QPO

QUIT OR PUSH ON

LET'S FUCKING GO.

Stop met twijfelen. Aanpassen. Doorgaan.

JOHN SMIT

QPO — QUIT OR PUSH ON

Copyright © 2026 John Smit. Alle rechten voorbehouden.
Eerste editie, 2026.
QPO is een zelfstandig raamwerk van de auteur en geen officiële doctrine van Defensie, de NAVO of een andere krijgsmacht.

INHOUD

VOORWOORD — LET'S FUCKING GO....4
INLEIDING — DE QPO-CODE....9

FASE I — SELECTIE....12
HOOFDSTUK 1 — NIEMAND KOMT JE REDDEN....14
HOOFDSTUK 2 — HET QPO-MOMENT....20
HOOFDSTUK 3 — MISSIE VOOR STEMMING....25
VERDIEPINGSBRIEFING I — WAAROM WETEN NIET GENOEG IS....30

FASE II — VORMING....34
HOOFDSTUK 4 — DISCIPLINE IS ARCHITECTUUR....36
HOOFDSTUK 5 — BOUW DE VLOER....41
HOOFDSTUK 6 — HANDEL VOOR JE ZEKER BENT....46
HOOFDSTUK 7 — PIJN IS INFORMATIE....51
VERDIEPINGSBRIEFING II — GEWOONTEN ZONDER MYTHES....56

FASE III — SAMENWERKING....59
HOOFDSTUK 8 — TEAM IS GEEN GEZELLIGHEID....60
HOOFDSTUK 9 — BOUW EEN TEAM DAT DE WAARHEID DURFT TE ZEGGEN….64
HOOFDSTUK 10 — JE OMGEVING GEEFT OOK BEVELEN....68
VERDIEPINGSBRIEFING III — VERTROUWEN, VEILIGHEID EN STANDAARD....72

FASE IV — INZET....75
HOOFDSTUK 11 — BESLISSEN MET ONVOLLEDIGE INFORMATIE....76
HOOFDSTUK 12 — PAS AAN ZONDER JE MISSIE TE VERLATEN....81
HOOFDSTUK 13 — HERSTEL IS INZETBAARHEID....86
HOOFDSTUK 14 — BOUW OPERATIONELE RESERVE....90
VERDIEPINGSBRIEFING IV — BESLUITEN ONDER DRUK....94

FASE V — VOLHOUDEN....97
HOOFDSTUK 15 — VRIJHEID MOET JE KUNNEN DRAGEN....98
HOOFDSTUK 16 — HET QPO-PROTOCOL....102
HOOFDSTUK 17 — OPERATIE DERTIG DAGEN....109
SLOT — NIEMAND KOMT....115
VERDIEPINGSBRIEFING V — DUURZAAM HARD....118
FIELD MANUAL — QPO IN HET ECHTE LEVEN....121
QPO-WERKBOEK — 30 DAGEN....130
BRONNEN EN VERDER LEZEN....134
OVER DE AUTEUR....137
BELANGRIJKE DISCLAIMER & HULP....138

VOORWOORD — LET'S FUCKING GO

Er komt een moment waarop je genoeg hebt van je eigen verhaal.

Niet van je leven. Niet van je mogelijkheden. Van het verhaal waarmee je al te lang verklaart waarom je nog niet doet wat je diep vanbinnen allang weet dat nodig is.

Morgen. Als het rustiger wordt. Als je meer energie hebt. Als je zeker weet dat het lukt. Als iemand je steunt. Als je eindelijk gemotiveerd bent.

Klinkt logisch. Tot je beseft hoeveel maanden, jaren en kansen in precies die zinnen kunnen verdwijnen.

Dit boek is niet geschreven om je twintig minuten lang een opgepompt gevoel te geven. Daar heb je niets aan. Een goed boek over verandering moet iets moeilijkers doen: het moet bruikbaar blijven op de dinsdagavond waarop je moe bent, op de ochtend waarop je bang bent, en op het moment waarop doorgaan net zo dom kan zijn als stoppen.

Want daar zit de echte vraag.

> *Niet: kan ik harder? Maar: wat vraagt de werkelijkheid nu van mij?*

Soms is het antwoord QUIT. Stop met iets dat je leegtrekt, niet meer klopt of schade veroorzaakt. En soms is het antwoord PUSH ON. Dan ga je door — maar niet blind. Als de missie nog klopt en de methode niet, pas je de methode aan en zet je de volgende stap. Geen eindeloze discussie met jezelf. Kijken, kiezen, handelen.

Dat is QPO.

Geen cultus van doorzetten. Geen toestemming om bij iedere weerstand af te haken. Een systeem om helder te kiezen wanneer emotie, ego, angst en feiten door elkaar lopen.

Je gaat in dit boek niet alleen lezen. Je gaat beslissen. Je gaat je excuses ontleden, je omgeving aanpassen, je minimumstandaard bouwen, moeilijke gesprekken voeren, stoppen met slechte methoden en bewijs verzamelen dat je jezelf kunt vertrouwen.

Misschien irriteert een passage je. Goed. Kijk dan niet eerst of de zin te hard is. Kijk of hij iets raakt dat je liever niet onderzoekt.

Misschien ontdek je dat je helemaal niet harder moet. Ook goed. QPO is volwassen genoeg om herstel, veiligheid en stoppen serieus te nemen.

Maar als je na een eerlijke analyse weet dat de missie klopt, de methode verdedigbaar is en het enige obstakel jouw weerstand is, dan blijft er nog maar één antwoord over.

> *LET'S FUCKING GO.*

Niet morgen. Niet perfect. De eerstvolgende juiste actie. Nu.

WAAROM DIT BOEK BESTAAT

Dit boek is niet geschreven om je op te peppen.

Het is geschreven voor het moment waarop motivatie niet meer helpt.

Wanneer je twijfelt. Wanneer je moe bent. Wanneer doorgaan pijn doet. Wanneer stoppen aantrekkelijk wordt. En vooral: wanneer je niet meer weet welke keuze verstandig is.

Daar begint QPO.

QUIT OR PUSH ON.

Twee keuzes. Eén opdracht: kijk naar de werkelijkheid en handel daarnaar.

QPO is geen slogan. Het is een beslissysteem voor momenten waarop angst, trots, vermoeidheid, ambitie en feiten door elkaar lopen.

De militaire wereld is interessant omdat beslissingen daar zelden worden genomen onder perfecte omstandigheden. Informatie is onvolledig. Tijd is beperkt. Plannen veranderen. Mensen raken moe. Toch moet er een volgende handeling komen. Moderne militaire commandovoering draait daarom niet alleen om gehoorzamen. Ze draait ook om intentie begrijpen, verantwoordelijkheid nemen, initiatief tonen, risico afwegen en voortdurend opnieuw beoordelen wat de situatie vraagt.

Dat principe is buiten een militaire omgeving minstens zo bruikbaar.

Je relatie geeft geen volledig situatierapport. Je gezondheid stuurt geen perfecte waarschuwing op tijd. Je carrière levert geen kaart waarop de juiste afslag rood omcirkeld staat. Je financiën vertellen je niet vanzelf wat belangrijk is. Je krijgt zelden honderd procent zekerheid.

En toch moet er een besluit komen.

Daarvoor geeft dit boek je een code.

Niet om van je leven een militaire operatie te maken.

Wel om jezelf te kunnen leiden wanneer gevoel geen betrouwbare commandant is.

Voor je begint: de confrontatie

Er is een moment dat bijna iedereen kent.

Het is laat. Of juist vroeg. Het huis is stil. De dag heeft nog geen kans gehad om je af te leiden. Even is er geen werk, geen telefoon, geen agenda en niemand aan wie je iets hoeft uit te leggen.

Dan komt de vraag.

Hoe lang ga ik dit nog zo doen?

Hoe lang blijf je zeggen dat je fitter wilt worden terwijl je agenda iets anders bewijst? Hoe lang blijf je klagen over werk waar je zelf elke ochtend naartoe rijdt? Hoe lang blijf je een gesprek uitstellen dat allang gevoerd had moeten worden? Hoe lang blijf je geld uitgeven alsof de toekomst wel voor zichzelf zorgt? Hoe lang blijf je plannen maken die nooit het stadium van gedrag bereiken?

Je kent waarschijnlijk ook het tweede deel.

De volgende ochtend begint het gewone leven. De telefoon gaat aan. Er komen berichten binnen. Er moet gewerkt worden. Iemand heeft iets nodig. Je bent moe. De scherpe gedachte van vannacht wordt ingeruild voor de vertrouwde versie van vandaag.

En precies daar ontstaat het probleem.

Niet omdat je niets weet.

Waarschijnlijk weet je opvallend veel.

Je weet dat je moet bewegen. Je weet dat je minder moet uitstellen. Je weet welk gesprek je ontwijkt. Je weet welke gewoonte je geld kost, welke relatie energie vreet, welk project je eigenlijk wilt starten en welke beslissing je al maanden probeert uit te stellen door er nog meer over na te denken.

Kennis is vaak niet het tekort.

Uitvoering is het tekort.

En besluitkracht wordt niet getest als alles makkelijk is. Ze wordt getest wanneer twee stemmen tegelijk geloofwaardig klinken.

De eerste zegt:

Stop. Dit is een slecht idee. Bescherm jezelf. Morgen is beter.

De tweede zegt:

Door. Je wist dat dit ongemakkelijk zou worden. Doe wat je hebt afgesproken.

Het lastige is dat beide stemmen soms gelijk hebben.

Een giftige relatie beëindigen kan verstandig zijn. Een moeilijke relatie verlaten omdat één gesprek ongemakkelijk is, kan vluchten zijn.

Een bedrijf sluiten kan rationeel zijn. Een bedrijf opgeven na de eerste tegenslag kan angst zijn.

Een training stoppen bij een blessure kan discipline zijn. Stoppen omdat je moe bent, kan precies het patroon zijn dat je gevangen houdt.

QPO begint waar simpele motivatie stopt.

Niet: geef nooit op.

Wel: lees de situatie. Bescherm de missie. Kies de juiste actie.

Daarvoor moet je één ding accepteren.

Niemand kan die beslissing permanent voor je nemen.

Een coach kan spiegelen. Een arts kan adviseren. Een partner kan waarschuwen. Een leidinggevende kan kaders geven. Een vriend kan zeggen wat jij niet wilt horen.

Maar uiteindelijk komt er een moment waarop jij moet kiezen.

Niemand komt je redden van het moment waarop jij moet kiezen.

Dat is geen dreigement.

Dat is eigenaarschap.

En eigenaarschap betekent dat je vandaag al kunt bewegen.

INLEIDING — DE QPO-CODE

Je hebt geen gebrek aan informatie. Je hebt op beslissende momenten een gebrek aan een beslisregel.

Wanneer alles goed gaat, heeft bijna iedereen discipline. QPO is gebouwd voor het moment waarop het schuurt: je wilt stoppen, je wilt juist koppig doorgaan, of je weet niet meer welke van de twee verstandig is.

> *De kwaliteit van je leven wordt mede bepaald door de kwaliteit van de beslissingen die je neemt wanneer je het even niet meer weet.*

QPO staat voor Quit or Push On. Dat is de basis en die verandert niet: je stopt, of je gaat door.

De woorden zijn eenvoudig. De toepassing is dat niet.

Iedereen kan verstandig klinken nadat de beslissing genomen is. De kunst is om midden in onzekerheid onderscheid te maken tussen wat stoppen vraagt en wat doorgaan vraagt.

1. QUIT — De missie is niet meer verdedigbaar, de schade is te groot of doorgaan dient vooral je ego. Dan stop je bewust.
2. PUSH ON — De missie klopt nog. Dan ga je door. Werkt de methode? Zet door. Werkt de methode niet? Pas haar aan en zet vervolgens de volgende stap.

Aanpassen is dus geen derde QPO-uitkomst. Het is een manier om verstandig PUSH ON uit te voeren wanneer de missie klopt maar de huidige route niet.

Dat onderscheid is waar veel motivatieboeken tekortschieten.

Ze zetten stoppen en doorgaan tegenover elkaar alsof doorgaan altijd betekent dat je exact hetzelfde moet blijven doen. Dat is niet zo.

Een missie en een methode zijn niet hetzelfde.

Missie: wat wil je bereiken en waarom telt dat?

Methode: hoe probeer je dat op dit moment te bereiken?

Je kunt volledig toegewijd zijn aan de missie en toch zonder sentiment een slechte methode afbreken. Dat is geen derde keuze naast QPO; dat is aanpassen binnen PUSH ON.

Dat is geen opgeven.

Dat is leidinggeven aan hoe je doorgaat.

QPO gebruikt daarom vijf vragen die door het hele boek terugkomen:

De QPO-check

1. MISSIE — Wat probeer ik werkelijk te bereiken?

   Niet wat klinkt als het doel. Wat is het gewenste effect?

2. REALITEIT — Wat gebeurt er daadwerkelijk?

   Geen verhaal. Geen excuus. Geen wensdenken. Feiten.

3. SIGNAAL — Wat vertelt de weerstand mij?

   Is dit angst, ongemak, vermoeidheid, gebrek aan vaardigheid, schade, verkeerde timing of een fundamenteel probleem?

4. METHODE — Moet mijn aanpak veranderen?

   Kun je de route aanpassen zonder de missie te verlaten?

5. BESLUIT — Quit or Push On?

   Kies QUIT of PUSH ON. Kies je PUSH ON, bepaal dan of je huidige methode werkt of moet worden aangepast. Daarna volgt actie.

Dit boek neemt je door vijf fasen.

SELECTIE — je kiest waar je verantwoordelijkheid begint.

VORMING — je bouwt gedrag dat niet afhankelijk is van motivatie.

SAMENWERKING — je leert waarom zelfleiderschap nooit hetzelfde is als alles alleen doen.

INZET — je leert beslissen onder druk, met onvolledige informatie en echte consequenties.

VOLHOUDEN — je bouwt een systeem dat niet alleen een sterke week overleeft, maar ook een chaotisch jaar.

Aan het einde krijg je het volledige QPO-protocol en een dertigdaagse operatie waarmee je het boek omzet in gedrag.

Lees daarom niet met de vraag: vind ik dit mooi?

Lees met de vraag:

Waar lieg ik tegen mezelf over wat ik al weet?

Daar begint het.

DE RODE DRAAD — ÉÉN MISSIE

Kies vóór je verder leest één echte missie voor de komende dertig dagen. Niet vijf. Eén. Iets dat telt en waarop je gedrag invloed heeft: je gezondheid, een moeilijk gesprek, een financiële grens, een project, herstel, werk of een beslissing die je te lang uitstelt.

Schrijf hem op in één zin. Vanaf hier is dit geen boek dat je alleen leest. Iedere fase legt jouw missie onder een andere vorm van druk. SELECTIE vraagt of je werkelijk meedoet. VORMING bouwt de standaard. SAMENWERKING haalt je uit je eigen blinde vlek. INZET test je wanneer de werkelijkheid afwijkt. VOLHOUDEN maakt het duurzaam.

Je hoeft vandaag niet te weten hoe het eindigt. Je moet alleen weten wat je eerstvolgende juiste actie is.

MISSIE 30 DAGEN: _____

EERSTE ACTIE BINNEN 24 UUR: _____

FASE I — SELECTIE

Je kiest voordat je klaar bent

Selectie wordt vaak gezien als de fase waarin iemand anders bepaalt of jij geschikt bent.

In het gewone leven ligt de eerste selectie eerder.

Jij bepaalt of je werkelijk meedoet.

Niet door te zeggen dat je wilt veranderen. Niet door een boek te kopen. Niet door een nieuw schema te maken. Je selecteert jezelf door het eerste bewijs te leveren.

Een telefoontje.

Een afspraak.

Een training.

Een grens.

Een opzegging.

Een eerste pagina.

Een bedrag dat automatisch naar een spaarrekening gaat.

Een gesprek dat niet langer wordt verschoven.

Selectie is gedrag.

MISSIESTATUS 01 — KIES

Aan het einde van deze fase moet er bewijs liggen dat je bent begonnen. Geen intentie. Geen plan in je hoofd. Eén zichtbare handeling.

HOOFDSTUK 1 — NIEMAND KOMT JE REDDEN

De meeste mensen wachten niet op een kans. Ze wachten op toestemming.

Zolang je nog niet begonnen bent, kun je jezelf blijven vertellen dat je het zou kunnen.

Je zou een boek kunnen schrijven. Je zou fit kunnen worden. Je zou kunnen solliciteren. Je zou een eigen bedrijf kunnen starten. Je zou je financiën kunnen herstellen. Je zou die relatie kunnen verbeteren. Je zou kunnen stoppen met drinken, roken, scrollen, vermijden, pleasen of uitstellen.

> *Potentie voelt veilig. Bewijs is riskanter - en waardevoller.*

Actie maakt het meetbaar.

Dat is waarom veel mensen verrassend lang in voorbereiding blijven. Voorbereiding lijkt productief en beschermt tegelijk het ego. Je kunt onderzoek doen, schema's maken, podcasts luisteren, materialen bestellen en nog steeds voorkomen dat de werkelijkheid antwoord geeft op de enige vraag die ertoe doet:

Doe je het werkelijk?

Wachten vermomt zich als verstandigheid

Uitstel ziet er zelden uit als lui op de bank liggen.

Het ziet er vaak intelligent uit.