



COSMIC
TRUFFLES



De Psychedelische Ervaring

Handleiding

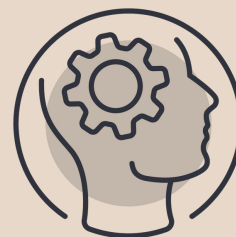
Een interactief hulpmiddel voor een veilige en verantwoorde Psychedelische ervaring



Bewustzijn



Persoonlijke Ontwikkeling



Transformatie

Deze handleiding kan worden gebruikt als een veilig en interactief hulpmiddel voor het voorbereiden op een Psychedelische ervaring. Zorg dat je bent ingelezen over het onderwerp. Het ondergaan van een psychedelische ervaring dient een weloverwogen besluit te zijn. Als je twijfelt of je hier geschikt voor bent kun je contact opnemen met één van onze professionals.



Voorbereiding

Zorg ervoor dat er een 'Ervaringsdeskundige' of kenner aanwezig is die je in de gaten kan houden en voor je kan zorgen mocht dit nodig zijn. Alleen het feit dat er een vertrouwd iemand is die op je let biedt rust en ruimte.

Het is verstandig om 3 dagen voor de geplande ervaring geen alcohol te nuttigen. We raden het aan om gezonder te eten en wat meer aandacht te besteden aan rustgevende activiteiten zoals meditatie, yoga of mindfulness. Drink voldoende water om je lichaam zoveel mogelijk te ontdoen van toxische stoffen voordat je de ervaring ondergaat. Een goede voorbereiding kan een ontzettend positief effect hebben op het verloop van de ervaring.

Ga bij jezelf na of je er voldoende vertrouwen in hebt de ervaring goed te laten verlopen. Mocht je hieraan twijfelen raden we aan hiervoor een professional in te schakelen.



Setting

Besteed aandacht aan de fysieke, Mentale en sociale setting. Kies een dag uit waar je vrij bent en je jezelf nergens druk over hoeft te maken.

Zorg er voor dat je in een positieve en vertrouwde omgeving bent.

Houdt er rekening mee dat je fysieke en mentale gezondheid een grote rol spelen in het verloop van de ervaring.

Het is van belang dat je mentaal stabiel bent om de ervaring met een open houding aan te gaan. Zorg dat je jezelf goed voelt en dat je in balans bent met je emoties.

Ben je niet helemaal zeker van je zaak, dan kan het verstandig zijn om een professional te raadplegen.



Veiligheid

Veiligheid is veruit de grootste verantwoordelijkheid die je neemt als je besluit een psychedelische ervaring te ondergaan.

Laat bij de voorbereiding niets aan het toeval over zodat je jezelf tijdens de ervaring volledig kunt overgeven aan wat de Psilocybe te bieden heeft. Handel met liefde en respect.

Let op: De psychedelische ervaring kan een ingrijpende beleving veroorzaken, dient serieus genomen te worden en niet te worden verward met een middel voor oppervlakkig plezier en vermaak.

Als je twijfelt of onzeker bent over jou persoonlijke situatie kun je het beste contact opnemen met een professional.



Intentie

Het stellen van een intentie en het richten van je aandacht kan sturing geven aan het verloop van de ervaring. Een intentie geeft je richting en kan je helpen bij het versterken van een open, ontvankelijke houding tijdens de ervaring.

Wanneer je tijdens de ervaring moeilijke momenten beleeft kan een intentie steun bieden. Dit geheugensteuntje geeft je een duidelijke richting waardoor je hierin gemakkelijker kunt navigeren. Op deze manier kun je ook de minder aangename momenten met volle acceptatie ervaren.

We adviseren om vooraf een duidelijke intentie of een aantal vragen uit te schrijven die je jezelf kunt voorleggen. Leg daarbij de lat niet te hoog. Een aantal voorbeelden hiervan zijn:

- Ik sta open voor liefde en acceptatie
- Ik sta open voor nieuwe inzichten
- Wat is mijn verhouding tot de natuur?
- Wat is mijn rol in deze wereld?
- Wat is mijn verbinding met mijn omgeving?

Zelfreflectie

Reflecteer op de volgende eigenschappen van je leven en beoordeel op een schaal van 1 tot 10 hoe je vindt dat je hier op dit moment in staat. Onder deze eigenschappen staan een aantal voorbeelden die je mee kunt nemen in je overweging. De beoordeling is geheel persoonlijk en is voor iedereen anders.

Schrijf ze over op een blaadje of in een dagboek zodat je hier later op kunt reflecteren. Je kunt natuurlijk ook gewoon dit kant en klare schema gebruiken. Wees zo eerlijk als je kunt en geef jezelf ruimte voor verbetering en ontwikkeling. Als je hier hulp bij nodig hebt kun je een professional benaderen.



Je kunt jezelf beoordelen op basis van hoe je jezelf over deze eigenschappen voelt. Bij 0 is dat erg slecht. Vanaf de 5 ben je redelijk tevreden. Richting de 10 ben je daar zeer zelfverzekerd over.

Gezondheidsbeleving

Energie niveau, gemoedstoestand en vitaliteit

Arbeidzame leven

Probleemoplossing, bedrijvigheid en leervaardigheid

Persoonlijke ontwikkeling

Creativiteit, zelfvertrouwen en motivatie

Sociale omgeving

Liefde, openheid en behulpzaamheid

Spiritualiteit en zingeving

Zelf acceptatie, empathie en dankbaarheid

Op dit moment	Na de Psychedelische Ervaring
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Doelstelling

Maak vervolgens een inschatting van waar je zou willen zijn na afloop van de psychedelische ervaring. Noteer dit achter de eerste bevinding. Wat hoop je mee te nemen uit de ervaring?

Zoek en omcirkel de 2 aspecten met het grootste verschil in de beoordeling. Dit zijn de gebieden voor het richten van je doelstelling of intentie. Je kunt jezelf zo openstellen om hier een lering uit te halen. Of je hierin zult vinden wat je zoekt hangt af van verschillende persoonsgebonden factoren. Een doelstelling of een intentie helpt je in ieder geval goed op weg om het optimale uit je ervaring te halen. Een voorbeeld van zo een doelstelling ziet er als volgt uit:

- Ik sta open voor wat de ervaring me te bieden heeft.
- Ik durf te aanvaarden wat er in me opkomt ongeacht wat ik hier van vind.
- Ik geef ruimte aan de emoties en gevoelens die in me opkomen en geef daar bewust uiting aan.

Kom je er niet helemaal uit en heb je hier professionele begeleiding bij nodig hebt neem dan gerust contact op met één van onze professionals.

Schrijf voor dat je besluit de Psychedelische ervaring te ondergaan je intentie uit. Geef jezelf de ruimte om er de voorgaande dagen op te bezinnen. Op deze manier kun je ongeacht wat er op je afkomt, je neerleggen bij het feit dat je er alles aan hebt gedaan om het zo aangenaam mogelijk te laten verlopen.

Schrijf je intentie uit.

Het is mijn intentie om

.....

.....

.....

.....

Nu je je intentie(s) hebt uitgeschreven is het tijd om je voor te bereiden. Een goede voorbereiding is zeer belangrijk zodat je in alle rust en vrijheid kunt opgaan in de ervaring.



De ervaring

Neem de door jou gekozen dosering en weeg deze voorafgaand nauwkeurig af.

We raden het aan om een schrift of dagboek klaar te leggen zodat je tijdens de ervaring notities of creatieve uitspattingen kunt maken.

Nu het zover is, is het belangrijk dat je je laat leiden en dat je je volledig overgeeft aan de effecten.

Verzetten tijdens een moeilijk moment werkt averechts. Acceptatie en overgave zijn vaak de sleutel tot de overgang naar een fijne en aangename beleving.

Sta open voor wat de Psilocybe je te bieden heeft. Ontleen jezelf de vrijheid om je emotioneel te uiten als je lichaam dat van je vraagt.

Het kan zijn dat je dingen tegenkomt die je lastig vind of iets bij je losmaken. We raden het aan hiervoor in gesprek te gaan met een professional of kenner die je hiermee kan begeleiden.



Integratie

Integratie is een essentieel onderdeel om het meeste uit je ervaring te halen. Het contact met de diepere lagen van het bewustzijn kan rationeel soms moeilijk te begrijpen zijn.

De ervaring kan vaak beeldend of symbolisch van karakter zijn. Dit kan het vermoeilijken dit te vertalen naar het dagelijkse leven.

Waar woorden tekort schieten kan fysieke uiting en beoefening van meditatie, yoga of mind-fullness een uitkomst bieden. Bewust werken met je lichaam kan ervoor zorgen dat je weer met beide benen op de grond komt te staan.

Geef jezelf de ruimte om na te denken over je bevindingen en schrijf eventueel dingen op. Gun jezelf de tijd om de beleving te verwerken. Heeft het iets bij je losgemaakt? Heb je er iets van kunnen leren?

Afsluiting en integratie

Beantwoord de volgende vragen de dag na je ervaring, om het integratie-proces te vergemakkelijken. De ervaring kan soms nog lastig te vertalen zijn naar de gang van het dagelijkse leven. Het kan ontzettend helpen om wat dingen uit te schrijven om het allemaal wat beter te begrijpen.

Welke inzichten heb je opgedaan?

Wat ben je tegengekomen of wat heeft het bij je los gemaakt?

Zijn er dingen die je mee kunt nemen in je dagelijkse leven?

Geef jezelf de tijd en de ruimte om de ervaring te integreren. Wat heb je ervaren? Heb je de ervaring als positief beleefd en heb je er iets uit kunnen halen?

Wat je persoonlijke conclusies ook mogen zijn, je hebt jezelf overtroffen door de ervaring aan te gaan. Persoonlijk groeien en ontwikkelen kan uitdagend zijn en is niet altijd makkelijk.

Durf voor jezelf te kiezen, durf je koers te wijzigen, durf te dromen en laat niets je in de weg staan je eigen realiteit te leven!

Disclaimer

Het gebruik van deze handleiding is geheel op eigen verantwoordelijkheid.

Raadpleeg een Professional als je er niet zeker van bent of dit geschikt is voor jou persoonlijke situatie.

Microdosereren is geen directe oplossing voor een aandoening of een probleem.