



TWELVE WAVES IS EEN PROTOCOL



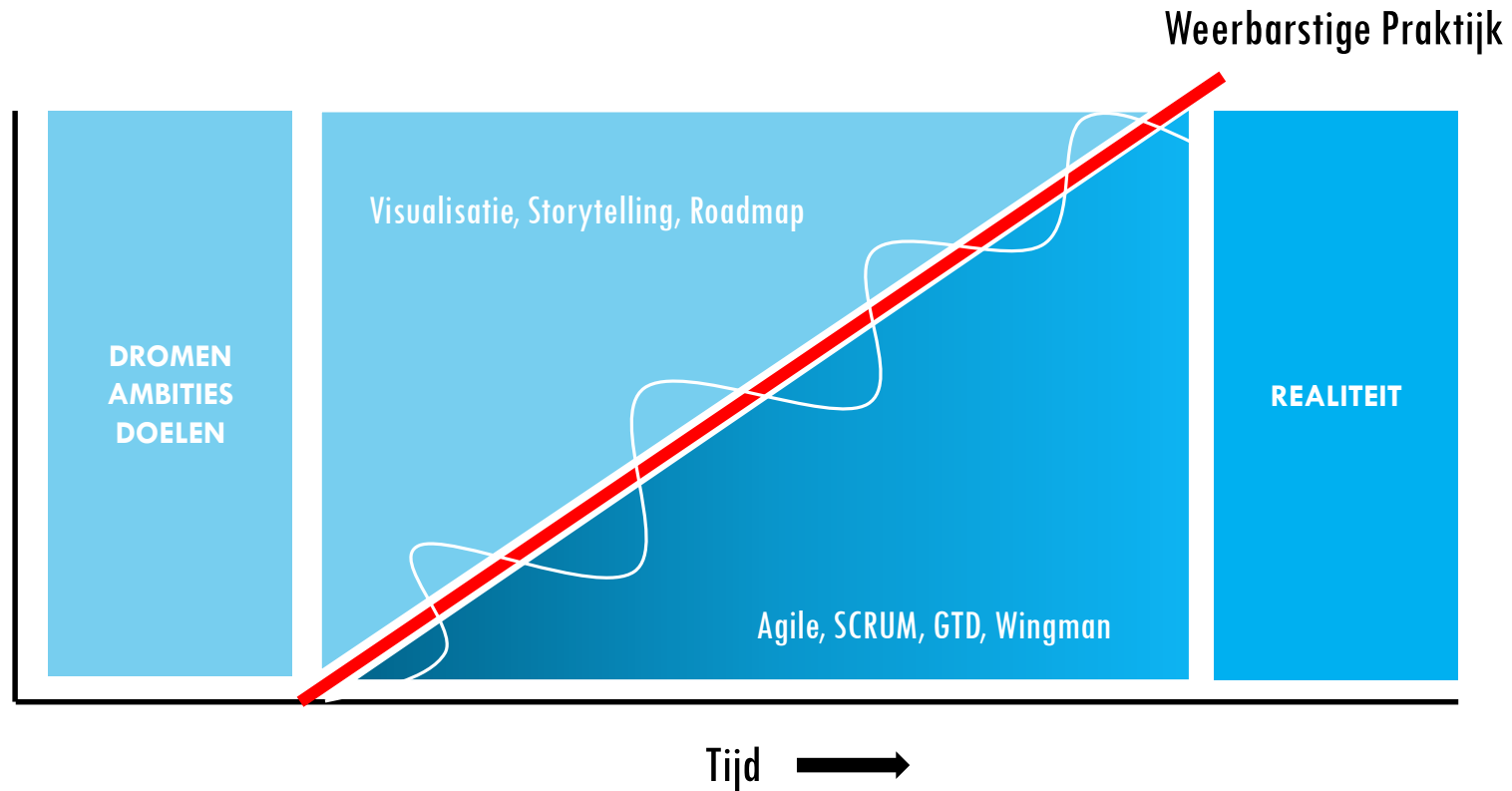
**TWELVE WAVES COMBINEERT
ELEMENTEN VAN GOALSETTING,
WORKFLOW, SCRUM,
PERSOONLIJK LEIDERSCHAP &
VITALITEIT**



**TWELVE WAVES BORGT HET
REALISEREN VAN JE **DOELEN** EN
AMBITIES IN EEN BEWEZEN
ROBUUSTE **ONTWIKKELMETHODE.****



RIJGT DROMEN EN DOEN AAN ELKAAR





**TWELVE WAVES IS VOOR
ZELFONTWIKKELING
WAT MIXED MARTIAL ARTS IS VOOR
VECHTSPOORT.**

**ROBUUST EN EFFECTIEF
MAAR OOK FLEXIBEL EN AANPASBAAR.**

(EN OVERAL VANDAAN GEJAT)

Het doel is **Momentum**.



V. Asimolo
2009

MANIFESTATIEKRACHT

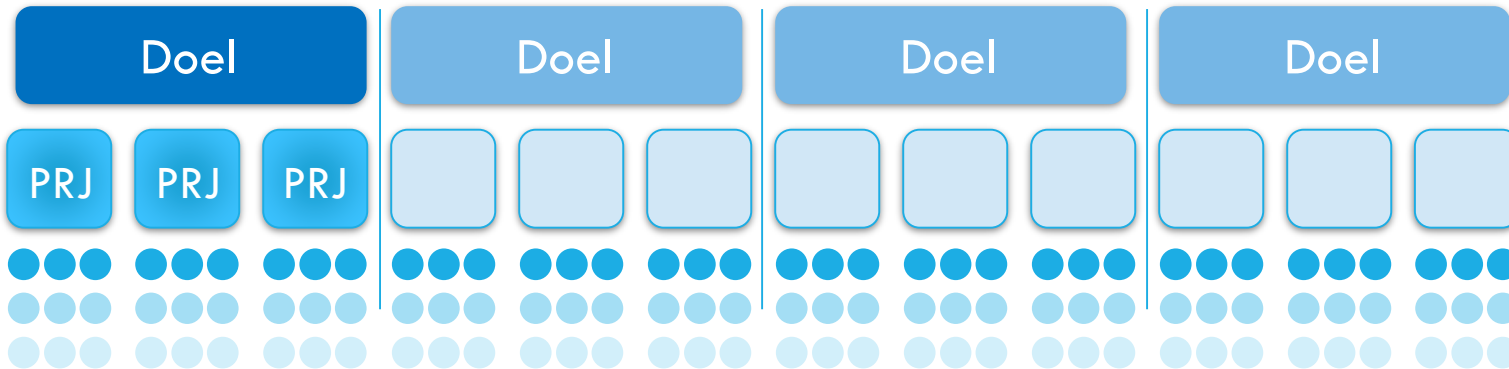
Goalsetting

Succes 

Momentum 

Dromen & Ambities 

Workflow



Law of Attraction

Waar voortgang woont

Mind Game

Doen

Energie

ENERGIE



OPTIMALISEREN

I - GOALSETTING



The Roadmap To Success

Knowing what you want

A high-angle photograph of a young boy with dark hair, seen from behind, standing on a concrete ledge overlooking a large swimming pool. The pool is divided into lanes by yellow and blue lane lines. In the foreground, a smaller, shallower pool is visible. Several other people are scattered around the pool deck, some sitting on the edge and others standing. The background shows rows of bleachers, suggesting an outdoor aquatic facility. The overall scene is bright and clear, with a focus on the boy's perspective.

FIND YOUR GREATNESS.

A detailed wooden rocking horse, likely made of polished wood, is shown in profile, facing left. It is mounted on two curved wooden rockers. The horse is equipped with a saddle and a bridle. The lighting is dramatic, highlighting the smooth curves and textures of the wood against a dark, almost black background.

Never mistake action for progress.

ALIGN ACTIONS WITH GOALS

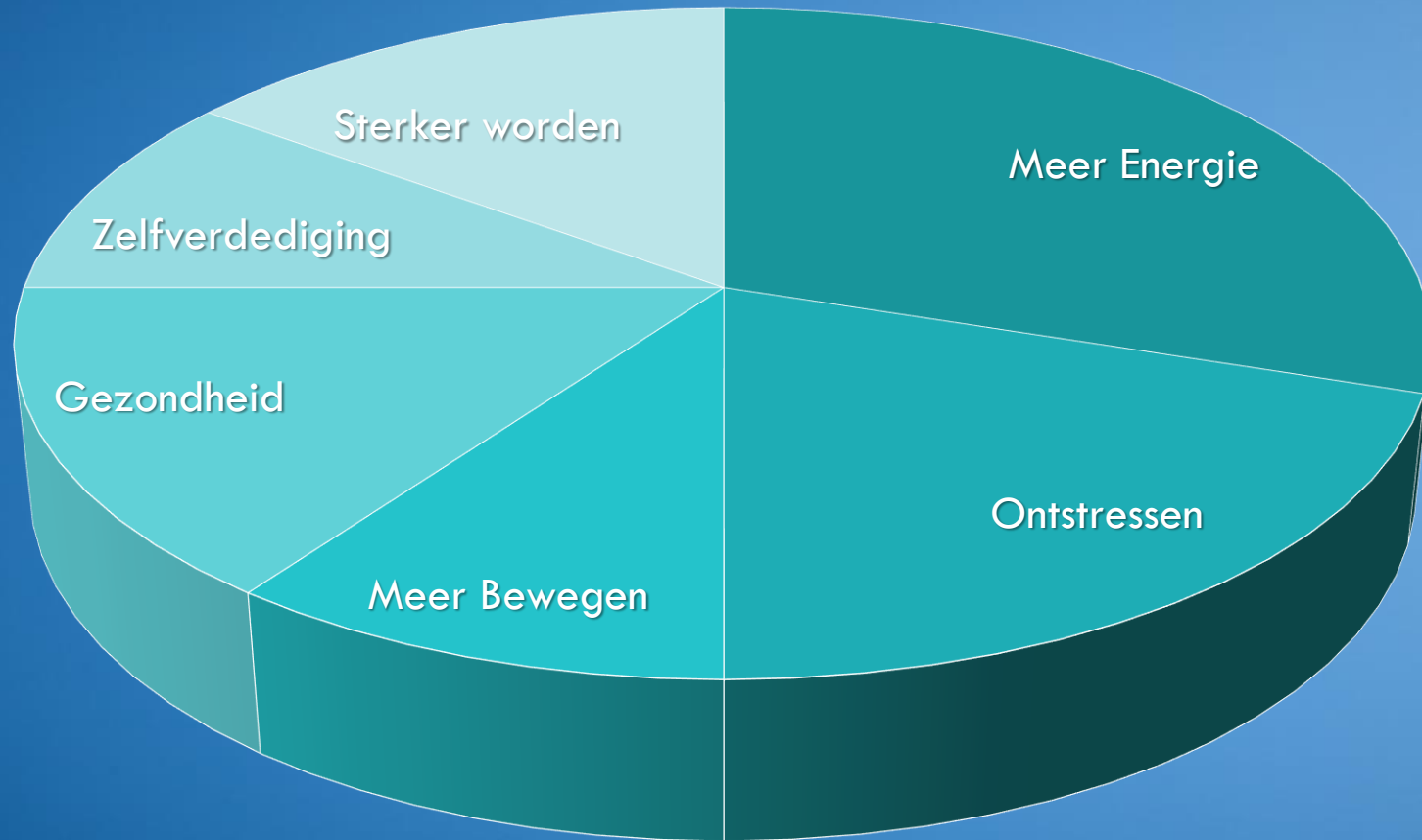


A person wearing a white t-shirt and dark pants stands in a vast green field, viewed from behind with their arms raised in a gesture of freedom or joy. The sky is bright blue with large, fluffy white clouds. A semi-transparent dark grey rounded rectangle is overlaid on the lower left portion of the image, containing text.

WAT WIL JE “ECHT”?

- What makes you tick!
- Wat zou je persoonlijk willen?
- Wat zou je uiteindelijk willen?

Meest Gehoord



Daadwerkelijk



**BE HONEST
ABOUT YOUR
DESTINATION**

**WEES EERLIJK
OVER JE
BESTEMMING**

Stap 1: Durf te dromen

***“A DREAM IS A WISH YOUR
HEART MAKES”***

~ WALT DISNEY

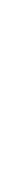




IK DROOM VAN..



ALS GELD GEEN PROBLEEM WAS...




IK WIL NOOIT MEER..



VIND JE KWISPEL



Stap 2: Schep Helderheid

A photograph of two hands reaching towards each other in a field of tall, golden grass under a clear blue sky. The hands are positioned in the center-right of the frame, with fingers slightly curled as if about to clasp. The lighting is warm, suggesting a bright day. The background is a soft-focus field of grass extending to the horizon.

***"WHEN YOU HAVE
CLARITY OF INTENTION,
THE UNIVERSE CONSPIRES
WITH YOU TO MAKE IT
HAPPEN"***

~ FABIENNE FREDRICKSON



VERHELDER



**THE LAW OF
ATTRACTION**

**THE UNIVERSE
WILL PROVIDE**

Stap 3: Visualiseer

“VISUALIZE TO ACTUALIZE”

~ **ARNOLD SWARZENEGGER**

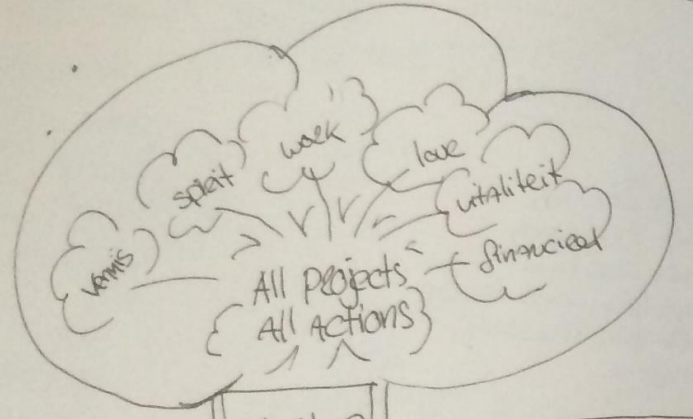


SCHETS!

MAAK EEN SCHETS VAN JE EERSTE VISION BOARD.

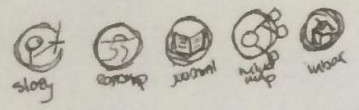


YOUR MISSION



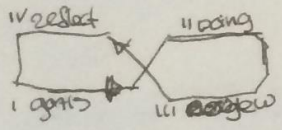
MASTER LIST

Tools



Work flow

5S X11 KAIZEN



steady ► ROADMAP ► quarter ► month ► week ► calendar
 ► TASK LIST



stuff

goals

ROADMAP + MONOMYTH

ACTONABLE?

NO

trash list
SDM
reference

YES

New desired outcome?

YES

NO

existing project

+

new project

DO IT!

YES

2min?

Next Action
slice and dice

ADD TO JOURNAL

NO

delegate
calendar + 1H

REVIEW

MASTER LIST

@waiting for
calendar

1/5 year ○ quarter ○ month ○ week ○ daily

ROADMAP

— JOURNAL —

— CALENDAR —

ROADMAP

1. WAT is je dream? - workshop
2. EVISICION desired outcome
3. mood board

workflow

8. MIND DUMP sweep & draw
9. Implement ideas
10. implement MASH list
11. Slice & Dice - projects
12. Action steps
13. experience
14. Reflections
15. the eekwen HOME rest week
16. Decluster
17. Final Fight
18. HAZO EKO monthly eekos
19. ADAPT
20. Evolve
21. LOOT

GOLVEN

22. Lem je inneliek AAP - fight, fight, fear
23. write down reasons / affirmations
24. identify legs
25. delegate more
26. Fight the PREASITE - extend ownership
27. if it gets measured... - KPI's
28. celebrate small succes - share succes

uitstel gedrag

29. peer review - using feedback organizer
30. select a wingman
31. share your ROADMAP (classmate) - DEX POINT # - work down!
32. play your weekly @ 20:00
34. achievements, rewards and penalties
35. share succes

energie

36. stress! work-life cocktail
37. training
38. coaching
39. breathing
40. windfullness - focus on me
41. charitable mission
42. antho genics

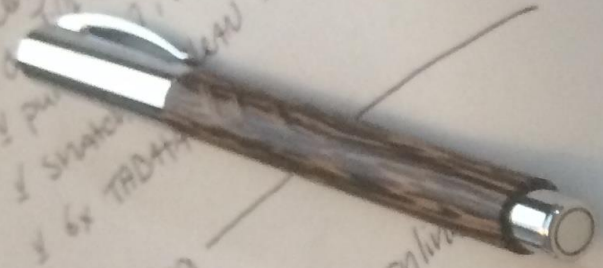
huisve for muller
 tips / IT
 10/20
 de vraag is
 vergeten
 12/10/00

GOLVEN
 19-21

interview
 interview

25
TH

- Wednesday
- all website
- Lightning talk Sabine
- PT Alexander
- strength & conditioning
- 10, 20, 15 @ 8
- 1, 5
- 12-15

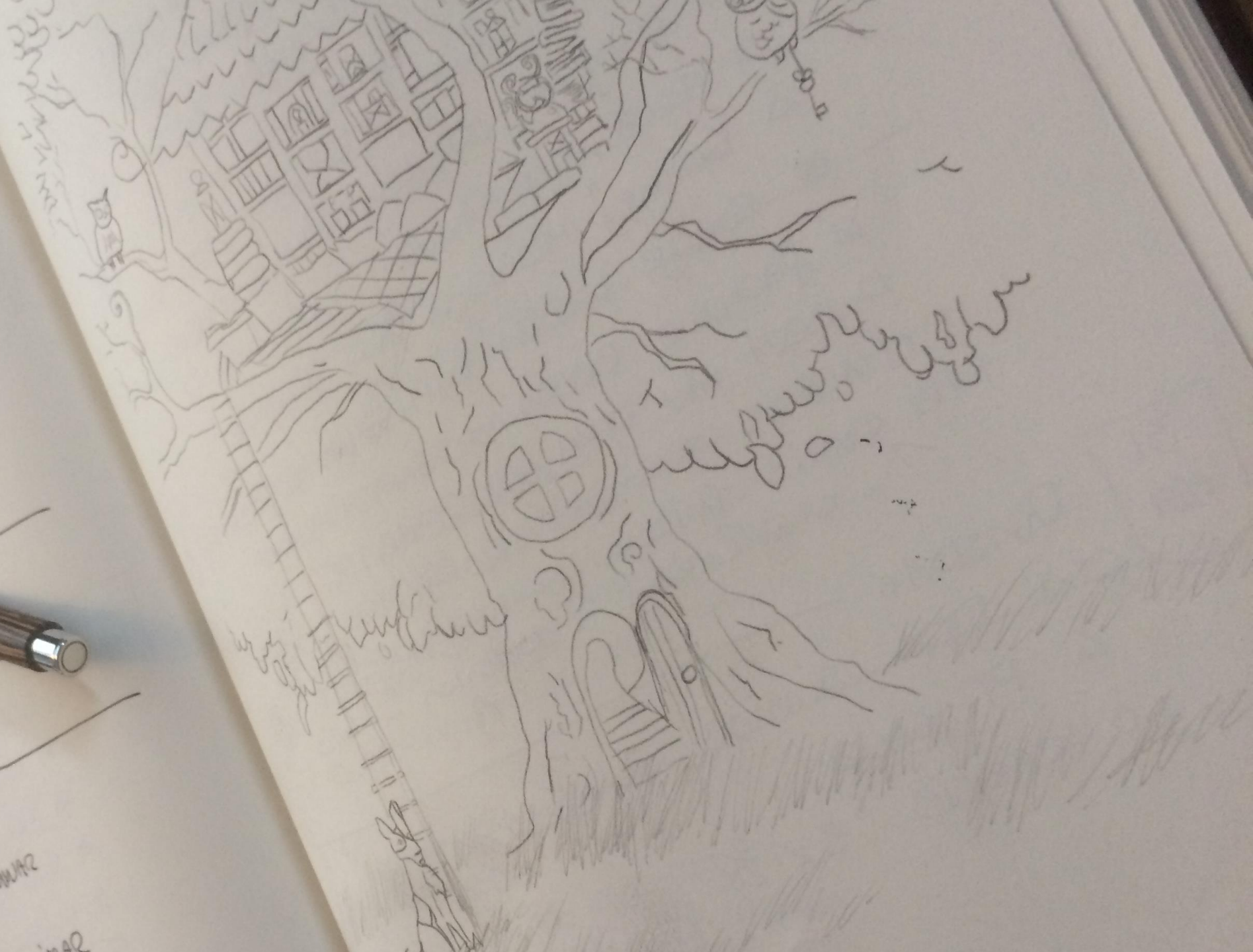


26
FR

- Thursday
- all website
- 100 #40 Michel online

27
SA

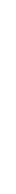
- Friday
- all website #5
- 100 bean seminar



MAAK EEN VISION BOARD

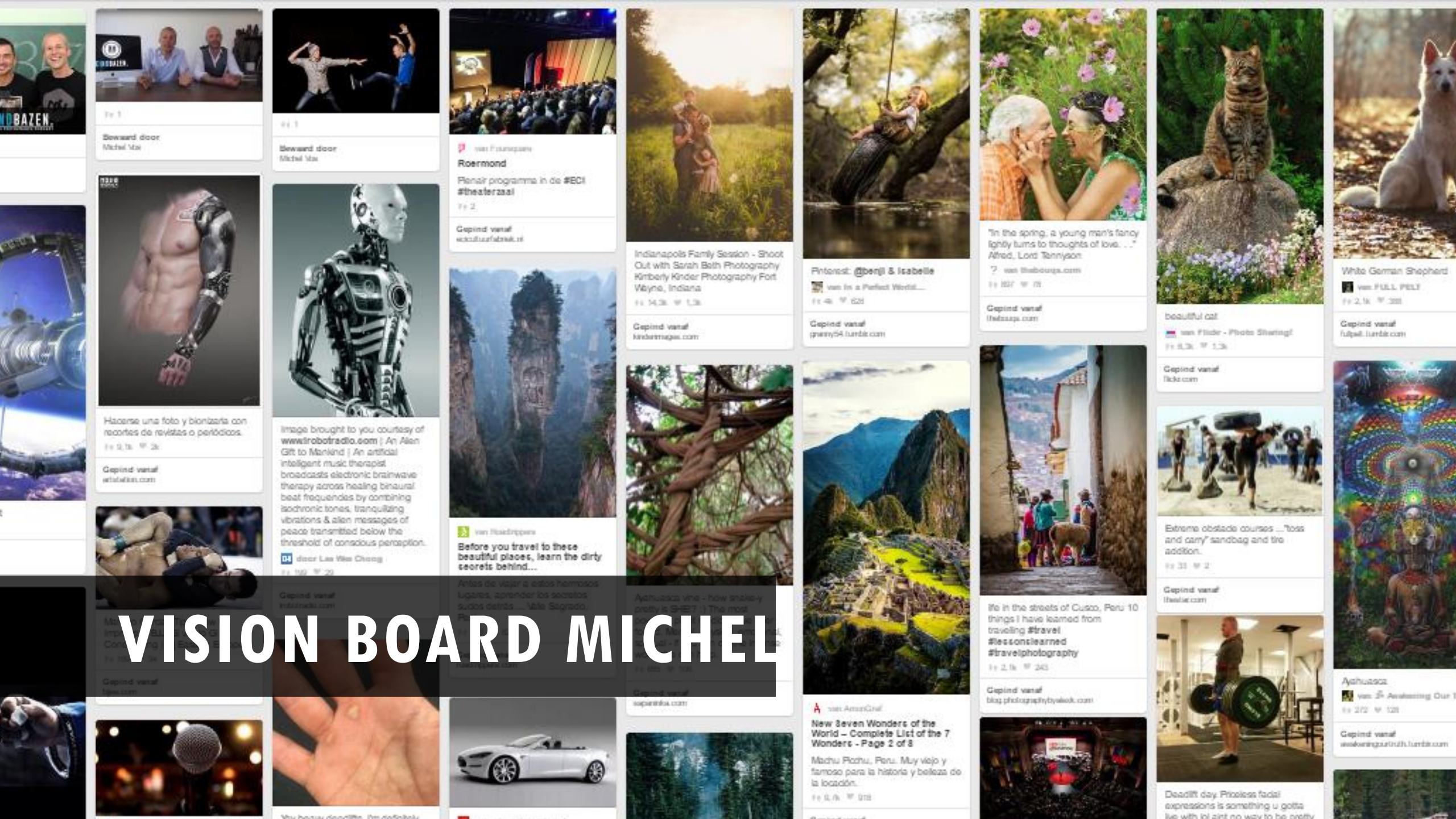
OPDRACHT:

1. MAAK EEN DROOM VISION BOARD.
2. IDENTIFICEER EVENTUELE THEMA'S (BIJV NIEUWE BAAN OF WONING, VITALER EN GEZONDER LEVEN)
3. MAAK THEMA VISION BOARDS WAAR RELEVANT.



VISION BOARD WIGGERT





Beeward door Michel '16

Beeward door Michel '16

Roermond Renair programma in de #ECI #theaterzaal

Indianapolis Family Session - Shoot Out with Sarah Both Photography Kimberly Kinder Photography Fort Wayne, Indiana

In the spring, a young man's fancy lightly turns to thoughts of love... Alfred, Lord Tennyson

beautiful cat

White German Shepherd



Hacese una foto y biontaria con recortes de revistas o periódicos.



Image brought to you courtesy of www.robotradio.com | An Alien Gift to Mankind | An artificial intelligent music therapist broadcasts electronic brainwave therapy across healing binaural beat frequencies by combining isochronic tones, tranquilizing vibrations & alien messages of peace transmitted below the threshold of conscious perception.



Before you travel to these beautiful places, learn the dirty secrets behind...

Indianspolis Family Session - Shoot Out with Sarah Both Photography Kimberly Kinder Photography Fort Wayne, Indiana



Pinterest: @benji & isabelle



Extreme obstacle courses ...'boss and carry' sandbag and tire addition.



Extreme obstacle courses ...'boss and carry' sandbag and tire addition.



Madhu Pichu, Peru. Muy viejo y famoso para la historia y belleza de la localidad.

Madhu Pichu, Peru. Muy viejo y famoso para la historia y belleza de la localidad.

Madhu Pichu, Peru. Muy viejo y famoso para la historia y belleza de la localidad.

Madhu Pichu, Peru. Muy viejo y famoso para la historia y belleza de la localidad.

Madhu Pichu, Peru. Muy viejo y famoso para la historia y belleza de la localidad.

Madhu Pichu, Peru. Muy viejo y famoso para la historia y belleza de la localidad.

Madhu Pichu, Peru. Muy viejo y famoso para la historia y belleza de la localidad.

Madhu Pichu, Peru. Muy viejo y famoso para la historia y belleza de la localidad.



VISION BOARD MICHEL



Your Cat Out of
s Tree
our Cat Out of the



Cute!!

van In a Perfect World...

👍 2,1k ❤️ 402

Gepind vanaf
granny54.tumblr.com



This looks like a baby Wolfgang x

👍 1k ❤️ 190

Gepind vanaf
homemadecatfoodrecipes1.blogspot.co.at



van POPSUGAR Beauty

8 Prettifying Products to Pamper Your Pet

I LOVE dogs... and cats too. Oh, and horses. Okay, I just love animals in general!

👍 1,8k ❤️ 430

Gepind vanaf
popsugar.com



Oh Hey You're Home Early cute memes animals cat cats adorable animal kittens pets kitten funny pictures funny animals funny cats

👍 11,7k ❤️ 3,3k

Gepind vanaf
lovethispic.com



"Nevertheless, I will now." >< "I wish I could be as mysterious as a cat. Poe

👍 5,5k ❤️ 1,4k

Gepind vanaf
artlimited.net



Oh, litter box problems! I hope this works!

👍 4,5k ❤️ 604

Bewaard door



THEMA BOARD KATTEN

Bewaard door
Michel Vos



Step 4: Be The Hero

*"WHEN IT COMES YOUR TIME TO DIE,
BE NOT LIKE THOSE WHOSE
HEARTS ARE FILLED WITH THE FEAR OF DEATH.*

*SING YOUR DEATH SONG AND
DIE LIKE A HERO GOING HOME."*

~ CHIEF TECUMSEH, SHAWNEE NATION





Storytelling

WE ARE ADAPTED FOR STORIES



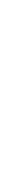
STORIES BRING MEANING



STORIES COMMUNICATE
EXPERIENCES AND FEELING



**STORIES CLARIFY
FUTURE GOALS**




**“WE ARE WHAT WE PRETEND TO BE,
SO WE MUST BE CAREFUL ABOUT
WHAT WE PRETEND TO BE.”**

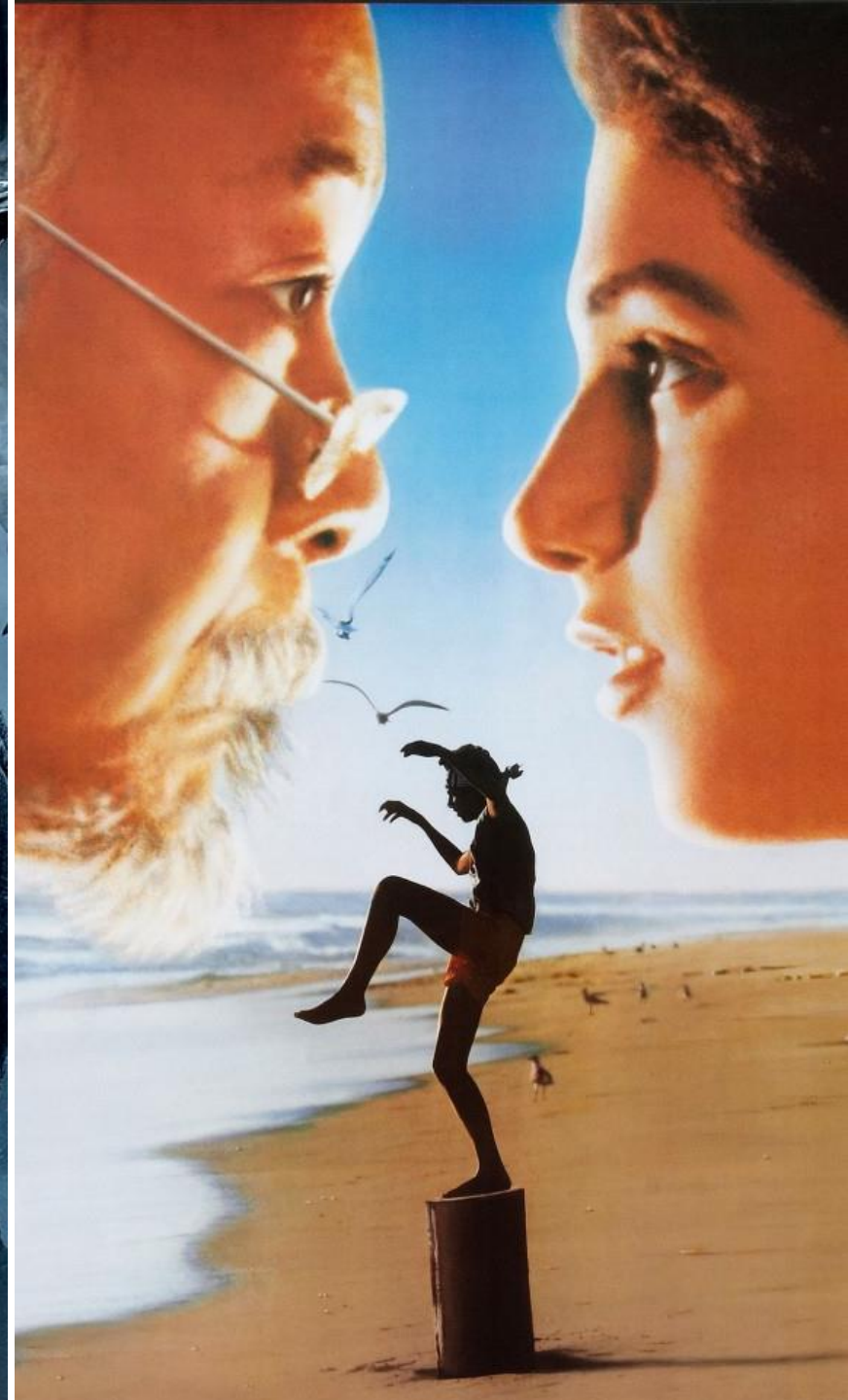
KURT VONNEGUT



THE HERO'S JOURNEY

THE **MONOMYTH**, OR THE **HERO'S JOURNEY**, IS THE COMMON TEMPLATE OF A BROAD CATEGORY OF TALES THAT INVOLVE A HERO WHO GOES ON AN **ADVENTURE**, AND IN A DECISIVE **CRISIS** WINS A **VICTORY**, AND THEN **COMES HOME** CHANGED OR TRANSFORMED.





MONOMYTH

I. DEPARTURE

1. The Ordinary World
2. The Call to Adventure
3. Refusal of the Call
4. Meeting with the Mentor
5. Crossing the Threshold to the Special World

II. INITIATION

6. Tests, Allies and Enemies
7. Approach to the Innermost Cave
8. The Ordeal
9. Reward

III. RETURN

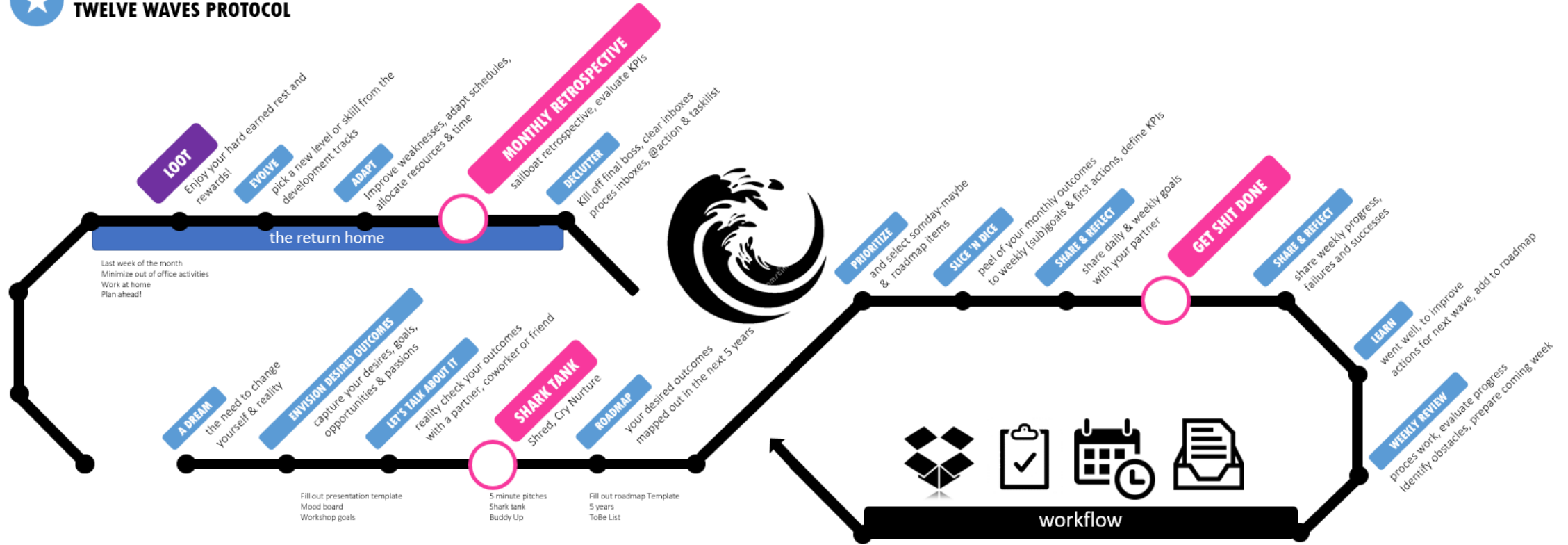
10. The Road Back
11. The Resurrection
12. Return with the Elixir



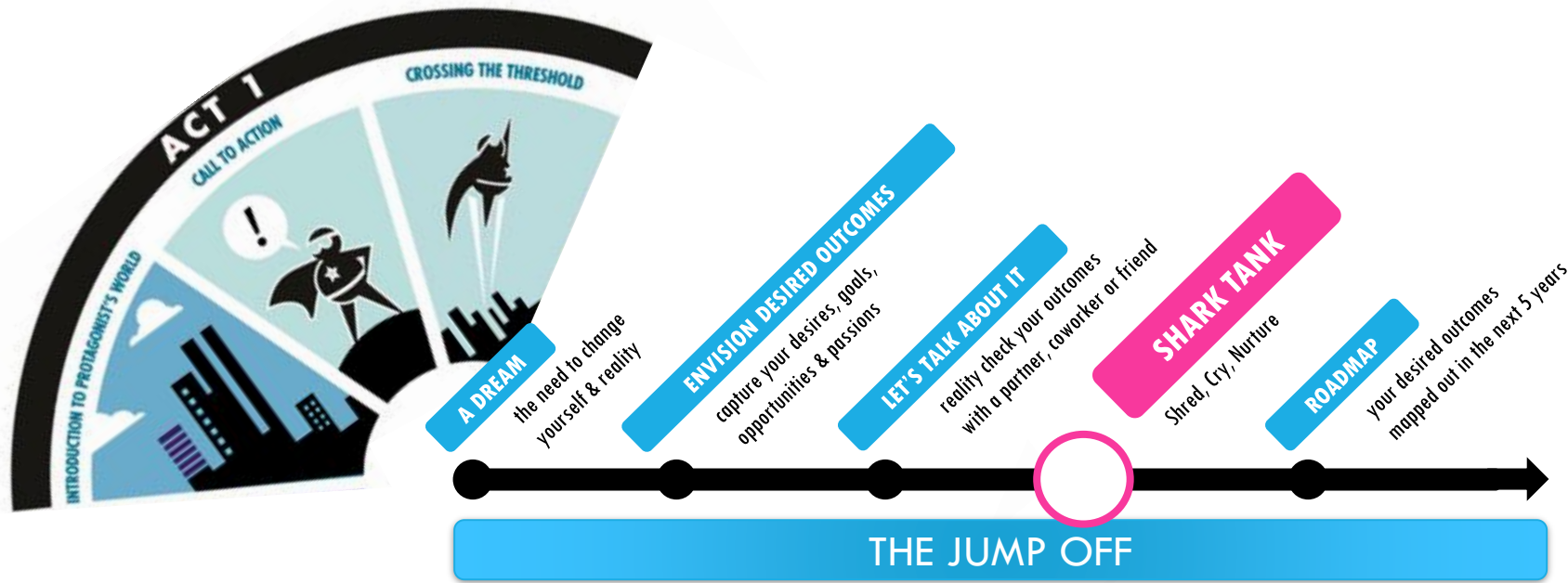
2007 Christopher Vogler



BE THE HERO OF YOUR OWN STORY
TWELVE WAVES PROTOCOL

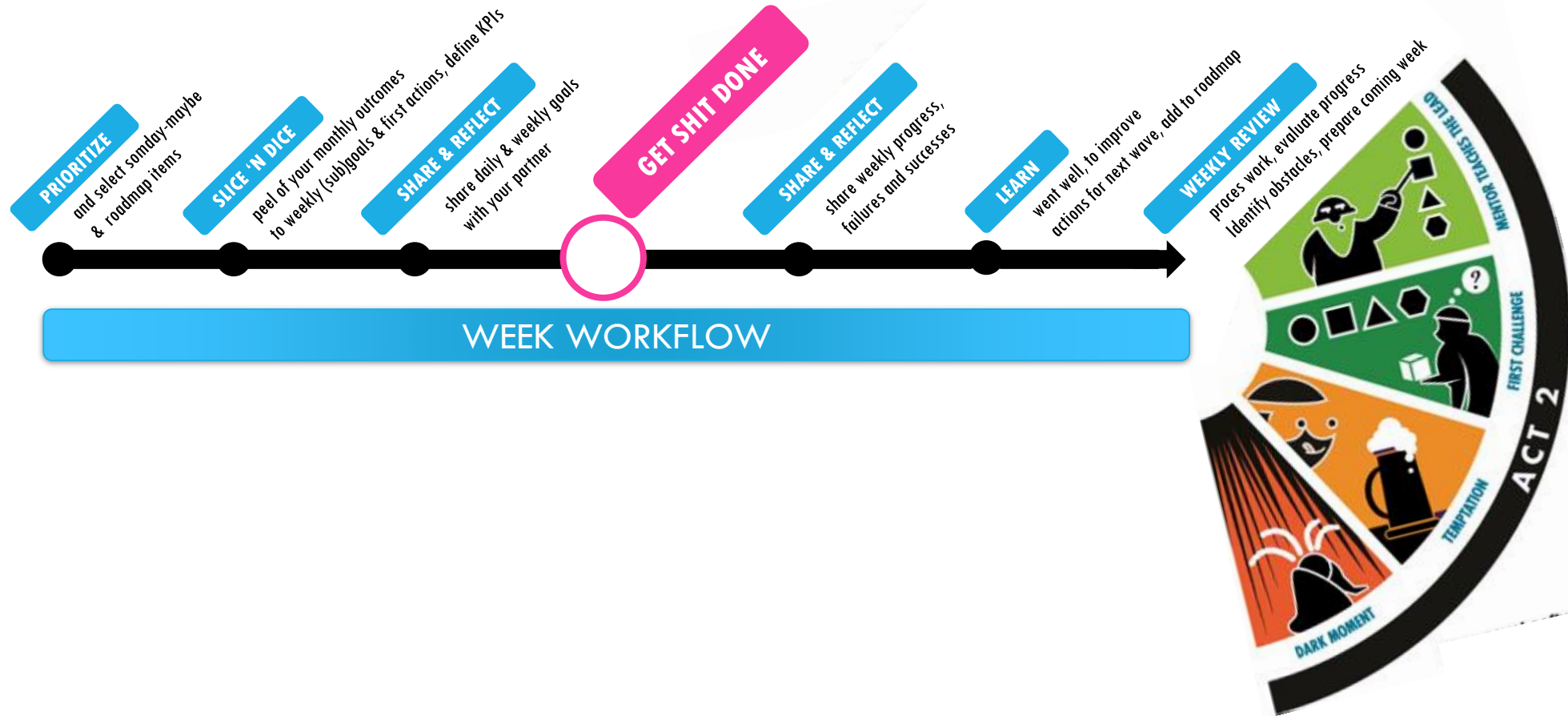


BIG WAVES START SMALL



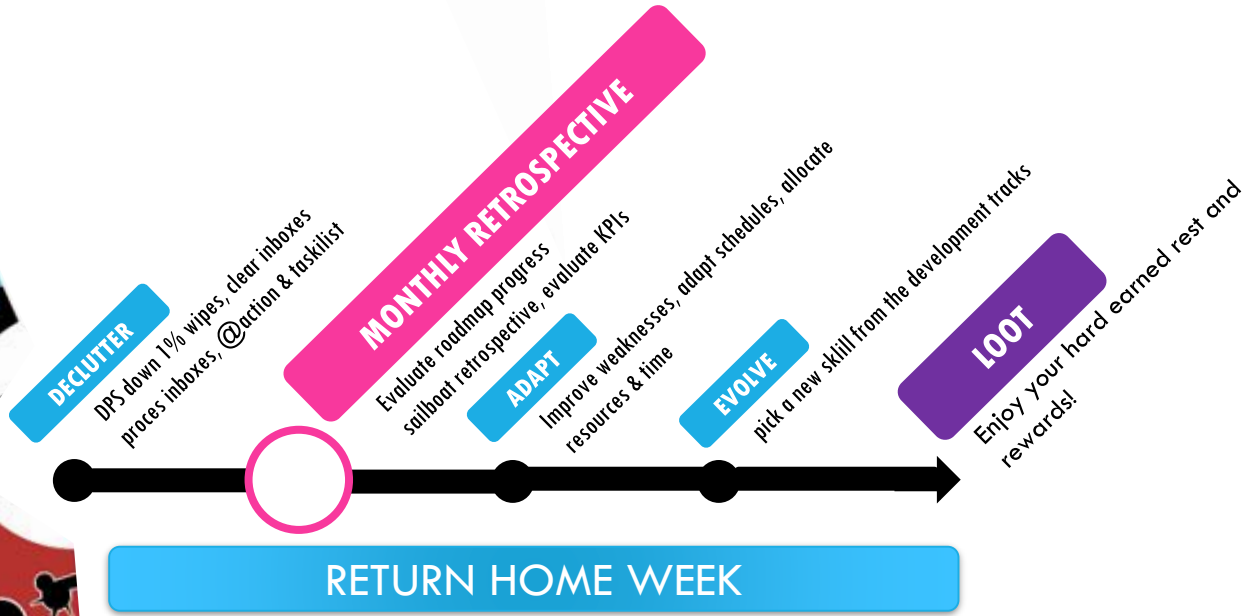
ACT 1: CROSSING THE TRESHOLD

Getting ready for the jump



ACT 2: MAKING IT ALL WORK

On the grind



ACT 3: THE RETURN HOME

Sing like a hero returning home!



Create your own Epic

SCHRIJF JE EIGEN VERHAAL!

OPDRACHT: SCHRIJF EEN FILMSRIPT VOOR JE EIGEN LEVEN

1. [DOWNLOAD HIER](#) MICHEL ZIJN EIGEN FILMSRIPT OPGESTELD IN 2013
2. SCHRIJF JE EIGEN FILMSRIPT IN HETZELFDE FORMAT.

LET OP: HET IS NIET VERPLICHT OM HET SCRIPT IN HET ENGELS OP TE STELLEN. INDIEN JE IN EEN INTERNATIONALE CONTEXT OPEREERT IS HET ECHTER WEL AAN TE BEVELEN.



3 PRODUCTEN

I. YOUR HERO SHEET

Een overzicht van je sterktes, zwakten, specialiteiten, donkere kanten en avonturen.

II. YOUR STORY ARCS

Een getekende kaart van jou verhaal met daarin de belangrijkste avonturen, plot twists en overwinningen.

III. CHARACTER BOARDS

Een character board per verhaallijn met de antagonisten, bondgenoten, mentoren, draken, te redden dames en de schatkist.



**INPUT VOOR
JE ROADMAP**



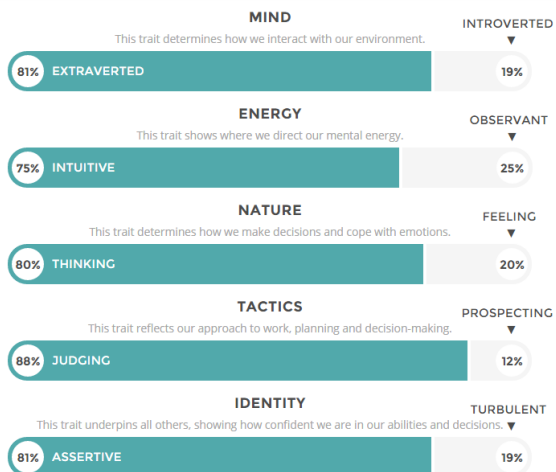
Hero Sheet



Michel Vos



I will find a way... Or make one.



“The Commander”

I will find a way... or I will make one.

Specialiteiten

- Getting Things Done
- Evolutionaire Bagage
- Fysieke Training
- Hormonale Optimalisatie
- Entheogenics
- Mixed Martial Arts
- Grafische Vormgeving

Avonturen

- Become Immortal
- Save the Planet
- Fuck You Money
- Jedi Academy
- NootroFit verkopen
- Eindbazen 1 miljoen luisteraars
- 10x Twelve Waves
- Grappeling Toernooi Winnen
- Blauwe band BJJ
- Zo Sterk mogelijk worden

Sterktes

- Efficiënt
- Energiek
- Zelfverzekerd
- Sterke Wil
- Strategisch Denker
- Conceptueel Sterk
- Enthousiasmerend

Zwakten

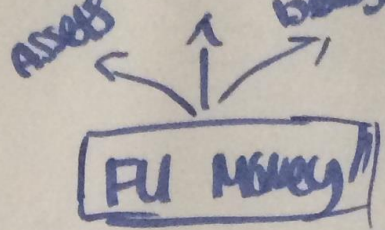
- Eigenwijs
- Dominant
- Intolerant
- Ongeduldig
- Arrogant
- Empathisch Zwak

Darkside

- Vlagen ongestructureerde gedrag
- Risk-seeking gedrag
- Momenten van diepe zelftwijfel
- Machevelliiaanse Mindset
- Koestert Wrok

Story Arcs

£ ind b42ch
1.000.000+



SAR PLANT

WAMI EX

AMZOMIAN
ALCHEMIST

Charitable
Mission

NF
velkoop
2020

MHA ENHED effect
leader
semp

Joe
Pogon

200
kg DI

NF Alliance
PROGRAM

NF Office
Civil Academy

"JEDI
ACADEMY"

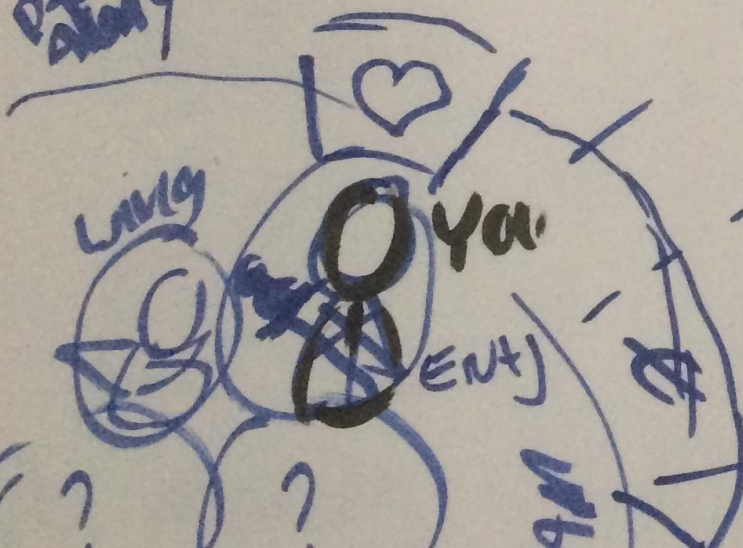
Andy
Mills

Kevin
Kupard

David
Alan

Saxion
17/10

Keynotes



Growth
Alliance

ENG
CHW

WAVE
#1

website
+ DMU

WAVE
#10

Twelve
Waves
INTERNATIONAL

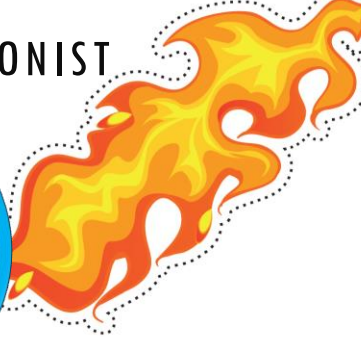
Character Board

THE BIG EVIL

DE MENTOR



DE PROTAGONIST



SCHATTEN



TE REDDEN
PRINSESSEN



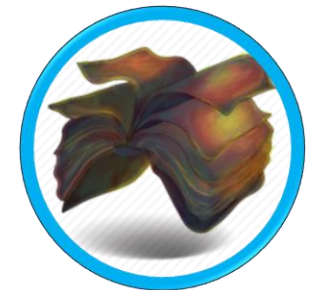
BONDGENOTEN



ANTAGONISTEN



HET ELIXER



KENNIS

Stap 5: Deel en Reflecteer

"EEN GOED PLAN MOET RIJPEN."
~ MICHEL VOS



5 MINUTE PITCH



**SPREEK AF MET EEN COLLEGA,
VRIEND OF PARTNER EN PITCH JE
VERHAAL**



Mensen onthouden

5% door te luisteren

10% door te lezen

20% door audio – visueele ondersteuning

30% door een demonstratie

50% door discussie

75% door oefenen

90% door het een ander te leren

100% DOOR PIJN

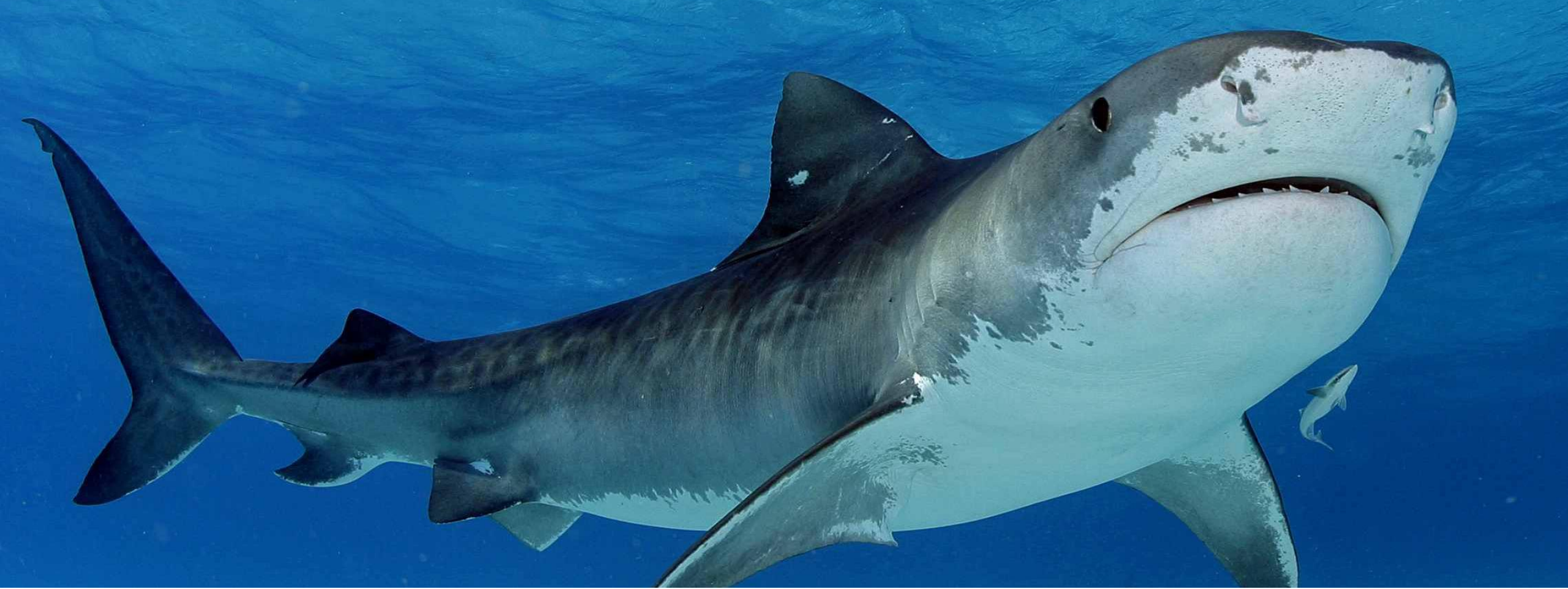
~Gunnery Sergeant Hartman



LAAT JE PLAN RIJPEN



Step 6: Shark Tank



SHRED, CRY, NURTURE

This might hurt a little.

ORGANISEER EEN SHARK TANK



SHARK TANK

I. PITCH YOUR STORY

Vertel je verhaal – Why, How, What

II. PLOT YOUR SUCCES

Vertaal je verhaal naar measurables, mijlpalen en KPIs

III. GENERATE MOMENTUM

Hoe ga je momentum genereren, wat zijn je eerste acties?

IV. SHRED, CRY, NURTURE

5 Minuten ongezouten feedback onder leiding van Bastiaan van der Noort



10 MINUTEN

20 MINUTEN

Stap 7: Implementeer een roadmap

***"A DREAM
WITHOUT A
PLAN IS JUST
A WISH."***



The Big Picture

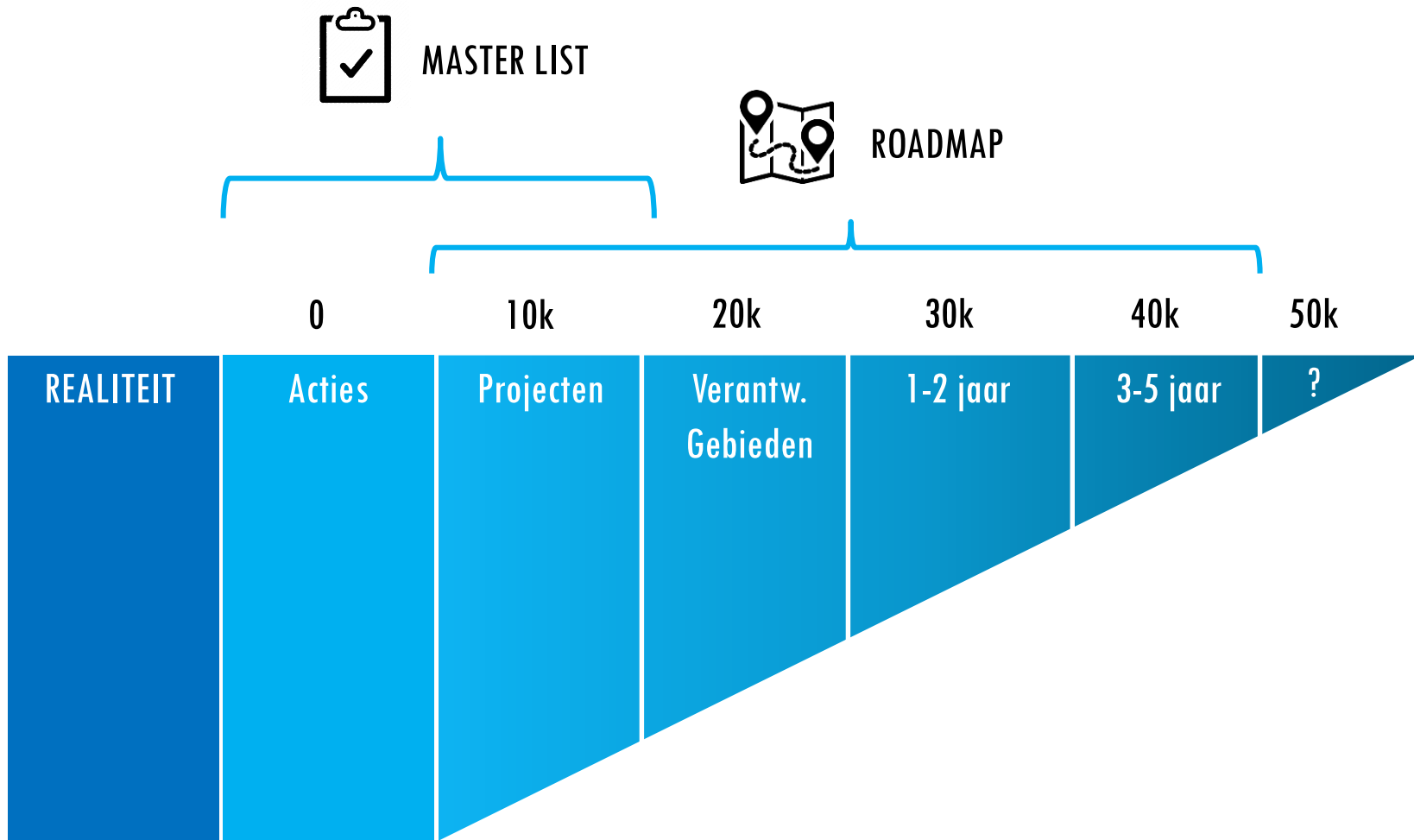
Drie tot vijf jaar visie

Een tot Twee Jaar doelstellingen

Huidige Projecten

Huidige acties

ROADMAP



My Roadmap						
HoofddoelFU Money						
Doelen	2015 / 16	2017	2018	2019	2020	
Monetaire Doelstelling	€ 100.000,00	€ 150.000,00	€ 200.000,00	€ 250.000,00	€ 300.000,00	
Ondernemersdoel						
PTMD	Verdere Uitbreiding Master Classes Een keynote voor € 1000 Voor 500 man gesproken hebben	Passief Inkomen van € 1000 p /mnd Een keynote voor €2000 Voor 1K man gesproken hebben	Investeren In Twee Start-Ups Een keynote voor €3000 Voor 5k mensen gesproken hebben	Een keynote voor €4000 Voor 10k mensen gesproken hebben	Donateur / Ambassadeur Sense	
NootroFit	Rebrand van NootroFit Lanceren Drie Nieuwe Producten Alliance Program	Management Fees van €2000 p /mnd NootroFit Trainingprogram 6 Eigen Producten	Management Fees van €3000 p /mnd Onnit Academy Trainer 10 eigen producten	Management Fees van €4000 p /mnd	Management Fees van €5000 p /mnd Verkoop NF	
Twelve Waves	Drie 12Waves starten tegen commercieel tarief Superieure Branding Opzetten Twelve Waves Open Source Releasen	Waves 3 & 4 starten Jaar 2 eerste lichting Premium Content	Waves 5, 6 en 7	Waves 8, 9 en 10		
Eindbazen	Uitbrengen 100 podcasts Herinrichting Studio & Materiaal Andre Motherfucking Kuipers 1 miljoen luisteraars	Uitbrengen 150 podcasts Eindbazen Seminar Aubrey Marcus 2 miljoen luisteraars	Uitbrengen 200 podcasts Joe Rogan 3 miljoen luisteraars	Uitbrengen 250 podcasts	Uitbrengen 300 podcasts Final Episode?	
Doel persoonlijke ontwikkeling						
Gezondheidsdoel	KCT Selectie 180 Kilo Deadliften 1 Keer Per Week Rollen 1 Ayahuasca Ceremonie	BJJ Toernooi Winnen Blauwe Band halen 200 Kilo Deadliften 2 obstacle runs 1 Ayahuasca Ceremonie	220 Kilo Deadliften 2 obstacle runs 1 Ayahuasca Ceremonie	240 Kilo Deadliften 1 Ayahuasca Ceremonie	250 Kilo Deadliften 1 Ayahuasca Ceremonie	
Ontspanningsdoel	Eens Per Maand Floaten Eens per Maand naar de Sauna Op Vakantie Naar Peru Meer Leuke Dingen Samen Doen	Reis naar Japan Reis naar America 2	Las Vegas Met Remco Reis Naar NoorderLicht Reis naar Australie	Reis naar IJsland	Solo Trip door Azie	
Familiedoel	Familie Vaker Bezoeken	Sparen / Beleggen €10.000	Sparen / Beleggen €20.000	A Big Fucking Dog	Huisje In Het Bos	

Hoofddoel					
Doelen	2016	Feb 2016	Maart 2016	Q2 2016	Q3 2016
Monetaire Doelstelling	€ 100.000				
Ondernemersdoel					
PTMD	Verdere Uitbreiding Master Classes	Opname Master Classes in Saxion Academy	Investeren in Niels JN	Saxion verlengen met 12 maand	Investeren in beleggingen PTMD
	Een keynote voor € 1000 Voor 500 man gesproken hebben	Twelve Waves in Topicus Academy	Consolidering samenwerking Impact Masters		
NootroFit	Rebrand van NootroFit	Offerte Design Frontpage NF	Lancering Krill Olie	Design CBD Olie	Lancering CBD
	Lanceren Drie Nieuwe Producten	Design Krill Olie	Verkenning Samenwerking Overload		Design Koffie
	Alliance Program	Voorstel Coen uitwerken	Pitch Samenwerking Coen		Lancering Koffie
Twelve Waves	Drie 12Waves starten tegen commercieel tarief	Website Twelve Waves.nl Live	Publiceren 1 artikel	Videos Energie TW	Benaderen 200 bedrijven TW
	Superieure Branding Opzetten	Functionele omschrijving TWFW	Videos Workflow 12W	Videos Levenshouding TW	
	Twelve Waves Open Source Releasen	Uitnodigingen Wave 1	Videos SCRUM 12W	Benaderen 100 bedrijven TW	
Eindbazen	Uitbrengen 100 podcasts	4 Eindbazen Episodes uitbrengen	4 Eindbazen Episodes uitbrengen	4 Eindbazen Episodes uitbrengen	4 Eindbazen Episodes uitbrengen
	Herinrichting Studio & Materiaal	Concept nieuwe studio	Benaderen Itunes Podcasts		Eindbazen Experience: Commandos
	Andre Motherfucking Kuipers 1 miljoen luisteraars	4 gasten aanschrijven			
Doel persoonlijke ontwikkeling					
Gezondheidsdoel	KCT Selectie	DTS Maand 1	DTS Maand 2	DTS Maand 3	
	180 Kilo Deadliften			1 Ayahuasca Ceremonie	
	1 Keer Per Week Rollen 1 Ayahuasca Ceremonie				
Ontspanningsdoel	Eens Per Maand Floaten	Floating sessie T Cocon	Floating sessie T Cocon		
	Eens per Maand naar de Sauna	Sauna Swol bezoeken			
	Op Vakantie Naar Peru Meer Louke Dingen Samen Doen				

RICHT JE ROADMAP IN

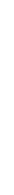
1. DOWNLOAD DE ROADMAP TEMPLATE
2. VERTAAL JE SCRIPT NAAR CONCRETE PROJECTEN
3. ZET JE PROJECTEN WEG IN DE TIJD OP JE ROADMAP
4. WERK JE ROADMAP ELKE MAAND BIJ



BOUW AAN JE ROADMAP



VERZAMEL JE HUIDIGE PROJECTEN



RIJGT DROMEN EN DOEN AAN ELKAAR

