



Feel the magic!

Within you

met Microdosering



feelthemagic.nl

Feel the magic met magic trubbels



Gefeliciteerd! Je hebt besloten jezelf te verdiepen in de werking van microdosering. Microdosering is een groot cadeau aan jezelf om meer innerlijke rust te voelen en dichter bij jezelf en je gevoel te komen. Of misschien wil je juist meer focus en productiviteit. De voordelen van het nemen van microdosering zijn talrijk. Het geeft jou wat jij nodig hebt. Wij zijn super fan! Wij zijn zo overtuigd van de positieve werking, dat we het als onze missie zien om zoveel mogelijk mensen de positieve effecten van microdosering te laten ervaren in hun dagelijks leven. It's magic! Misschien is het nieuw voor je en onbekend. Daarom willen wij je in dit e-book informeren over microdoseren.

With love

Team
Feel the Magic

Wat is microdosering?

Microdosering houdt in dat je, gedurende een periode volgens een bepaald schema, zeer kleine hoeveelheden (0,5 – 2 gram) van een plantmedicijn / psychedelische stof inneemt om je gezondheid en welzijn te verhogen. De hoeveelheid is zo minimaal dat je normaal kunt functioneren, maar wél de positieve effecten van de microdosering ervaart.

We gaan allemaal door ups en downs in ons leven. Je doet je best om er het beste van te maken, maar van binnen kun je soms aan het struggelen zijn. Veel in je hoofd zitten. Microdosering is een zachte, subtiele manier om je beter te voelen, relaxter te zijn, meer zelfvertrouwen te voelen, minder stress te ervaren, patronen te doorbreken, bewuster in het leven te staan en meer balans en focus te vinden in de dagelijkse hectiek van het leven. Het helpt jou om in het dagelijks leven dichterbij jezelf te komen.

Fysiek merk je nauwelijks iets van de microdosering. Je kunt dus normaal functioneren en werken en autorijden. Het principe van microdosering is namelijk dat je de juiste dosering, je sweet spot, vindt waarbij je geen trippend gevoel ervaart, maar wél de positieve effecten ervaart. Microdosering zet deurtjes open in je brein. De microdosering die wij aanbieden is natuurlijk, legaal en niet verslavend!

De effecten en resultaten van het microdoseren hangen sterk af van de persoon, de substantie, de dosering en andere persoonlijke factoren zoals intentie, verwachtingen en mindset.

Een microdosis is een dosering van een psychedelisch middel dat te laag is om een bedwelmend effect te veroorzaken, maar hoog genoeg om je de voordelen te laten voelen, zoals meer rust, een beter humeur en focus.

Redenen om te microdoseren

Er zijn verschillende redenen waarom mensen ervoor kiezen om te microdoseren.

Verbetering mentale gezondheid

Microdosering kan helpen bij het verminderen van angst, depressie en stress en het verbeteren van je stemming, creativiteit en concentratie.

Verhoogde productiviteit

Microdosering kan helpen je productiviteit te verhogen en meer focus en energie te hebben gedurende de dag.

Verbetering welzijn

Microdosering kan bijdragen aan een algemeen gevoel van welzijn en positieve emoties, zoals geluk, vrede en dankbaarheid.

Begeleiding bij persoonlijke groei

Microdosering kan helpen bij het bevorderen van zelfinzicht en persoonlijke groei, waardoor je beter in staat bent om je verlangens en doelen te begrijpen en te bereiken.

Mogelijke effecten van microdosering

- Uit je hoofd komen
- Meer innerlijke rust ervaren
- Lekkerder in je vel zitten
- Je zorgelozer voelen
- Luchtiger in het leven staan
- Een diepere verbinding met jezelf
- Meer kunnen genieten
- Loslaten en helen van trauma
- Meer in contact met je gevoel komen
- In je hart komen
- Beter je grenzen durven aangeven
- Meer liefde en zelfliefde voelen
- Een groter bewustzijn
- Meer eigenwaarde en zelfvertrouwen
- Relaties verbeteren
- Minder afgeleid zijn
- Minder stress ervaren
- Je ego loslaten
- Meer geduld hebben
- Leven vanuit jezelf
- Dichter bij jezelf komen
- Loslaten van oude patronen en overtuigingen
- Rouw verwerken
- Vrolijker zijn en meer levensvreugde
- Depressie helen
- Een positievere mindset ontwikkelen
- Antwoorden en inzichten in jezelf vinden
- Een betere focus hebben
- Creatiever zijn
- Een verhoogde productiviteit
- Minder snel afgeleid zijn
- Beter slapen
- Meer balans in je leven



Voor Wie is microdosering?

Microdosering is een waardevolle toevoeging aan het leven voor iedereen die meer innerlijke rust wil, beter bij zijn gevoel wil komen, meer focus en helderheid wil, meer creativiteit, makkelijker wil leven, etc. De mogelijke effecten staan genoemd op de voorgaande pagina. De ervaring is voor iedereen anders, maar bijna altijd positief. Zo'n 4% van de mensen heeft er geen positieve ervaring mee of ervaart weinig positieve effecten. Bij weinig positieve effecten en geen bijwerkingen kan je altijd kiezen voor een hogere dosering óf een ander middel.

Er zijn momenteel diverse wetenschappelijke studies gaande naar de positieve werking van psychedelica op de psyche van de mens. Dit zijn voornamelijk studies mbt hogere doseringen. Recente inzichten tonen aan dat microdosering een optie kan zijn om symptomen van aandoeningen als ADHD, ADD, PTSS, extreme stress, angst, depressie, stemmingsstoornissen, burn-outs en een aantal verschillende verslavingen (roken, alcohol en drugs) te verlichten. [Lees meer over microdosering als medicijn](#) bij het Microdosing Institute.

Voor wie is microdosering niet geschikt?

Het advies is microdosering niet te gebruiken door mensen met psychoses, angststoornissen, paranoia, bipolaire mensen in de manische periode, mensen die lithiumcarbonaatmedicijn (Lithium), Tramadol, antidepressieve of angstremmers gebruiken, tijdens de zwangerschap en borstvoeding, onder de 18, mannen met kleurenblindheid, bij ernstige hartklachten en mensen met ernstige geestelijke of lichamelijke aandoeningen.

In de Netflix Documentaire: how to change your mind zijn de positieve effecten van psychedelica te zien.

De subtiele effecten van microdosering: Het verborgen goud voor de ziel

De culinaire zwarte en witte truffels worden in de gastronomie het zwarte en witte goud genoemd. Wij noemen microdosering het verborgen goud voor de ziel. Omdat het op zielsniveau dingen blootlegt, stimuleert en activeert in jou. **Het helpt je het beste uit jezelf te halen.**

Op voorgaande pagina's staat beschreven wat microdosering voor je kan doen. Wij horen in het begin soms: "ik merk er niets van". Vanwege de opgesomde mogelijke positieve effecten verwachten gebruikers dat de microdosering van de ene op de andere dag je alle voordelen geeft. Maar zo werkt het niet. Het is geen wonderpil die ineens jouw 'zijn' op slag verandert. Maar het is wel verborgen goud voor de ziel als je de subtiele effecten ervan op zielsniveau kunt beleven en ervaren. It's Magic in de subtiliteit. Het kost tijd om je lichaam eraan te laten wennen. En het geeft wat jij nodig hebt. Iedere keer wat meer.

Microdosering werkt dus vaak heel subtiel. Alhoewel het bij de eerste innames ook een duidelijk effect kan geven. Geleidelijk ga je steeds meer zien dat je zaken op een andere manier aanpakt, voelt of beleeft.

Zoals een gebruikster die dacht dat ze niets voelde maar achteraf aangaf dat ze in een vergadering het woord had genomen en tegenargumenten had aangedragen, hetgeen ze normaal niet snel zou doen. Of een gebruiker die altijd angst had om iets te zeggen in een groep en nu als eerste zijn hand opstak. Of een gebruikster die ineens opmerkt dat ze minder last heeft van de discussies tussen haar kinderen en zich veel minder opwindt over zaken waar ze zich voorheen erg over op zou winden. Zo subtiel is het merkbaar in dagelijkse situaties.

Wij adviseren dan ook om een dagboek bij te houden en dagelijks aan het einde van de dag op te schrijven wat je die dag anders hebt gevoeld of gedaan dan anders. En let daarbij dus echt op subtiele veranderingen!

Microdosering is een hulpmiddel om het beste uit jezelf te halen en geen oplossing voor grote problemen. Uiteindelijk ben jij degene die de inzichten actief mag integreren in je leven. Daar kunnen wij je bij helpen.

Ervaringen met microdoseren

Dit is mijn eerste ervaring met microdosering. ~~Ik had verwacht~~ dat ik er niets van zou merken, omdat het zulke kleine doseringen zijn. Het effect is het tegenovergestelde van mijn verwachting. Ik heb de nare gewoonte om van alles uit te stellen, dat is helemaal weg. Ik wil alles direct aanpakken. Hobbies die verwaterd waren heb ik weer opgepakt, mijn instelling tegenover de wereld en mensen is positief veranderd en de storm van chaos in mijn gedachtegang is gaan liggen.

Eindelijk rust, creativiteit en voornamelijk concentratie. Iets wat voorheen ver te zoeken was. Vooral de nachten gaan beter, slaap meer aan een stuk door, minder nachtmerries & uitgeruste ochtenden. In het begin nog een beetje sceptisch erover geweest maar na het proberen gelijk terug gekomen op mijn woorden.

Ik praat veel makkelijker met anderen en ik kan meer voor mijzelf opkomen. Ik verwerk alles wat op mij af komt net wat sneller, zodat ik goed kan reageren op situaties.

De eerste dagen dacht ik er niks van te merken maar later in de week merkte ik dat ik me langer en beter kon concentreren. Ik heb last van ADD en heb hierdoor veel medicatie moeten nemen die maakte mij somber en moe maar kon me hierdoor wel goed concentreren. ik merk dat ik met de microdosering dezelfde effecten heb als van de medicatie zonder de negatieve bijwerkingen. Zeker aan te raden!

Het was even eng maar ik heb het toch gedaan, wat een energie krijg ik ervan! Ik heb het idee dat ik alles weer een beetje aan kan en wil doen. In één woord geweldig!

Eerste keer microdose! Ik moest aan het begin even wennen maar ik werd er productiever en creatiever van tijdens m'n werk. Aan te raden!



Ik zit/zat ruim een jaar in een depressie en was vier therapeuten verder, maar echt verbetering in dagelijks leven bleef uit. Sinds ik deze doseringen gebruik lijkt alles wat beter in balans te zijn met elkaar. Dingen zoals focussen, initiatief nemen, niet geïrriteerd raken door onverwachte zaken, meer rust.

Nooit truffels geprobeerd, maar de microdosering bevalt goed. Je voelt subtiel de effecten ervan, je kan er wat positiever in het leven mee staan.

Wat zijn Magic Truffels?

Magic truffels, sclerotica, zijn psychoactieve schimmels die onder de grond groeien. Psychedelische truffels bevatten de actieve stof psilocybine. Dat is wat truffels magisch maakt. Je lichaam zet Psilocybine om in psilocine. Psilocine is een stof dat lijkt op de lichaamseigen neurotransmitter serotonine. Psychedelica activeren verschillende delen in je hersenen, waaronder 'het gelukshormoon' serotonine, hetgeen positieve effecten heeft op je stemming en zoveel meer. Vanwege die positieve effecten is er steeds meer vraag naar Magic truffels en microdosing.

Het klinkt allemaal nogal spannend al die termen van Magic truffels, psychedelica en invloed op hersenen. Maar dat is het niet. Sterker: truffels in microdosering zijn **een fantastisch natuurlijk middel om je leven gemakkelijker te leven en het beste uit jezelf te halen!**

Sinds 2008 zijn paddenstoelen die psilocine of psilocybine bevatten, zoals paddo's, verboden. Omdat truffels geen paddenstoelen zijn, vallen deze niet onder de Opiumwet. Het gebruik van Magic truffels is dus legaal.

De trend van het microdoseren van psychedelica is inmiddels over de hele wereld populair aan het worden.

Als er één plek op de wereld bekend staat om microdosing, dan is het Silicon Valley met de vele technologiebedrijven, zoals eBay, Facebook, Google, Intel, Netflix. Veel van de technische genieën zetten het microdoseren van psychedelica in om ideeën te bedenken en te blijven innoveren. Volgens gebruikers in Silicon Valley kun je psychoactieve stoffen gebruiken als je het simpelweg beter wilt doen en een innovatief idee tot leven wilt brengen. Het helpt hen actief, opmerkzaam en gefocust te blijven en nieuwe ideeën voor startups te ontwikkelen.

Waarom werkt microdosering transformierend?

Wanneer je de microdosering een langere periode inneemt zorgt het voor kleine maar effectieve transformatiestapjes. Dat komt omdat psilocybine, de werkzame stof in truffels, in je onderbewustzijn een proces op gang brengt. Hierdoor worden er nieuwe verbindingen aangemaakt in de hersenen. Er worden nieuwe neurale paden aangelegd die een positieve uitwerking hebben op jouw welzijn.

Daardoor kan je o.a. patronen gaan doorbreken en nieuwe patronen aanmaken, triggers minder heftig ervaren, negatieve overtuigingen omzetten naar positieve overtuigingen, je veel liefdevoller en meer in balans voelen, creatiever, rustiger, relaxter zijn, veel meer in contact met jezelf (en anderen) en het leven als veel 'lichter' ervaren. Het effect werkt dus op de lange termijn door.



[JA, IK WIL DE MICRODOSERING BESTELLEN](#)

Microdosering brengt een positief transformatieproces op gang. Het stimuleert het psychische, mentale en fysieke welzijn en kan op de lange termijn je leven in positieve zin veranderen.



Microdoser en Bewustzijn

Het doel van microdoser is onder andere om meer contact te krijgen met je gevoel. Met je verlangens. Met je grenzen. Met wat jij diep van binnen wilt. Je doelen. Je passie. Wie jij diep van binnen bent zonder alles wat je ooit geleerd hebt en moet doen van jezelf. Je te durven uitspreken en nee te zeggen als dat is wat jij diep van binnen voelt. Uit je hoofd, naar je gevoel. Meer te genieten van het nu.

We zijn ons er vaak niet van bewust dat we zoveel dagelijkse handelingen en acties onbewust doen. 95% van onze gedragingen zijn onbewust. De ijsschots onder het water. We zijn gewend het zo te doen, dus doen we het zo. We hebben het geleerd zo te doen, dus doen we het zo. Het wordt van ons verwacht het zo te doen, dus doen we het zo.

Het belangrijkste wat wij diep in onszelf van kleins af aan nastreven is goedkeuring, goed genoeg zijn, waardering, niet afgewezen worden, ergens bijhoren. Daar zijn veel gedragingen van ons onbewust op gebaseerd. We willen het in ons leven goed doen. En vaak doen we dat voor anderen. Om door hen goed genoeg gevonden te worden. Dat geeft jou een gevoel van goed genoeg zijn. Maar je bent al goed genoeg! Daar hoeft je niet zo je best voor te doen. Microdosering brengt je dichterbij je kern van goed genoeg zijn. Als je de moeite neemt om bewuster te zijn van wat er zich binnen in jou afspeelt. Uit je hoofd, naar je gevoel.

We leven in een hectische maatschappij. De meesten van ons staan continu 'aan'. Ook al denk je dat je niet aanstaat, sta je toch nog vaak aan! Dat zorgt ervoor dat velen van ons met een overprikkeld brein rondlopen. Je brein komt eigenlijk nooit tot rust.

Een voorbeeld. Je gaat varen op een boot met vrienden. Je voelt van binnen: ja dat vind ik leuk en daar heb ik zin in! Op de boot is het gezellig, jullie zijn lekker aan het praten en lachen en als het even stil is gaan er allerlei gedachten door je hoofd. Gedachten over het verleden of gedachten over de toekomst. Je to do lijstje of hoe je het anders wilt gaan of had moeten doen op je werk of wat je zojuist niet had moeten zeggen... Je staat de hele tijd 'aan', bent bezig met de buitenwereld en zit in je hoofd.

Bewustzijn houdt in dat je naar binnen keert en in jezelf voelt hoe fijn het is wat je aan het doen bent. Dat je de liefde voelt voor je vrienden. Dat je dankbaar bent dat jij met deze vrienden aan het varen bent. Dat je de wind door je haren voelt. De zon op je huid. Dat je dat pure geluk in het nu kunt voelen. Bewust zijn van wat je in het nu aan het doen bent en in je lichaam voelt wat dat met je doet. Uit je hoofd, naar je gevoel. Je voelt de tevredenheid en dankbaarheid dan stromen door je lijf. Bewust zijn en bewust voelen brengt je zoveel meer rust en moois.

We hebben nooit geleerd om écht te voelen. Microdoser helpt je dit proces van bewustzijn te ondersteunen.

Ik ben enorm benieuwd wat het jou voor moois gaat brengen

Let me know via info@feelthemagic.nl

Verander je gewoontes en patronen gemakkelijker door psychedelica

Onze gewoontes zitten diep in ons systeem ingebakken. Daardoor zijn onze hersenen gewend om in bepaalde situaties op een bepaalde manier 'langs een vaste route' signalen door te geven, waardoor we ons steeds weer op een bepaalde manier gedragen. Die vaste routes zijn de ingesleten neurale paden. Daarom is het zo lastig om bepaald gedrag en patronen te veranderen.

Doordat we zo gewend zijn om de dingen op onze eigen manier te doen, vallen we ook snel weer terug in ons oude gedrag. Het nieuwe gedrag zouden we graag willen, maar het oude gedrag gaat vrijwel vanzelf; het sluipt er steeds weer in. Dat 'gewend zijn aan' is de gewoonte en houdt ons oude gedrag in stand, terwijl we dat eigenlijk helemaal niet meer willen. Onze hersenen met ingesleten gewoontes, houden ons vast op de oude ongewenste weg.

Als je doet wat je altijd deed, krijg je wat je altijd kreeg

Een nieuwe route, een nieuw neuraal pad, aanleggen in onze hersenen is daarom niet zo gemakkelijk. Nieuwe wenselijke gewoontes hebben tijd, aandacht en inzet nodig om tot een nieuw neuraal pad te komen. Het vermogen van de hersenen om zich aan te passen heet neuroplasticiteit. De hersenen zijn daartoe in staat omdat ze een natuurlijk vermogen hebben om nieuwe verbindingen te vormen en bestaande verbindingen te reorganiseren. "Zo ben ik nou eenmaal" gaat dus niet op. Je kunt wel degelijk je gedrag, gewoontes en patronen veranderen.

Microdosering stimuleert verschillende delen van de hersenen, waarvan uitbreiding van neuroplasticiteit er één is. Psychedelica zoals truffels vergemakkelijken het dus voor jou om nieuwe neurale paden aan te leggen en oude patronen en gewoontes te veranderen.

Tip: bekijk de documentaire *How to change your mind* op Netflix over de postieve werking van psychedelica op de psyche van de mens.

Ervaring met microdoseren



Ik ben veel relaxter. Maak me minder druk om dingen. Ik heb duidelijkere inzichten dat ik andere dingen in mijn leven wil en dat ik meer kan. Ik voel meer zelfvertrouwen en geloof in mijzelf. Ik blijf meer bij mijzelf en weet beter wat ik wil. Ik kom meer voor mijzelf op. Mijn partner vindt dat niet altijd leuk en moet wennen aan dat ik nu beter mijn grenzen aangeef en duidelijk zeg wat ik wil. Ik kan beter voelen en weet beter mijn behoeftes. Dag 2 voel ik mij het fijnste. Op dag 1 praat ik meer.

- Claudia, 34 jaar -



Chocolaatjes icm met microdosering

Naast de microdosering van verse Magic truffels hebben wij microdosering van Magic truffel i.c.m. chocolaatjes met aanvullende positief werkende middelen. De chocolaatjes bevatten andere paddestoelensoorten die grote positieve aanvullende effecten hebben op de microdosering. Ze versterken elkaar.

1. Chocolaatjes met Lions Main en b3 (Stamets Stack-methode, zie pagina 26):
Deze manier van microdoseren zorgt voor een verbetering van je geheugen, herstelt hersenschade, gaat hersenveroudering tegen en draagt bij aan het beter kunnen oplossen van problemen en meer creativiteit.
2. Chocolaatjes met sortering van de 7 beste paddenstoelen met enorm veel (mentale) gezondheidsvoordelen.

Je ontvangt de chocolaatjes en de Magic truffels los van elkaar, omdat de Magic Truffel niet in de chocolade verwerkt mag worden van de wet! De chocolaatjes maken wij met veel liefde zelf. Mail ons want ze staan nog niet in de webshop.



JA, IK WIL EXTRA EFFECT MET CHOCOLAATJES BESTELLEN

Choco Bliss Thuisceremonie

Wil je een magische innerlijke reis ervaren? Micro Bliss Thuisceremonie chocolaatjes brengen je in verbinding met je gevoel en je hart. De Choco Bliss chocolaatjes bevatten Caapi waardoor je nog dichterbij jezelf komt icm de truffels. Het brengt je heling, diepere inzichten en een gevoel van thuiskomen in jezelf. De Choco Bliss neemt je mee op een 4 uur durende reis met veel gevoel. Mooi ook voor een avondje in verbinding, diepgang en lol met je partner of vrienden. Het levert je zeker mooie gesprekken op! Én een bijzondere avond.



JA, IK WIL DE CHOCO BLISS THUISCEREMONIE BESTELLEN

Ervaring met Choco Bliss Thuisceremonie

”

Na het nemen van het chocolaatje duurde het even, echter er kwam een bevrijdend, verlossend gevoel over mij heen. Niet hevig of hallucinerend maar het leek of er een bepaalde druk of vorm van stress van mij afviel. Ik voelde mij erg blij en op een niet goed te duiden manier verlost. Dit alles ging op een hele relaxte en natuurlijk voelende wijze. Die avond heb ik met mijn vriendin enorm mooie gesprekken gehad, er was sprake van een enorm bewust en verbindend gevoel. Een erg fijne, en veilige voelende ervaring gehad.

- Peter, 50 jaar -

”



Psychedelica, zoals magic truffels, werken door de serotonine 5HT-2A-receptor in je hersenen te activeren.

Serotonine noemen we ook wel het 'gelukshormoon', vanwege de positieve effecten op je stemming. Het geeft een gevoel van kalmte, innerlijke rust en tevredenheid.

Daarnaast onderdrukt het verschillende emoties zoals gevoelens van angst, agressie, verdriet, honger, somberheid.

Serotonine heeft invloed op het geheugen, je stemming, zelfvertrouwen, slaap, emotie, orgasme en eetlust.

De activering van de feel-good hersenstof serotonine zorgt voor een domino-effect waarmee verschillende positieve veranderingen in je hersenen plaatsvinden.



Is microdosering veilig?

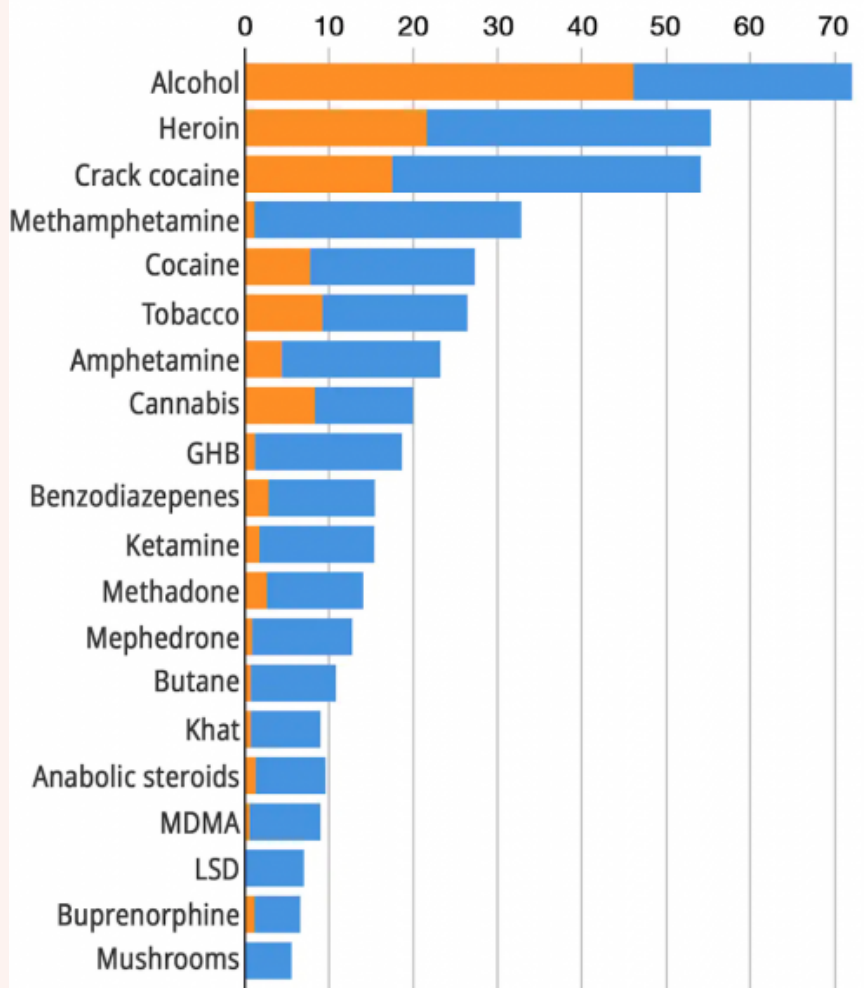
We horen veel dat mensen het spannend vinden om microdosering te gaan gebruiken. Dat komt ten eerste omdat het nog niet zo bekend is en je waarschijnlijk nog maar weinig mensen hebt gehoord die ervaring hebben met microdosering. Het voelt altijd spannend om iets nieuws te proberen. Vooral als het een middel is dat effect heeft op je gevoel en je zijn. **De hoeveelheid truffel die je met microdoseren inneemt is echter dermate klein, dat je absoluut niet bang hoeft te zijn dat je anders gaat doen, niet meer kunt functioneren of 'ze ziet vliegen'.** Je kan hooguit bij de eerste paar innames licht voelen dat je de microdosering hebt ingenomen. Daarna ebt ook dat gevoel weg en ga je geleidelijk de positieve effecten ervaren.

Daarnaast hangt er een groot taboe en misverstand over het gebruik van truffel, paddo's, LSD, etc. De verhalen over toeristen die denken te kunnen vliegen na het nemen van paddo's staat nog iedereen bij. Over de talloze positieve effecten lezen we weinig. Gelukkig zijn er wetenschappelijke onderzoeken gaande naar de positieve effecten van psychedelica op de psyche. In sommige klinieken wordt het zelfs al toegepast!

De risico's van psychedelica *in een hoge dosering* zijn reeds uitvoerig onderzocht. **Hieruit blijkt dat psychedelica tot de veiligste stoffen in het "drugs" spectrum behoren.** Alcohol staat bovenaan en paddestoelen onderaan het overzicht.

Overall harm of selected drugs

Drugs ordered by their overall harm scores (max score of 100 separated by **harm to users** and **harm to others**).



source: Drug harms in the UK, by David Nutt et al. The Lancet

Invloed microdosering op gevoel van authenticiteit

Heeft microdosering invloed op hoe we ons over onszelf voelen? Voel je je authentiek door het gebruik van microdosering? Deze vragen zijn onderzocht in een recent gepubliceerd [artikel](#) in het tijdschrift Nordic Studies on Alcohol and Drugs.

Wat is authenticiteit?

Authenticiteit betekent echtheid. Dat je altijd dichtbij jezelf staat, ongeacht de situatie of de mensen met wie je omgaat. Invloeden van buitenaf maken je niet anders. Alles wat je bent en doet komt volledig van binnenuit. Vanuit je hart en ziel. In je gedrag ben je congruent in denken en doen. Een authentiek persoon is trouw aan zijn eigen persoonlijkheid. Authenticiteit is het afstemmen van je gedachten, emoties en gedrag op je interne waarden, overtuigingen en verlangens.

In het onderzoek onderzochten wetenschappers de relatie tussen de staat van authenticiteit en microdosering. Het onderzoek bevat zelfbeoordelingen van 18 microdosers gedurende een maand met in totaal 192 observaties.

De resultaten toonden aan dat tijdens de dag van de microdosering en de dag daarna de staat van authenticiteit significant hoger was en het aantal activiteiten en de tevredenheid daarmee hoger zijn.

Uit het onderzoek komt naar voren dat microdosering van psychedelica mensen authentiek kan doen voelen door hen te ondersteunen bij het doen van dingen die in lijn liggen met hun waarden en prioriteiten. Deelnemers aan het onderzoek rapporteerden dat ze tijdens het microdoseren tevreden waren met wat ze deden. Uit het onderzoek blijkt dat microdosering mensen kan helpen om uitstelgedrag te overwinnen en zich te richten op wat voor hen belangrijk is. Daardoor voelen ze zich meer hun ware zelf.

Het nastreven van authenticiteit is essentieel voor een vervullend leven

Ervaring met microdoseren

“ *Ik voel me zoveel positiever en alles lijkt minder zwaar. Het leven is gemakkelijker. Ik ben meer bij mijzelf en durf mij ook meer te uiten en uit te spreken. Ik wil eigenlijk iedereen in mijn omgeving met depressies of somberheid microdosering van truffels adviseren, maar omdat het nog een soort taboe is doe ik dat niet!*

- Piet, 64 jaar -

”



Begeleiding bij het microdoseren?

Microdoseren met begeleiding

Vind je het spannend om te starten met microdoseren? Wil je hulp bij het bepalen van de juiste dosering? Wil je vooraf uitleg en tussendoor vragen kunnen stellen? Dan kan je microdosering bestellen inclusief begeleiding.



JA, IK WIL MICRODOSEREN MET BEGELEIDING

Microdoseren met coaching

Wil je echt aan de slag met je persoonlijke groei en het doorbreken van patronen die je niet langer dienen? Dan is microdosering i.c.m. een coachtraject zeer aan te bevelen. De effecten van de microdosering zijn vele malen groter als je tegelijkertijd aan de slag gaat met jouw bewustzijn en persoonlijke ontwikkeling.



JA, IK WIL MICRODOSEREN MET COACHING

Welke hoeveelheid microdosering kan ik het beste innemen?

Een microdosis bevat 0,5 tot 2 gram plantmedicijn. Je neemt de hoeveelheid die bij jou past. Heb je ervaring met psychedelica en ben je er gevoelig voor? Houdt daar dan rekening mee en start met 0,5 gram.

1 gram: Heb je nog geen ervaring met microdosering? Neem dan nooit meer dan 1 gram. Het beste is het langzaam op te bouwen. Het kan zijn dat dit te licht voor je is en dat je in het begin weinig effect voelt, maar het werkt zeker op onbewust niveau. **Ervaring leert dat mensen te snel denken dat het niet werkt.** Je lichaam heeft tijd nodig om aan de stof te wennen. Je kan na de eerste paar keer innemen, afhankelijk van effect en evt bijwerkingen, altijd nog besluiten om een hogere hoeveelheid in te nemen. Luister vooral goed naar je lichaam, voel wat de effecten zijn en houdt een dagboek bij.

Het is belangrijk om je Sweet-spot te vinden: jouw ideale dosis waarbij je een(licht) positief effect ervaart, maar niet te sterk.

Als je microdosering neemt moet je normaal kunnen blijven functioneren. Kan je dat niet, dan neem je teveel!

1,5 gram: Voel je niets/weinig van de 1 gram? Stap dan over op 1,5 gram. Neem de 1,5 gram een tijdje in om te zien of deze hoeveelheid jouw sweet spot is. Merk je teveel van de 1,5 gram, ga dan terug naar 1 gram of iets meer. Merk je weinig van de 1,5 gram of ben je toe aan een volgende stap, neem dan 2 gram en voel wat daar het effect van is.

Gewenning

De eerste dagen vindt er gewenning in je lichaam plaats. Een klein aantal mensen kan in het begin bijwerkingen ervaren zoals: misselijkheid, hoofdpijn, duizeligheid, moeheid of juist een verhoogde productiviteit. Blijf je schema volgen. Na een aantal dagen is je lichaam aan de stof gewend en ga je de positieve effecten subtiel of duidelijk ervaren.

Hoe begin ik met microdoseren?

Protocol/schema

Je start met microdoseren in een bepaald schema/protocol van 8 - 10 weken. Kies je schema (zie volgende pagina). Consistentie is daarin belangrijk omdat truffels inwerken op jouw onderbewustzijn en nieuwe verbindingen aanmaken in de hersenen. **Houd je daarom aan het schema en houd het microdoseren 8 - 10 weken vol!** Dan heb je de grootste kans om de voordelen optimaal te ervaren en een transformatie door te maken.

Dagelijks microdoseren raden wij af. Hierdoor gaat het lichaam tolerantie opbouwen tegen de werkzame stoffen waardoor het contra productief werkt. De microdosis is 48 uur aanwezig in je lichaam.

Wanneer en hoe?

Neem de microdosering smorgens voor 10 uur in. Dan houden de effecten de hele dag aan. Sommige gebruikers nemen het in de avond voor een betere nachtrust. Omdat de uitwerkingen per persoon verschillen is dit iets waar je zelf mee mag experimenteren. Als je net begint dan raden we je aan om in de ochtend te beginnen. Op een nuchtere maag werkt de stof sneller. De eerste keren adviseren we je de microdosering in te nemen tijdens of na je ontbijt.

Slik de truffels in één keer door met een glas water zonder te kauwen. Kauwen zorgt voor een versnelde opname van de werkzame stof. Door de truffels heel door te slikken kan je lichaam de stof geleidelijker opnemen. Gevoelige mensen kunnen door te kauwen lichte trip verschijnselen krijgen, een onprettig, opgejaagd of gestressed gevoel. Dit is niet wat je wilt en niet de bedoeling van microdoseren. Na gewennig kun je besluiten om twee keer te kauwen op de truffels zodat ze iets sneller in je lichaam worden opgenomen.

Reset

Na de 8 - 10 weekse cyclus is het van belang om 2-4 weken te resetten. Je neemt dan geen microdosering. Zo voorkom je gewenning en kan je veranderingen vaststellen. De positieve effecten blijven aanwezig.

Welk schema/protocol volg ik?

Er zijn 6 verschillende schema's / protocollen die je kunt volgen:

► **ADVIES: Driedaagse microdosering (Fadiman protocol)**

Dit is een goed schema om te starten met microdoseren (zie uitleg verder).

- Dag 1: microdosering.
- Dag 2 en 3: geen microdosering.
- Dag 4: microdosering.
- Dag 5 en 6: geen microdosering, enzovoort.

► **Twee vaste dagen in de week microdoseren**

Kies twee vaste dagen in de week uit om te microdoseren, wat jou het beste past.

► **Om de dag microdoseren**

Heb je depressieve klachten, burn-out, ADHD/ADD of microdoseer je voor medische doeleinden? Dan is om de dag microdoseren vaak de beste optie. Dag 1 wel. Dag 2 niet. Dag 3 wel. Dag 4 niet, enz.

► **Stamets' Stack methode**

Microdoseren met truffels, Lion's Mane en Niacine (vitamine B3) kan het functioneren van de hersenen en cognitie verbeteren (zie uitleg verder).

- Dag 1 t/m 4: stacking (inname truffels, lion's mane en vitamine b3).
- Dag 5 t/m 7: Rust, geen inname.
- Dag 1 t/m 4: Stacking (inname truffels, lion's mane en vitamine b3).
- Dag 5 t/m 7: Rust, geen inname.

► **Nachtschema**

Merk jij, na 2 weken, een blijvende vermoeidheid door het microdoseren? Dan kan het fijn zijn om 's avonds te microdoseren, voor een goede nachtrust.

► **Intuïtief schema**

Nadat je eerst één van bovenstaande schema's hebt gevolgd, kun je ervoor kiezen om te microdoseren op intuïtieve wijze. Van belang is dat je altijd minimaal één dag tussen de microdoses laat.

Ervaring met microdoseren



De eerste keren dat ik microdosering nam voelde ik een productiviteits- en creativiteitsboost van hier tot Tokyo! Door de chemo 4 jaar geleden had ik moeite met mijn focus en concentratie. Dat gaat nu een stuk beter. Ik krijg veel meer gedaan en pak dingen op die ik eerst liet liggen (nog niet alles :-)). Alles gaat gemakkelijker. Daarnaast voel ik mij blij. Ik voel rust en heb minder kritiek op mijzelf. Ik voel me meer verbonden met mijzelf, anderen en de natuur. Ik ben zachter en liefdevoller. Ik kan beter mijn grenzen voelen en aangeven en trek mij minder van de buitenwereld aan. Ik ben bewust en kan echt genieten vanuit een diep gevoel van dankbaarheid. Ik ben zeer dankbaar dat microdosering op mijn pad is gekomen.

- Daphne, 53 jaar -



Uitleg driedaags schema

Dag 1: De eerste dag microdosereren

Start met microdosering op een dag zonder al teveel verplichtingen. Je kunt het beste de microdosis voor 10 uur 's ochtends bij het ontbijt innemen. Als je de microdosering op een nuchtere maag inneemt, werkt het sneller. Dat kun je altijd na gewenning toepassen. Veel mensen ervaren een verhoogde energie, dus het is aan te raden om 's morgens te beginnen. Als je de microdosis midden op de dag inneemt, kan het zijn dat je moeilijker in slaap valt.

Dag 2: Overgangsdag

Op dag 2, de dag na een microdosering dag, neem je geen dosis. Deze dagen zijn net zo belangrijk als de microdoseringdagen. De stof van de microdosis is twee dagen aanwezig in de hersenen en het lichaam. Wees je op deze dagen bewust van wat je voelt, ervaart en denkt en probeer niet te oordelen of te veel na te denken. Tip is om op te schrijven welke subtiele verschillen je opmerkt.

Dag 3: Normale dag

Dag 3 is ook een dag dat je geen microdosering neemt. De stof is dan niet meer actief in je systeem (maar werkt wel door). Door normale dagen in te bouwen in je microdoseringsschema voorkom je tolerantie van de substantie (elke keer meer nodig hebben om hetzelfde effect te bereiken).

Dag 4: Tweede dag microdosereren

Op dag vier neemt je de tweede microdosis.

3 microdosing strips van 6 of choco bliss van 20 stuks is met het 3 daagse schema genoeg voor 2 maanden.



[IK WIL DE MICRODOSERING BESTELLEN](#)

Uitleg Stamets Stack methode

Dag 1 t/m 4: Stacking (inname 1 gram truffel, Lion's Mane en vitamine b3)

Dag 5 t/m 7: Rustdagen

Microdoseren volgens de Stamets Stack methode heeft o.a. als voordeel:

- Verbeterd geheugen
- Meer creativiteit
- Hersenveroudering (en vergeetachtigheid) tegengaan
- Verbetering bij het oplossen van cognitieve problemen

Stacking is het toevoegen van substanties, zoals medicinale paddenstoelen of vitamines aan de microdosering om het effect te vergroten.

Wij leveren de stack dmv kant en klare chocolaatjes met Lion's Main en b3.



IK BESTEL DE MICRODOSERING + STACK CHOCOLAATJES

Paul Stamets is een wereldberoemd mycoloog, wetenschapper en een toonaangevend expert op het gebied van alles wat met paddenstoelen en schimmels te maken heeft. Hij heeft zijn leven gewijd aan het onthullen van het potentieel dat paddenstoelen hebben voor de gezondheid van mens en natuur.

De voornaamste reden voor Stamets om truffels te combineren met Lion's Mane is vanwege de eigenschappen van beide paddenstoelen om nieuwe hersenverbindingen aan te maken en beschadigde hersenverbindingen (hersenschade) te herstellen. Kortom: **een dubbele werking om nieuwe neuronen en neurale paden in de hersenen te creëren en te herstellen.** Hij baseert zich op verschillende wetenschappelijke onderzoeken waarbij door onderzoekers met opzet schade werd toegebracht aan de hersens van muizen. Het gedrag leek op dat van dementie. Toen Lion's Mane werd toegediend verdween het (negatieve) effect van de schadelijke stof en verbeterde het geheugen en gedrag weer.

Stamets voegde niacine aan deze stack toe om de psilocybine en Lion's Mane effectiever in de hersenen te verspreiden, waardoor de hersenverbeterende voordelen van beide stoffen worden versterkt.

Vind je sweet spot

Belangrijk met microdosering is het bepalen van jouw ideale dosis, je 'sweet spot'. **Tijdens het microdoseren moet je normaal kunnen functioneren in je dagelijkse activiteiten.** Wanneer je een lichte aanwezigheid van de stof voelt, maar niet zodanig dat het je dagelijkse routine verstoort, heb je je ideale dosis of 'sweet spot' gevonden. Overweeg daarom steeds of je meer, minder of dezelfde hoeveelheid inneemt als op de eerste dag.

Je mag geen visuele verstoringen ervaren. Dit betekent niet dat je helemaal geen verschil zou mogen merken! Je kunt het effect zeker voelen, maar niet overheersend zodat je afgeleid bent van je dagelijkse activiteiten. De eerste keren dat je de microdosis inneemt kan je een sterker effect ervaren en bewuster zijn van je inname dan de daaropvolgende keren. Ook kun je wat bijwerkingen ervaren. Dat is de gewenning in je lichaam.

De perfecte dosis bestaat niet, want dat is per persoon verschillend. Het doel is om de ideale dosis VOOR JOU te vinden.

Indicatoren dat je je sweet spot hebt gevonden:

- Gedurende de dag ben je vergeten dat je microdosering hebt genomen.
- Je hebt een gevoel van gemak, rust en moeiteloosheid.
- Aan het eind van de dag kijk je terug op een goede dag.

Neem de tijd om je bewust te worden van de aanwezigheid van de stof in je lichaam en hersenen. We raden je aan om op je eerste microdoseringsdag een mooie wandeling in de natuur te maken om met jezelf in contact te komen. Het is sowieso goed om meer bewust in je lichaam te zijn en te voelen. We zijn gewend om van ons gevoel weg te lopen en van alles te gaan doen. Altijd maar bezig zijn. Doorvoelen in je lichaam wat je voelt, brengt je uit je hoofd naar je gevoel. Een ochtend- en/of avondmeditatie helpen je bij je gevoel te komen. Tip: de meditaties van Dolly Heuveling van Beek, zoals [deze](#)

Bijwerkingen microdoseren

Microdoseren kan bij sommige mensen bijwerkingen geven. Vaak zijn deze van tijdelijke aard (meestal 2 weken) omdat het lichaam moet wennen aan de stof.

- Vermoeidheid: sommige mensen ervaren vermoeidheid bij het innemen van microdosering. Dit kan een signaal zijn dat je beter naar je lichaam mag luisteren en meer rust mag nemen.
- Loskomende emoties: microdosering maakt emoties los. Dit kan je als onprettig ervaren omdat je die emoties liever niet ervaart. Echter emoties die loskomen kunnen juist een helingsproces teweeg brengen en inzichten geven.
- Misselijkheid of hoofdpijn: sommige mensen krijgen bij het eerste gebruik hoofdpijn of worden misselijk. Dit wordt veroorzaakt door de psyche-actieve stof die nieuwe neurale paden in je hersenen aanlegt. De hoofdpijn en misselijkheid verdwijnen meestal na een paar uur en na meervoudig gebruik.

Afraden van microdosering

Advies is microdosering niet te gebruiken door mensen met psychoses, paranoia, angststoornissen, bipolariteit, manische depressie, borderline, shizophrenia, OCD, tijdens de zwangerschap en borstvoeding, onder de 18, mannen met kleuren blindheid, bij ernstige hartklachten en mensen met ernstige geestelijke of lichamelijke aandoeningen. bij het gebruik van lithiumcarbonaatmedicijn (Lithium), Tramadol, antidepressive of angstremmers,

Alcohol en drugs

Het wordt afgeraden psychedelica te nemen i.c.m. alcohol of drugs. Microdosering bevat zulke kleine hoeveelheden van de stof dat je zelf kan aanvoelen hoe alcohol valt. Het beste is geen alcohol te drinken omdat het de effecten van de microdosering kan verminderen. Sommige mensen ervaren op de dag van inname van de microdosering een heftigere werking van de alcohol.

Medicijnen en supplementen

Uit studies blijkt dat veel soorten medicijnen en supplementen kunnen worden gecombineerd met microdoseren. Zie de [lijst](#) van het microdosing institute. LET OP: Dit geldt alleen voor microdoseringen, niet voor hogere doseringen.

Microdosering wordt afgeraden bij de volgende medicijnen: antidepressiva, Citalopram, Xanax, Zoloft, Prozac, Fluoxetine, Paroxetine. Raadpleeg altijd een arts als je niet weet of microdosering kan icm jouw medicatie (zie ook de disclaimer).

Aanvullende innerlijke reizen

Naast microdosering, bieden wij ook de magic Choco Bliss Thuisceremonie chocolaatjes aan. Ook begeleiden wij truffel ceremonies voor een diepgaande innerlijke reis. Het is echt magic om jezelf te ontmoeten buiten de controle van je hoofd en mind. Ook onze transformerende verbonden ademsessies en de-armouring brengen je bij diep liggende lagen in je lichaam waar je je verdriet, pijn, trauma en angsten vasthoudt. Door verbonden te ademen laat je steeds een stukje van jouw vastgezette en opgeslagen emoties los. Voor een vrij en blij leven. Dit kan met of zonder microdosering.

Choco Bliss Thuisceremonie

Wil je een magische innerlijke reis ervaren? Micro Bliss Thuisceremonie chocolaatjes brengen je in verbinding met je gevoel en je hart. De Choco Bliss chocolaatjes bevatten Caapi waardoor je nog dichterbij jezelf komt met de truffels. Het brengt je heling, diepere inzichten en een gevoel van thuiskomen in jezelf. De Choco Bliss neemt je mee op een 4 uur durende reis met veel gevoel. Mooi ook voor een avondje in verbinding, diepgang en lol met je partner of vrienden. Het levert je zeker een bijzondere ervaring en mooie gesprekken op!



YESSSS IK WIL EEN CHOCO BLISS THUISCEREMONIE

Truffel Ceremonie Begeleid

Wil je een diepe, krachtige innerlijke reis ervaren? Buiten de controle van je mind en hoofd? Dat kan onder onze professionele begeleiding. Wij zijn ervaringsdeskundigen die weten hoe ze jou in je diepste processen liefdevol kunnen ondersteunen en dragen. Het geeft je inzichten en antwoorden, heelt pijnen en trauma's, helpt je 'bagage' en overtuigingen los te laten, brengt je in verbinding met je gevoel en jezelf. De magic truffels brengen je precies wat jij nodig hebt.



IK WIL MEER WETEN OVER EEN BEGELEIDE TRUFFEL CEREMONIE

Ervaring met Choco Bliss Thuisceremonie



De Choco Bliss chocolaatjes zijn inderdaad echt magic. Ik voelde me warm en blij en heel erg in contact met mijzelf en toch bizar in verbinding met mijn vriend met wie ik de thuisceremonie heb gedaan. En liefde. Ik voelde heel veel liefde. Ook voor mijzelf. We hebben uren gepraat over van alles en nog wat, vreselijk gelachen en ook heerlijk geknuffeld. Ik wilde eigenlijk dat dat magische gevoel nooit zou stoppen. Dit gaan we zeker nog een keer doen.

- Barbera, 48 jaar -



Verbonden ademh(e)aling

Wij zijn professionele ademcoaches met verbonden ademtechnieken die beyond 'standaard' ademwerk gaan. Ons ademwerk is echt diepgaande shit :-)! Dus wil je bij diep liggende lagen in je lichaam komen waar je verdriet, pijn, trauma en angsten vasthoudt? Wil je je vrijer en lichter voelen in je lichaam en hoofd? Door verbonden te ademen laat je steeds een stukje van jouw vastgezette en opgeslagen emoties los.

Ademh(e)aling is een waardevolle aanvulling op de microdosering, of andersom!

Ademh(e)alings coachtraject

Heb je het gevoel dat er veel vastzit in jou? Onbewuste blokkades waardoor je onrustig bent en veel in je hoofd zit? Ons lichaam zit vol opgeslagen emoties, pijnen en trauma's. Vaak nog uit onze jeugd. Door verbonden ademen ruim je je blokkades op. Onze 1 op 1 begeleide, verbonden ademtechnieken zijn transformerend op diep celniveau. Het is intens, diepgaand en life changing.

Door middel van een coachtraject van 5 sessies (iedere sessie ruim je weer wat 'shit' op!) icm diep helende ademtechnieken helpen wij jou in contact te komen met wat er diep van binnen in jou speelt, het doorvoelen van het weggestopte verdriet, de boosheid, de pijnen en trauma's in jou en deze los te laten en op te ruimen. Je ervaart een gevoel van thuiskomen in jezelf, innerlijke rust, ontspanning en lichtheid door het achterlaten van een zware last die je al jaren, vaak vanaf je kindertijd, met je meesjouwt.

Voel je dat het tijd is voor blijvende verandering? Verbonden ademen is de grootse lichaamsgerichte powertool voor transformatie. Verbonden ademen is krachtig en helend en brengt je in contact met je diepste emoties. Het brengt je precies wat je nodig hebt. Van het loslaten van patronen, opruimen van blokkades en trauma's tot inzichten en persoonlijke groei. Verbonden ademwerk werkt op drie niveaus van bewustzijn: lichamelijk, mentaal/emotioneel en spiritueel. Lichaamsgericht werk in de vorm van verbonden ademen i.c.m. coachingsessies brengt jou weer naar wie jij echt bent. Naar het om kunnen gaan met gedachten, emoties en gevoelens en deze niet langer je leven laten beheersen. Naar een leven vanuit zelfcompassie, zelfreflectie, zelfliefde en zelfleiderschap.



IK WIL EEN ADEMH(E)ALING COACHTRAJECT

Ervaring met Ademh(e)aling



Ik wist niet je door ademen zulke dingen in beweging kon zetten. Dat je zo diep kon gaan door op een bepaalde manier te ademen. Ik zag mijn moeder die door ziekte er niet voor mij kon zijn toen ik klein was. Het voelde alsof ze bij mij was. Er kwam veel verdriet los. Ik moest heel erg huilen. Het luchtte ook op. Ik vond het een hele bijzondere ervaring. Ik ga het zeker nog een keer doen.

- Marjanne 58 jaar -



Ademcirkel

Naast 1 op 1 ademcoaching bieden wij ook ademcirkels aan. Een ademcirkel houdt in dat je in een groep van max 15 deelnemers onder begeleiding van 2 ademcoaches verbonden gaat ademen. Het is een ontdekkingsreis naar je binnenwereld met behulp van je adem. Het is bijzonder te ervaren hoe diep je in je lichaam komt door op een bepaalde manier te ademen en hoe je opgeslagen emoties en blokkades in je lichaam kunt loslaten. Deze innerlijke reis heeft een transformerend effect op fysiek, mentaal, emotioneel en spiritueel niveau. Tijdens de ademsessie doorleeft ieder zijn eigen unieke proces. Kom en neem deel aan onze ademcirkel! Zeker als je nog nooit lichaamswerk of verbonden ademen hebt gedaan, is dit een laagdrempelige manier om te ervaren wat verbonden ademen voor jou kan doen. Kijk naar de data en schrijf je in!



[IK WIL DEELNEMEN AAN EEN ADEMCIRKEL](#)

De-Armouring

Armour betekent letterlijk harnas. Bij de-armouring gebruiken wij drukpunten om jouw lichaam blokkadevrij(er) te maken. Armour hoopt zich in het lichaam op door bijvoorbeeld jeugdtrauma, stress, emotionele gebeurtenissen, angsten, pijnlijke ervaringen in het leven, etc. Je kunt armour zien als je (pijn)lichaam dat allerlei onverwerkte, onuitgesproken zaken, emoties, trauma of pijn vasthoudt. Je bent je vaak niet van de armour bewust en leeft eigenlijk meer in je hoofd. De Armour kan je op allerlei manieren beïnvloeden. Door de-armouring helpen wij jou je lichaam te ontspannen, te openen en blokkades, spanningen, pijnen en trauma te bevrijden.



[IK WIL MIJN LICHAAM BEVRIJDEN DOOR DE-ARMOURING](#)

Ervaring met De-Armouring

▄▄

Ik wist niet wat ik meemaakte en wat er allemaal loskwam!! Onderdrukte emoties, schokkende bewegingen, spasmes en trillingen. Allemaal ontladingen van weggestopt verdriet, boosheid en angsten vanuit het verleden. Alles wordt in het lichaam opgeslagen en kan dan pas tot ontlading komen en losgelaten worden. Wat een opluchting. Ik voelde me na de behandeling euforisch en high tegelijk. Wat een ervaring!

- Irma, 47 jaar -

▄▄



Disclaimer

Het gebruik van microdosering is geheel op eigen risico. Wij geven geen garantie op een bepaalde (verwachte) ervaring van de microdosering. De ervaring kan per keer en per persoon verschillen. Hierop kan geen aanspraak worden gemaakt. Ieder mens is immers uniek en kan anders reageren. Bij deelnemen aan een ceremonie is iedereen geheel verantwoordelijk voor zijn eigen welzijn. Wij zijn geen artsen en de combinatie met medicijnen, alcohol of drugs is op eigen risico. Wanneer je medicatie gebruikt en/of lijdt aan een (ernstige) psychische aandoening raden wij aan om altijd eerst een arts te raadplegen.

Veel artsen staan nog niet open voor het gebruik van natuurlijke plantmedicijnen. Ze hebben kennis van medicijnen, maar niet van plantmedicijnen en kunnen er dus ook geen positief advies over geven. Momenteel vinden er wetenschappelijke onderzoeken plaats naar de positieve werking van psychedelica op de psyche en wordt het in een aantal (psychiatrische) instellingen toegepast. Aanrader: bekijk op Netflix de documentaire How to change your mind. Daarin kun je zien dat wetenschappers al sinds de jaren 70 bezig zijn om de positieve effecten van diverse psychedelica aan te tonen.

De inhoud van dit e-book is uitsluitend bedoeld voor informatieve doeleinden. De inhoud is geen vervanging voor therapie, behandeling, of deskundig medisch advies. Als je op zoek bent naar diagnose, medisch advies of behandeling, adviseren wij je om een arts of therapeut te raadplegen.

Dit e-book is auteursrechtelijk beschermd en mag niet zonder toestemming van Feel the Magic worden gekopieerd of gedeeld met derden.

*Wij hebben voor de samenstelling van het e-book verschillende bronnen gebruikt. Veel informatie hebben wij via microdosinginstitute.com.