

LIFECRAFTING [PRACTITIONER] FIELD MANUAL



SPREEK ZUIVER.

NEEM NIKS PERSOONLIJK.

DOE GEEN AANNAMES.

DOE ALTIJD JE BEST.

// DE 4 OVEREENKOMSTEN

VAN DROMEN NAAR DOEN





GOAL SETTING

WEES DE HELD VAN JE EIGEN FILM

STAP 1: WAT IS JE DROOM

VIND JE KWISPEL!

WAT ZOU JE HET ALLERLIEFSTE DOEN?

STAP 2: BEELD JE GEWENSTE UITKOMSTEN IN

WAT WIL JE ECHT?

HOE ZIET DEZE REALITEIT ER UIT?

WAT ZOU ER MOETEN GEBEUREN?

STAP 3: VISIONBOARD

MAAK EEN VISIONBOARD VAN JE TOEKOMST
DENK AAN FINANCIEEL, CARRIÈRE,
ONTWIKKELING, WONEN ETC

STAP 4: WEES DE HELD VAN JE EIGEN FILM

STEL JE HEROSHEET SAMEN

STEL JE STORY ARCS SAMEN

STEL JE CHARACTER BOARD SAMEN

SCHRIJF EEN FILMSRIPT VAN STAP 1-3

STAP 5: SHARE AND REFLECT

DEEL JE IDEE MET EEN SPARRINGPARTNER

LEG HET PLAN 2-3 DAGEN WEG

LAAT HET BEZINKEN

PAS JE IDEEËN AAN OP BASIS VAN ZIJN

INPUT

STAP 6: SHARK TANK

ORGANISEER EEN PANEL VAN 5 MENSEN

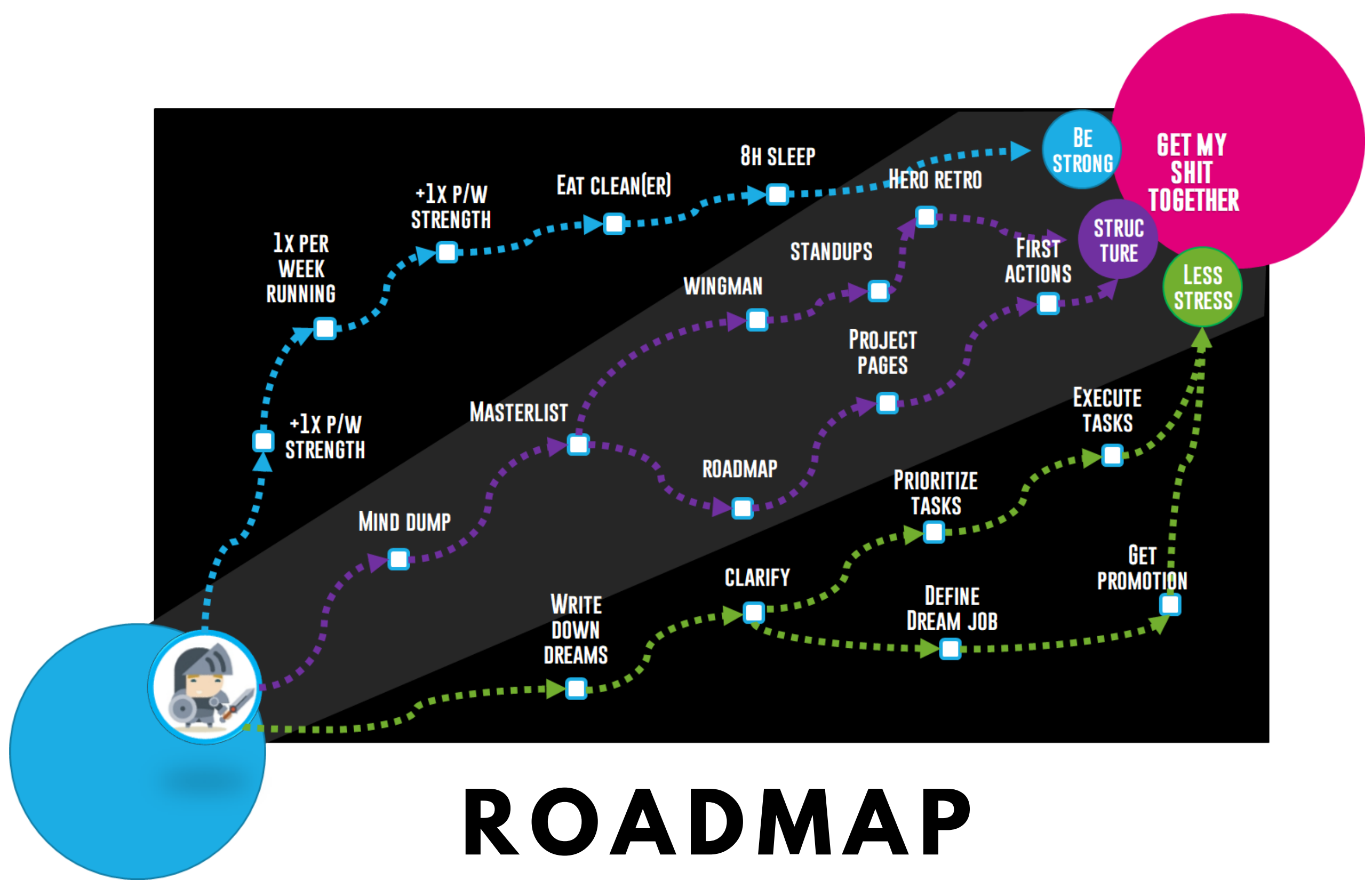
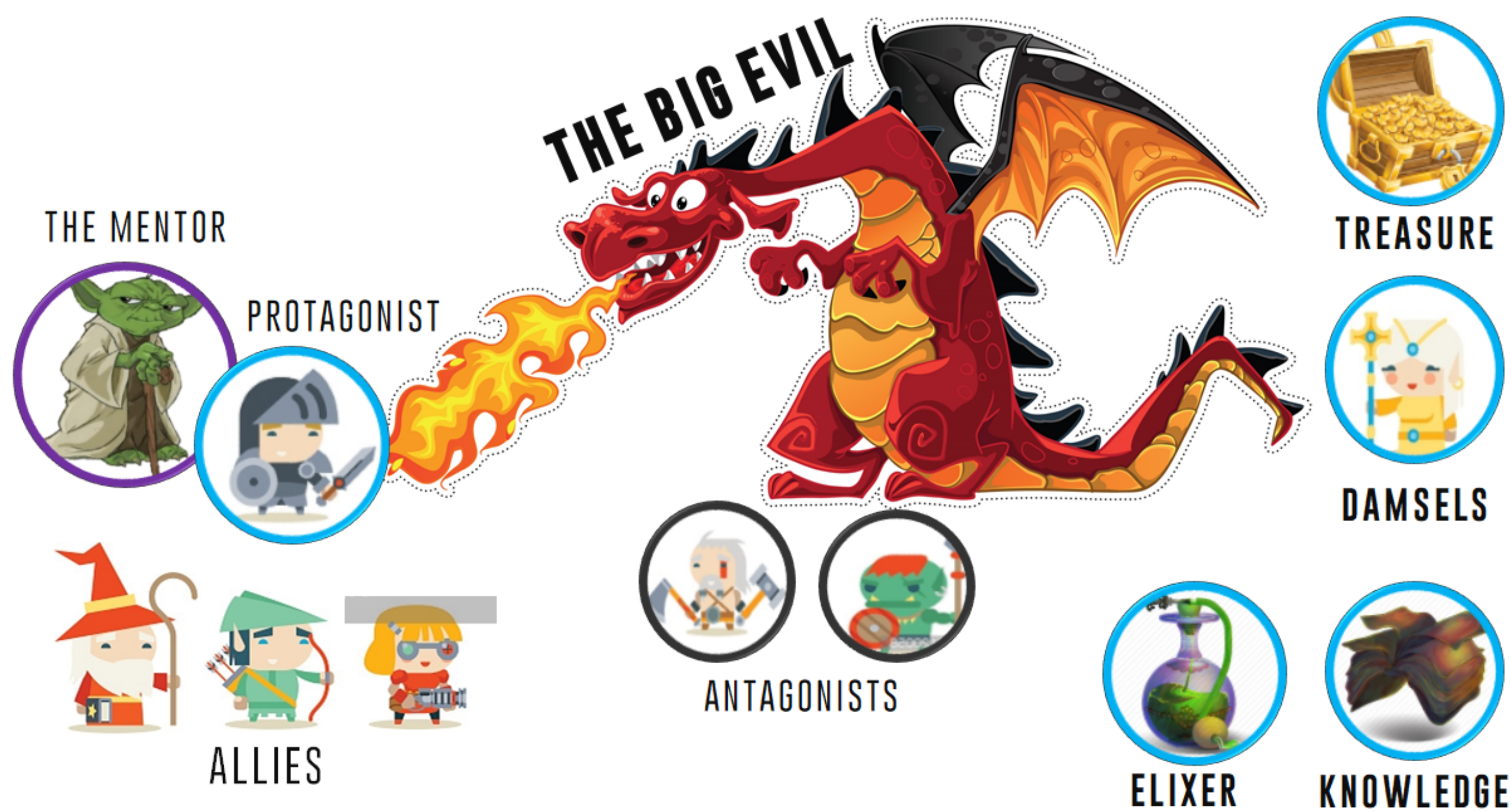
SHRED, CRY, NURTURE

STAP 7: ROADMAP

ROADMAP VOOR DE KOMENDE 5 JAAR

HUDIGE JAAR PER MAAND EN KWARTAAL

CHARACTER BOARD



ROADMAP



WORK FLOW

GET YOUR SHIT TOGETHER

STAP 8: MIND DUMP

HAAL ALLES UIT JE HOOFD
MENTALE SCHOONMAAK
CLEAR SPACE

STAP 9: IMPLEMENTEER INBOXES

VERTROUW NIET OP JE HERSENEN
BEWAAR ELKE INGEVING
OP EEN VERTROUWDE PLEK
BEWAAK WAT JE SYSTEEM INKOMT

STAP 10: IMPLEMENTEER EEN MASTER LIST

ONE LIST TO RULE THEM ALL
ALLE PROJECTEN
PROFESSIONEEL EN PRIVÉ

STAP 11: SLICE AND DICE

DEFINITION OF DONE
ACTION STEPS & NEXT ACTIONS
PROJECTMATERIAAL
BACKLOG

STAP 12: IMPLEMENTEER WORKFLOWS

WERK MET PROTOCOLLEN
DENK IN STAPPEN
OPTIMALISEREN VAN WORKFLOWS
GEEF JE KNIKKERS OPTIMAAL UIT

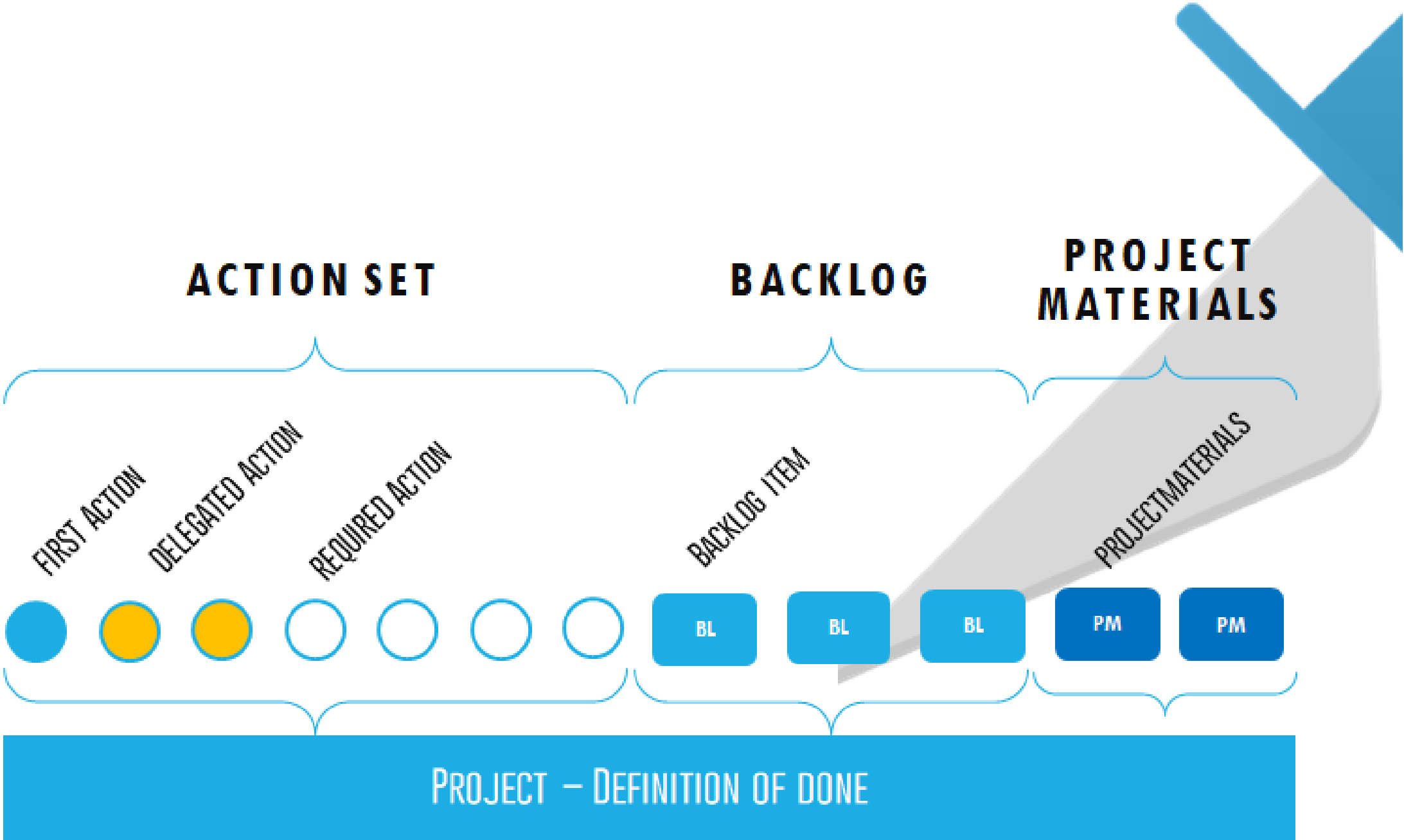
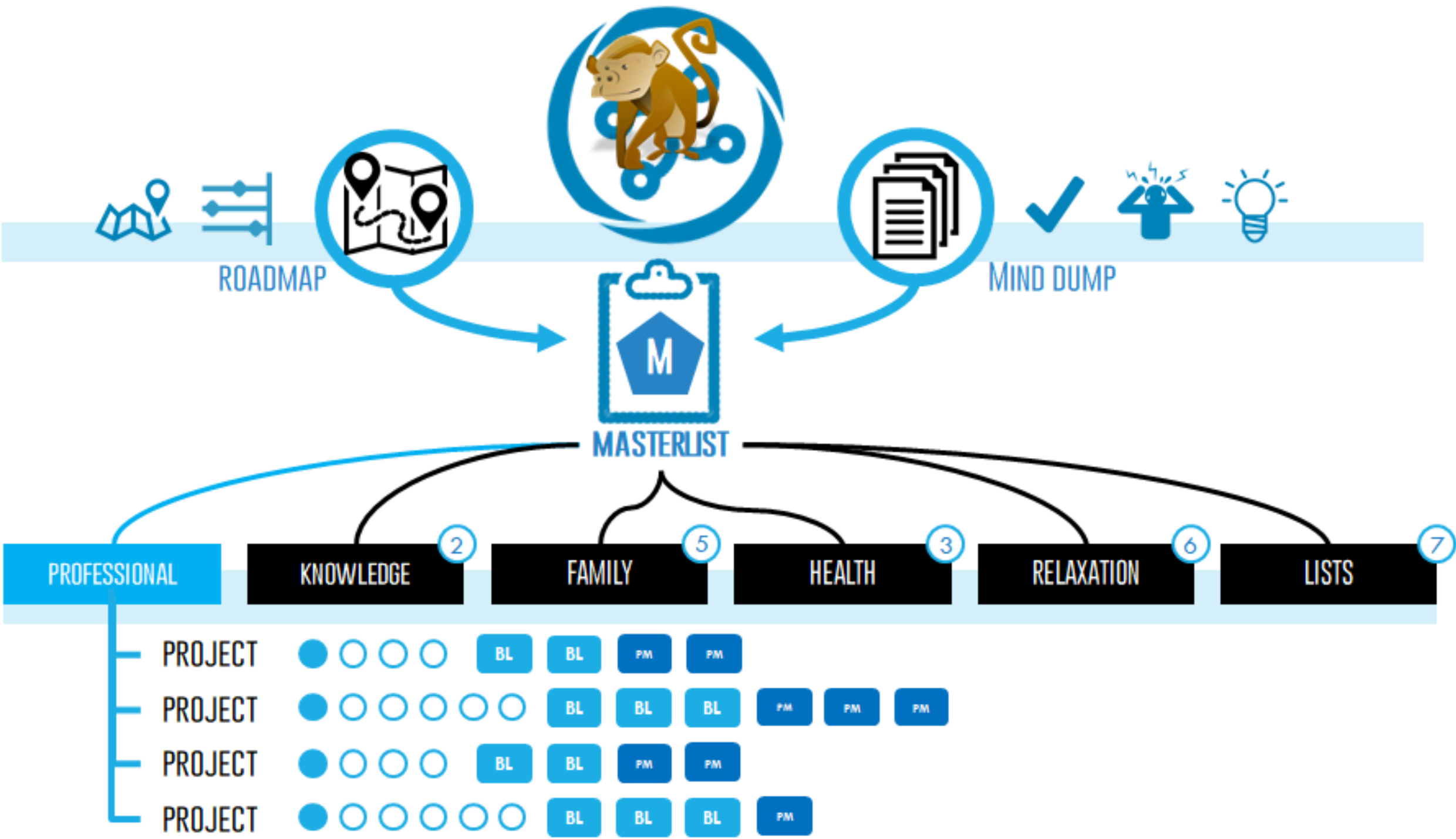
STAP 13: CREËER EEN LOGBOEK

SCHRIJVEN MET DE HAND
HAPPINESS JOURNAL

STAP 14: JUST F*CKING DO IT

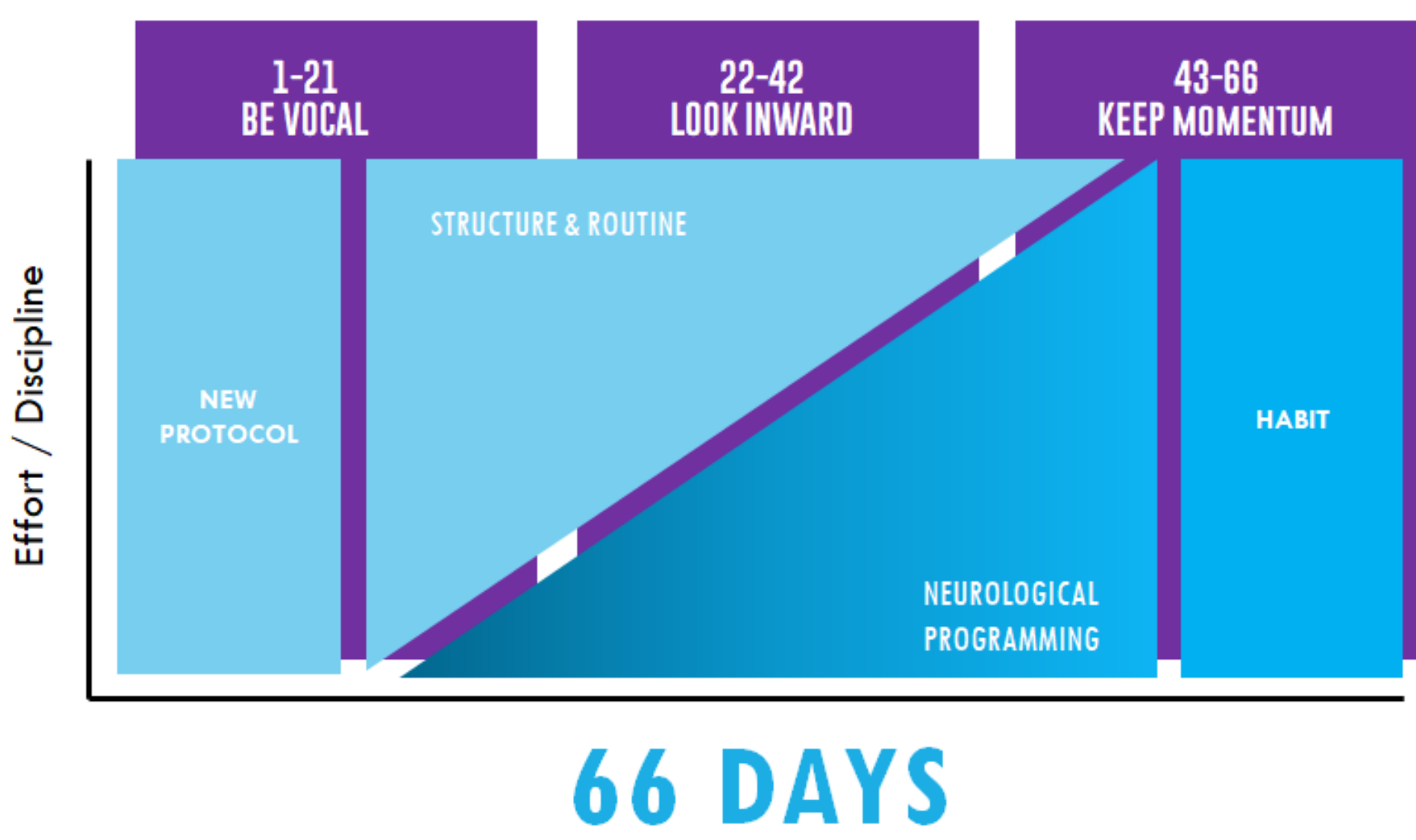
ACTION TRUMPS INTENTION
START SMALL
DIEPWERK & FLOW STATES
LEER PRIORITEREN

MASTERLIST

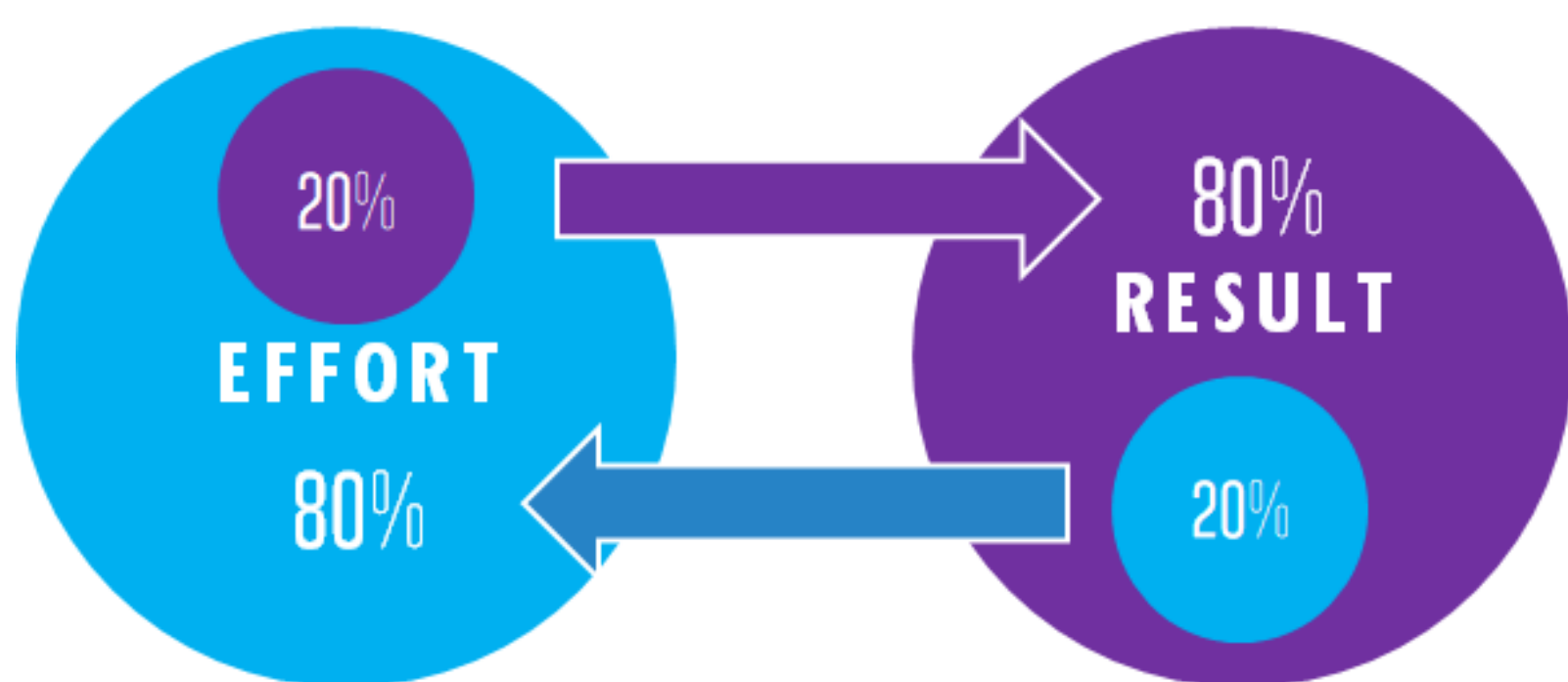


SLICE AND DICE

NEUROLOGISCH PROGRAMMIEREN



80/20 PARETO 80 / 20



**MINIMAL
EFFECTIVE DOSE**



LIFECRAFTING JOURNAL

PAGE 1-10

**ACTIONLIST +
HABITTRACKER**

PAGE 20 - 87

MINDMAPS & NOTES

PAGE 88 - 91

MASTERLIST

PAGE 92-97

ROADMAP

PAGE 98-99

VISION OF HELL

PAGE 100

LOOTLIST



WERKEN IN GOLVEN

ADAPTATIE VIND PLAATS TIJDENS RUST EN REFLECTIE

STAP 15: THE RETURN HOME

LAATSTE WEEK VAN DE MAAND
MINIMALISEER AFSPRAKEN
WERK VANUIT HUIS
RESERVEER TIJD VOOR STAP 16-21

STAP 16: FINAL FIGHT

FINISH OF THE LAST BIG PROJECTS
STERK EINDIGEN
2 TABADORES

STAP 17: DECLUTTER

ONDERHOUD IS BEHOUD
TARGET STRESSORS
CLEAN UP SYSTEMS

STAP 18: HERO RETROSPECTIVE

MONOMYTH RETROSPECTIVE
EVALUEER JE VOORTGANG TOV ROADMAP
EVALUEER WAT KAN WORDEN VERBETERD
HOE WORD JE STERKER?
WAT IS ER WEL GOED GEGAAN?

STAP 19: ADAPT

ALLOCATIE VAN TIJD WIJZIGEN
OPTIMALISEER PROTOCOLLEN

STAP 20: EVOLVE

LEADERSHIP, WISDOM AND GOODNESS
VERBETER JEZELF

STAP 21: LOOT

REWARDS WORK BEST
BELOON JEZELF VOOR HET HARDE WERKEN
GEEF JEZELF EEN STICKER

THE RETURN HOME



LAST WEEK OF THE MONTH



HERO RETRO





WEERSTAND

TEM JE INNERLIJKE AAP

STAP 22: TEM JE INNERLIJKE AAP

FIGHT OR FLIGHT
REWARD SYSTEMS
OLD HARDWARE

STAP 23: SCHIJF AFFIRMATIES

AFFIRMATIE VS. ZELF AFFIRMATIE
ZELF INTEGRITEIT IS BELANGRIJK BIJ HET
OVERWINNEN VAN UITSTELGEDRAG

STAP 24: IDENTIFICEER KIKKERS

NAVIGEER OP WEERSTAND
VERMIJD AANKLOOIERITUS

STAP 25: DELEGEER MEER (OF STOOT AF)

DOE JE DE DINGEN DIE JE MOET DOEN?
OF DOE JE WERK VOOR EEN ANDER?

STAP 26: EXTREME OWNERSHIP

ZEG WAT JE DOET, DOE WAT JE ZEGT
GAAT HET MIS, COMMUNICEER ER TIJDIG OVER
WIJS NIET NAAR ANDEREN
ZORG DAT ALTIJD OVERAL EEN NAAM ACHTER
STAAT

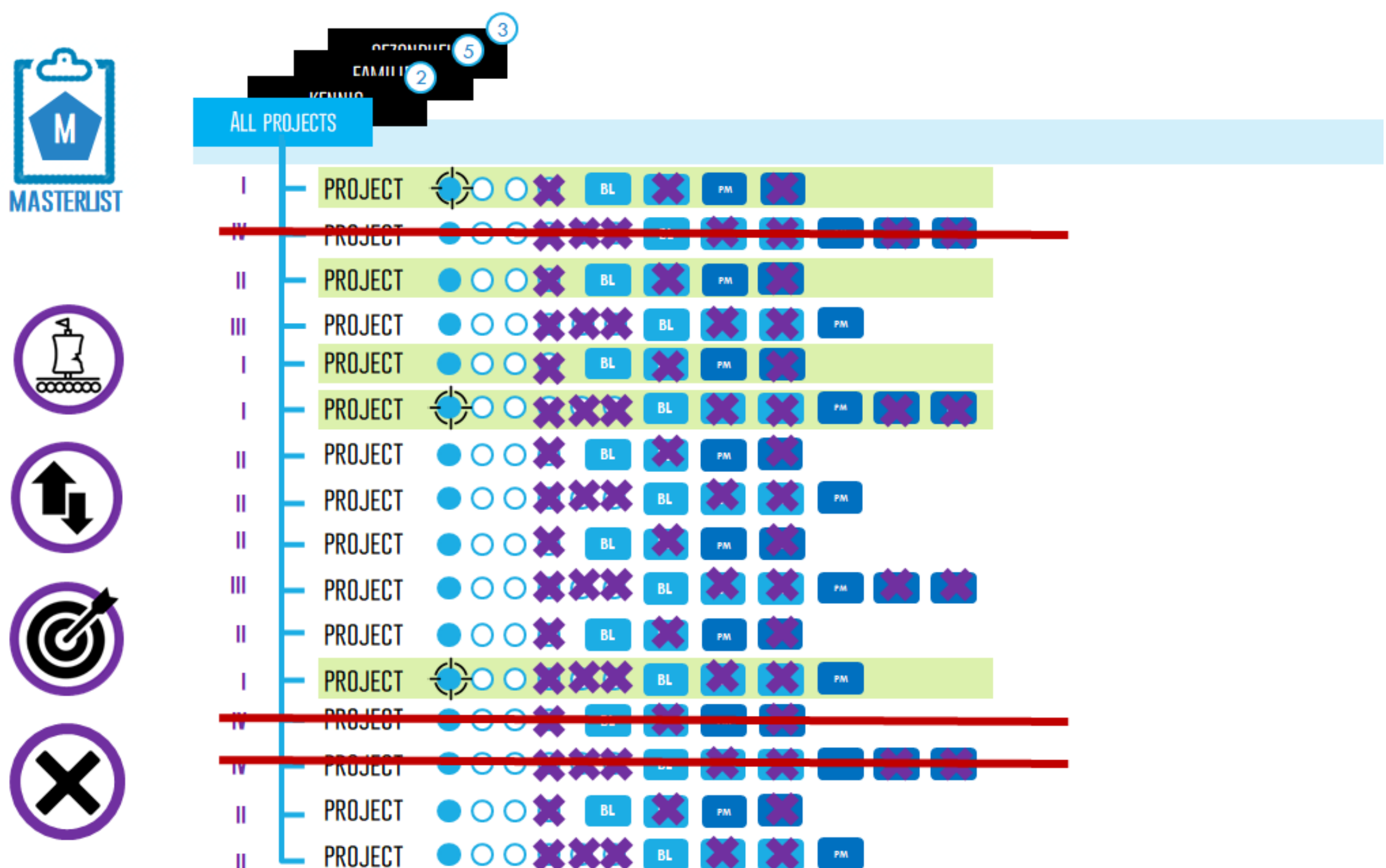
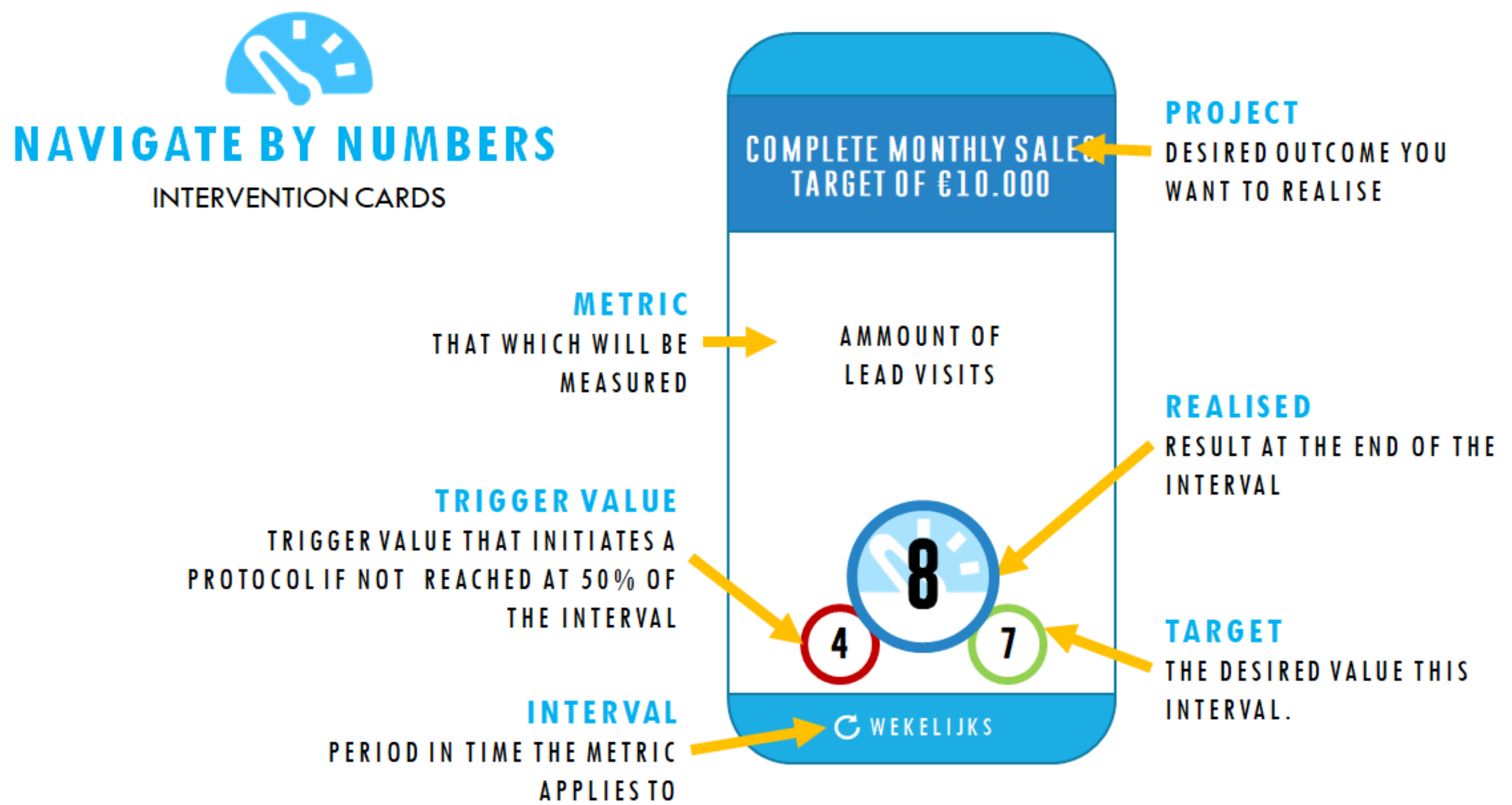
STAP 27: STUREN OP CIJFERS

ALS HET GEMETEN WORDT,
WORDT HET GEMANAGED
KOPPELEN AAN TE VERANDEREN GEDRAGEN

STAP 28: VIER SUCCES

GROOT EN KLEIN
VIER ELKE OVERWINNING
REFLECTEER EN GENIET

STUREN OP CIJFERS



PRIORITEER & VOER UIT



INTERVISIE

**YOU DONT HAVE TO
FLY SOLO TO BE AN
ACE**

STAP 29: PEER REVIEW

ORGANISEER EEN ONGEZOUTEN PEER REVIEW
FEEDBACK OP JE PERSOON

STAP 30: SELECTEER EEN WINGMAN

IEMAND DIE JE VERTROUWD
IEMAND DIE ONGEZOUTEN
FEEDBACK KAN GEVEN
GEEN BOTSENDE EGO'S

STAP 31: INTERVISIE STRUCTUUR

STAND-UP
WEEKLY REVIEW
RETRO

STAP 32: GAMIFICATION

SHARED VICTORIES
SHARED LOOT
ACHIEVEMENTS

STAP 32: DREAM TEAMS

WEES GEEN BOTTLENECK
IDENTIFICEER JE SPECIALISTEN
CREËER JE EIGEN SPECIAL FORCES

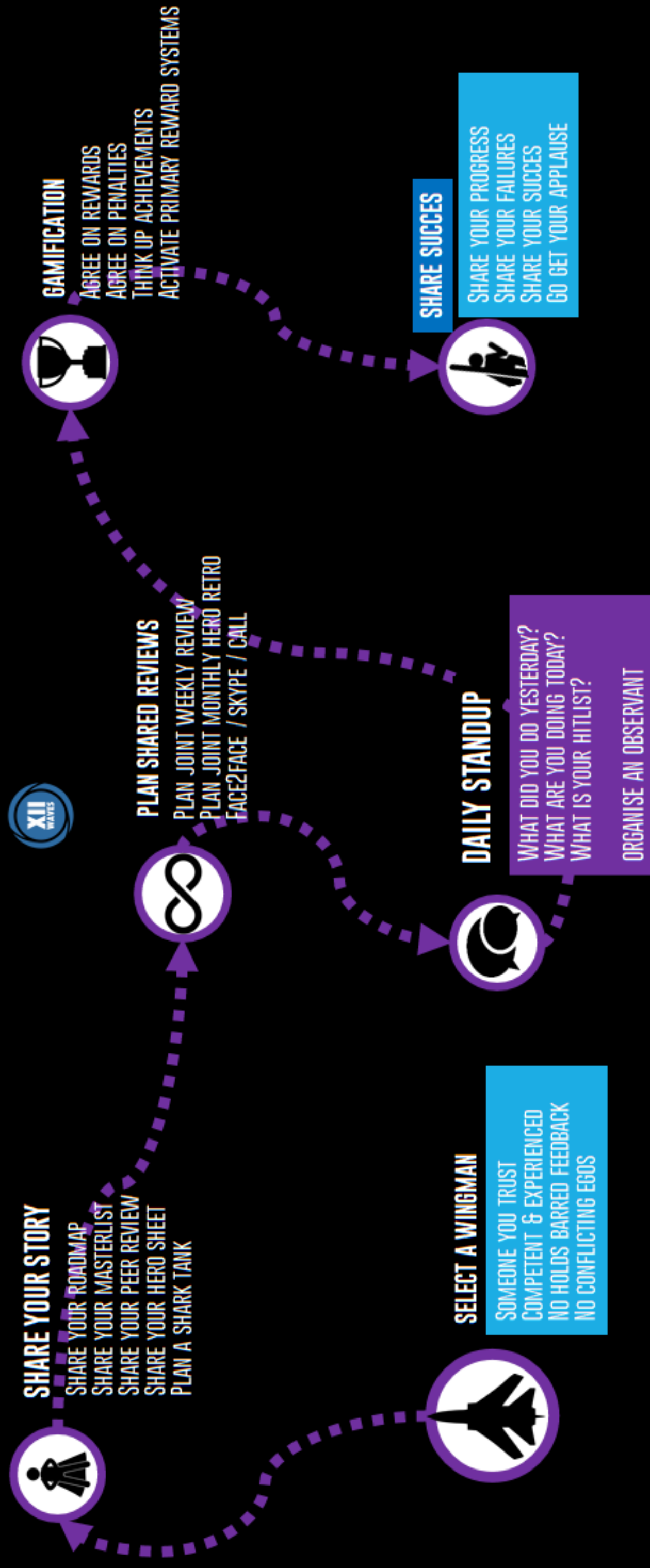
STAP 32: ROLE MODELS

IDENTIFICEER JE ROLMODELLEN
EMULEER JE ROLMODELLEN
VIND EEN MENTOR

STAP 32: VIND EEN MASTERMIND

MASTERMIND SYNERGIE
HOTSEATS
SITREPS
OWNERSHIP & ACCOUNTABILITY

XII WAVES WINGMAN SYSTEM





ENERGIE

OPTIMALISEER JE BESCHIKBARE ENERGIE

STAP 36: STRESS IS BAD

ELIMINEER CORTISOL
FIGHT / FLIGHT / FREEZE
STRESS MINDSET

STAP 37: TRAINING

FYSIEKE TRAINING IS CRUCIAAL
ONDERZOEK BIOMARKERS OF HEALTH
VERSCHIL TUSSEN IETS DOEN EN NIETS DOEN IS
FENOMENAAL

STAP 38: VOEDING

HOUD HET SIMPEL
EET VOLWAARDIGE MAALTIJDEN
VERKEN INTERMITTEND FASTING
MATIG SUIKERS EN TRANSVETTEN

STAP 39: RUST

VERKEN ADEMHALINGSTECHNIEKEN
BELANG VAN SLAAP
ADAPTATIE VINDT PLAATS IN DE RUST

STAP 40: MINDFULNESS

BEOEFEN MINDFULNESS
LEER DE META POSTITIE
GEEFT NIETS - MAG BEST - LAAT MAAR EVEN

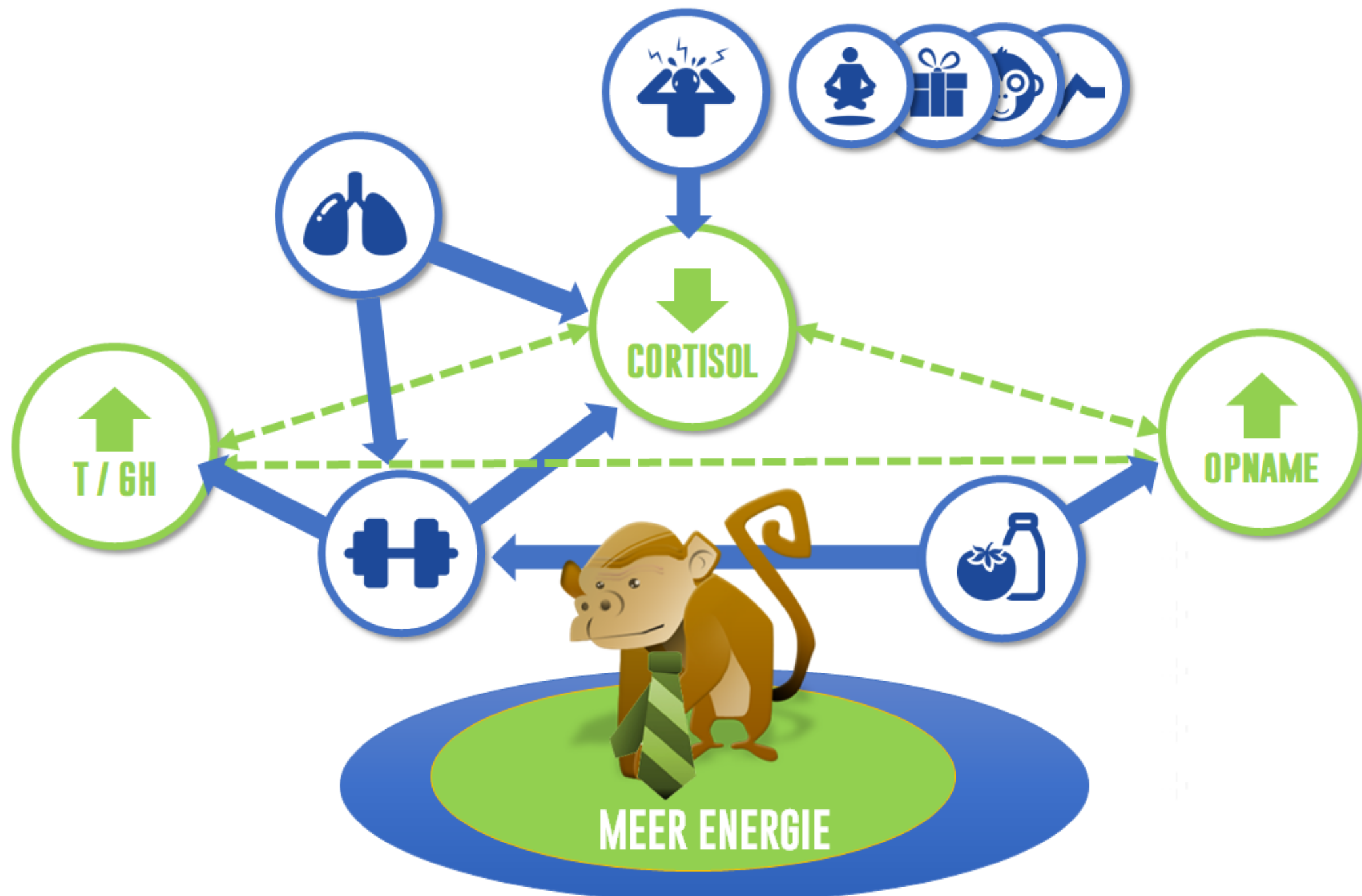
STAP 41: WET VAN DE WEDERKERIGHEID

PAY IT FORWARD
CARLOS MOMENTJES
STEMMINGEN ZIJN AANSTEKELIJK

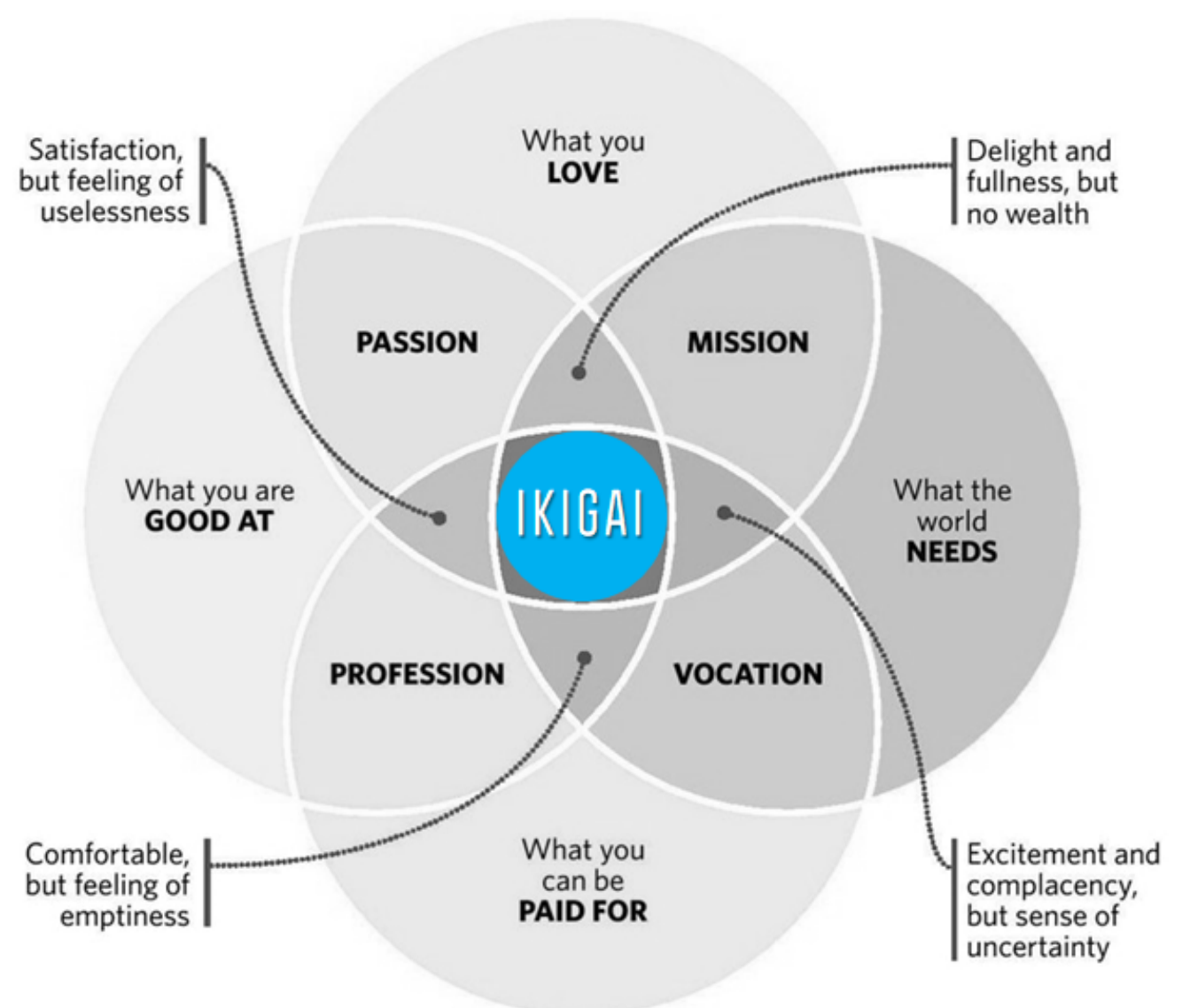
STAP 42: TEM JE EGO

BEWUSTZIJN VAN
ZELFOPGELEGDE BEPERKINGEN
VOER DE CONVERSATIE MET JEZELF
VIND JE IKIGAI

VERZORG JE BIOLOGISCHE MACHINE



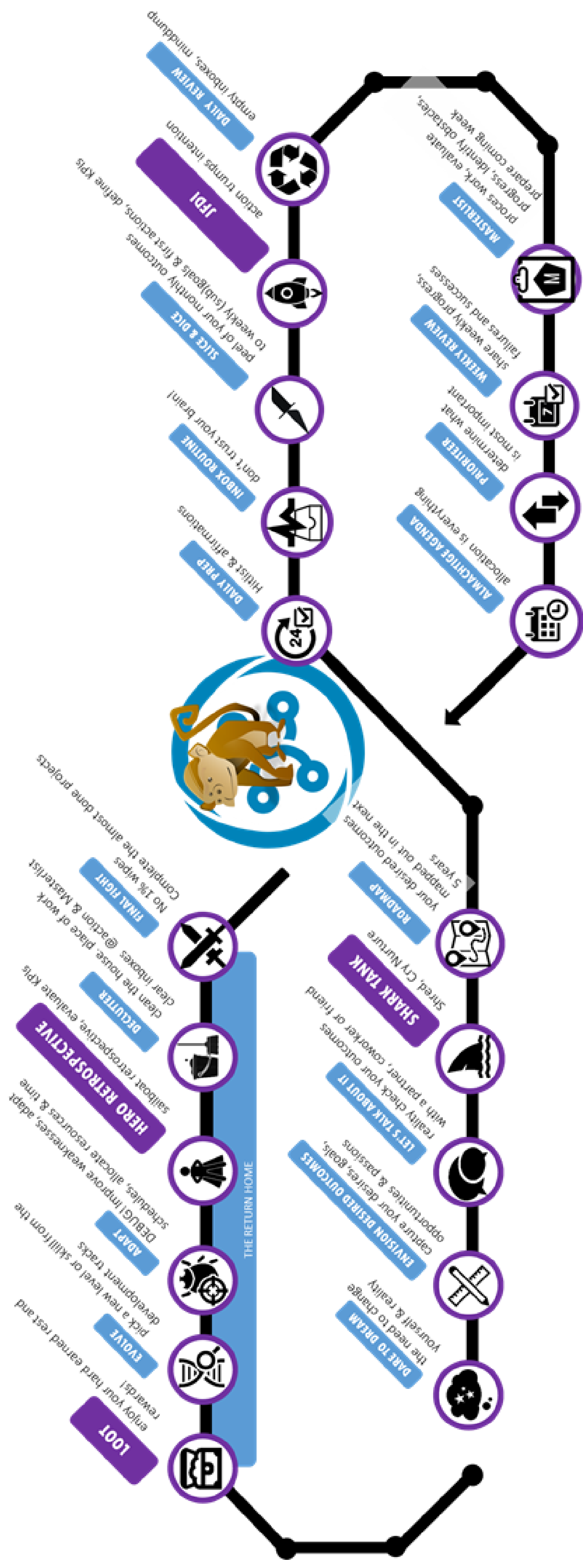
LIFECRAFTING
FINDING YOUR IKIGAI



PURPOSE DRIVEN GOALSETTING

XII WAVES

WORKFLOW



LIFECRAFTING
[PRACTITIONER]

LIFECRAFTING
[MASTER]

LIFECRAFTING
[INSTRUCTOR]



T W E L V E - W A V E S . A C A D E M Y