

du er den vigtigste person i dit liv

kenddigselv
kenddigselv

Til forsiden



Integritet, kongruens og autenticitet

Står ovennævnte tre begreber klart for dig nu på din indre skærm?

Hvornår er det, at du har det aller bedst og føler dig på toppen?

Det er højst sandsynligt, når du har en god integritet, handler kongruent og er autentisk. Det triste i dag er blot, at mange desværre er bange for netop at følge disse tre begreber, fordi de måske tror, at de skal se ud eller være på en bestemt måde for at tilfredsstille andre eller være en del af gruppen.

Hvad vil jeg få ud af at følge de tre begreber, tænker du måske nu?

Det kan måske lyde nemt og lidt for fikst, når jeg siger, at du vil få en langt bedre livskvalitet - du vil blive mere glad, tilfreds og bevidst gennem at være i verden ud fra de tre begreber.

Når du oplever en god integritet, svarer det til at du har en rigtig god indre balance i dig selv - du oplever en god selvstændighed, hvor du hviler i dig selv. Du føler dig hel og har en god selvfølelse.

Og naturligvis hænger de tre begreber snært sammen, fordi det er svært at føle sig integreret i sig selv og føle sig hel, hvis man ikke også handler kongruent ud fra en autentisk væremåde.

At handle eller være kongruent vil sige, at der er overensstemmelse mellem dine tanker, følelser og handlinger samt motiverne bag dem alle. Det er meget populært for tiden at tale om "walk the talk" - altså at man gør det, man siger. Det er lige præcis det, kongruent adfærd handler om. På Jydsk hedder det også "et ord er et ord" - altså når man siger noget, så kan andre regne med een.

Desværre er tendensen i samfundet i dag generelt den, at ord ikke tillægges så stor betydning som tidligere. I dag bliver der brugt uhyggelige mange ord og udtryk, som der sikkert nok lige i udtrykstidspunktet ligger gode intentioner bag, men som aldrig efterleves i virkeligheden. Det kan virke som om, at der på mange områder i dag hersker en slags "laissez-faire" tendens - altså at lade tingene stå til, hvilket igen leder til ansvar. Ord er så nemme at sige, men det kræver noget at efterleve dem. Gør man ikke, handler man ikke kongruent.

Hvordan har du det med din kongruens? Lover du andre noget, som du så bare glemmer eller forbigår? Siger du forskellige ting, som du aldrig gør siden hen? F.eks. kan nytårsforsættet være aktuelt at gribe fat i her igen - hvordan går det egentlig med dine nytårsforsætter? Holder du stadig stringent fast til dem med oprejst pande gennemsyret af indre motivation for at bryde vanens magt? Det tager cirka 30 dage at blive kvit en vane - så hold fast!

Når man handler kongruent, stiger ens troværdighed markant, fordi folk får mere tillid til een, når man bliver ved at leve op til sine egne ord. Og det er jo egentlig ret nemt at opbygge stor tillid og troværdighed - det drejer sig bare om at gøre, hvad man siger! Det vil sige, at "fidusen" er, at man måske skal overveje nogle gange, hvad man udtrykker, fordi det er jo i orden ikke at

gøre ting, som kun indebærer en selv. Men lige så snart ens ord begynder at bevirke, at andre mennesker bliver en del af det, du vil gøre, eller de regner med dig, så er det vigtigt at efterleve hvert et ord eller gøre alt for at fuldføre det. Nogle gange kan det være en for stor mundfuld, vi har sat os selv, men så er vi atter kongruente, når vi melder ud, at vi har en udfordring (et problem) med at nå tingene, eller at vi beklager meget.

Hvor god er du til at indrømme, at du ikke magter eller evner en opgave?
Hvor god er du til at gøre en beklagelse eller give en undskyldning?
Hvor god er du til at erkende, at du måske på nogle punkter ikke kan leve op til dine egne i sigt stillede forventninger?

Når du evner at optræde og være kongruent, vil du automatisk virke mere og mere autentisk.

Autenticitet betyder at være ÆGTE! Ja, være ægte i en tid præget af overfladiskhed og ligegyldighed - det er noget af en udfordring.

Dagens samfund bærer præg af dette med at se ud, og alt skal være så forkromet og flot på overfladen. Vi ser det i moden, byggerierne og væremåder. Det hele skal køres op på et plan, hvor det virker så gennemtjekket. Men er det gennemtjekket? Er det ægte?

Det er ofte meget let at gennemskue, når det hele er "setup" eller overfladisk pynteri, hvad enten det gælder mennesker eller virksomheder. Det overfladiske og uægte har en tendens til at virke hurtigt. Vi ser det f.eks. med mange virksomheder, som på overfladen virker super strømlinede, men som pludselig går ned, fordi det viste sig, at der ikke var noget hold i virkeligheden - det hele var luft eller store ord, der ikke var kongruente.

Ok, det lyder helt som en løftet pegefinger, hvilket det slet ikke er, blot en konstatering af hvordan mange ting tager sig ud i dag.

Når man er autentisk, optræder man ægte, som man er. Man tør være sig selv - altså at udtrykke, hvad man mener og føler. Man står inde for sine ord og holdninger, uanset om de er upopulære eller på tværs af normernes. Man danner sig sig eget billede af omstændigheder og tør god mod strømmen.

Så at sige drejer det sig om at følge sit hjerte og være sig selv. Nemme ord at skrive - en anelse sværere at efterleve, fordi der er så mange faktorer, der spiller ind i ens liv. Det kræver hårdt arbejde at blive meget kongruent, fordi det kræver, at man gør op med en del vaner og mønstre i sit liv, så man ikke bare blindt følger de "programmer", der nu er installeret i en gennem et helt liv.

Disse tre begreber - integritet, kongruens og autenticitet - hænger meget tæt sammen. Det er svært at være hel, hvis man ikke er kongruent, og det er svært at virke ægte, hvis man ikke er kongruent, og sådan kan de holdes op mod hinanden hele tiden.

Gør det bedste du kan altid, og efterlev dine egne ord. Fremtræd som du er uden omsvøb eller fordrejning af sandheden - så vil du opleve, at din livskvalitet begynder at stige markant, fordi du vil udstråle langt mere troværdighed, når du bliver mere integreret i dig selv.

ENERGI er resultatet af at være bevidst!

© 2004 ZPF

**Livet handler om at gi' det videre...en hånd, et smil eller noget!
Gør du det ofte nok?**

Tilbage til oversigt >>