

De psychologie van ReflAction

Word systeembeheerder van je eigen leven



Ans Tros

De psychologie van ReflAction

Word systeembeheerder van je eigen leven

Ans Tros

Alle rechten voorbehouden

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet uit 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.



© 2022

welkom@reflectionspace.nl

ISBN: 9789090362250

NUR: 770

Redactie en correctie: Peter Snel

Vormgeving & opmaak: Ruth Leene, Buro Go

Illustraties: Floor Rehbach

Fotografie: Wilco van Dijen

Druk: 1

Drukkerij: Patria

Aanbevelingen

“Wederom een baanbrekend boek van Ans Tros”

“Psychologie is in de afgelopen vijftig jaar gereduceerd tot een medisch-psychologische aanpak waarin het vooral gaat om het beheersen van symptomen. Ans laat met dit boek zien dat we ons in een nieuw tijdperk bevinden waarin juist de onderliggende oorzaak van thema's het psychologisch speerpunt mogen zijn. Ze rekent af met het keurslijf van onze moderne maatschappij waarin afwijking van de norm als abnormaal bestempeld wordt. 'Zo binnen, zo buiten' schreef Jung en dat is precies waar dit boek over gaat. Hoe vind je de bron in jezelf? Hoe kom je los van de systemen om je heen? Hoe ga je om met je leven vanuit vrijheid en bewustzijn? En Ans gaat nog een flinke stap verder dan Jung. Ze doet haar direct toepasbare ReflAction-methode uit de doeken en neemt de lezer mee naar het snijvlak van psychologie, kwantumfysica en spiritualiteit. De multidimensionale psychologie van ReflAction helpt je om vanuit je ware aard te leven en verantwoordelijkheid te nemen voor je systeem. Door vanuit een meta-positie zelfonderzoek te doen kom je tot heling, innerlijke vrede en betekenis in je bestaan. En zeg nu eerlijk, wie wil dan nou niet? Een must read voor elke psycholoog, coach en allen die zichzelf beter willen leren kennen.”

Robert Bridgeman

Auteur en transformateur | bridgeman.nl

"Intelligent. Krachtig. Doorleefd. De psychologie van ReflAction is een theorieboek én praktische handleiding voor een vrij en soeverein leven. Het nodigt uit tot waarnemend handelen met een zo volledig mogelijk bewustzijn. Het theoriegedeelte met voorbeelden maakt de methode van ReflAction inzichtelijk, en door de oefeningen en praktische handvatten is ReflAction direct toepasbaar. Het leert werkelijkheden te manifesteren in het hoogste goed van het individu en het grote geheel.

Herkenbaarheid alom: De psychologie van ReflAction leest als een opeenvolging van synchroniciteiten. Zowel de theorie als de heldere metaforen en voorbeelden hebben raakvlakken met situaties uit het eigen leven. Ik las het boek in een flow; het is gevoelsmatig zo herkenbaar en tegelijkertijd op cognitief niveau fris-nieuw. Het boek is als een levend wezen dat een gesprek aangaat met levensgebeurtenissen en helpt om diepere inzichten te krijgen, zonder oordeel. Het is een uitnodiging om vanuit verschillende posities waar te nemen wat er gebeurt, en stil te zijn zodat er transformatie kan plaatsvinden.

Uniek en ingenieus verbindt De psychologie van ReflAction (eeuwen)oude wijsheid van natuurwetten, kwantumfysica en Jungiaanse psychologie, jarenlange coachervaring en waarnemen vanuit de kracht van het Nu. Het resultaat? Een onmisbaar puzzelstuk in het veld van psychologie, coaching en bewustzijnswerk.

Het boek heeft een goede opbouw, neemt de lezer stap voor stap mee in het ontdekken van het zelf en reikt tools aan om het eigen leven in handen nemen, zodat het in jouw allerhoogste goed – en dat van alles – komt te staan. De ReflAction-modellen en effectieve oefeningen zijn direct toepasbaar. Ervaar het zelf!

De psychologie van ReflAction zou ik iedereen aanraden die vanuit de ware leiding van het Zelf wilt leven. Een prachtig bewustzijnsboek voor hen die met innerlijk werk bekend zijn, zoals coaches, lichtwerkers, hoogsensitieveelingen en levensavonturiers. Ook voor hen die geïnteresseerd zijn in de werking van de menselijke psyche, of die op zoek zijn naar zingeving, is dit boek van harte aanbevolen. De psychologie van ReflAction biedt namelijk tools om de pure kracht van het bewustzijn te ontdekken en een bredere bandbreedte van waarneming in te zetten voor co-creatie in het hoogste goed van het geheel. Met deze positieve psychologie van ReflAction gaan er nog on-ontdekte werelden voor je open, ter heling van jezelf, je omgeving, de Aarde en de Kosmos. Maakt nieuwsgierig, open, aanwezig in het hier en nu en stoomt klaar om de onbewuste (schaduw) delen van jezelf te begroeten en verwelkomen. Een magisch boek dat velen zal raken. We zijn immers nooit uitgeleerd."

Chanina Michelle Roelofsma

Tekstschrijver, schrijver, creatieve artistiekeeling

“Voor de pionier in elk van ons... voel je aangesproken. Dit boek is een toppertje om anders en dieper naar jezelf, de ander, je omgeving en de maatschappij te kijken. Leve de pionier!”

“Dit boek geeft de lezer een andere kijk op het leven. Het neemt je mee en het zet je systeem gelijk aan het werk. Met veel duidelijke voorbeelden en praktische opdrachten is het een bruikbare handleiding om ReflAction in de praktijk te brengen en je eigen denkwijze te doorzien. Een aanrader voor iedereen die worstelt met levensvragen of het gevoel heeft vast te lopen in zijn gedachten en/of gevoelens. Mijn denkwijze is in ieder geval veranderd door het lezen van dit boek. Door het doen van een aantal oefeningen merkte ik gelijk verschil in en om mijn lijf. De oefeningen zijn zeker de moeite waard om te proberen en te ervaren wat het met je doet. Door het lezen van dit boek zijn voor mij heel veel puzzelstukjes op hun plaats gevallen. Het heeft mij geïnspireerd om ReflAction te gaan integreren in mijn leven.”

Krista

Coördinerend wijkverpleegkundige

Inhoudsopgave

Aanbevelingen	3
Inhoudsopgave	6
Voorwoord	8
Leeswijzer	10
Deel 1 Persoonlijke ontdekkingen over leren en bewustzijn	13
1.0 Inleiding	14
1.1 ReflAction als vaardigheid in je dagelijks leven	17
1.2 Voorbij de taal en tekens	26
1.3 Ik zie, ik zie wat jij niet ziet?	30
1.4 Wat ziet 'ik' over het hoofd	37
1.5 Je gaat het pas zien als je er 'uit' stapt	44
1.6 Hoe zou het zijn als?	54
1.7 Je huis en tuin in eigendom nemen	66
1.8 Je eigen systeembeheerder worden	78
Deel 2 De psychologie van ReflAction	87
2.0 Inleiding	88
2.1 Timing, het samenspel tussen tijd en eeuwigheid	89
2.2 Wakker worden in nieuwe werelden	97
2.3 Individuele in het persoonlijk bewustzijn	108
2.4 Individuele en stagnatie in het collectieve bewustzijn	119
2.5 ReflAction en het projectiemechanisme	125
2.6 Collectivisatie in families, teams en organisaties	138
2.7 Theorie U: leiding ontvangen vanuit de toekomst	149
Deel 3 ReflAction in je dagelijks leven	163
3.0 ReflAction als vaardigheid voor individuele	164
3.1 Werking en bedoeling van ReflAction	172
3.2 Multidimensionaliteit en ReflAction	176
3.3 Gereedschap om je ware-zelf te leren kennen	188
3.4 Je ware-zelf aan het roer	198

Deel 4	Systeembeheerder van je eigen leven worden	209
4.0	In den beginne	210
4.1	Je systeem beheren en herprogrammeren	217
4.2	Familievelden in je dagelijks leven	227
4.3	Collectieve velden en slingers herkennen	232
4.4	Moeiteloos manifesteren	245
Dankwoord		251
Verklarende woordenlijst		254
Literatuurlijst		258
Over de schrijfster		260

Voorwoord

De psychologie van ReflAction is het resultaat van mijn levenslange nieuwsgierigheid om de werking van ons bewustzijn, de aard van de realiteit en de wijze waarop we leren, te doorgronden. De belangrijkste ontdekking voor mij was dat we leven en onszelf soms gevangenhouden in een ingekaderde werkelijkheid, gefundeerd op onze socialisatie, educatie, taal en cultuur. Dit vormt én begrenst onze perceptie van de realiteit. We leven allemaal in onze eigen versie van de werkelijkheid.

Aannames over wat normaal en vanzelfsprekend is en hoe dingen werken en of horen te gaan, bepalen van jongs af aan onze perceptie en daarmee ons dagelijks leven. Ervaringen waar we geen taal of referentiekader voor hebben, krijgen daarmee weinig of geen bestaansrecht. Dit was voor mij de reden om al op jonge leeftijd te willen weten hoe onze psyche werkt en daarin heb ik, voor en na mijn studie psychologie, veel bijzondere ontdekkingen gedaan.

Mijn belangrijkste ontdekking en ervaring is dat we oneindig bewustzijn zijn in verbinding met de bron in een menselijk lichaam. Dat is mijn realiteit die ik graag met je wil delen, zodat je – als jij dat wilt – uit jouw huidige realiteit kunt stappen in jouw gewenste realiteit en je ware-zelf kunt omarmen. Het ware-zelf omvat jouw totale bewustzijn op alle zintuigelijke lagen inclusief je lichaam, ego en onbewuste delen. Je bent hier onlosmakelijk mee verbonden via je hart en je ziel.

Je gaat ontdekken wat de onmetelijke kracht van je bewustzijn is en hoe je jouw unieke zijns-kwaliteiten kunt leven. Want ik pretendeer dat ik je een completere psychologie kan bieden. Een psychologie waardoor je snapt hoe je bewustzijn werkt en hoe jij direct jouw leven kunt beïnvloeden met eenvoudige oplossingen. Simpelweg omdat je de werking en gebruiksaanwijzing van je psyche, jouw perceptie en je totale systeem doorgrondt in relatie tot jouw huidige realiteit. Zo kun je de systeem-beheerder van je eigen leven worden.

De psychologie van ReflAction is een praktische bewustzijnspsychologie. Je leert je 'bewust te worden van je bewustzijn' en daardoor krijg je meer grip op je dagelijks handelen. ReflAction betekent het bewust inlassen van een tussenmoment waarop je heel kort kunt pauzeren bij een gevoel, gedachte of impuls voordat je handelt. Zo ontdek je de automatismen en de patronen die je belemmeren en kun je bewuster kiezen om anders te handelen en te experimenteren.

Met behulp van ReflAction kun je:

- betekenis geven aan gebeurtenissen in je dagelijks leven;
- het verleden en je lichaam en geest helen;
- bruggetjes ontdekken naar wat zich wil aandienen in je leven;
- leren om je vanuit vrijheid te verbinden en 100% eigenaarschap te nemen;
- jezelf loskoppelen van beperkende collectieve velden;
- leren werken met intenties en manifesteren.

ReflAction omvat alle lagen van ons bewustzijn: energetisch, mentaal, emotioneel en fysiek. Het helpt je om je hoofd, hart en buik te verbinden. Op al die lagen zijn er vaardigheden, oefeningen en theorie die je kunt inzetten voor jezelf en voor het begeleiden van anderen.

Mijn diepste verlangen is dat zoveel mogelijk mensen vanuit de verbinding met hun ware-zelf hun leven en werk vormgeven en daarmee een leven in verbinding ervaren. Dan ben je in verbinding met de bron via je ziel en hogere zelf. Zo krijg je de hulp die je helpt.

De psychologie van ReflAction is gebaseerd op mijn persoonlijke ervaringen en onderzoek met vele anderen. Ik nodig je uit om te ontdekken wat jouw waarheid is. Zelf ben ik me zeer bewust van het feit dat ik niet weet, wat ik nog niet weet... en dat mijn zoektocht nooit zal eindigen.

Enjoy

Ans Tros