



MICRODOSERING

KENNISMAKING MET MICRODOSERING

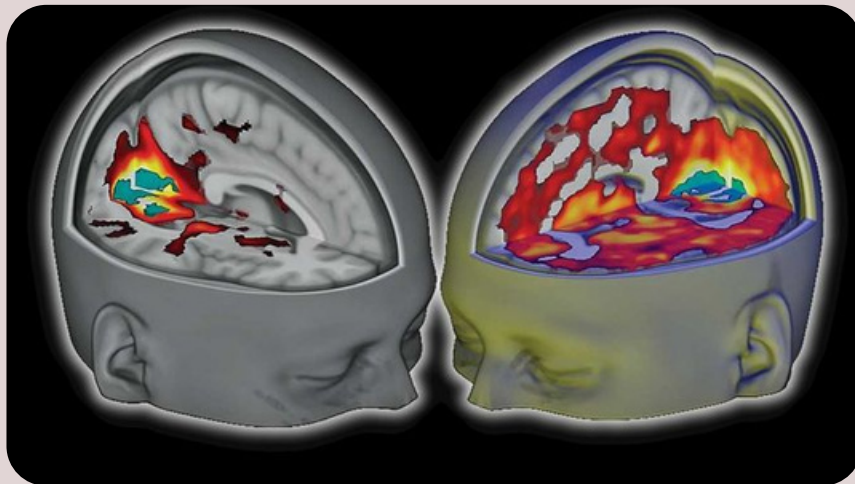
CLAUDIA ROBERT

WWW.SENSELIFECOACHING.NL

Super mooi dat je de weg naar microdosering hebt gevonden!

Zoals je wel weet en misschien ook wel kan voelen, heerst er een taboe op plantmedicijnen en is ons geleerd dat bewustzijnsverruimende middelen gevaarlijk zijn. Maar de natuur is juist een voedingsbron voor ons en voorziet ons ook van heilzame plantsoorten, die ons kunnen voeden zowel fysiek als mentaal. We worden alleen niet onderwezen in hoe we de natuur kunnen gebruiken om ons fysiek, mentaal en energetisch gezond te houden.

Vele volkeren die in harmonie en verbinding met elkaar in de natuur leven gebruiken heilzame plantmedicijnen en staan dichterbij zichzelf, daar heersen geen depressies, chronische ziektes of mentale problemen. Dit viel een aantal reizende professoren ook op in de jaren 50 en besloten hier onderzoek naar te doen. Nu heeft men microdosen ontdekt wat betekent dat je een kleine deeltje (1/10 deel) van een psychedelica neemt met eigenlijk hetzelfde resultaat als een macro-dosering. Alleen heeft het een duurzamer effect omdat ons brein meer tijd heeft om alles te processen. Steeds meer wordt er onderzoek gedaan naar de helende werking van microdosering. Onderzoek kan veel verklaren in de hersenen middels hersenscans en neuroreceptoren



Ben je klaar om te genieten van de vele voordelen die microdosering kan bieden?

Microdoseren zorgt dus voor meer verbindingen in je hersenen en zorgt voor nieuw perspectief en inzichten. Het geeft je meer vermogen om je flow te verbeteren en zo je leven te verrijken. De Sacred Hearts geven precies wat je nodig hebt en soms is dat ook onder ogen komen wat je aan gevoel of emotie hebt weggestopt. Iets wat jou in de weg staat om je hart te openen.

Wat doen de Sacred Hearts?

Het creëert meer innerlijke rust, inzicht, meer geduld, (zelf)compassie. Met microdosering kan je je creativiteit en energie verhogen, maar ook een positieve invloed hebben op deze factoren:

- Het meer voelen 'stromen' in je dagelijks leven, de zogenaamde 'flow states'
- Productiviteit/focus
- Vriendelijkheid en meer geduld
- Verbeterde relaties/meer empathie
- Atletische coördinatie en sportprestaties
- Verbeterde slaap
- Ontwikkelen van meer regie/leiderschap

Ook heeft onderzoek bewezen dat microdosering helpt bij verschillende vormen van mentale klachten:

- Depressies en PTSS
- Burnout-stressklachten
- gdstoornissen
- ADD/ADHD
- Verslaving

Laten we beginnen met de Sacred Hearts microdosering!

- 1) Kies een startdatum;
- 2) Zet je intentie;
- 3) Ritme van de microdosering;
- 4) Reflecteer op de afgelopen dagen;

Kies je startdatum

Het starten is je persoonlijke experiment om te zien en te voelen hoe psilocybine voor je kan werken. Ik raad je aan om te beginnen op een dag waarop je niet teveel verplichtingen hebt(werk, gezin, sociaal).

Neem je microdosis vóór 10.00 uur in de ochtend op een lege maag, hierdoor wordt het sneller opgenomen en heeft het een beter effect. De meerderheid van de mensen ervaart een verhoogd energieniveau, dus het heeft ook om die reden de voorkeur om 's ochtends te beginnen – klaar om energiever van je dag te genieten. Soms bij een klein percentage mensen ontstaat er juist vermoeidheid na het innemen van een microdosis truffels. Dit zou kunnen betekenen dat je lichaam je iets wil vertellen en je misschien te druk bent geweest of veel stress hebt ervaren in de afgelopen periode. Je lichaam zegt dan als het ware; even rustig aan! Pak dan ook even die rust en accepteer het gevoel. Binnen 1 of 2 weken zou de vermoeidheid weg moeten trekken. Mocht het niet wegtrekken, dan behoort je misschien tot de uitzonderingen die moe worden als continu effect ervaren na het innemen van psilocybine.

Als dit het geval is dan kun je het zogenaamd 'nightcap (slaapmuts) protocol' proberen door de truffels 1 uur voor het slapen gaan te nemen. Dit kan je een goede nachtrust bezorgen, terwijl je toch de vruchten plukt van de microdosering.

Zet je intentie

Microdosering bevordert je bewustzijn. Je kunt al veranderingen ervaren door slechts één dosis te nemen. Microdosering is echter een veel krachtiger hulpmiddel, vooral als je van tevoren je intentie bepaalt. Intenties kunnen zo klein of zo groot zijn als je wenst. Begin met het formuleren van de antwoorden op deze vragen voor jezelf:

- Wat wil ik uit dit proces halen?
- Waarom is dit belangrijk voor mij?
- Welk(e) gedragspatroon(en) zou ik willen veranderen?
- Waar wil ik me op focussen?
- Hoe stem ik af op mijn doelen?
- Wat moet ik veranderen, denken, leren of voelen om dat te kunnen?
- Wil ik iets loslaten? Of gewoon, wat heb ik nodig voor deze dag?

Mijn intentie:

Het ritme van jouw micodosering

Het is goed om jouw ritme zelf te gaan vinden. Daar kom je pas achter als je je eerste bonbon hebt genomen. Sommige mensen stoppen 2 dagen, maar soms ook 3 dagen omdat ze de Glow (overgangsdag) nog voelen. Als het Glow-gevoel verder is gezakt, dan neem je de 2e bonbon op dag 3 of 4 na de eerste bonbon (Zie Fadiman protocol).

De verschillende dagen:

- Microdoseringsdag De dag waarop je je microdosis neemt
- Glow-dag. De dag na een microdoseringsdag, op deze dag ervaar je nog steeds kleine effecten van je microdoseringsdag
- Reflectiedag. De dag voor de volgende bonbon. Gebruik deze dag om te reflecteren, om terug te kijken op de afgelopen dagen.

Fadiman Protocol						
Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
MICRODOSE	X Day Off	X Day Off	MICRODOSE	X Day Off	X Day Off	MICRODOSE

Gebruik deze cyclus gedurende 30 tot 60 dagen. Daarna een reset, 2 tot 4 weken pauzeren (4 weken aanbevolen). Dit is het meest gebruikelijke schema om te volgen, dit is het James Fadiman protocol. Psycholoog en schrijver Dr. James Fadiman heeft sinds de jaren zestig intensief onderzoek gedaan naar psychedelica. Zijn protocol beveelt aan om elke derde dag een microdosis te nemen. Dit is het protocol waarmee de meeste beginners starten.

Intuïtief Microdoseringsprotocol

Met dit protocol beslis je intuïtief wanneer je wilt microdosereren. De enige belangrijke regel is dat er minimaal één dag tussen de microdoseringsdagen zit. Dit is omdat je enige tolerantie opbouwt voor de werkzame stof in de truffels op de dag direct na je microdoseringsdag, de overgangsdag. Daarom is het innemen van een dosis op die dag is veel minder effectief. Na het Fadiman-protocol is het gebruikelijk om over te schakelen naar een meer intuïtieve manier van microdosereren. Binnen dit protocol maak je gebruik van microdoserering wanneer het jou uitkomt of wanneer jij er zin in hebt.

Duur van je microdosingscyclus

Volg een cyclus gedurende 30 tot 60 dagen. Een reset is een pauze van minimaal 2 weken (een pauze van 4 weken wordt aanbevolen).

Notitie:

Start microdosering

Vind je Sweet Spot. Een 'normale' dosis voor microdosering is 1 bonbon met 0.5 gram truffel. Mocht je onder 55 kilo zijn of super gevoelig zijn, begin dan met een halve bonbon en neem eventueel de andere helft na 30 minuten als je niet veel voelt ter versterking.

Tijdens dit proces van het ontdekken van je 'sweet spot' kan het voorkomen dat je (minstens één keer) een dosis neemt die iets te hoog is. Als dit het geval is kun je wat vermoeidheid, een beetje verward gevoel, lichte hoofdpijn, rusteloosheid of een gebrek aan focus ervaren. Weet dat je altijd fysiek veilig bent. Omdat een microdosis erg klein is, zul je niet 'trippen' of high worden. Wanneer enkele of één van de genoemde effecten ervaart, verlaag dan de volgende keer de dosis en voel of dat de lagere dosis wel de juiste is waarbij je geen negatieve effecten voelt – dit is waarschijnlijk jouw persoonlijke dosis – de sweet spot.

Reflectie & integratiewerk

Om van elke stap tijdens je proces te leren, is het belangrijk om tijd in te plannen voor zelfreflectie en journaling. De ervaringen die je voelt in je dagelijks leven en op je stemming/mindset, kun je opschrijven om inzicht te krijgen in je proces. De psilocybine zal ongeveer twee dagen in je hersenen en lichaam aanwezig zijn. Wees bewust van wat je ervaart, wat je voelt en denkt. Probeer deze gedachten en gevoelens op te schrijven zonder teveel na te denken. Probeer niet te oordelen. Schrijf de subtiele verschillen die je opmerkt. Je reflecties op papier zetten, geeft je onderbewustzijn de kans om zich uit te spreken.

Hieronder vindt je een lijst met vragen en onderwerpen die je goed kunt gebruiken.

Dagelijkse vraag: hoe voel ik me vandaag of waar heb ik (vandaag)behoefte aan?

Humeur

- Bewustwording van positieve gedachten en emoties
- Bewustwording van (en omgaan met) negatieve gedachten en emoties*
- Sociale interacties en relaties
- Zelfliefde en voor jezelf zorgen
- Mate van stress

Fysiek

- Energieniveau
- Slaapkwaliteit en duur van je slaap
- Sportprestaties en mate van actief zijn
- Voeding en eetgewoonten
- Ervaar je (minder) pijn?

Werk en studie

- Focus
- Productiviteit
- Creativiteit
- Flow

Notitie:

Dagelijkse reflectie vragen:

- Wat is je vandaag in positieve zin opgevallen?
- Welke gedachten, gevoelens en emoties nam je bij jezelf waar?
- Is je vandaag iets overkomen, intern of in je handelen, dat anders was dan je normaal zou verwachten?

Om het bewustzijn te vergroten, kan het helpen om yoga, ademwerk en meditatie te integreren in je dagelijkse routine. Dit helpt je te reflecteren op subtiele veranderingen in lichaam en geest. Tijd buiten doorbrengen en verbinding maken met de natuur is ook heel helend om jezelf te aarden in je lichaam. Maak wat tijd vrij voor mooie wandeling in een park, bos of langs het strand.

Tot slot, nog een belangrijke opmerking

Ik hoop dat ik je genoeg vertrouwen en informatie heb gegeven over microdosen. Houd rekening met onderstaande contra-indicaties voordat je dit doet.

Het wordt namelijk niet aanbevolen om te beginnen met microdosereren als:

- Je jonger bent dan 18 jaar;
- Je zwanger bent of borstvoeding geeft;
- Je aan kleurenblindheid lijdt;
- Je op dit moment een uitzonderlijke situatie in je leven ervaart waar je geen controle over hebt (bijvoorbeeld: extreem verdriet);
- Je het combineert met alcohol (het is niet gevaarlijk om een glas bier/wijn te drinken, maar het is niet gunstig voor je microdoseringsproces);
- Je het combineert met drugs;
- Je lithiumcarbonaat gebruikt;
- Je Tramadol gebruikt;
- Je bezig bent af te bouwen van antidepressiva of medicatie tegen angststoornissen (raadpleeg in dit geval eerst je arts);
- Je een ernstige mentale of fysieke aandoening of ziekte heb (raadpleeg in dit geval eerst je arts).

De inhoud van deze PDF is alleen bedoeld voor informatieve en educatieve doeleinden. Het vervangt geen professioneel medisch advies of overleg met een gekwalificeerde zorgverlener. Als je op zoek bent naar medisch advies, diagnose of behandeling, raden wij je aan om een medisch professional of zorgverlener te raadplegen.

De Sacred Heart bonbons zijn verkrijgbaar vanaf 6 stuks en je kan ze bestellen via de website: www.senselifecoaching.nl/sacredheart-bonbons-microdosering

Notitie: