



VIDEO SCRIPT

Wat is authenticiteit?

Welkom terug.

Hoe ging het met de vragen in de vorige opdracht? Lastig?

Laten we eens gaan kijken wat authenticiteit is en waarom authenticiteit in jouw leven zo belangrijk en gezond is. Zeker nu in deze tijd van het nieuwe bewustzijn.

Om je maar meteen een illusie armer te maken of in positieve zin, een mooi inzicht rijker, een authentiek persoon is niet alleen een aardig persoon die altijd lacht, altijd vrolijk lijkt, behulpzaam is en altijd voor je klaarstaat. Het is niet alleen iemand die altijd ja zegt en voor wie niets teveel is.

Dit zijn natuurlijk prachtige eigenschappen en ik hou van die mensen, maar zijn deze eigenschappen ook natuurlijk en puur of heeft die persoon ze gecreëerd met de verkeerde redenen en lachen ze misschien wel een probleem weg? Zijn ze aardig omdat ze niet onaardig gevonden willen worden. En is dat behulpzaam geen pleasegedrag? En zeggen ze altijd ja, omdat ze geen nee durven te zeggen.

Hoe authentiek ben je dan écht? Het gaat niet om wat je laat zien, maar om hoe jij het voelt. Dat is veel belangrijker. Hoe authentiek ben je als het gaat om de zuiverste, mooiste en helderste versie die je diep van binnen bent? De mooiste versie van jezelf. Ben je echt authentiek of speel en acteer je een mooi stukje toneel en wordt het vroeg of laat een probleem omdat je niet jezelf kunt zijn.

Veel mensen zien dat echt niet als een probleem en zeker niet als iets dat ongezond is, want als je toch fantastisch wordt gevonden, dan is dat toch alles wat je nodig hebt? Maar kun je het als een blokkade in je lichaam zien? Als je niet jezelf kunt zijn, net zoals in een burn-out. Als we het woordje burn-out horen dan vinden we dat tegenwoordig heel normaal. Je voelt je niet meer opgewassen tegen de situatie en je bent even niet meer bestand tegen het leven. Je geest is uitgeput en je bent opgebrand. En als je ooit zelf een burn-out hebt gehad dan kun je het zelf allemaal verder benoemen of invullen.

VIDEO SCRIPT

Wat is authenticiteit?

Belangrijk is om je te beseffen dat jouw lichaam op allerlei manieren aangeeft dat je er klaar mee bent. En ga je dan toch door en houd jij je stoer, dan zullen er automatisch zwaardere of ergere klachten komen. Iets waar je uiteraard niet bewust voor kiest, maar wel op tijd een andere keuze in had kunnen maken. Maar dat realiseer je je eigenlijk altijd pas achteraf. Zoveel mensen hebben jou al gewaarschuwd en overal zie en hoor je dingen om je heen over burn-out en toch gaan we maar door. Zo zijn mensen! Terug naar authentiek zijn. Iets dat je dus negeert in je lichaam zowel fysiek, mentaal, emotioneel of spiritueel uit zich altijd op één of andere manier, hoe dan ook.

Als jij jezelf dus maniertjes hebt aangeleerd om altijd aardig te zijn ook als je dat soms niet zo voelt. Als jij altijd vrolijk bent en alles weglacht, terwijl je van binnen verdriet ervaart, om welke reden dan ook. Als jij altijd wilt helpen om de verkeerde redenen. Als jij altijd 'ja' zegt en jij je daarna jezelf stom vindt, omdat je eigenlijk 'nee' had willen zeggen. Al die 'fouten' en al die 'maniertjes' zullen zich ook mentaal opstapelen en onder de noemer blokkade zich gaan uiten. Net zoals een burn-out heb ik echt 10-tallen mensen horen zeggen: 'Dat gaat mij niet gebeuren', maar na een tijdje zaten ze in tranen tegenover mij. Onthoud dit goed en denk er echt over na: 'Als jij niet jezelf kunt zijn, de persoon die je diep van binnen bent, dan ontstaan er altijd, vroeg of laat, problemen'. Echt waar! Relaties lopen stuk. Je voelt geen energie meer op je werk. Je voelt geen verbinding meer in vriendschappen. Je voelt je niet meer die échte vader. Je voelt je niet meer die échte moeder die je graag wilt zijn voor je kinderen. En als je niet oppast, dan weet je eigenlijk al helemaal niet meer wie jezelf bent.

Authentiek zijn is je echte innerlijke zuivere versie van jezelf zijn. Die zit in jezelf en reflecteert naar buiten zonder dat jij er weerstand op hebt. Je verandert het niet, je past het niet aan en je stopt het ook niet weg. Noem het je innerlijke Hart-Authenticiteit. Een echte nieuwe mooie identiteit. We gaan verder.

Maak de opdrachten en dan zie ik je weer in de volgende video. Dan gaan we kijken naar je echte nieuwe identiteit, jouw Hart-Authenticiteit. Het wordt nog leuker en steeds interessanter.