAT ER GOED?

Welke eigenschappen, vaardigheden of successen vormen jouw fundament? Waar ben je oprecht trots op? Niet vaag, maar concreet: niet "ik ben sterk", maar "ik heb X bereikt terwijl Y tegenwerkte".

01

02

03

// MY LIABILITIES – WAT GAAT ER FOUT?

Welke excuses, destructieve gewoontes of giftige mensen vormen op dit moment een strategisch risico voor je missie?

01

02

03

// TACTISCHE KEUZE

Dit is je startkaart. Kijk er goed naar. Dit is de rauwe werkelijkheid vanwaaruit we nu vertrekken naar de volgende fase.

// DEADLINE

Vul deze balans in voor je aan hoofdstuk 3 begint. Dit is je startcoördinaat. Wie zonder startcoördinaat vertrekt, navigeert op hoop.

// FAILURE MODE

Drie vage assets en geen liability is geen audit. Schrijf opnieuw.

// EERSTE STAP

Wat is de kleinste concrete actie die je vandaag uitvoert? Schrijf het commando, niet de wens.

WANNEER

// FASE 03 / 07

03.M

MISSIE.

Geen enkel DSU-team vertrekt zonder kristalhelder doel. We zetten vage wensen om in betonnen doelen.

DE VIJF FRONTEN.

De wens versus het commando · Hoofdstuk 3, blz. 87

// BRIEFING

Noteer voor elk front jouw ideale eindstaat. Maak het concreet en vermijd vage wensen. Een wens kun je niet uitvoeren, een commando wel.

// INSTRUCTIE

// JOUW VIJF FRONTEN

01 **HET INTERNE FRONT — FYSIEK & MENTAAL**

bv. pijnvrij kunnen bewegen en mentaal belastbaar zijn

02 **HET THUISFRONT — RELATIE & GEZIN**

bv. een veilige haven zijn, aanwezig en niet afgeleid

03 **HET PROFESSIONELE FRONT — WERK & IMPACT**

bv. de absolute expert worden in mijn niche

04 **HET FRONT VAN LEIDERSCHAP — VOORBEELDROL**

bv. integriteit voorleven aan mijn kinderen, niet alleen preken

05 **HET FRONT VAN BONDGENOTEN — NETWERK**

bv. me omringen met mensen die de lat hoger leggen

// TACTISCHE KEUZE

Zet een cirkel om het ene front dat op dit moment je absolute prioriteit heeft. Dat is je hoofddoel.

// DEADLINE

Vandaag. Schrijf alle vijf de missies uit, niet in je hoofd, maar op papier. Wat je niet opschrijft, bestaat niet.

// FAILURE MODE

Stop je bij vraag twee of drie? Dat is Gino die het verhoor saboteert. Herken het. Begin opnieuw bij vraag één.

// EERSTE STAP

Wat is de kleinste concrete actie die je vandaag uitvoert? Schrijf het commando, niet de wens.

WANNEER

// HET HOOFDDOEL

Het front dat je omcirkeld hebt. Schrijf de missie hier volledig uit.

Niet als wens, maar als commando. Met een einddoel, een tijdshorizon en een eerste actie.

HET VERHOOR.

Vijfmaal waarom · Hoofdstuk 3, blz. 93

// BRIEFING

Pak het hoofddoel (het front dat je hebt omcirkeld) en pas het verhoorprotocol toe. Graaf tot je bij de rauwe data komt.

// INSTRUCTIE

01 **DOELWIT — JOUW GEKOZEN MISSIE**

Beschrijf je doel helder.

02 **VRAAG 1 — WAAROM WIL JE DIT?**

Schrijf je eerste impuls op.

03 **VRAAG 2 — WAAROM IS HET BELANGRIJK?**

Graaf dieper.

04 **VRAAG 3 — WAAROM?**

Ga voorbij het sociaal wenselijke antwoord.

05 **VRAAG 4 — WAAROM?**

Hier begint het ongemakkelijk te worden.

06 VRAAG 5 — WAAROM IS DIT DE ABSOLUTE KERN?

Krijg de waarheid op tafel.

// DE BRANDSTOF

Vat je echte drijfveer samen in één krachtige zin. Dat is de reden waarom je niet zult opgeven als het zwaar wordt.

01 MIJN BRANDSTOF — IN ÉÉN ZIN

02 GETUIGE — AAN WIE GA IK DIT VERTELLEN?

Eén naam. Niet om goedkeuring te vragen, maar om jezelf scherp te houden. Een missie die alleen in je hoofd bestaat, verdampt bij de eerste tegenwind.

// TACTISCHE KEUZE

Vijf keer waarom. Niet drie. Niet vier. Vijf. Pas bij de vijfde slag breekt het dekverhaal en zie je de bodem.

// DEADLINE

Doe dit verhoor vandaag. Schrijf alle vijf de vragen uit, niet in je hoofd, maar op papier. Wat je niet opschrijft, bestaat niet.

// FAILURE MODE

Geef je bij vraag drie of vier een sociaal wenselijk antwoord? Dat is geen verhoor, dat is een persgesprek. Graaf door tot het ongemakkelijk wordt.

// EERSTE STAP

Wat is de kleinste concrete actie die je vandaag uitvoert? Schrijf het commando, niet de wens.

WANNEER

DE ZWEMBADPROEF.

Vrijblijvend of noodzaak · Hoofdstuk 3, blz. 96

// BRIEFING

Kijk naar de missie en de brandstof die je zojuist hebt genoteerd. Stel jezelf de enige vraag die telt en wees radicaal eerlijk over je bereidheid om kopje-onder te gaan.

// INSTRUCTIE

VRIJBLIJVEND

Ik wil dit, zolang het niet te veel pijn doet.



NOODZAAK

Ik ga door, ook als de lucht op is en ik moet happen naar zuurstof.



// BESLUIT

Noteer in grote letters je keuze. Is het vrijblijvend? Stop dan nu en schrap het doel. Het is ballast die je zal doen verdrinken. Is het noodzaak? Dan heb je een missie die de strijd waard is.

01 MIJN VERDICT

// TACTISCHE KEUZE

Er is geen middenweg. Tussen vrijblijvend en noodzaak ligt niets behalve uitstel.

// DEADLINE

Nu. Voor je verder leest. De keuze niet maken is de keuze om vrijblijvend te blijven.

// FAILURE MODE

Wat is het eerste smoesje dat Gino gaat gebruiken om je van deze missie af te brengen? Schrijf het hieronder op, voordat hij de kans krijgt het te gebruiken. Wie de saboteur kent, laat zich niet meer verrassen.

// EERSTE STAP

Wat is de kleinste concrete actie die je vandaag uitvoert? Schrijf het commando, niet de wens.

WANNEER

DE BESLISSINGSFILTER.

Brengt dit mij dichterbij mijn missie? · Hoofdstuk 3, blz. 100

// BRIEFING

Twijfel is stilstand. Gebruik je missie als de ultieme meetlat om direct ja of nee te zeggen tegen elke opportuniteit, aanvraag of verleiding die je pad kruist. Stel jezelf telkens die ene vraag: 'Brengt dit mij dichterbij mijn missie?'

// DE TWEE REGELS

Schrijf concreet op welke twee categorieën jij vanaf nu hanteert.

01 **JA-REGEL — WAT BRENGT MIJ DICHTER BIJ DE MISSIE?**

Opdrachten die in lijn liggen met mijn hoofddoel, gesprekken met mensen die mijn lat verhogen, taken die directe impact hebben.

02 **NEE-REGEL — WAT IS SABOTAGE VERMOMD ALS GUNST?**

Meetings zonder agenda, verzoeken die alleen iemand anders helpen, opportuniteiten die statusvol klinken maar afleiden.

// DE EERSTVOLGENDE TEST

01 **CASE — WELKE AANVRAAG WACHT NU OP EEN ANTWOORD?**

02 **BESLISSING — JA OF NEE, EN WAAROM?**

// TACTISCHE KEUZE

Een nee zonder uitleg is een ja aan je missie. Een ja met twijfel is een nee aan je missie.

// DEADLINE

Pas de filter toe op de eerstvolgende aanvraag in je inbox of agenda. Vandaag. Niet de volgende keer dat het 'toevallig past'.

// FAILURE MODE

Voeg je 'het hangt ervan af' toe aan je nee-regel? Dat is geen regel, dat is een achterdeur. Sluit de deur.

// EERSTE STAP

Wat is de kleinste concrete actie die je vandaag uitvoert? Schrijf het commando, niet de wens.

WANNEER

// FASE 04 / 07

04.E

EXECUTIE.

Doelen zijn waardeloos zonder daden. We leren hoe je doorgaat als de motivatie verdampt.

STOP THE BLEEDING.

De openstaande tabbladen sluiten · Hoofdstuk 4, blz. 114

// BRIEFING

In hoofdstuk 1 hebben we de verdoving aangepakt. Nu gaan we de operationele lekkages dichten: de ballast die je fysiek en mentaal tegenhoudt om vandaag de eerste stap te zetten. Denk aan die ene moeilijke mail die je al een week uitstelt, de fysieke rommel op je bureau die je afleidt, of die vage afspraak waar je eigenlijk nee op moet zeggen.

// DE TOURNIQUETS

Identificeer drie 'openstaande tabbladen' die je nú moet afsluiten om de weg vrij te maken voor je missie.

01 **LEK 1 — MENTAAL**

Welke beslissing of taak blijft maar door je hoofd spoken? (Die mail naar die klant, dat gesprek met je partner)

02 **LEK 2 — OMGEVING**

Welke fysieke chaos vreet energie? (Je overvolle inbox, je rommelige werkplek)

03 **LEK 3 — SOCIAAL**

Waar lekt energie weg door ja te zeggen tegen anderen? (Een verplichting die niet bij je missie past)

// ACTIE

Noteer voor elk lek de concrete handeling die je vandaag uitvoert om dit tabblad te sluiten.

01 **ACTIE LEK 1**

02 **ACTIE LEK 2**

03 **ACTIE LEK 3**

// TACTISCHE KEUZE

Drie lekken, drie acties, vandaag. Wie eerst de lekkage stopt, kan pas dan vooruit.

// DEADLINE

Drie tabbladen sluiten vandaag. Niet morgen, niet als 'het beter uitkomt'. Vandaag.

// FAILURE MODE

Schrijf je een actie op die langer duurt dan deze week? Dat is geen tourniquet, dat is een nieuwe operatie. Schrijf iets dat je vandaag kunt afronden.

// EERSTE STAP

Wat is de kleinste concrete actie die je vandaag uitvoert? Schrijf het commando, niet de wens.

WANNEER

VAN DEKKING NAAR DEKKING.

Niet de sprint, de eerste meter · Hoofdstuk 4, blz. 117

// BRIEFING

De grootste fout is in één keer naar de eindmeet willen sprinten. Kijk niet naar de bergtop, kijk naar de volgende meter.

// INSTRUCTIE

01 HET EINDDOEL — DE FINISH

Noteer je langetermijndoel uit hoofdstuk 3 (20 kilo afvallen, een bedrijf starten).

02 JE EERSTE DEKKING — DE VEILIGE SPRINT

Wat is de kleinste, haalbare actie richting dit doel die je deze week kunt doen en volhouden zonder te crashen? (Niet 'elke dag sporten', maar 'deze week twee keer wandelen')

// HET STRIJDPLAN

Noteer exact:

01 WAT GA IK DOEN?

02 WANNEER?

03 **HOE VOORKOM IK ONTSNAPPING?**

Bijvoorbeeld: 'Mijn sporttas staat al voor de deur' of 'Ik blokkeer mijn agenda'.

// TACTISCHE KEUZE

Een dekking is geen halfslachtigheid. Het is een tactische keuze: kleine stap, vast plan, geen ontsnapingsruimte.

// DEADLINE

Eerste dekking deze week bereikt. Niet bedacht. Bereikt.

// FAILURE MODE

Stel je de eerste dekking op precies de week ná de drukke week? Dat is de drukke week die zichzelf eeuwig verlengt. Deze week. Een kleinere stap mag, maar deze week.

// EERSTE STAP

Wat is de kleinste concrete actie die je vandaag uitvoert? Schrijf het commando, niet de wens.

WANNEER

THE BREACH (3-2-1-GO!).

De deur intrappen · Hoofdstuk 4, blz. 119

// BRIEFING

Je staat voor de deur. Je plan is klaar. Nu slaat de twijfel toe. Ga niet in discussie. Gebruik het 3-secondenritueel.

// INSTRUCTIE

01 IDENTIFICEER DE DEUR

Welke actie stel je al dagen uit uit angst of weerstand? (Dat moeilijke telefoontje, op publiceren drukken, de sportschool binnenstappen)

02 HET EXCUUS VAN DE SABOTEUR

Wat zegt je interne saboteur op dit moment? Noteer de leugen en scheid feit van verhaal.

// DEADLINE & COMMITMENT

EXACT TIJDSTIP – WANNEER TRAP IK DE DEUR IN?

MISSION ACCOMPLISHED – DATUM + UUR

Noteer zodra het gedaan is.

--	--

// TACTISCHE KEUZE

Tel af in je hoofd: 3... 2... 1... GO! Ga niet in discussie met de saboteur. Discussie verliest.

// DEADLINE

Noteer het exacte tijdstip waarop je deze deur intrapt. Dat is je deadline.

// FAILURE MODE

Pas je het tijdstip aan omdat 'iets anders ertussen kwam'? Het is niet ertussen gekomen. Het is een excuus dat ertussen kwam.

// EERSTE STAP

Wat is de kleinste concrete actie die je vandaag uitvoert? Schrijf het commando, niet de wens.

WANNEER

PROTOCOL WHEN SHIT HITS THE FAN.

OODA · Hoofdstuk 4, blz. 123

// BRIEFING

Geen enkel plan overleeft het eerste contact met de vijand. Wat doe je als het tegenzit? Hier bereid je je voor op de afwijking.

// SCENARIOPLANNING

Stel een plan B op voor als plan A faalt (je bent ziek, het regent, je krijgt een afwijzing).

01 **OBSERVE — FEITEN**

Hoe ga je de tegenslag objectief erkennen zonder drama?

02 **ORIENT — OPTIES**

Welke alternatieven heb je nog om je doel te bereiken?

03 **DECIDE — KEUZE**

Welk klein alternatief kies je als het grote plan niet lukt?

04 **ACT — ACTIE**

Wat is de minimale actie die je vandaag garandeert, ongeacht de omstandigheden?

// TACTISCHE KEUZE

Een plan B vooraf bedacht is geen pessimisme, het is professionalisme. Geen plan B betekent dat één tegenslag je hele operatie sloopt.

// DEADLINE

Schrijf je noodplan vandaag. Als de storm komt, hoef je alleen maar uit te voeren.

// FAILURE MODE

Schrijf je 'dat zien we dan wel' bij Decide? Dat is geen besluit, dat is een blanco cheque aan de chaos. Maak een concrete keuze, ook al is hij klein.

// EERSTE STAP

Wat is de kleinste concrete actie die je vandaag uitvoert? Schrijf het commando, niet de wens.

WANNEER

HET UUR NA DE CRASH.

Het 20-minuten protocol · Hoofdstuk 4, blz. 125

// BRIEFING

Je bent gevallen. Het plan is gecrasht. Gino staat al klaar met zijn vonnis: 'Zie je wel. Je kunt het niet.' Je hebt exact 20 minuten voordat dat verhaal een gewoonte wordt.

// HET PROTOCOL

00:00 – 00:03 **DE 3-MINUTENREGEL**

Vloek. Baal. Klaar.

00:03 – 00:10 **DE FEITEN**

Wat is er precies gebeurd? Geen verhaal, geen oordeel. Alleen data.

00:10 – 00:15 **ÉÉN KLEINE HERSTELACTIE**

Niet het hele plan herstarten. Eén concrete stap die 2 minuten duurt. De sporttas inpakken. Die ene mail sturen. Het bestand openen.

00:15 – 00:20 **COMMANDO VOOR MORGEN**

Wat doe ik morgen als eerste? Eén actie, één tijdstip. Niet 'beter mijn best doen', een concreet commando aan jezelf.

// TACTISCHE KEUZE

Twintig minuten. Geen seconde langer. Wat je in dat uur niet hersteld krijgt, etter je de hele week mee.

// DEADLINE

Gebruik dit protocol de eerstvolgende keer dat je valt. Niet over twee weken. De volgende keer. Leg dit document daar neer als herinnering.

// FAILURE MODE

Als Gino zegt 'laat maar zitten, morgen opnieuw': dat is geen herstel, dat is deserteren. Het protocol stopt niet bij balen. Het stopt bij die ene herstelactie.

// EERSTE STAP

Wat is de kleinste concrete actie die je vandaag uitvoert? Schrijf het commando, niet de wens.

WANNEER

// FASE 05 / 07

05.A

ADMINISTRATIE.

Het elimineren van afleiding. Het verschil tussen controle en chaos.

MENTALE MUNITIE.

Stop met improviseren · Hoofdstuk 5, blz. 143

// BRIEFING

Elke keer dat je moet nadenken over iets banaals, verlies je mentale munitie. Stop met improviseren. Automatiseer de saaie dingen, zodat je energie overhoudt voor de belangrijke zaken.

// INSTRUCTIE

01 IDENTIFICEER DE ONRUST

Welk terugkerend moment in de dag (ochtendrush, kleding kiezen, sporttas inpakken) zorgt altijd voor stress of haast?

02 DE SOP — STANDARD OPERATING PROCEDURE

Formuleer een vaste procedure om de keuze te elimineren ('Ik leg 's avonds alles klaar op de trap' / 'Ik kook op zondag voor drie dagen').

03 HET CONTRACT

Noteer het exacte tijdstip of moment waarop je deze procedure vanaf nu elke dag uitvoert.

// TACTISCHE KEUZE

Eén SOP, vandaag. Niet vijf. Eén. Want vijf SOP's instellen die je over een week alle vijf laat varen, is geen administratie.

// DEADLINE

Schrijf hem op en voer hem morgenochtend voor het eerst uit.

// FAILURE MODE

Schrijf je een SOP die enige discipline vereist die je nog niet hebt? Dat is geen procedure, dat is een wens. Begin bij iets dat je gegarandeerd volhoudt.

// EERSTE STAP

Wat is de kleinste concrete actie die je vandaag uitvoert? Schrijf het commando, niet de wens.

WANNEER

DE RESET.

Het sluisprotocol · Hoofdstuk 5, blz. 146

// BRIEFING

Vermijd de grijze zone waarin je niet echt werkt, maar ook niet echt thuis bent. Je stapt niet zomaar je huis binnen met de stress van de dag in je lijf. Ontwerp je eigen sluisprotocol.

// INSTRUCTIE

01 **STAP 1 — AFSLUITEN**

Wat doe je fysiek op je werkplek? (Bureau leeg, to-do voor morgen klaar)

02 **STAP 2 — DE SLUIS**

Hoe overbrug je de weg? (2 minuten ademen, specifieke muziek of podcast, omkleden)

03 **STAP 3 — AANKOMST**

Wat is je eerste actie bij binnenkomst? (Telefoon in de mand, partner of kinderen begroeten zonder afleiding)

// TACTISCHE KEUZE

De sluis is de fysieke schakel waardoor de stress het huis niet binnenkomt. Geen sluis, geen overgang, geen rust.

// DEADLINE

Ontwerp je sluisprotocol vanavond. Voer stap 1 uit nog voor je gaat slapen.

// FAILURE MODE

Beschrijf je een reset in 30 seconden? Dat is geen sluis, dat is een drempel. Drie momenten, minstens een paar minuten.

// EERSTE STAP

Wat is de kleinste concrete actie die je vandaag uitvoert? Schrijf het commando, niet de wens.

WANNEER

DE DIGITALE PERIMETER.

De achterdeur in je broekzak · Hoofdstuk 5, blz. 149

// BRIEFING

Je telefoon is een Trojaans paard. Jij bepaalt wanneer de poort opengaat.

// INSTRUCTIE

01 **PROTOCOL AIR GAP — FYSIEKE SCHEIDING**

Vaste locatie waar je telefoon ligt als je slaapt of rust (niet in de slaapkamer). Bepaal de exacte tijden waarop je volledig offline bent.

02 **PROTOCOL POSTBODE — BATCHING**

Stop met continu checken. Bepaal drie vaste blokken van 15 of 30 minuten per dag waarop je je mail en socials afhandelt. Noteer deze tijdstippen als 'commando's'.

// TACTISCHE KEUZE

Een hamer is een geweldig hulpmiddel, zolang jij de hamer vasthoudt. Als de hamer jou begint te slaan, heb je een probleem.

// DEADLINE

Leg je telefoon vanavond buiten de slaapkamer. Niet volgende week. Vanavond.

// FAILURE MODE

Schrijf je 'ik check alleen Whatsapp na werk' alsof Whatsapp niet je werk is? Dat is een achterdeur in je perimeter. Eén regel: of binnen het venster, of buiten.

// EERSTE STAP

Wat is de kleinste concrete actie die je vandaag uitvoert? Schrijf het commando, niet de wens.

WANNEER

HET LOGBOEK.

Vier regels, vijf minuten · Hoofdstuk 5, blz. 151

// BRIEFING

Je brein is een processor, geen harde schijf. Start vandaag met je Operationeel logboek voor data-analyse en groei.

// INSTRUCTIE

Gebruik een fysiek schrift. Noteer elke avond deze vier regels:

01 DE FEITEN

Wat heb ik écht gedaan? Data, geen oordeel.

02 DE WINST

Wat ging er goed? Richt het vizier op het positieve.

03 HET VERLIES

Waar liet ik steken vallen? Lessen voor morgen.

04 DE STAAT

Hoe voelde ik me? (Energielevel van 1-10)

// CHECK

☐ Ik heb een schrift en een pen klaargelegd op mijn air gap-locatie.

// TACTISCHE KEUZE

Vier regels. Vijf minuten. Elke avond. Zonder uitzondering. Het schrift is het verschil tussen druk zijn en groeien.

// DEADLINE

Schrijf vanavond je eerste logboekregel. Vier regels. Vijf minuten. Klaar.

// FAILURE MODE

Schrijf je het logboek digitaal? Dan staat het in dezelfde hand die je probeert te begrenzen. Het boek vraagt om een fysiek schrift. Volg dat.

// EERSTE STAP

Wat is de kleinste concrete actie die je vandaag uitvoert? Schrijf het commando, niet de wens.

WANNEER

STORING OP DE LIJN.

Comms check · Hoofdstuk 5, blz. 154

// BRIEFING

Storing op de lijn is energievreter nummer één. Aannames doden de missie.

// INSTRUCTIE

01 **TARGET**

Met wie zit er op dit moment 'storing' op de lijn?

02 **ACTIE**

Welke stap zet je om de lijn te zuiveren? Stuur je een bericht? Spreek je het uit?

03 **LIJN ZUIVER**

Noteer pas DONE als de open loop is gesloten en het misverstand uit de wereld is geholpen.

// TACTISCHE KEUZE

Zorg dat je 's avonds in de spiegel kunt kijken en kunt zeggen: mijn uitrusting ligt klaar, mijn hoofd is leeg en mijn lijnen zijn zuiver. Dan pas ben je echt klaar voor de missie van morgen.

// DEADLINE

Lijn zuiveren binnen 48 uur. Daarna gaat de aanname infecteren.

// FAILURE MODE

Schrijf je iemand op die je eens binnenkort zal contacteren? Dat is geen comms check, dat is uitstel. Binnen 48 uur.

// EERSTE STAP

Wat is de kleinste concrete actie die je vandaag uitvoert? Schrijf het commando, niet de wens.

WANNEER

// FASE 06 / 07

06.L

LOGISTIEK.

Jij bent de machine. We kijken naar je hardware en je software.

HARDWARE & MENTAL CAPACITY.

Inzetbaarheid + AZN-protocol · Hoofdstuk 6, blz. 171

// BRIEFING

Ben je gebouwd voor de spiegel of voor de strijd? Doe een eerlijke nulmeting. Kun jij op dit moment, zonder blessures of extreme uitputting, je dagelijkse last dragen?

// A · DE INZETBAARHEIDSCHECK (WORKHORSE AUDIT)

- ☐ Ik kan mijn job naar behoren uitoefenen. (Vier trappen oprennen als hulpverlener)
- ☐ Ik kan een last dragen. (Kinderen of zware tassen tillen)
- ☐ Ik kan in actie schieten. (Een onverwachte sprint trekken)
- ☐ Ik kan de dag volhouden. (Na werk nog energie voor mijn gezin)

// MIJN WERKPAARD-DOEL

Welke concrete actie onderneem je deze week om je fysieke inzetbaarheid te vergroten? (Wandelen met gewicht, altijd de trap nemen, core-oefeningen.)

01 **ACTIE DEZE WEEK**

// B · HET AZN-PROTOCOL (MENTALE HARDWARE)

Naast fysieke kracht heb je mentale onderhoudstools nodig om je software te ondersteunen.

- ☐ Ik beheers een ademhalingstechniek (zoals box breathing) om mijn hartslag zelf te verlagen.

-
- ☐ Ik ben me bewust van wat mijn interne saboteur tijdens stress zegt, en ik heb een krachtige tegenzin klaar.
- ☐ Ik kan mijn vizier verleggen van de chaos (modder) naar de oplossing (tactisch voordeel).
-

// TACTISCHE KEUZE

Eén vakje niet aangekruist is één frontlijn waarvan je niet weet wanneer hij barst. Werk niet aan twee zwaktes tegelijk. Werk aan de eerste.

// DEADLINE

Eerlijke audit deze week. Eerste actie maandagochtend.

// FAILURE MODE

Kruis je iets aan dat je 'ongeveer kan'? Dat is geen audit, dat is hoop. Streep door en wees eerlijk.

// EERSTE STAP

Wat is de kleinste concrete actie die je vandaag uitvoert? Schrijf het commando, niet de wens.

WANNEER

SOFTWARE.

Kies je wapen · Hoofdstuk 6, blz. 181

// BRIEFING

Stress is biologie. Als de hartslag stijgt, daalt het IQ. Kies je wapen om de switch te forceren.

// INSTRUCTIE

01 **OPTIE A — BOX BREATHING**

Teken het 4-4-4-4-schema of stel het in als herinnering op je telefoon. Oefen dit drie keer terwijl je nu leest: adem 4 seconden in door je neus, houd 4 seconden vast, adem 4 seconden uit door je mond, blijf 4 seconden leeg.

02 **OPTIE B — THE PATTERN INTERRUPT**

Wat is jouw T.N.T.? Welk liedje of welke fysieke actie (koud water in je gezicht) doorbreekt direct een negatieve sfeer of dip?

// MIJN KEUZE

01 **MIJN HARTSLAG-SWITCH**

Welk wapen pak ik vanaf nu als de hartslag stijgt? Schrijf het op alsof het een commando is, niet een optie.

// TACTISCHE KEUZE

Test alles. Werkt het? Houd het. Werkt het niet? Gooi het weg. Kennis is munitie.

// DEADLINE

Oefen je gekozen wapen drie keer vandaag. Niet één keer. Drie. Pas dan staat het in je systeem.

// FAILURE MODE

Wacht je tot de stress hoog is om je wapen voor het eerst te oefenen? Dan is het te laat. Een wapen wordt geoefend in vreedstijd.

// EERSTE STAP

Wat is de kleinste concrete actie die je vandaag uitvoert? Schrijf het commando, niet de wens.

WANNEER

RITME.

De off-switch · Hoofdstuk 6, blz. 187

// BRIEFING

De grijze zone is waar burn-outs ontstaan. Je hebt een fysiek ritueel nodig om je dienst te beëindigen.

// INSTRUCTIE

01 **MIJN OFF-SWITCH**

Welke fysieke handeling markeert het einde van je operationele dag? (Werkkleding wisselen, laptop in de kast leggen, je horloge afdoen)

02 **DE REGEL**

Spreek met jezelf af: zodra dit ritueel is uitgevoerd, staat de motor uit. Geen werk, geen mails, alleen herstel.

// TACTISCHE KEUZE

Een off-switch zonder regel is decoratie. Een regel zonder off-switch is wilskracht, en wilskracht is eindig.

// DEADLINE

Bepaal vanavond je off-switch-ritueel en voer het morgen voor het eerst uit.

// FAILURE MODE

Doe je je off-switch wel 'als het niet te druk is'? Dan is je off-switch geen ritueel, maar een gunst aan jezelf. Geen uitzondering. Elke dag.

// EERSTE STAP

Wat is de kleinste concrete actie die je vandaag uitvoert? Schrijf het commando, niet de wens.

WANNEER

HUMAN LOGISTICS.

De asset-audit · Hoofdstuk 6, blz. 191

// BRIEFING

Je wordt gevormd door de mensen naast je. Doe de audit van je kernteam.

// SCAN JE OMGEVING

Kies de drie mensen met wie je de meeste tijd doorbrengt.

01 **PERSOON 1**

Asset (energie / daagt me uit) of liability (kost energie / vergroot risico)?

02 **PERSOON 2**

Asset (energie / daagt me uit) of liability (kost energie / vergroot risico)?

03 **PERSOON 3**

Asset (energie / daagt me uit) of liability (kost energie / vergroot risico)?

// DE TACTISCHE ACTIE

Wat ga je per persoon doen? Vaker opzoeken / afstand nemen / harde grenzen stellen?

01 **ACTIE PERSOON 1**

02 **ACTIE PERSOON 2**

03 **ACTIE PERSOON 3**

// DE MENTOR EN DE PITBULL

MIJN MENTOR – WIJSHEID

Wie heb ik deze week nodig voor het hele plaatje?

MIJN PITBULL – ENERGIE

Wie heb ik deze week nodig om vooruit te trekken?

// TACTISCHE KEUZE

Een team van alleen pitbulls knalt tegen een muur. Een team van alleen mentoren komt niet in beweging. Bouw de balans.

// DEADLINE

Drie namen, drie acties, deze week. Niet 'binnenkort eens'.

// FAILURE MODE

Schrijf je geen liability op omdat je er niet over wilt nadenken? Dat is de duurste liability: degene die je niet durft te zien.

// EERSTE STAP

Wat is de kleinste concrete actie die je vandaag uitvoert? Schrijf het commando, niet de wens.

WANNEER

// FASE 07 / 07

07.Q

QUESTIONS.

*Bij de Speciale Eenheden eindigt elke missie met een debriefing.
We sluiten af met de kunst van reflectie.*

DE TARGET-AUDIT.

De kosten van de overwinning · Hoofdstuk 7, blz. 204

// BRIEFING

Reflectie is geen zelfhulp, maar een tactisch instrument om je win-instinct te executeren in functie van het grotere doel. De targetfilter berekent de werkelijke kosten van je overwinning.

// DE OPDRACHT

01 IDENTIFICEER JE HUIDIGE ACHTERVOLGING

Welk project of welke discussie vreet momenteel al je energie?

02 BEREKEN DE KOSTEN VAN DE OVERWINNING

Wat vernietig je onderweg naar dit doel? (Je gezin, je integriteit, je gezondheid)

03 DE EGO-CHECK

Wil ik de missie volbrengen, of wil ik simpelweg gelijk krijgen?

04 DE EXECUTIE

Als de kosten hoger zijn dan de missie waard is: pas temporiseren toe en staak de achtervolging onmiddellijk.

// TACTISCHE KEUZE

Niet elke target is jouw target. De duurste fout is de berg beklimmen, om bovenaan te merken dat hij tegen de verkeerde muur staat.

// DEADLINE

Doe de audit deze week. Voor je nog één keer 'gewoon nog even doordruwt'.

// FAILURE MODE

Antwoord je bij de ego-check 'allebei een beetje'? Dat is een uitvlucht. Eén van de twee weegt zwaarder. Onderzoek welke.

// EERSTE STAP

Wat is de kleinste concrete actie die je vandaag uitvoert? Schrijf het commando, niet de wens.

WANNEER

DE SOCIALE SPIEGEL.

Prove me wrong · Hoofdstuk 7, blz. 208

// BRIEFING

Een blinde vlek kun je per definitie niet zelf zien. Je hebt de directe feedback van de ander nodig om je eigen koers te controleren. Stop het theater van de lieve vrede en installeer de korte lus.

// DE OPDRACHT

01 DOOD DE AANNAMES

Bij wie heb je het gevoel dat er een verstoring op de lijn zit? Noteer niet wat je dént dat ze voelen, maar zoek de rauwe data. Stop met invullen voor een ander.

02 SPREKEN IN DE KAMER — DE PROVE ME WRONG-CHALLENGE

Forceer een moment van radicale eerlijkheid. Stel de vraag: 'Dit is hoe ik de situatie zie en hoe ik het aanpak. Prove me wrong. Wat zie ik over het hoofd?'

03 DE KORTE LUS

Heb je deze week een fout gezien bij een ander? Of juist een topprestatie? Spreek het vandaag uit. Vertraging in feedback is rot in het systeem.

04 DE WEERSTAND-CHECK

Als iemand jou de waarheid zegt, slik dan je trots in. Luister naar de data, niet naar je gekwetste ego.

// TACTISCHE KEUZE

De koffiemachine-meeting na de vergadering is gif. De prove me wrong-vraag in de vergadering is het antigif.

// DEADLINE

Voer de eerste prove me wrong-vraag deze week. Niet wachten op het 'geschikte moment'. Het geschikte moment is nu.

// FAILURE MODE

Stel je de vraag aan iemand van wie je weet dat hij toch niet eerlijk antwoordt? Dat is geen audit, dat is theater. Vraag de mens van wie het antwoord pijn kan doen.

// EERSTE STAP

Wat is de kleinste concrete actie die je vandaag uitvoert? Schrijf het commando, niet de wens.

WANNEER

DE IDENTITEITS-KILLSWITCH.

De dode tak afkappen · Hoofdstuk 7, blz. 210

// BRIEFING

Leiderschap betekent de harde keuze maken voor jezelf. Niet voor het publiek, maar voor de spiegel.

// DE OPDRACHT

01 IDENTIFICEER DE DODE TAK

Welke rol of gewoonte houd je alleen nog in stand voor de buitenwereld? (De job die je opvreest, de relatie die dood is, de status die je niet kunt betalen)

02 DE REALITEITSCHECK

Wat zou er gebeuren als je vandaag stopt met deze rol? Wie blijft er over in het donker?

03 DE CUT

Formuleer de actie die nodig is om dit deel van je identiteit te laten sterven. Wanneer lever jij je badge in?

// TACTISCHE KEUZE

Een dode tak die je niet afkapt, vergiftigt de boom. Een dode tak die je afkapt, maakt ruimte voor nieuwe groei. Geen vrijblijvend tuinieren, maar operationele hygiëne.

// DEADLINE

De cut binnen 30 dagen ingepland. Geen vager tijdsbestek. Concrete datum.

// FAILURE MODE

Stel je de datum twee jaar uit? Twee jaar betekent nooit. Pak een datum binnen de maand.

// EERSTE STAP

Wat is de kleinste concrete actie die je vandaag uitvoert? Schrijf het commando, niet de wens.

WANNEER

DE WEKELIJKSE WAYPOINT.

Defensie tegen drift · Hoofdstuk 7, blz. 212

// BRIEFING

Zonder navigatie-update verdwaal je in de hectiek van de dag. Dit protocol is je wekelijkse defensie tegen drift.

// DE OPDRACHT

01 PLAN HET MOMENT

Zet een terugkerende afspraak in je agenda (zondagavond 20.00 uur). Dit moment is heilig.

02 DE DEBRIEFING — DE WINST

Waar heb ik deze week discipline getoond?

03 DE CONFRONTATIE

Waar heeft mijn saboteur gewonnen? Geen excuses, alleen data.

04 DE CORRECTIE

Wat is één aanpassing die ik morgenochtend direct doorvoer?

// TACTISCHE KEUZE

Geen waypoint is geen koers. Geen koers is drift. Drift is hoe je een jaar later wakker wordt en je afvraagt hoe je hier bent beland.

// DEADLINE

Plan de afspraak deze week. Voer de eerste debrief uit op de eerstvolgende zondag (of een andere vaste avond).

// FAILURE MODE

Sla je de waypoint over omdat 'het deze week niet uitkomt'? Dat is precies de week waarin de drift versnelt. Niet overslaan. Korter mag, overslaan niet.

// EERSTE STAP

Wat is de kleinste concrete actie die je vandaag uitvoert? Schrijf het commando, niet de wens.

WANNEER

// AFTER ACTION REVIEW

JOUW AAR.

De plek waar kennis kracht wordt

DATUM

OEFENING / OPERATIE

FASE

01 // WAT WAS DE BEDOELING?

Wat was de missie. In één zin.

02 // WAT GEBEURDE ER WERKELIJK?

Feiten. Geen interpretatie.

03 // WAAROM GEBEURDE HET ZO?

Geen schuld zoeken. Oorzaak benoemen.

04 // WAT NEEM IK MEE?

Eén concrete actie. Met deadline.

08 // DEBRIEFING

DE DEBRIEFING IS VOOR ONS BEIDEN.

Een AAR werkt enkel als hij eerlijk is. Ook deze.

Ik wil weten of de manual werkt. Niet of hij mooi is. Niet of hij 'inspirerend' was. Of hij beweging heeft veroorzaakt.

Heb je een oefening uitgevoerd? Een commando ingelost? Een failure mode herkend? Vastgelopen halverwege?

→ cedric@backboneperformance.eu

→ [instagram.com/cedricdevlieger](https://www.instagram.com/cedricdevlieger)



CALLSIGN

FLY

SERVICE

DSU · 20 YR

ROLE

FOUNDER · BACKBONE

AUTEUR

LANN00 · 2026

20

JAAR DSU
SPECIALE EENHEDEN

10+

JAAR ALS
TEAMLEADER

2026

AUTEUR
LANN00

LEEF ZONDER VREES.

Je hebt nu de kaart. Je kent het terrein. Er rest nog één ding.

Dit document lezen is geen actie. Het is slechts de briefing in de veilige kazerne. Kennis zonder actie is ballast. Nu gaat de poort open.

Kracht is geen talent. Kracht is een keuze. En die beslissing neem je niet één keer. Die neem je elke dag opnieuw.

Recht je rug. Haal diep adem. Start.