



# COSMIC

TRUFFLES



# Microdosing

## Handleiding

Een veilig en verantwoord hulpmiddel voor de optimale Microdosing ervaring



Bewustzijn



Persoonlijke Ontwikkeling



Transformatie

Deze handleiding kan worden gebruikt als een verantwoorde en veilige methode tijdens je Microdosing cycle. Je kunt de cycle beginnen met een specifieke intentie. Stel jezelf open voor vernieuwende perspectieven en inzichten. Geef jezelf de ruimte en de tijd om bewust te werken met het gekozen gebruikersprotocol. Als je er niet helemaal uitkomt welke aanpak en welk protocol het beste bij je past, kun je het beste contact opnemen met één van onze professionals.

**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.

**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 Microdosing cycle
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

**Doelstelling**

Maak vervolgens een inschatting van waar je wilt zijn na afloop van de Microdosing cycle. 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. Het legt de bodem voor een interactief groeiproces in combinatie met het nemen van een Microdosing. Je kunt jezelf zo inzetten om te ontwikkelen, te leren en te groeien. Of je hierin succesvol zult zijn hangt af van verschillende persoonsgebonden factoren. Een doelstelling of een intentie helpt je in ieder geval goed op weg om hier van te kunnen leren.

### Intentie

Reflecteer op de volgende vragen om een helder beeld te krijgen van je intentie en de stappen die je wilt nemen om het optimale uit de ervaring te halen. Voeg eventueel zelf vragen toe om nog dieper in te gaan op jou persoonlijke groeiproces.

Waar wil ik meer zicht op tijdens mijn Microdosing cycle?

---

---

---

---

---

Hoe ga ik om met de uitdagingen die ik tegenkom?

---

---

---

---

---

Is er iets wat ik mee hoop te nemen uit deze ervaring?

---

---

---

---

---

### De Microdosing-dag

Bezin en focus op je intenties aan het begin van de Microdosing dag. Wees eerlijk en oprecht naar jezelf. Geef jezelf de ruimte om de ervaring toe te laten zonder daar druk op te leggen. Het gaat erom dat je bewust, geduldig en op persoonlijke wijze aan jezelf kunt werken.

Reflecteer op je ervaring aan het einde van de dag voor zowel de Microdosing, als de overgangsdagen. Houdt dit zo goed mogelijk bij in het volgende schema om tijdens je Microdosing cycle op de hoogte te blijven van je bevindingen.

## Microdosing-dagen

### Gezondheidsbeleving

...../...../...../...../...../...../...../...../...../...../.....  
...../...../...../...../...../...../...../...../...../...../...../.....

### Arbeidzame leven

...../...../...../...../...../...../...../...../...../...../.....  
...../...../...../...../...../...../...../...../...../...../...../.....

### Persoonlijke ontwikkeling

...../...../...../...../...../...../...../...../...../...../.....  
...../...../...../...../...../...../...../...../...../...../...../.....

### Sociale omgeving

...../...../...../...../...../...../...../...../...../...../.....  
...../...../...../...../...../...../...../...../...../...../...../.....

### Spiritualiteit en zingeving

...../...../...../...../...../...../...../...../...../...../.....  
...../...../...../...../...../...../...../...../...../...../...../.....

## Overgangs-dagen

### Gezondheidsbeleving

...../...../...../...../...../...../...../...../...../...../.....  
...../...../...../...../...../...../...../...../...../...../...../.....

### Arbeidzame leven

...../...../...../...../...../...../...../...../...../...../.....  
...../...../...../...../...../...../...../...../...../...../...../.....

### Persoonlijke ontwikkeling

...../...../...../...../...../...../...../...../...../...../.....  
...../...../...../...../...../...../...../...../...../...../...../.....

### Sociale omgeving

...../...../...../...../...../...../...../...../...../...../.....  
...../...../...../...../...../...../...../...../...../...../...../.....

### Spiritualiteit en zingeving

...../...../...../...../...../...../...../...../...../...../.....  
...../...../...../...../...../...../...../...../...../...../...../.....

### Afsluiting van de Microdosing cycle

Nu je aan het einde bent gekomen van de Microdosing cycle is het tijd om hierop te reflecteren. Sluit de cycle af met een eindbeoordeling waarin je de verschillende eigenschappen van je leven weer gaat overdenken.

Vergelijk deze met de zelfreflectie, gemaakt aan het begin van de cycle. Hoe heb je het ervaren? Zijn er dingen die je over jezelf hebt kunnen leren? Wat waren de valkuilen die je bent tegengekomen? Heeft het je op nieuwe ideeën gebracht?



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*

#### Eindbeoordeling

.....  
...../...../.....

.....  
...../...../.....

.....  
...../...../.....

.....  
...../...../.....

.....  
...../...../.....

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?

Om de ervaring beter te integreren kan het helpen om meditatie of yoga te beoefenen. Op deze manier geef je je lichaam en geest de ruimte dit te verwerken, zonder daar te veel over te oordelen of er met je gedachten bij stil te staan.

Wat je persoonlijke conclusies ook mogen zijn, je hebt jezelf durven openstellen voor nieuwe mogelijkheden. 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.

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