

Authenticiteit

Ontdek wie je werkelijk bent



BENTE ANNA SOPHIA MOSSINKOFF

Authenticiteit

ONTDEK WIE JE WERKELIJK BENT

BENTE ANNA SOPHIA MOSSINKOFF

INHOUD

Voorwoord	7
Inleiding	II
Deel 1 – Lichaam 19	
I – Je gezondheid is je fundament	21
II – Van willen naar doen	99
III – Gegronnd en verbonden	143
IV – De katalysator voor groei	177
Deel 2 – Intuïtie 185	
V – Vertrouwen op je holistisch kompas	187
VI – Het licht in de schaduw	199
VII – De bepalende keuze	215
VIII – Van ruis naar richting	231
IX – De verschillende vormen	245
X – Jouw praktische handleiding	255
Deel 3 – Authenticiteit 269	
XI – Ontdekken door ervaring	271
XII – Jezelf bevrijden van beperkingen	281
XIII – Vertrouwen in overvloed	311
XIV – Beziëld leven	319
XV – Zoals alleen jij het kunt	331
XVI – Vliegen	353
Appendix 359	
De essentie van elk hoofdstuk	361
Dagelijkse vragen aan jezelf	363
Dankwoord	364

VOORWOORD

Ik hoefde niet lang na te denken over hoe ik dit boek zou openen, want er is geen betere manier om te beginnen dan bij jou. Dit boek is er voor jou. Jij bent de hoofdpersoon. Dus pak je podium, maak het jezelf gemakkelijk, schenk eventueel je favoriete drankje in. Verwijder alle verwachtingen, afleidingen en andere verhalen; deze ervaring draait helemaal om jou.

Dit boek is allesbehalve toevallig ontstaan. Het is gevormd door tijd, vallen en opstaan, heel veel emoties en een proces waarin ik mezelf langzaam terugvond. Mijn reis begon met een intense jeugd en heeft me langs een heleboel uitdagingen en lessen geleid. De wijsheid die daaruit ontstond, hoop ik jou in dit boek mee te geven, omdat die het leven lichter en eenvoudiger maakt. Ze geeft je handvatten om zelfs in de meest uitzichtloze situaties weer een pad vooruit te vinden.

De ingrijpende ervaringen uit mijn jeugd zorgden voor problemen met mijn gezondheid, mijn energie en de manier waarop ik naar mezelf keek. Ik raakte steeds verder verwijderd van wie ik werkelijk ben. Ik ging mee in alle verwachtingen, opgelegde rollen en de standaardroute van de samenleving: mezelf wegcijferen en inschikken, studeren, carrière maken, presteren en doorgaan. Aan de buitenkant leek alles te kloppen, maar vanbinnen groeide het besef dat een succesvol leven op papier niet automatisch een vervuld leven is.

Wat in eerste instantie begon als mijn eigen zoektocht naar gezondheid en balans, groeide uit tot iets veel groters. Ik begon alles te bevragen: hoe ik leefde, wat ik als waarheid had aangenomen en wie ik eigenlijk was onder al die lagen. In die zoektocht ontdekte ik iets essentieels: we draaien het vaak om. We denken dat we eerst iets moeten worden of bereiken om onszelf te mogen zijn, terwijl datgene waarnaar we verlangen juist ontstaat door onszelf te zijn.

Jarenlang heb ik me verdiept in alles wat te maken heeft met gezondheid, persoonlijke ontwikkeling en energie; van oude wijsheden tot moderne wetenschap en van innerlijk werk tot de zakelijke wereld. Wat ik heb geleerd, heb ik niet alleen bestudeerd, maar ook geleefd en ik heb veel andere mensen in die materie mogen begeleiden in mijn voormalige coachingpraktijk. Daardoor is dit boek meer dan alleen een boek dat je leest; het is een boek dat je laat léven. Alles wat je in de volgende hoofdstukken tegenkomt is geleefd, getest en toepasbaar gemaakt. Aan de hand van vragen, voorbeelden en praktische handvatten word je op organische wijze in beweging gebracht.

Ik wens dat je alles mag ervaren wat deze wereld te bieden heeft. Dat je je dromen voluit gaat leven. Dat je durft te zijn wie je al bent. Want uiteindelijk komt het allemaal samen in jezelf: authenticiteit trekt alles aan wat werkelijk voor jou bedoeld is.

INLEIDING

Er zijn een aantal grote vragen in dit leven. Vragen waar je 's nachts van wakker kunt liggen, die maken dat je wilt opstaan, of waar je juist opvallend hard van wegkijkt. Drie daarvan spannen de kroon, ik noem ze de 'authenticiteitsvragen': Wie ben ik? Wat is mijn richting, mijn betekenis? Hoe creëer ik een leven dat echt klopt?

Hoewel de authenticiteitsvragen beginnen als een ontdekkingsreis, vol verwondering en grenzeloosheid, ebt dit gevoel meestal weg naarmate je ouder wordt. Je begint je antwoorden bij te schaven tot ze logisch en verantwoord klinken en keurig binnen 'normaal', 'sociaal wenselijk' en 'veilig' passen. Het maakt bijna niet meer uit wat je antwoorden op de vragen zijn, als het resultaat er maar is. De vragen komen niet meer tot leven in een vorm die authentiek is voor jou.

De ontdekkingsreis begint te ontstaan vanuit haast, onvrede en tekort, maar bovenal uit eindeloos vergelijken en conformeren. Of het nou de buurman met een Porsche is, een vreemde op social media met het lichaam van Jennifer Lopez, of een beroemdheid die alles lijkt te hebben wat jij wilt: je wordt verleid, nog meer geïnformeerd, blijft dingen toevoegen en raakt verdoofd. Je grijpt sneller naar je telefoon dan naar je eigen intelligentie. Je hebt geen gebrek aan informatie, maar een gebrek aan relevantie en helderheid.

Onze wereld biedt oneindige opties, waardoor elke keuze onzeker voelt. Kies je voor het een, dan laat je een andere mogelijkheid varen. Er bestaat niet zoiets als de perfecte keuze; het gaat erom dat je je eigen pad kiest dat je vervolgens helemaal en moedig bewandelt. Maar hoe kun je een pad kiezen als je altijd bent beïnvloed en beperkt door conditioneringen, maatschappelijk gewenste idealen en uitgestippelde routes? Je volgt alle regels, kaders en stappen die je zouden moeten leiden naar geluk en succes. Je luistert een podcast, koopt nog een zelfhulpboek (zoals dit, ironisch genoeg), of volgt voor de zoveelste keer een extern, goedbedoeld advies op. Maar daardoor ben je langzaam een mozaïek geworden van externe keuzes en verwachtingen. Je bent iedereen geworden – behalve jezelf.

Toch schuilt er onder al je gepolijste, wenselijke antwoorden een universele essentie op je verlanglijstje, of zeg maar gerust: verlanglijst. Een optimale gezondheid, een fantastische romantische relatie, een rijke sociale kring, vrijheid en genoeg geld. Iedere dag opstaan met energie en zin in de dag. Van je passie je werk maken. En als kers op de taart wil je ook graag vreugde, dankbaarheid en magie voelen in het alledaagse.

Misschien heb je al een aantal dingen van je verlanglijst bereikt, maar ervaar je nog niet de vreugde en voldoening waarvan je voelt dat die bestaat. Misschien ziet de buitenwereld je als gezond of succesvol, maar klopt dat vanbinnen niet met hoe je het zelf ervaart. Hoe vaak heb je de route van het collectief gevolgd – om alsnog met lege handen en een leeg hart te eindigen? Op 'bestemming maatschappelijk perfect' wachtte je waarschijnlijk geen vervulling, maar vermoeidheid, overprikkeling en frustratie. Het is verloren tijd en energie. Hoewel groei en vooruitgang

ook bestaan uit ontdekken wat je níét wilt, kies je die route eigenlijk net iets te vaak. Het wordt verspillend en omslachtig om je leven te wijden aan ervaringen die je helemaal niks brengen, behalve een schouderklopje van de buitenwereld.

Het meest irrationele en belastende van je ontdekkingsreis is misschien nog wel die rugzak vol dingen die je helemaal niet nodig hebt. Vervreemding van je lichaam, beperkende overtuigingen, kritische stemmen en zo kan ik gerust nog honderd andere belemmerende factoren opnoemen. Het is als een winterjas inpakken voor een vakantie naar de Caraïben: onnodige onzin die je belemmert op weg naar je authentieke droombestemming.

En daarom verlaat je dus nu de standaardroute en kies jij je eigen pad. Daarbij neem je geen genoegen meer met maar één cadeau, maar ga je verdomme voor je hele verlanglijst! Om je te begeleiden op je reis daarnaartoe, begin ik met een waarheid die alles samenvat en je leven voorgoed zal veranderen:

Authenticiteit trekt alles aan wat werkelijk voor jou bedoeld is; van gezondheid en zingeving tot relaties en succes.

Voordat je nu denkt: ik trek een sprintje richting authenticiteit en dan parkeert die droomauto zichzelf voor de deur: ho. Stop. Ik begrijp je enthousiasme volledig en misschien past een dikke Ferrari inderdaad perfect bij jou. Maar het kan ook zijn dat je het gelukkigst wordt van een huisje op de hei, een onhandige geit en een leven dat in zijn eenvoud compleet is. Of een combinatie van die twee, wat eigenlijk wel een accurate omschrijving is van mijn eigen leven.

Om je authenticiteit te ontdekken, moet je voorbij durven gaan aan wat je nu denkt over jezelf te weten en te verlangen. Je gaat een pad betreden dat nog niet geplaveid is, een pad van minder externe informatie en meer interne wijsheid. Je hebt ideeën van wat je gelukkig zou maken, maar veel dingen die op je verlanglijst staan, komen voort uit je opvoeding, meningen, verwachtingen en uitgestippelde routekaarten. Al die ingeprente wegwijzers maken dat je hoofd het liefst kiest voor het bekende en veilige, maar je authenticiteit kiest alleen voor grootsheid. En daar wordt je hoofd dan weer bang van.

Een authentiek leven is eigenlijk heel simpel, maar het vereist wel moed en bereidwilligheid. Ook een authentiek leven brengt uitdagingen, verdriet en angsten met zich mee, als onlosmakelijk onderdeel van je groeicyclus in het leven. Je hebt onderweg altijd met groei te maken; dat is nodig voor het volgende succes dat op je ligt te wachten. En laten we eerlijk zijn: het is toch veel minder leuk om iets te bereiken zonder dat je er moeite voor hebt hoeven doen? Dat haalt het bijzondere ervan af. Het enorme verschil is alleen dat authentieke uitdagingen je vooruitbrengen, omdat ze in lijn zijn met je unieke set aan competenties, wie je bent en wat echt voor jou bedoeld is. Alle andere uitdagingen houden je voornamelijk gewoon bezig.

Je staat nu op het punt om te gaan doen wat maar heel weinig mensen durven: je eigen antwoorden ontdekken op de drie grote authenticiteitsvragen – en die antwoorden vervolgens ook waarmaken. Dat voelt misschien nog onbereikbaar en overweldigend, alsof je een sprong moet wagen die groot is. Maar hé, je gaat niet meteen vliegen. Met elk hoofdstuk dat je leest, werk je toe naar het moment waarop jij je vleugels spreidt. Tot vliegen niet

meer ver weg voelt, maar vanzelfsprekend, iets wat je geen minuut langer meer wilt uitstellen.

Dit boek bestaat uit drie delen: Lichaam, Intuïtie en Authenticiteit. Je maakt al lezend een reis waarop je jezelf steeds meer en meer ontdekt, tot je uiteindelijk aankomt bij de kern. De opbouw volgt een verdiepende lijn waarin de informatie op elkaar voortbouwt, maar het is geen uitgestippelde route. Het is juist een beweging waarin je jouw unieke pad creëert, op basis van je eigen wijsheid en antwoorden.

We beginnen bij Lichaam, het fundament. Hier leg je de basis voor je lichaam en daarmee voor de ontdekking wie je bent en het verwezenlijken van je dromen. Voor je lichaam en gezondheid zorgen is namelijk een essentiële investering voor het leven dat je werkelijk verlangt. Je raakt in dit deel van het boek vertrouwd met holistisch zorgen voor je lichaam en je leert haar taal spreken; wat ze nodig heeft, hoe je haar ondersteunt en hoe je overvloedige energie opbouwt en behoudt. Dat gaat verder dan alleen de basisbeginselen, je vindt er diepgaande, *zelfbekrachtigende* principes die al in je zitten, maar die je tot nu toe nooit hebt leren benutten.

In het tweede deel, Intuïtie, maak je verbinding met je holistische kompas, dat je voortdurend naar jouw ware noorden wijst. Die wijsheid is er altijd, maar kan pas worden waargenomen als het fundament sterk is. Lekker praktisch, vrij van ruis en gedoe, zodat je je innerlijke kompas weer zuiver en vanuit zelfvertrouwen kunt gaan volgen. In dit deel van het boek komen je hoofd, lichaam en intuïtie samen op een lijn.

Door te zorgen voor je lichaam en te vertrouwen op je intuïtie kun je je authenticiteit tot leven brengen. Door die synergie ontstaat vervolgens de helderheid om te gaan leven wie je bent. In het derde deel van het boek, Authenticiteit, ga je voorbij het begrijpen en voelen: naar belichamen, aantrekken en creëren. Hier ga je de ongelimiteerde reikwijdte, hoogte en diepte naleven van wie je werkelijk bent.

Voordat ik zelf authentiek ben gaan vliegen, heb ook ik veel aan mezelf gesleuteld, van mijn gedrag tot aan mijn uiterlijk. Ik bleef me eindeloos aanpassen aan de buitenwereld en ging mee met trends en verwachtingen die nooit echt van mij waren, of het nu om mijn kleding ging of om mijn carrière. Door de wijsheid die ik zocht en vond en die ik nu met jou deel in dit boek, kon ik mijn authenticiteit weer voelen en belichamen. Alle onnatuurlijke lagen vielen weg, letterlijk en figuurlijk. En nu verlang ik juist naar het meest eerlijke en natuurlijke, hoe absurd, eigenzinnig of uniek dat soms ook is.

Maar dit boek gaat niet over mij. Het gaat over jou, die nu op eenzelfde keerpunt staat. Aan de ene kant ligt het bekende, het comfortabele, het schikken. En aan de andere kant wacht je een authentiek leven waarin gezondheid, vrijheid, zingeving, succes en je verlanglijst werkelijkheid worden.

Ben je klaar om je
fundament te gaan
bouwen?