

AUTHENTICITEIT
IS
SPONTANITEIT

DE KUNST VAN ECHT ZIJN

El Chi Marcus

El Chi Marcus
Copyright © 2021

Uit deze uitgave mag uitsluitend iets verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, microfilm, opnamen of op welke andere manier ook, hetzij chemisch, elektronisch of mechanisch, na voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

Authenticiteit is een van de meest gewaardeerde eigenschappen van deze tijd. Mensen willen echt zijn, oprecht en trouw aan zichzelf blijven. Maar wat maakt authenticiteit zo bijzonder? Het antwoord ligt in spontaniteit.

Spontaniteit is de pure, ongefilterde expressie van wie je werkelijk bent. Het is de lach die je niet kunt onderdrukken, de oprechte woorden die zonder nadenken uit je mond rollen, of de impulsen die je volgt zonder angst voor oordeel. Wanneer je spontaan bent, handel je vanuit je hart en niet vanuit een zorgvuldig bedacht plan.

Het is precies deze spontaniteit die de kern vormt van authenticiteit. Door spontaan te zijn, laat je je ware zelf zien. Mensen voelen die oprechtheid en worden natuurlijk aangetrokken tot jouw echtheid. Authenticiteit voedt diepe, echte connecties, omdat het een veilige ruimte creëert waarin anderen zich ook durven openstellen. Spontaniteit geeft je de vrijheid om jezelf te zijn, zonder de druk om aan verwachtingen te voldoen.

Maar als spontaniteit zo bevrijdend is, waarom vinden we het dan soms zo lastig om spontaan en authentiek te zijn? Vaak houden sociale normen en angsten ons tegen. De vraag “Wat zullen mensen van me denken?” speelt een grote rol. Toch, door jezelf toe te staan om spontaner te zijn, kom je dichterbij je eigen kern. Authenticiteit vraagt om moed: de moed om jezelf volledig te accepteren en los te laten wat anderen mogelijk denken. Wanneer je die stap zet, inspireer je anderen met jouw unieke persoonlijkheid en kracht.

Dus, waar wacht je op? Laat spontaniteit je gids zijn en blijf trouw aan jezelf. In jouw authenticiteit schuilt jouw ware kracht.

Hoewel spontaniteit een belangrijke pijler van authenticiteit is, gaat authenticiteit verder dan alleen spontane acties. Het is een veelzijdige en diepgaande kwaliteit die begint met een goed begrip van wie je bent – je waarden, overtuigingen en emoties. Het vraagt om eerlijk naar binnen te kijken en jezelf te accepteren, inclusief je sterke en minder sterke kanten.

Authenticiteit betekent dat je leeft in overeenstemming met je kernwaarden. Het gaat niet om leven voor de buitenwereld, maar om handelen op een manier die trouw is aan je innerlijke overtuigingen. Het houdt ook in dat je je kwetsbaar durft op te stellen, open bent over je gedachten en gevoelens, en eerlijk bent naar jezelf en anderen, zelfs als dat niet altijd makkelijk is. Een authentiek persoon begrijpt bovendien de impact van zijn of haar acties op anderen en neemt verantwoordelijkheid daarvoor. Authenticiteit draait dus niet alleen om trouw zijn aan jezelf, maar ook om respect tonen voor anderen.

Spontaniteit mag dan de motor zijn van authenticiteit, maar het is die diepere, bewuste verbinding met je kernwaarden die authenticiteit krachtig en geloofwaardig maakt.

Hoe ontdek je jouw kernwaarden?

Het ontdekken van je kernwaarden begint met reflectie. Denk terug aan momenten waarop je je echt tevreden of juist ongemakkelijk voelde. Wat gebeurde er in die situaties? Vaak raken die momenten aan je diepgewortelde waarden, of het nu gaat om eerlijkheid, vrijheid, creativiteit of verbinding.

Wat vind je het belangrijkste in je relaties, werk of persoonlijke ontwikkeling?

Waar word je boos, verdrietig of juist enthousiast van?

Dit zijn vaak signalen van onderliggende waarden.

Hoe wil je dat mensen je herinneren? Dit kan helpen om je belangrijkste principes te identificeren.

Maak een lijst van kernwaarden en kies er vijf tot tien die het best bij je passen. Rangschik deze vervolgens op prioriteit. Je kernwaarden vormen het fundament van wie je bent en waar je voor staat.

Voorbeelden van kernwaarden

Persoonlijke groei en zelfontwikkeling

- Zelfbewustzijn
- Vrijheid
- Wijsheid
- Creativiteit
- Reflectie

Relaties en verbinding

- Liefde
- Vertrouwen
- Openheid
- Respect
- Empathie

Werk en prestaties

- Ambitie
- Discipline
- Innovatie
- Samenwerking
- Kwaliteit

Ethische principes

- Eerlijkheid
- Integriteit
- Rechtvaardigheid
- Verantwoordelijkheid
- Moed

Levensstijl en welzijn

- Gezondheid
- Balans
- Rust
- Plezier
- Dankbaarheid

Maatschappelijke impact

- Duurzaamheid
- Gelijkheid
- Gemeenschap
- Betrokkenheid

Let op je keuzes en de beslissingen die je neemt. Vaak weerspiegelen deze – soms onbewust – je kernwaarden. Het belangrijkste is dat je kernwaarden een leidraad zijn, geen keurslijf. Ze mogen flexibel blijven en veranderen met je inzichten en levensfasen. Soms kunnen waarden met elkaar in conflict komen, zoals eerlijkheid en compassie. Dat is oké. Het gaat erom dat je bewust keuzes maakt en streeft naar een leven dat in harmonie is met wat je belangrijk vindt.

Wat mij uniek maakt, is mijn open geest en rijke levenservaring. Deze bieden mij een flexibele basis om mijn kernwaarden te leven en er intuïtief mee om te gaan. Voor mij zijn vrijheid, wijsheid en verbinding essentiële waarden, maar ze zijn niet star. Ze bewegen mee met mijn perspectief en groei. Mijn kracht ligt in het blijven reflecteren en ontdekken, en dat inspireert mij om authentiek te leven.