

# 3 tips TIL DYPERE AUTENTISITET

Psykologisk veileder Andreas Aubert presenterer tre gode tips til å leve livet med dypere autentisitet. Slik kan vi skape bedre samklang mellom det ytre og det indre i oss. Vi kan være mer ærlige med oss selv og i møte med andre.

—  
TEKST: ANDREAS AUBERT



## 1. VÆR FULLSTENDIG ÆRLIG MED DEG SELV

Still deg selv spørsmålet «hvis jeg legger til side alle praktiske begrensninger (reelle og innbilte) som eksempelvis økonomi, sosiale roller etc. – hva er det jeg virkelig vil bruke livet mitt til?»

Vær «brutalt» ærlig med deg selv, tillat deg å være «selvopptatt» og å tenke stort. Skriv det ned uten å stoppe deg selv eller sensurere. Legg vekt på å følge det som kjennes spennende, farlig og utfordrende og som gir fysiske symptomer som hjertebank og en dynamisk, åpne uro i magen.

Skisser hovedpunktene og prioriter å gi disse tankene og lengselene plass. Sett av tid minst en gang i uka der du jobber med ditt «autentisitetstanket» – en a3-side der du skribler ned tegninger, setninger, klistrer på utklipp fra blader etc og lager en kollasj som representerer alt det som er autentisk for deg. Heng det på veggen et sted der du vil bli minnet på dette daglig. Du kan, hvis du har tid og interesse og ønsker å gå mer i detaljer, lage et slikt kart for hvert livsområde.

Finne noen å dele disse tankene med. Det blir tydeligere hvilke aspekter av den opprinnelige visjonen du reelt ønsker å sette ut i livet når du uttrykker det til en annen. Gå så i dialog med en veileder om hvordan du kan ta steg i retning av å virkeliggjøre dette.

## 2. GÅ UT AV KOMFORTSONEN ÉN DAG I UKA

Still deg selv spørsmålet «hva er det som gir meg frykt og motstand?» og utforsk dette.

Vi snakker her om aktiviteter som handler om å utfordre deg selv, ikke om å trå over andre menneskers grenser. Kanskje du for eksempel oppdager at du ønsker å gå på kveldskurs i tango, fotografi eller maling, selv om dette er skummelt for deg. Ta impulsen på alvor og sett av én dag per uke der du utforsker en ny aktivitet. Det viktige er ikke om hver aktivitet blir en ny lidenskap for deg eller ikke, poenget er å utvide komfortsonen slik at det blir kortere vei mellom impuls og handling hver gang du får en autentisk tanke om å prøve noe nytt. Slik vil frykten og motstanden gradvis minskes og du vil på sikt komme inn i en dynamisk flyt der du lett kan kjenne etter hva som er riktig for deg i en hver situasjon.

## 3. LAG EN LISTE OVER TING SOM IKKE LENGER NÆRER DEG

Skriv ned en liste over aktiviteter, gjøremål og holdninger i livet ditt som bare oppleves som et ork. Ikke gi plass til rasjonaliseringer om hvorvidt disse tingene faktisk er nødvendige eller ikke, fokuser på å være ærlig rundt din subjektive opplevelse. Tillat deg å kjenne på frustrasjon, sinne, ubehag, bitterhet og nag, selvbebreidelse etc., og se disse tingene som sunne signaler på at noe skurrer for deg. Prøv å sett ord på hva denne skurringen handler om.

Ta ikke umiddelbart disse følelsene ut i handling, men lær deg at det er sunt å gi disse følelsene mer plass. Merker du at enkelte ting har stor ladning, skriv brev til deg selv eller den det gjelder (uten å sende brevet) der du tømmer deg for alle følelsene som dukker opp.

Sett deg så ned med en veileder eller en god venn og gå gjennom lista. Ta en realistisk gjennomgang rundt hvilke aktiviteter, gjøremål og holdninger du ønsker å kutte ut fra livet ditt, hvilke du vil beholde, og hvilke du kanskje er nødt til å beholde selv om du ikke vil. Se i så fall på hvordan sistnevnte kan utføres på en mer givende og meningsfull måte.

## OM ANDREAS AUBERT



Andreas Aubert er psykologisk veileder med autentisitetstrening, valgdynamikk, realisering av drømmer, kommunikasjon, kreativitet, sinne og seksualitet som hovedtema. Han er også journalist og skribent og tilbyr alle varianter av redigering, transkripsjon og skrivnehjelpstjenester. Han har tatt en rekke lengre utenlandsopphold og kursforløp, blant annet ved Osho International Meditation Resort i India og Findhorn Foundation i Skottland, kurset Ecovillage Design Education i Tyskland og lærertreningen Cultivating Emotional Balance Teacher Training samt et to måneders meditasjonsretreat – begge ledet av B. Alan Wallace. Han har også hatt lengre opphold i Thailand og på Bali. Han fullfører nå studiet Professional Counsellor Diploma ved Rhodes Wellness College i Vancouver, Canada.

Se [unfoldingauthenticity.com](http://unfoldingauthenticity.com) og [andreasaubert.no](http://andreasaubert.no)