

EEN PRAKTISCHE GIDS VOOR EEN VERRIJKENDE PSYCHEDELISCHE ERVARING

PSYCHEDELICA WERKBOEK

DOOR LOTTE BOEKHOUT
& FLORIS WOLSWIJK

www.flocoaching.nl



“I DIVE INTO THE WELL OF MY BODY AND END
UP IN ANOTHER WORLD EVERYTHING I NEED
ALREADY EXISTS IN ME THERE’S NO NEED
TO LOOK ANYWHERE ELSE ” – RUPI KAUR

INHOUD

Over de auteurs	04
Inleiding	05
Hoofdstuk 1 Een inleiding in de wereld van psychedelica - Wat zijn psychedelica en hoe werken ze?	07
Hoofdstuk 2 De praktische voorbereiding - Hoe kun je jezelf zorgvuldig voorbereiden op de ervaring?	17
Hoofdstuk 3 De intentionele voorbereiding - Hoe kun je mentaal emotioneel voorbereiden?	31
Hoofdstuk 4 Een psychedelische ervaring - Wat kun je verwachten tijdens de reis?	52
Hoofdstuk 5 De integratie - Hoe houd je de ervaring vast in het dagelijkse leven?	61
Bijlage 1	87

OVER DE AUTEURS



FLO Coaching

Bij FLO Coaching bieden we exclusief 1-op-1 trajecten met een persoonsgerichte aanpak die perfect aansluit bij jouw individuele behoeften. Wij hebben een creatieve benadering. Van zorgvuldig samengestelde muziekplaylists tot zelfgeschreven meditaties – alles is met aandacht voor detail gemaakt. Een psychedelische reis kan alleen betekenisvol kan zijn als deze in een veilige omgeving wordt aangeboden. We verankeren de truffelreis daarom in een coachingstraject – met focus op voorbereiding en integratie. Zo kun je in elke fase van je reis rekenen op individuele ondersteuning.

Floris & Lotte

Floris en Lotte, de oprichters van FLO Coaching, zijn beiden zeer ervaren en toegewijd aan het werken met psychedelica.

Lotte heeft 10 jaar ervaring als coach in de geestelijke gezondheidszorg. Ze is gecertificeerd ACT-therapeut en yin yoga docent. Lotte is gefascineerd door hoe psychedelica een diepgaande en liefdevolle verbinding met het zelf kunnen creëren. Voor haar is het behouden van die kwaliteiten in het dagelijks leven een levenskunst.

Floris heeft een achtergrond in psychologie en ondernemerschap. Floris ook de oprichter van Blossom, 's werelds grootste online platform voor psychedelisch onderzoek. En als consultant bij Delphi adviseert hij organisaties in de wereld van psychedelica. Floris put constante inspiratie uit de nieuwe perspectieven die psychedelica bieden. Zijn passie ligt in het omzetten van deze inzichten naar langetermijn positieve impact.

INLEIDING

TRANSFORMEER JE LEVEN MET EEN DIEPGAANDE EN BETEKENISVOLLE PSYCHEDELISCHE ERVARING

Psychedelica kunnen een deur openen naar compleet nieuwe dimensies van bewustzijn en creativiteit. Het is echter belangrijk om goed voorbereid te zijn voordat je aan deze reis begint, omdat het anders verwarrend of zelfs gevaarlijk kan zijn.

Als jij je geroepen voelt om deze psychedelische visionaire rijken te verkennen, biedt deze gids essentiële adviezen om je ervaringen en persoonlijke groei te maximaliseren, terwijl je tegelijkertijd het risico op een vervelende ervaring verkleint.

In deze gids leer je praktische strategieën om intenties te stellen, je mindset voor te bereiden, verantwoordelijk om te gaan met psychedelische stoffen en de verkregen inzichten te integreren. De gids behandelt hoe je door zowel mystieke als uitdagende ervaringen kunt navigeren, met of zonder begeleiding. Je krijgt kennis om psychedelica veilig te verkennen als middelen voor creativiteit, healing en persoonlijke groei. Met deze eenvoudige informatie kun jij je volledig voorbereiden om met vertrouwen en wijsheid bewustzijnsverruimende reizen te maken.

Laat deze gids je begeleiden op je pad, zodat je met moed de prachtige wereld van psychedelica kunt verkennen, met of zonder begeleiding van een coach.

Met liefde,
Floris & Lotte

HOE GEBRUIK JE DEZE GIDS?

Deze gids is ontworpen om flexibel te worden gebruikt, afhankelijk van je behoeften en interesses. Voel je vrij om naar de secties te gaan die voor jou het meest relevant of nuttig lijken. Het is niet nodig om de handleiding in één keer van begin tot eind te lezen.

De gids is bedoeld om kennis en hulpmiddelen te bieden om je psychedelische ervaringen te verrijken, vóór, tijdens en na een sessie. We raden je aan om in de loop van dagen of weken terug te keren naar de verschillende secties, terwijl jij je voorbereidt op een psychedelische ervaring en deze integreert.

Neem de tijd om de praktijken en perspectieven te verkennen. Integreer de lessen door reflectie en ervaring. Deze gids is bedoeld als doorlopend naslagwerk om je te helpen op je psychedelische reis, wanneer je die nodig hebt.

ICOONTJES VOOR DE OEFENINGEN



DOE-OPDRACHT



SCHRIJF-OEFENING



MINDFULNESS

HOOFDSTUK I

EEN INLEIDING IN DE WERELD
VAN PSYCHEDELICA - WAT ZIJN
PSYCHEDELICA EN HOE WERKEN
ZE?



Psychedelica worden al eeuwenlang gebruikt, en de laatste decennia is hun gebruik breder verspreid dan ooit tevoren. In dit hoofdstuk krijg je een korte introductie over wat psychedelica zijn, de diverse soorten en hun verschillende toepassingen. Daarnaast leer je over psilocybine-bevattende truffels: wat ze zijn, mogelijke gezondheidsrisico's, de effecten die je kunt verwachten en de positieve voordelen die ze kunnen bieden.

1.1 Wat zijn psychedelica?

Psychedelica zijn stoffen die iemand in staat stellen de wereld anders waar te nemen en te ervaren. Het besef van tijd en ruimte kan veranderen. Tijdens een trip kan alles wat iemand ziet, ruikt en voelt afwijken van het normale wakkere bewustzijn. Kleuren zijn levendiger en het lijkt vaak alsof dingen bewegen. Psychedelica bieden toegang tot andere lagen van bewustzijn. Het zijn krachtige 'bewustzijnsversterkers' die voor vele doeleinden kunnen worden gebruikt.

De geschiedenis van psychedelica

Psychedelische paddenstoelen en planten worden over de hele wereld gevonden en hebben een lange geschiedenis van ritueel gebruik. In veel inheemse culturen worden psychedelica vereerd als sacramenten en gebruikt in rituelen om de gezondheid te bevorderen, sociale samenhang te versterken en verbinding te maken met de spirituele wereld. Het gebruik van psychedelica is in deze samenlevingen volledig geïntegreerd en speelt vaak een centrale rol.

De recente geschiedenis van psychedelica in het Westen begint met de eerste synthese van de drug LSD. In 1938 synthetiseerde wetenschapper Albert Hofmann voor het eerst LSD. Pas jaren later, in 1943, ontdekte hij de sterke effecten van de stof op de menselijke psyche. In de daaropvolgende jaren bereikte de nieuwe belangstelling voor psychedelica een hoogtepunt.

Het potentieel van psychedelica leek enorm – niet alleen voor het verruimen van de 'gezonde' geest, maar ook voor de behandeling van psychiatrische stoornissen. Vroeg onderzoek naar behandelingen met psychedelica liet veelbelovende resultaten zien. De behandelingen werden steeds vaker toegepast in de psychiatrie. Het onderzoek werd echter stopgezet toen er maatregelen werden genomen om het drugsgebruik tegen te gaan.

Tegenwoordig hebben psychedelica een comeback gemaakt in de wetenschap. Na een radiostilte van ruim 50 jaar staat psychedelisch onderzoek weer op de wereldwijde wetenschappelijke agenda.

Verskillende soorten psychedelica

Psychedelica zijn een diverse groep psychoactieve stoffen die bekend staan om hun vermogen om veranderde staten van bewustzijn te veroorzaken. Hieronder volgen enkele van de meest voorkomende soorten psychedelica:

Psilocybine (in paddo's en truffels)

Psilocybine is een natuurlijk voorkomende stof die in paddenstoelen wordt aangetroffen. Het staat bekend om zijn milde tot krachtige hallucinogene effecten met kleurrijke visioenen. Psilocybine wordt vaak gekozen vanwege de psychologische voordelen, waaronder het vermogen om diepe emotionele en spirituele inzichten te bevorderen. Het wordt vaak gebruikt in therapeutische settings om mensen te helpen bij het vergroten van het gevoel van verbondenheid met zichzelf en anderen. Een psilocybine trip duurt meestal 4 tot 6 uur.

LSD (Lysergic Acid Diethylamide)

LSD is een synthetische stof die vooral bekend staat om zijn sterke hallucinogene effecten. Het kan intense visuele en auditieve hallucinaties veroorzaken. LSD wordt vaak beschouwd als een krachtiger psychedelisch middel dat een langere en intensere ervaring kan bieden. Het wordt vaak gebruikt voor diepgaande zelfreflectie, persoonlijke groei en spirituele ontwikkeling. Een LSD-trip kan 6 tot 12 uur duren, afhankelijk van de dosering.

DMT (Dimethyltryptamine)

DMT is een krachtig hallucinogeen dat van nature voorkomt in verschillende planten en zelfs in het menselijk lichaam. Het staat bekend om zijn korte maar zeer intense ervaringen, vaak beschreven als het betreden van een andere realiteit of ontmoetingen met entiteiten. DMT wordt gebruikt als een middel om diepe spirituele inzichten te bevorderen. Een DMT-trip duurt meestal slechts enkele minuten, maar kan aanvoelen als veel langer vanwege de intensiteit. DMT wordt ook gebruikt als een belangrijk bestanddeel van ayahuasca, een traditioneel brouwsel uit het Amazonegebied. De DMT wordt dan gecombineerd met andere planten.

Mescaline (in Peyote en San Pedro)

Mescaline is een natuurlijk voorkomende stof die voornamelijk in bepaalde cactussen zoals Peyote en San Pedro wordt aangetroffen. Het produceert vaak een langdurige, psychedelische ervaring met intense visuele vervormingen. Mescaline wordt vaak gebruikt in traditionele rituelen van inheemse volkeren vanwege de spirituele ervaringen en een gevoel van verbondenheid met de natuur of het universum.

Bovenstaande psychedelica zijn slechts enkele voorbeelden. In deze gids gaan we bijvoorbeeld niet in op MDMA en ketamine omdat deze niet beschouwd worden als klassieke psychedelica. Beide bevatten wel psychoactieve effecten maar hun mechanismen en ervaringen verschillen van die van klassieke psychedelica (zoals boven



1.2. Psychedelische Truffels

In deze gids richten we ons specifiek op psychedelische ervaringen met psilocybine truffels - die we ook gebruiken in de sessies bij FLO Coaching. Psilocybine truffels staan bekend om hun gunstige effecten op het verkrijgen van diepe psychologische en spirituele inzichten.

Psychedelische truffels zijn legaal te koop in winkels in Nederland. Truffels bevatten dezelfde werkzame stoffen (alkaloïden) als paddo's: psilocybine.

Hoewel psychedelische paddenstoelen in Nederland in 2008 verboden zijn, vallen truffels niet onder de Opiumwet omdat het geen paddenstoelen zijn. Paddestoelen zijn de vruchtlichamen van de schimmel die bovengronds groeien, terwijl truffels ondergronds groeien. Het is verboden de truffels te drogen of te verwerken.

Voor gezonde mensen brengt het gebruik van psilocybine-truffels weinig tot geen fysieke risico's met zich mee. De toxiciteit van psilocybine is zo laag dat je ongeveer 1,7 kg gedroogde (of 17 kg verse) paddenstoelen zou moeten eten om mogelijk gevaar te lopen. Anders dan bijvoorbeeld alcohol, veroorzaakt het geen fysieke afhankelijkheid.

In onderzoeksomgevingen zijn er vrijwel geen negatieve effecten op lange termijn gerapporteerd bij het gebruik van psilocybine, na meer dan 2000 uitgevoerde sessies sinds het jaar 2000.

1.3. Contra-indicaties

Voor gezonde mensen brengt het gebruik van psilocybine-truffels weinig tot geen fysieke risico's met zich mee. Maar gebruik van psychedelica is niet aan te raden voor personen met onderliggende psychiatrische of somatische problemen. Helaas is een psychedelische ervaring met truffels niet geschikt als er sprake is van onderstaande factoren:

- Het gebruik van antidepressiva
- Het gebruik van antipsychotica
- Een psychiatrische aandoening
- Een (familie) geschiedenis van psychose, dissociatie
- Een (familie) geschiedenis van een manische episode
- Een familielid met schizofrenie
- Een geschiedenis van epileptische aanvallen
- Een geschiedenis van hart- en vaatziekten
- Een hoge bloeddruk / hypertensie
- Bij zwangerschap of het geven van borstvoeding

De risico's van het gebruik van truffels liggen voornamelijk in mogelijke psychische bijwerkingen. Het gebruik van psychedelica kan met name riskant zijn voor mensen met een kwetsbaarheid voor psychose, omdat een trip psychoses kan triggeren. Ook kunnen mensen met een (gediagnosticeerde) psychische aandoening, zoals PTSS of depressie, tijdens een psychedelische ervaring intense emoties ervaren, wat hen kwetsbaar maakt voor mogelijke negatieve ervaringen.

Medicatie

Het gebruik van psilocybine wordt afgeraden bij bepaalde medicatie zoals SSRI's (Selective Serotonin Reuptake Inhibitors) en MAO remmers (Monoamine Oxidase Inhibitoren). Deze medicatie wordt vaak voorgeschreven bij depressie en angst. SSRI's kunnen bijvoorbeeld op verschillende manieren een interactie hebben met psychedelica. Ze kunnen de kracht van een trip verminderen, waardoor hogere doses nodig zijn voor hetzelfde effect. Ook kan het combineren ervan het risico op het serotoninesyndroom verhogen, een mogelijk levensbedreigende aandoening. Als je een begeleide sessie doet bij een gids dan is het essentieel om een volledige lijst van alle medicijnen en supplementen die je gebruikt te verstrekken aan je begeleider.

Als een van de bovenstaande factoren van toepassing is, raden wij vanuit FLO coaching, een psychedelische ervaring ten zeerste af. Als je ervoor kiest om een coach of begeleider te hebben tijdens je trip, is het belangrijk om deze persoon te informeren over je fysieke en mentale gezondheid. Een goede gids, zelfs bij groepsretraites, zal altijd een screening uitvoeren. Als dat niet het geval is, moeten er alarmbellen gaan rinkelen.

1.4. De effecten van psychedelische truffels

Psilocybine-truffels bieden toegang tot andere lagen van bewustzijn. Wat dat precies betekent, moet je ervaren om het echt te begrijpen. Kenmerken van een psychedelische ervaring zijn moeilijk onder woorden te brengen. Maar veel mensen ervaren een ander besef van tijd en ruimte. Ook wat je ziet, hoort, ruikt en voelt kan afwijken van normaal. Gedachten worden associatief en emoties worden gemakkelijker ervaren. Voor veel mensen opent het deuren naar diepgaande zelfreflectie en spirituele ervaringen. Op de volgende pagina bieden we een opsomming van de mogelijke effecten van truffels:

Gebruikelijke (milde) effecten:

- Er lijkt meer informatie via de zintuigen binnen te komen: kleuren, geuren en geluiden worden intenser waargenomen
- Objecten lijken te bewegen en golven alsof ze ademen
- Je neemt bewegende geometrische patronen waar met gesloten ogen
- Gedachten worden associatief
- Tijd wordt anders ervaren
- Spierontspanning, fysieke ontspanning
- Emoties kunnen gemakkelijker worden ervaren of versterkt
- Er kunnen betekenisvolle inzichten over het eigen leven ervaren worden, omdat er vanuit een ander perspectief naar gekeken kan worden

Sterke effecten:

- Het herbeleven van gebeurtenissen uit het verleden (aangenaam of onaangenaam). De gebeurtenissen kunnen worden ervaren vanuit het perspectief van het huidige zelf, maar ook van het vroegere zelf.
- Geometrische patronen zien met open ogen
- Het waarnemen van sterke visuele en/of auditieve vervormingen. Gezichten kunnen bijvoorbeeld veranderen. Geluid kan langzamer of sneller klinken, zachter of luider.
- Het eigen bewustzijn, de tijd en de ruimte worden heel anders waargenomen. Dit kan heel prettig zijn, maar ook heel vervreemdend.
- Met gesloten ogen kunnen visioenen optreden. Dit kunnen droomachtige beelden zijn van onbekende plaatsen en mythologische wezens.
- Een diep gevoel van verbondenheid voelen: met dierbaren, met mensen of levende wezens in het algemeen of met de aarde als geheel

Heel sterke effecten:

- Niet meer voelen waar het eigen bewustzijn ophoudt en dat van een ander begint
- Het ervaren van een totale oplossing van de grenzen van het eigen bewustzijn. Alsof je een druppel op een gloeiende plaat bent.
- Een euforisch gevoel van eeuwigheid, waarin tijd niet meer lijkt te bestaan
- Ervaren hoe het is om dood te gaan. Dit wordt ook wel omschreven/geïnterpreteerd als de dood van het ego. Vaak (maar niet altijd) wordt deze ervaring gevolgd door een gevoel van 'wedergeboorte'. Deze ervaring kan beangstigend zijn, maar als je erin slaagt je eraan over te geven en het te laten gebeuren, kan het een bijzonder transformerende ervaring zijn.

Lichaam en geest

Lichaam en geest zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden, en dat blijkt tijdens een psychedelische ervaring. Tijdens de ervaring kunnen er ook fysieke effecten optreden. Vaak gaat het daarbij om het loslaten van opgeslagen spanning of emoties. Ledematen kunnen gaan trillen, tranen kunnen stromen, het lichaam kan schokkerige bewegingen maken of er kunnen grimassen op het gezicht verschijnen.

De meeste mensen die psychedelica gebruiken, ervaren dergelijke effecten doorgaans niet als onaangenaam. Het kan ook zijn dat de psychedelische ervaring je bewust maakt van bepaalde opgeslagen emoties of spanningen. In zo'n geval is het mogelijk dat je tijdelijk pijn, krampen of druk ervaart op gevoelige plekken van je lichaam.

Dergelijke fysieke effecten van psychedelica zijn bijna altijd psychosomatisch (dat wil zeggen veroorzaakt door de hersenen, niet door een fysieke noodsituatie) en kunnen een belangrijke genezende functie hebben. De dosis is geen betrouwbare indicator voor een psychosomatische trip: deze kan zowel bij lagere als hogere doseringen optreden.

De intensiteit van de ervaring

De effecten en intensiteit van een psychedelische ervaring zijn moeilijk te voorspellen. Verschillende factoren beïnvloeden de intensiteit van de ervaring. De dosering speelt een grote rol; over het algemeen geldt: hoe hoger de dosering, hoe intenser de ervaring.

Echter, de dosering is niet allesbepalend voor de intensiteit. Het metabolisme en de gevoeligheid van de persoon hebben ook invloed, evenals eerdere ervaringen met andere bewustzijnstoestanden.

Sommige mensen kunnen de intensiteit van de ervaring als overweldigend of beangstigend ervaren, vooral in het begin wanneer de effecten beginnen te werken. Een zorgvuldige voorbereiding, de aanwezigheid van een ervaren gids en een veilige omgeving hebben echter veel invloed op hoe je kunt omgaan met de intensiteit van de ervaring.

De mate waarin iemand zich kan overgeven aan de ervaring is een cruciale factor. Hoe meer je je kunt overgeven aan wat je tegenkomt, hoe minder spanning je ervaart. Dit stelt je in staat om dieper in je eigen proces te gaan en meer uit de ervaring te halen.



1.5 Wat zijn de positieve effecten van psychedelica?

De laatste jaren is er steeds meer onderzoek gedaan naar werking in het brein. Om dit goed uit te leggen gebruiken we de metafoor van een drukke stad met verschillende wijken. Normaal gesproken praten sommige buurten veel met elkaar, terwijl andere buurten wat stiller zijn.

Het Default Mode Network (DMN) is zo een buurt in je hersenen waar het altijd druk is. Dit is het deel in de hersenen dat zich zorgen maakt over de toekomst, nadenkt over het verleden, plannen maakt en dagdroomt.

Wanneer je psychedelica neemt, gebeurt er iets bijzonders in je hersenen. Het is alsof er nieuwe wegen worden aangelegd tussen buurten die normaal niet zo vaak met elkaar praten. De buurt die piekert (DMN) wordt rustiger, terwijl andere delen van de stad meer met elkaar beginnen te communiceren. Er worden dus andere verbindingen gemaakt tussen de verschillende delen van de hersenen.

Kortom, psychedelica helpt je hersenen om op een andere manier te werken. Het maakt nieuwe verbindingen en laat bepaalde delen rustiger worden. Het is als het opfrissen van de stad en nieuwe wegen aanleggen voor een soepele communicatie tussen de verschillende delen van je hersenen. Hieronder kun je met een frisse blik naar jezelf, je leven en de wereld kijken.

Psychedelica en mentale gezondheid

In de media wordt de laatste tijd veel geschreven over psychedelica als medicijn voor diverse psychische aandoeningen. De potentie van psychedelica is groot. Want veel mentale problemen houden verband met het hebben van rigide patronen (OCS, depressie, trauma) die doorbroken mogen worden.

Momenteel wordt er veel onderzoek gedaan naar psychedelica in een therapeutische setting, voor vrijwel alle psychiatrische aandoeningen. Vooral bij de behandeling van PTSS en depressie zijn de resultaten veelbelovend.

Het onderzoek naar de behandeling van PTSS met MDMA (een 'entactogen', geen klassieke psychedelica) is momenteel in de laatste fase. Hierbij is aangetoond dat een grote groep mensen, 67%, na intensieve begeleiding significant minder PTSS symptomen heeft.

Psychedelica en coaching

Hoewel het op dit moment in Nederland (en vele andere landen) nog niet mogelijk is om psychedelica therapeutisch in te zetten bij psychische klachten, tonen recente onderzoeken veelbelovende effecten van psychedelica op onder andere de werking van het brein. Hierdoor ontstaat er een boeiende combinatie van psychedelica en coaching, waarbij beide methoden streven naar het vergroten van psychologische flexibiliteit.

Coaching richt zich op het creëren van een rijk en betekenisvol leven dat in lijn is met jouw diepste waarden, terwijl psychedelica dit proces ondersteunen door de hersenen in staat te stellen nieuwe verbindingen te leggen.

Deze gids richt zich op bewuste, verrijkende en verdiepende psychedelische ervaringen. In de volgende hoofdstukken leggen we uit hoe je dit kunt bereiken, zowel met als zonder begeleiding van een psychedelische gids. Neem echter eerst de tijd om na te denken over deze overweging. Een begeleide sessie biedt tal van voordelen.

De rol van de gids is om je te begeleiden in de voorbereiding, tijdens de ervaring zelf en in de integratie achteraf. Ze nemen alle praktische zaken op zich, waardoor je volledig ontzorgd wordt. Dit geeft een ontspannen en veilig gevoel, waardoor je je beter kunt openstellen voor de ervaring en dieper kunt duiken in je innerlijke wereld.

DE IDEALE SETTING

Bij FLO Coaching bieden we de ideale setting voor een individuele psychedelische truffelreis. Onze sessies zijn bedoeld voor nieuwsgierige mensen die met behulp van een veranderende bewustzijnsstaat verdiepende inzichten willen opdoen.

Wij zorgen voor een veilige en verantwoorde omgeving, zodat jij je volledig kunt overgeven aan de ervaring. Met onze zorgvuldige voorbereiding en focus op integratie zorgen we voor een reis die niet alleen veilig is, maar ook diepgaand transformatief.



HOOFDSTUK II

DE PRAKTISCHE VOORBEREIDING –
HOE KUN JE JEZELF ZORGVULDIG
VOORBEREIDEN OP DE ERVARING?



Een goede voorbereiding is essentieel om ervoor te zorgen dat je eerste psychedelische reis veilig, betekenisvol en met positieve langetermijneffecten verloopt. Dit hoofdstuk biedt essentieel advies over het kiezen van de juiste psychedelica, het bepalen van de dosering en het veilig verkrijgen van deze middelen. Ook krijg je waardevolle informatie over het kiezen van een optimale omgeving en het regelen van ondersteuning.

2.1. Welke psychedelica kies je?

Het kiezen van de juiste psychedelica voor jouw behoeften en wensen vereist een zorgvuldige overweging. Begin met het onderzoeken van verschillende psychedelische stoffen om er een te vinden die goed bij je past bij je behoefte en ervaring. Klassieke psychedelica zoals psilocybine, LSD, DMT en mescaline variëren sterk in duur, lichamelijke effecten en therapeutische toepassingen.

Psilocybine wordt vaak gekozen voor zelfreflectie en emotionele ontdekking en een trip kan daarbij tot 8 uur duren. LSD kan wel tot 12 uur duren en biedt meer tijd voor diepgaande introspectie en spirituele ervaringen. DMT daarentegen staat juist bekend om zijn intense maar kortstondige effecten.

Het is belangrijk om te overwegen wat je zoekt in een psychedelische ervaring: wil je een korte, intense reis maken of de voorkeur geven aan een langere, meer contemplatieve ervaring? Wil je diepgaande spirituele inzichten verkennen of ben je meer geïnteresseerd in het onderzoeken van je eigen gevoelens en gedachten?



2.2. Wat is de juiste dosering?

Het bepalen van de juiste dosering psychedelica vereist zorgvuldige overweging van verschillende factoren. De ideale dosering verschilt per individu en hangt af van lichaamsgewicht, leeftijd, ervaringsniveau, persoonlijke gevoeligheid en de specifieke psychedelische stof.

De setting waarin de psychedelica worden gebruikt, zoals de omgeving en de aanwezigheid van een ervaren gids, speelt ook een belangrijke rol. Een gids kan je helpen de juiste dosering voor jou te bepalen.

Het is essentieel om de aanbevolen doseringen van betrouwbare bronnen te raadplegen. In Nederland zijn psilocybine-bevattende truffels legaal verkrijgbaar in smartshops, waar je ook terecht kunt voor doseringsadvies.

Uiteindelijk ben jij degene die beslist over de hoogte van de dosering. Het kiezen van de juiste dosering, je comfortabel voelen en het respecteren van je eigen grenzen zijn cruciale aspecten van een verantwoorde psychedelische ervaring.

2.3. Het verantwoord verkrijgen psychedelica

Hier in Nederland hebben we het makkelijk. Je loopt gewoon een winkel in en koopt een doosje psilocybine-bevattende truffels. Als je geluk hebt, helpt de verkoper je zelfs met wat handige tips. Maar de gemakkelijkheid van het verkrijgen van psychedelica verschilt nogal over de hele wereld.

Onderzoek de juridische status

Het is cruciaal om de wettelijke status van psychedelica in je woonplaats grondig te onderzoeken. Wetgeving verschilt per land, regio en zelfs per stad, en kan variëren voor verschillende psychedelische stoffen.

In veel gebieden blijft het bezit en gebruik van klassieke psychedelica zoals psilocybine, LSD en DMT illegaal, met mogelijk zware straffen. In Nederland zijn truffels legaal, maar andere psychedelische stoffen niet. Wees uiterst voorzichtig met het verkrijgen of gebruiken van illegale psychedelica vanwege de juridische risico's.



Vind een betrouwbare bron

Het verkrijgen van psychedelica van een betrouwbare bron is essentieel voor een veilige en verantwoorde ervaring. In regio's waar psychedelica legaal of gedecriminaliseerd zijn, kun je mogelijk gebruikmaken van erkende leveranciers. In Nederland zijn bijvoorbeeld psilocybine-bevattende truffels legaal verkrijgbaar bij erkende smartshops.

Als psychedelica in jouw regio niet gelegaliseerd zijn, kan het verkrijgen ervan uitdagender en riskanter zijn. Informeel verkrijgen via connecties brengt risico's met zich mee vanwege het gebrek aan toezicht op productie en kwaliteit.

Om veiligheid te waarborgen, is het belangrijk elke verkregen substantie te testen voor gebruik. Informeer altijd naar de herkomst en productie, ook bij een gids of therapeut.

Het gebruik van psychedelica van onbekende bronnen of in onbekende doseringen brengt ernstige risico's met zich mee. Streef daarom altijd naar betrouwbare en legale bronnen, waarbij kwaliteit en veiligheid voorop staan.

2.4. De locatie

Na het bepalen van de psychedelica, dosering en verkrijgingsmethode, is het belangrijk na te denken over de locatie van je ervaring. Het kiezen van de juiste locatie voor je psychedelische ervaring is van groot belang, omdat het de sfeer en uitkomst van je reis sterk kan beïnvloeden. Deze locatie moet veilig, rustig en comfortabel aanvoelen. Hier zijn enkele opties om te overwegen:

- **Jouw eigen huis:** Een trip in een vertrouwde omgeving geeft een gevoel van veiligheid en comfort. Je kunt de ruimte inrichten naar je behoeften en de sfeer aanpassen aan je voorkeuren. Thuis trippen biedt gemakkelijke toegang tot benodigdheden en controle over je tempo. Het is vaak comfortabel, maar kan uitdagend zijn bij onverwachte gebeurtenissen. Er is geen professionele begeleiding en afleidingen kunnen je uit de trip halen, zoals huisgenoten, huishoudelijke taken of onverwachte bezoekers.
- **In de natuur:** Trippen in de natuur biedt verbinding met de natuurlijke omgeving en haar helende krachten. Afgelegen plekken zoals rustige bossen, verlaten stranden of stille parken versterken de werking van psychedelica en zijn ideaal voor diepe spirituele ervaringen. Echter, buiten trippen brengt onzekerheden met zich mee zoals weersveranderingen, dieren en omgevingscondities. Er is ook risico op ontmoetingen met anderen en gebrek aan begeleiding bij onverwachte situaties.
- **Retraitecentra of begeleide locaties:** Verschillende organisaties bieden begeleide psychedelische reizen voor individuen en kleine groepen. Ervaren gidsen leiden deze in een gestructureerde, ondersteunende omgeving. De faciliteiten zijn ontworpen voor veiligheid en comfort. Begeleiders ondersteunen deelnemers gedurende de hele ervaring en bieden aanvullende diensten zoals medische screening, voorbereiding en integratie. Hoewel kostbaar, bieden ze een gecontroleerde omgeving waarin deelnemers helemaal ontzorgd worden en zich volledig kunnen overgeven aan de reis.



2.5. De begeleiding

Een goede gids of begeleider speelt een cruciale rol in het vormgeven van je psychedelische reis. Hun primaire taak is het creëren en behouden van een veilige, ondersteunende omgeving waarin jij je volledig kunt overgeven aan de ervaring. Dit begint al bij de screening en voorbereiding en loopt door tot de integratie achteraf.

Tijdens de sessie zorgt de gids voor je fysieke comfort en veiligheid. Je wordt volledig ontzorgd, zodat je je geen zorgen hoeft te maken over je lichamelijke toestand. De begeleider biedt emotionele steun zonder te oordelen, fungerend als een luisterend oor en een anker naar de realiteit. Alle emoties zijn welkom - of je nu wilt huilen of lachen. Een goede begeleider is constant aanwezig en opmerkzaam, maar neemt een schijnbaar passieve rol in. Ze begrijpen dat ze niet precies weten wat er in jou omgaat en vermijden het om interpretaties te geven over jouw ervaring. In plaats daarvan hebben ze een open, niet-sturende houding en vertrouwen op jouw innerlijke kracht en de veilige setting die ze hebben gecreëerd.

De begeleider checkt regelmatig bij je in en past de ondersteuning aan waar nodig. In uitdagende momenten kunnen ze troost of verbinding bieden, bijvoorbeeld door je hand vast te houden of een knuffel te geven, maar alleen als dit vooraf is besproken en binnen jouw grenzen valt.

Bovenal respecteert een goede gids je kwetsbaarheid en autonomie. Ze erkennen dat je onder invloed van psychedelica meer open staat en gevoeliger bent. Daarom zorgen ze voor een veilige omgeving waarin je je eigen waarheid kunt vinden, zonder hun eigen wereldbeeld of interpretaties op te dringen. Hier zijn enkele opties:

- **Een psychedelica coach:** Speciaal opgeleide professionals met uitgebreide ervaring in het begeleiden van psychedelische reizen. Hun rol omvat verschillende aspecten. Ze zorgen voor een veilige en ondersteunende omgeving waarin de deelnemer zich kan openstellen voor de ervaring. Ze fungeren als ervaren bron van begeleiding, zowel tijdens de voorbereiding als tijdens de sessie zelf. Ze helpen bij het navigeren door intense ervaringen en ondersteunen bij het integreren van de ervaring in het dagelijks leven. Ze helpen de deelnemer ook bij het omgaan met eventuele uitdagingen tijdens de reis. Een psychedelica coach is een goede optie voor mensen die professionele begeleiding zoeken.
- **Een therapeut:** Gecertificeerde therapeuten met achtergrond in klinische psychologie of psychiatrie bieden diepgaande ondersteuning voor mentale gezondheidsproblemen. Hun focus ligt op klinische resultaten zoals het verminderen van depressieve klachten of het verbeteren van symptomen van PTSS.
- **Een sjamaan:** Afkomstig uit inheemse culturen, gebruiken ze plantmedicijnen met voorouderlijke muziek en rituelen. Ze zien zichzelf als kanaal voor transpersoonlijke wijsheid. Sjamanistisch geleide psychedelica sessies bevatten vaak uitgebreide ceremonies, rituele zuiveringen en voorouderlijke muziek. Ze werken met ongeziene krachten, een gevoel van gemeenschap en creëren een mystieke sfeer.
- **Een ervaren tripsitter:** Blijft nuchter en ondersteunt tijdens je reis. Kies iemand ervaren waarbij je je op je gemak voelt.
- **Een vertrouwde vriend:** Een andere optie is om je psychedelische ervaring te delen met een goede vriend of kleine groep vrienden. Gedeelde geschiedenis schept vertrouwen en een diepgaande band. Kies vrienden die je volledig vertrouwt. Maar vrienden zijn geen professionele begeleiders. Dus als je met vrienden tript: zorg dat iedereen zich op hun gemak voelt, houd elkaar in de gaten en zorg goed voor elkaar.
- **In kleine groepen:** Sommige mensen kiezen voor een georganiseerde retraite of ceremonie met 6-8 deelnemers, begeleid door ervaren facilitators. Dit biedt een diepgaande en gemeenschappelijke reis in een ondersteunende omgeving. Kies voor een retraite of ceremonie geleid door ervaren en professionele begeleiders, waarbij veiligheid en zorg voorop staan.
- **Een soloreis:** Ervaren psychonauten kiezen soms voor een psychedelische reis alleen. Dit biedt een diep introspectieve en persoonlijke ervaring, maar kan ook eenzaam zijn en steun missen op uitdagende momenten. Voor beginners wordt dit sterk afgeraden. Zorg voor iemand in de buurt voor noodgevallen.

Hoe kies je de juiste begeleider voor je psychedelische reis?

Het selecteren van de juiste gids is belangrijk bij het plannen van een psychedelische truffelreis. Een goede gids creëert een veilige en ondersteunende omgeving, waarin de psychedelica verantwoord kan worden gebruikt. De begeleider zorgt ervoor dat jij je comfortabel voelt, dat er goed voor je wordt gezorgd en helpt je navigeren door eventuele uitdagende momenten. Een goede begeleider zorgt ervoor dat jij je volledig kunt overgeven aan de ervaring.

Denk na over de rol die je begeleider zal vervullen tijdens jouw psychedelische reis. Er zijn verschillende opties, zoals een psychedelische coach, een sjamaan, een tripsitter of een goede vriend. Overweeg welke rol het beste past bij de ervaring die jij zoekt. Bij het kiezen van een psychedelische gids is het daarnaast essentieel om te kijken naar hun ervaring, achtergrond en benadering. Belangrijke kwaliteiten zijn compassie, kalmte, integriteit en openheid. Kennis van psychedelica, ervaring met psychische problemen en een passie voor transformatiewerk zijn ook waardevolle eigenschappen. Daarnaast is het belangrijk dat er een persoonlijke klik is en dat jullie gedeelde waarden over spiritualiteit hebben.

Als je een (professionele) gids hebt gevonden die aansluit bij jouw behoeften, doe een screening. Kijk naar de opleiding, achtergrond en werkervaring. Lees online recensies en testimonials van eerdere klanten. Deze feedback geeft inzicht in de ervaringen van anderen.



Vraag altijd een (vrijblijvend) kennismakingsgesprek aan. Dit stelt je in staat om hun benadering te begrijpen, hun ervaring te peilen en te beoordelen of hun stijl en persoonlijkheid bij jou passen. Wees op je hoede voor gidsen die inflexibel zijn of onrealistische beloften maken. Wees je ervan bewust dat je kwetsbaar bent tijdens het gebruik van psychedelica. Er wordt veel aangeboden op het gebied van psychedelische reizen. Weet dat niet iedereen die veilige container kan bieden en dat er ook mensen zijn met onzuivere intenties. Neem echt de tijd om te kiezen voor een ervaren en deskundige gids, waar jij je goed en veilig bij voelt.

Als je voor een gids hebt gekozen, moet er altijd een overeenkomst worden gesloten waarin de reikwijdte van de diensten, tarieven, annuleringsvoorwaarden en andere essentiële details worden beschreven. Deze overeenkomst biedt niet alleen bescherming voor beide partijen, maar zorgt ook voor transparantie en stelt duidelijke verwachtingen vast. Zorg ervoor dat je de tijd neemt om de overeenkomst grondig door te lezen en eventuele vragen te stellen voordat je tekent.

Bij FLO zorgen wij voor de ideale setting zodat jij je volledig kunt overgeven aan de beleving. Als ervaren gidsen hechten wij veel waarde aan het veilig en verantwoord gebruik van psychedelica. Tijdens de sessies nemen wij een zorgzame, compassievolle, oordeelloze, integere en cultuur-sensitieve houding aan.



2.6. Maak een plan

Zodra de locatie en begeleiding voor je psychedelische ervaring zijn geregeld, is het tijd om de datum vast te leggen en de praktische zaken te regelen. Het kiezen van de juiste datum voor een psychedelische reis vereist een zorgvuldige afweging. Neem eerst je persoonlijke omstandigheden in overweging. Het is raadzaam om te kiezen voor een week waarin je agenda wat rustiger is, zodat je echt de ruimte hebt. Dit is geen activiteit die je tussen werk en sociale verplichtingen plant.

Zorg ervoor dat je voldoende tijd hebt voor een goede voorbereiding op de ervaring. Dit omvat het opstellen van een intentie, het voorbereiden van je omgeving en het verzamelen van eventuele benodigdheden. Plan ook een dag na de ervaring voor rust, ontspanning en reflectie.

Een psychedelische reis kan zowel lichamelijk als emotioneel intens zijn, dus gun jezelf de tijd om te landen voordat je weer in de drukte van de dag duikt. Houd de dag na de reis bij voorkeur vrij van verplichtingen en vul deze met rustgevende activiteiten zoals een wandeling in de natuur of een bezoek aan de sauna.

Wanneer je een begeleide sessie hebt of de psychedelische ervaring niet in je eigen huis plaatsvindt, overweeg dan ook een aantal praktische zaken. Zorg voor een plan om veilig thuis te komen, het is bijvoorbeeld niet toegestaan om na een reis nog auto te rijden. En zorg er ook voor dat er iemand is die je kan bijstaan. Laat je dierbare weten dat je een psychedelische reis gaat maken en vraag om steun als dat je helpt in de nawerking.

2.7. Het inrichten van de ruimte

Nu je helderheid hebt over de set en setting van je psychedelische ervaring, is het tijd om benodigdheden te verzamelen en de ruimte zorgvuldig in te richten.

Benodigdheden

Voor elke psychedelische reis zijn basisbenodigdheden onmisbaar. Comfortabele kleding staat voorop. Kies warme, zachte stoffen die prettig aanvoelen, en rekbare of ruimvallende kleding voor extra comfort. Door psychedelica kun je het kouder hebben, dus zorg voor voldoende warmte met een warme trui en dikke sokken. Het dragen van lagen kleding maakt het makkelijk je temperatuur aan te passen. Als je de ervaring ergens anders beleeft dan thuis, houd hier rekening mee bij het inpakken.

Naast comfortabele kleding zijn er andere essentiële benodigdheden. Zorg voor water om gehydrateerd te blijven, en neem lichte en voedzame snacks mee. Vergeet geen verblindend oogmasker en koptelefoon met rustgevende muziek. Een notitieboekje en pen kunnen handig zijn om inzichten vast te leggen. Leg deze spullen van tevoren klaar en neem ze mee als je ergens anders gaat trippen. Bij een begeleide sessie regelen zij meestal deze benodigdheden, maar check dit voor de zekerheid.

Checklist

- Zorg voor comfortabele en warme kleding
- Zorg voor een notitieboekje en pen
- Zorg voor een verduisterend oogmasker
- Zorg voor muziek en een koptelefoon
- Zorg voor water, thee en lichte snacks

Het inrichten van de ruimte

Het succes van een psychedelische ervaring hangt af van de omgeving. Een zorgvuldige inrichting is essentieel om de juiste sfeer te creëren. De omgeving moet rustig, comfortabel en veilig aanvoelen, zodat je je volledig kunt openstellen. Bij FLO Coaching besteden wij veel aandacht aan het inrichten van de ruimte. We delen hoe wij onze ruimte inrichten, om je te inspireren en ondersteunen bij het creëren van een passende setting.

Bij FLO Coaching vinden individuele sessies plaats in ons buitenverblijf. Dit speciaal ingerichte tuinhuisje biedt een serene omgeving om jouw innerlijke reis te optimaliseren. Hier kun je diep naar binnen keren zonder verstoring. Het tuinhuisje is voorzien van verwarming, airconditioning, en in de winter een openhaard. Omringd door groen biedt het een rustgevende setting. Naarmate de ervaring afneemt, kun je de rust van de natuur in onze tuin ervaren.

Het tuinhuisje heeft een open indeling en grote ramen voor natuurlijk licht. Er is voldoende plek om te zitten, liggen of bewegen tijdens de sessie. Een comfortabele slaapbank met zachte kussens, dekens en stoffen staat klaar. Slaapmaskers en verzwaringsdekens zijn beschikbaar voor een optimale sensorische ervaring. Gedimd licht en rustgevende muziek creëren een kalmerende sfeer. Je kunt kiezen tussen een luidspreker of koptelefoon. Daarnaast zijn papier, notitieboekjes, pennen, tekenspullen en inspirerende boeken beschikbaar voor creatieve verkenning.

Bij FLO Coaching streven we naar het creëren van de ideale en omgeving voor onze 1:1 psychedelische sessies, die plaatsvinden in ons knusse buitenverblijf aan huis.

Gelegen op het rustige Noord-Hollandse platteland, een uur boven Amsterdam, biedt deze omgeving de nodige rust die het proces ondersteunt. Hier kan je de drukte van de stad loslaten en ontspannen.





Checklist voor het inrichten van de ruimte

- **Veilige ruimte:** Verwijder struikelgevaaren en gevaarlijke voorwerpen zoals scherpe objecten tijdens de sessie. Bedek harde oppervlakken met dekens of kussens. Zorg voor heldere verlichting als het donker wordt, om ongelukken te voorkomen.
- **Rustige ruimte:** Kies een rustige en vertrouwde omgeving waar jij je veilig en ontspannen voelt. Dit kan je eigen huis zijn of een andere locatie waar jij je comfortabel voelt. Zorg ervoor dat de ruimte afgesloten is van buitenaf, zodat je niet gestoord wordt. Houd hierbij rekening met huisdieren en andere mensen die mogelijk voor afleiding kunnen zorgen.
- **Comfortabele ruimte:** Richt de ruimte in met gezellige zitplaatsen zoals zitzakken, een groot matras of stapels kussens voor ultiem comfort. Zorg voor zachte stoffen en dekens om je warm te houden tijdens de ervaring. Een aangename temperatuur in de ruimte is ook van belang.
- **Sfeervolle ruimte:** Zorg ervoor dat de ruimte opgeruimd is en vrij van afleidende rommel of overbodige objecten. Creëer een kalme sfeer door gebruik te maken van gedimde verlichting en kaarsen. Natuurlijke elementen zoals planten en een groene omgeving kunnen bijdragen aan een gevoel van verbondenheid met de natuur.
- **Creatieve ruimte:** Zorg ervoor dat creatieve materialen zoals papier, notitieboekjes, pennen, tekenspullen en inspirerende boeken beschikbaar zijn. Creëer diverse sensorische ervaringen, zoals rustgevende muziek, geurige oliën, wierook, verzwaringsdekens, verblindende maskers of kleurrijke kunstwerken. Je kunt eventueel ook spirituele elementen klaarleggen zoals een kaartendesk en kristallen. Of je kunt een altaartje maken met betekenisvolle voorwerpen. Onthoud dat het integreren van spirituele elementen een persoonlijke keuze is en afhangt van je eigen voorkeuren en overtuigingen.
- **Praktische voorzieningen:** Zorg ervoor dat er voldoende drinkwater, thee en kleine snacks binnen handbereik zijn. Zorg ook voor toegang tot een toilet voor het geval dat nodig is tijdens de sessie.

Muziek

Het samenstellen van een afspeellijst met kalmerende of inspirerende muziek kan ook een waardevolle toevoeging zijn aan je voorbereiding. Deze muziek kan dienen als gids tijdens momenten van verhoogde intensiteit of introspectie, en biedt een vertrouwde en geruststellende achtergrond voor je innerlijke reis. Heb je inspiratie nodig? In verschillende onderzoeken wordt gebruikgemaakt van de Johns Hopkins Psilocybin playlist (klassieke muziek). Voor de begeleide sessies bij FLO Coaching hebben wij zelf een unieke afspeellijst samengesteld.



FLO Coaching



John Hopkins

Eten en drinken

Tijdens een psychedelische ervaring worden zintuigen vaak intenser beleefd, wat invloed kan hebben op je eetlust en smaakbeleving. Het is leuk om aandacht te besteden aan smaakvol eten dat voedzaam is en de zintuigen prikkelt. Eten kan een unieke ervaring zijn doordat smaken intenser worden waargenomen en details meer opvallen. Dit opent een wereld van smaken en texturen die je wellicht nog nooit zo intens hebt ervaren.

Bij FLO Coaching word je verwend met heerlijke snacks. We stellen altijd een psychedelische snackplank samen en delen graag ons geheim. Selecteer een assortiment van verschillende smaken en texturen. Kies vers fruit zoals aardbeien, frambozen, meloen of perzik. Voeg gezouten noten toe, zoals amandelen, pecannoten of een notenmix. Gedroogd fruit, zoals dadels of abrikozen, is ook heerlijk. Vergeet niet donkere chocolade toe te voegen. Voor extra verwennerij kun je een klein taartje halen bij de bakker. Dien alles mooi op op een plank of schaal.

Na een psychedelische ervaring is goede zelfzorg belangrijk, ook qua voeding. Je lichaam heeft veel energie verbruikt en je eetlust kan zijn veranderd. Sommigen ervaren een verhoogde behoefte aan voedsel, anderen juist minder trek. Kies voor licht verteerbaar voedsel rijk aan voedingsstoffen. Vermijd zware, vette of sterk gekruide gerechten, die je spijsvertering kunnen belasten. Bij FLO Coaching serveren we altijd huisgemaakte soep met brood na de sessie.

HOOFDSTUK III

DE INTENTIONELE VOORBEREIDING – HOE KUN JE MENTAAL EMOTIONEEL VOORBEREIDEN?



Een goede voorbereiding bestaat uit zowel de set als de setting. Het begrip setting heeft betrekking op de fysieke en sociale omgeving waarin de ervaring plaatsvindt. Dit is in hoofdstuk II besproken. In dit hoofdstuk zullen we ons richten op de (mind)set waarmee je de ervaring ingaat. In dit hoofdstuk krijg je advies over het bepalen van je koers en het opstellen van intenties. Ook krijg je waardevolle informatie over zelfzorg en mindfulness. Daarnaast vind je hier een aantal verdiepende oefeningen en praktische opdrachten die je zullen helpen in de voorbereiding. Want de juiste mindset helpt je niet alleen om gefocust te blijven tijdens de reis, maar kan ook een diepere betekenis toevoegen aan de ervaring.

3.1. Het bepalen van je koers

Het opstellen van intenties voor een psychedelische reis is een belangrijke stap in de voorbereiding. Het helpt je om helder te krijgen wat je wilt bereiken. Deze intenties kunnen variëren van persoonlijke doelen, zoals het verkrijgen van zelfinzicht en het helen van emotionele wonden. Het kunnen ook praktische doelen zijn zoals het stimuleren van creativiteit, een stap zetten in je loopbaan, een gezondere leefstijl of het verbeteren van relaties. Het opstellen van intenties voor een psychedelische reis stelt je in staat om te focussen en diepgaande inzichten te kunnen verkrijgen. Echter, voordat jij je onze intenties kunt opschrijven is het belangrijk om je eerst te verdiepen in de richting die je op wilt.

Geen heldere koers hebben

Veel mensen hebben een vaag idee van wat ze belangrijk vinden in het leven, maar het kan vaak een uitdaging zijn om duidelijk te definiëren wat werkelijk zinvol en betekenisvol is. Zonder een goed begrip van onze waarden kunnen we niet bewust beslissen welke richting we willen nemen.

Het wordt dan moeilijk om doelgericht te bepalen waar we onze aandacht en energie op willen richten. In plaats daarvan worden we automatisch opgeslokt door de eisen die aan ons gesteld worden. Onze energie wordt opgeslokt door de dagelijkse drukte, onze volle agenda's en takenlijsten. We raken geabsorbeerd door ons werk, onze studie of de zorg voor onze kinderen. Dit leidt vaak tot gevoelens van uitputting, ontevredenheid en een gevoel van leegte



Wat het effect als je geen focus hebt op wat belangrijk voor je is? Wat doe je te veel of te weinig als je niet stilstaat bij wat echt waardevol is? En wat is het gevolg daarvan op de korte en de langere termijn?

Doelen vs. waarden

Waarden zijn essentiële eigenschappen en kwaliteiten die we willen belichamen. Ze betreffen hoe we vanuit ons hart willen zijn en ons willen gedragen ten opzichte van onszelf, anderen en de wereld. Wanneer we onze waarden kennen, begrijpen we wat echt belangrijk voor ons is. Waarden geven betekenis aan ons dagelijks leven.

Vaak richten we ons op doelen: specifieke mijlpalen zoals een diploma behalen, een betere baan krijgen, een stabiele relatie hebben, een project voltooien of een bijzondere reis maken. Het nastreven van doelen kan een valkuil zijn, omdat we voortdurend bezig zijn met het bereiken van het ene doel om naar het volgende te gaan. Er is altijd een nieuw doel en het lijkt nooit genoeg. Hierdoor missen we vaak het genot van de reis zelf.

Focussen op waarden is anders. Waarden zijn geen eindpunten, maar fungeren als een kompas dat richting geeft. Het is als wandelen naar het oosten; je kunt er altijd naartoe blijven bewegen, maar nooit echt bereiken. Focussen op waarden helpt je bewust te kiezen waar je aandacht en energie aan wilt besteden. Je intenties worden duidelijk. In plaats van constant doelen na te streven, investeer je energie in wie je wilt zijn. Dit leidt tot meer rust en voldoening.

Het ontdekken van onze waarden vereist zelfreflectie en introspectie. Het gaat om belangrijke vragen: Wat is echt belangrijk voor mij? Wat geeft mijn leven betekenis? Wat wil ik bereiken? Welke principes wil ik naleven? Door deze vragen serieus te nemen, kunnen we onze waarden verhelderen. De volgende opdrachten zullen je hierbij helpen.



Ga naar het fotoalbum op je telefoon. Kijk naar de foto's van de afgelopen twee maanden. Kies 5 foto's uit die veel voor je betekenen. Sta vervolgens stil bij de volgende vragen. Wat zie je op de foto's? Wat maakt dat deze foto's zoveel voor je betekenen? En wat zegt dat over je, over datgene wat voor je belangrijk is?

Het waardenkompas

Het waardenkompas is een instrument dat je helpt bij het verhelderen van je waarden en het bepalen van de koers die je wilt volgen in je leven. Om je waardenkompas te creëren, begin je met het identificeren van de waarden die voor jou van betekenis zijn. Dit doe je door terug te kijken naar de schrijfoefeningen die je hebt gedaan op de vorige pagina. Welke woorden, zinnen of thema's kwamen steeds terug? Welke aspecten van het leven resoneren het meest met jou? Welke eigenschappen en kwaliteiten wil je nastreven?



Kies 4-6 waarden uit de lijst hieronder. Welke waarden zijn zo belangrijk dat je hier elke dag naar wilt leven? Omschrijf in je eigen woorden wat je hiermee bedoelt. Wat betekenen deze waarden voor je? Welke rol vervullen ze in je leven? Als je het lastig vindt om er 4-6 te kiezen, schrijf dan eerst alle woorden op die met jou resoneren. Vervolgens ga je de lijst prioriteren door woorden weg te strepen, net zolang tot je er een 4-6 overhoudt.

Aandacht	Humor	Rust
Ambitie	Hoopvol	Respectvol
Avontuurlijk	Intuïtie	Solidair
Afwisseling	Innovatief	Stabiel
Authenticiteit	Krachtig	Spontaniteit
Attent	Liefde	Spiritualiteit
Balans	Levendig	Sportiviteit
Betrokkenheid	Leergierig	Spelen
Betrouwbaarheid	Macht	Trouw
Creativiteit	Medeleven	Tevreden
Carrière	Moed	Toegewijd
Compassie	Milieubewust	Tolerant
Daadkracht	Muziek	Veerkracht
Dankbaarheid	Natuur	Vreugde
Discipline	Nieuwsgierig	Verantwoordelijk
Dieren	Nederigheid	Vertrouwen
Eerlijkheid	Ondernemend	Vergeving
Eigenzinnig	Onafhankelijkheid	Vriendschap
Evenwichtig	Optimistisch	Vrijheid
Enthousiast	Openheid	Waarheid
Geloof	Oprecht	Wijs
Gezin	Overgave	Zelfstandigheid
Gezondheid	Passie	Zelfverzekerdheid
Gelijkheid	Plezier	Zelfontwikkeling
Gedisciplineerd	Rechtvaardigheid	Zorgvuldig
Gestructureerd	Rijkdom	Zorgzaamheid



De waarden die je zojuist hebt gekozen kun je toepassen op alle verschillende levensgebieden. Denk aan relaties, dagbesteding, gezondheid en vrije tijd. In het waardenkompas kun je opschrijven wat voor jou belangrijk is op deze verschillende leefgebieden. Schrijf op, hoe vertaal ik de waarden zich op het gebied van relaties, dagbesteding, gezondheid en vrije tijd?

- *Relaties: Hierbij gaat het over contact met anderen, dus gezin, familie, vrienden, partner / daten en andere sociale contacten. Wat is voor je echt belangrijk op het gebied van relaties? Wat betekent dit gebied voor je? Hoe ben je hiermee bezig op dit moment? Waar ben je tevreden over en wat wil je anders?*
- *Opleiding, werk en daginvulling: Hierbij gaat het over het vinden van betekenis (missie), professionele ontwikkeling en financiën. Wat is voor je echt belangrijk op het gebied van werk en opleiding? Wat betekent dit gebied voor je? Hoe ben je hiermee bezig op dit moment? Waar ben je tevreden over en wat wil je anders?*
- *Gezondheid en persoonlijke groei: Hierbij gaat het om activiteiten die je fysieke, mentale, emotionele en spirituele gezondheid bevorderen. Wat is voor je echt belangrijk op het gebied van persoonlijke groei en gezondheid? Wat betekent dit gebied voor je? Hoe ben je hiermee bezig op dit moment? Waar ben je tevreden over en wat wil je anders?*
- *Vrije tijd: Hierbij gaat het om activiteiten die je doet om te ontspannen en plezier te beleven. Het gaat ook over de plek waar je woont en betrokkenheid bij je omgeving. Wat is voor je echt belangrijk op het gebied van vrije tijd en woonomgeving? Wat betekent dit gebied voor je? Hoe ben je hiermee bezig op dit moment? Waar ben je tevreden over en wat wil je anders?*





3.2. Het opmaken van de balans

Hierboven hebben we onze waarden verkend. Met het waardenkompas heb je ervaren dat waarden alle aspecten van ons leven doordringen: relaties, carrière, gezondheid, persoonlijke ontwikkeling, vrije tijd en meer. Wanneer onze waarden in lijn zijn met verschillende levensgebieden, ervaren we harmonie en vervulling. We voelen ons authentiek in onze keuzes. Soms raken we echter uit balans. We leggen te veel nadruk op bepaalde gebieden ten koste van andere. Dit kan leiden tot stress, ontevredenheid en disconnectie.

Het vinden van balans is voor velen een uitdaging. We verliezen onszelf vaak in verwachtingen van anderen en de drukte van het dagelijks leven. Hierdoor lukt het niet om evenwicht te creëren tussen verschillende levensgebieden en onze waarden harmonieus tot uiting te brengen. Wanneer we uit balans zijn, uit zich dat vaak in extremen: alles of niets, nooit of altijd.

Om inzicht te krijgen in waar we uit balans zijn geraakt, volgt een oefening. Deze helpt ons onze innerlijke behoeften te identificeren, wat waardevol is bij het stellen van intenties voor onze psychedelische ervaring. Door te begrijpen waar we uit balans zijn, kunnen we gericht werken aan het herstellen van evenwicht en het vervullen van onze behoeften.



Bekijk de 'balansmeter' hieronder. Zet op elke lijn een kruisje op de plek die symbool staat voor hoe jij het NU doet. Zet daarna een kruisje op de lijn, hoe jij het graag zou willen doen. Waar geef je op dit moment te veel tijd en energie aan? En waar geef je op dit moment te weinig tijd en energie aan?

Relaties (familie, vrienden en partner)

Veel tijd alleen doorbrengen	_____	Veel tijd met anderen doorbrengen
Altijd mijn mening geven	_____	Nooit mijn mening geven
Mezelf vaak kwetsbaar opstellen	_____	Mezelf nooit kwetsbaar opstellen
Nooit het initiatief nemen	_____	Altijd het in initiatief nemen
Intimiteit afhouden	_____	Intimiteit opzoeken
Weinig 'nee' zeggen	_____	Vaak 'nee' zeggen
Veel hulp / steun vragen	_____	Weinig hulp / steun vragen
Veel hulp / steun geven	_____	Weinig hulp steun / geven

Werk & opleiding

Weinig energie in werk / studie	_____	Veel energie in werk / studie
Veel tijd maken voor collega's	_____	Weinig tijd maken voor collega's
Taken vaak uitstellen	_____	Taken vaak direct doen
Snel tevreden zijn	_____	Nooit tevreden zijn
Altijd langer doorwerken	_____	Nooit langer doorwerken
Weinig energie in eigen ontwikkeling	_____	Veel energie in eigen ontwikkeling
Altijd strak mijn grenzen aangeven	_____	Nooit mijn grenzen aangeven

Vrije tijd

Veel tijd om te ontspannen	_____	Weinig tijd om te ontspannen
Veel tijd nemen om te niksen	_____	Geen tijd nemen om te niksen
Niets plannen, spontaan kiezen	_____	Alles plannen, niet spontaan kiezen
Vooraf veel binnen zijn	_____	Vooraf veel buiten zijn
Veel tijd voor plezier	_____	Weinig tijd voor plezier
Weinig tijd voor creativiteit en inspiratie	_____	Veel tijd voor creativiteit en inspiratie

Gezondheid

Bijna nooit bewegen	_____	Veel bewegen
Vaak ongezond eten	_____	Altijd gezond eten
Altijd te weinig slapen	_____	Altijd te veel slapen
Nooit alcohol en drugs gebruiken	_____	Veel alcohol en drugs gebruiken
Weinig op social media	_____	Veel op social media
Emoties altijd binnen houden	_____	Emoties altijd direct uiten
Vaak tijd maken voor meditatie	_____	Weinig tijd maken voor meditatie
Fysieke pijn negeren	_____	Veel focus leggen op fysieke pijn
Geen energie steken in uiterlijk	_____	Veel energie steken in uiterlijk



Je lichaam is een graadmeter van de balans in je leven. Heb jij weleens last van lichamelijke klachten? Is je lichaam moe en uitgeput? Of bruist je lichaam juist van de energie? Nadat je de balansmeter hebt ingevuld, heb je wellicht een beter beeld gekregen van wat je te veel en wat je te weinig doet. Als je nu kijkt naar je energie en eventuele lichamelijke klachten, kun je dan een verband zien met wat je te veel en te weinig doet? Wat zou je lichaam je willen vertellen over de balans in je leven? Neem de tijd om te reflecteren en je bewust te worden van de signalen die je lichaam je geeft.

Wat staat je in de weg?

In onze zoektocht naar balans komen we regelmatig obstakels tegen. Deze variëren van kleine hindernissen tot grote uitdagingen die ons kunnen belemmeren. Vaak zijn het onze eigen gedachten en overtuigingen die in de weg staan. Negatieve zelfbeelden, angst voor het onbekende of twijfels kunnen ons vasthouden in oude patronen. Externe factoren zoals stress, ingrijpende gebeurtenissen, werkeisen en sociale verplichtingen kunnen ook impact hebben. Emotionele blokkades en onverwerkte ervaringen kunnen ons beletten in het heden te leven. Angst, verdriet en woede kunnen ons in hun greep houden.

Het is cruciaal te erkennen dat obstakels onvermijdelijk zijn. Onze reactie hierop speelt een sleutelrol in onze mentale gezondheid en ons vermogen een evenwichtig leven te leiden. We neigen ernaar uitdagingen te vermijden om ongemakkelijke gevoelens te ontlopen. Dit houdt ons echter gevangen in een vicieuze cirkel waarin we verder van onszelf raken. We proberen gevoelens van onzekerheid, verdriet, teleurstelling en afwijzing krampachtig te controleren. Copingstrategieën zoals overmatig hard werken, geen grenzen stellen en weinig ontspanning nemen worden vaak gebruikt om onaangename gevoelens te vermijden. Dit leidt alleen tot meer onplezierige gevoelens. We raken verstrikt in strategieën om vervelende emoties te ontlopen, wat uiteindelijk meer energie kost dan oplevert.



Welke obstakels kom jij tegen in jouw leven? Heb je voornamelijk te maken met interne obstakels, zoals gedachten en gevoelens, of met externe obstakels? Hoe reageer je meestal op deze hindernissen? Wat is jouw manier om ongemak te vermijden? En hoe draag je hiermee onbedoeld bij aan het in stand houden van een vicieuze cirkel?

In het laatste deel van dit hoofdstuk (oefeningen voor een flexibele houding) gaan we nog dieper in op obstakels en uitdagingen. Als je hier dieper op wilt ingaan dan is dit deel bijzonder waardevol voor jou.

3.3 Het formuleren van intenties

Het is belangrijk om bewustzijn te creëren over je huidige situatie en innerlijke behoeften, wat je hopelijk hebt bereikt door het doorlopen van de eerste opdrachten. Een volgende stap is het bepalen van intenties voor een psychedelische sessie, die zowel persoonlijk als praktisch van aard kunnen zijn. Deze intenties kunnen gericht zijn op het verkennen van de richting die je in je leven wilt nemen, evenals het overwinnen van obstakels en uitdagingen. Het opstellen van een duidelijke intentie is essentieel om de ervaring te optimaliseren. Neem daarom de tijd om diep na te denken over de gewenste resultaten voordat je aan de psychedelische reis begint en formuleer je intenties helder. Deze intenties zullen fungeren als een kompas, waardoor je bewust de ervaring ingaat en geleid wordt naar de gewenste uitkomsten. Enkele voorbeelden van constructieve intenties:

- Het loslaten van angst en spanning voor een specifieke situatie.
- Het helen van pijnlijke emoties m.b.t. een bepaalde gebeurtenis
- Het verwerken en integreren van een nare ervaring uit het verleden
- Het cultiveren van een diepere en liefdevolle relatie met jezelf
- Het bevorderen van een diepere verbinding met een ander
- Het verbeteren van de intimiteit en communicatie met je partner
- Het versterken van je fysieke gezondheid en welzijn
- Het vinden van innerlijke rust en kalmte in je dagelijks leven
- Het verkrijgen van inzicht in terugkerende patronen en gewoonten
- Het overwegen van nieuwe stappen of richtingen in je loopbaan
- Het overwinnen van blokkades die je belemmeren in je onderneming
- Het verkrijgen van helderheid en richting over belangrijke levensvragen
- Het verdiepen van je meditatiepraktijk en spirituele verbinding.
- Het vergroten van je verbondenheid met de natuur
- Het cultiveren van dankbaarheid en waardering voor het leven
- Het ontdekken van diepere zelfkennis en innerlijke wijsheid
- Het creëren van ruimte voor je eigen behoeften en gevoelens
- Het herontdekken van je seksualiteit en sensualiteit
- Het vergroten van zelfacceptatie en liefdevolle aanvaarding van jezelf
- Het vergroten van de acceptatie en liefde voor je lichaam, ongeacht ziekte, gezondheid, vorm of figuur.

Positieve formulering

Het is aan te raden om je intenties op een positieve manier te formuleren. In plaats van te focussen op wat je wilt vermijden, richt je op welke kwaliteiten en krachten je wilt ontwikkelen. Je kunt je intenties ook wat breder formuleren en de ervaring met een nieuwsgierige houding tegemoet treden. Het stellen van een specifiek doel, zoals het oplossen van een bepaald probleem, kan vaak leiden tot teleurstelling omdat de ervaring onvoorspelbaar is. Door je intenties op een open en positieve manier te formuleren, sta je open voor wat zich aandient terwijl jij je richt op persoonlijke groei. Het is verstandig om vlak voordat je de psychedelica inneemt nogmaals naar je intenties te kijken en deze te delen met degene die je begeleidt. Tijdens de reis zelf houd je je intenties losjes vast, maar blijf je openstaan voor wat er opkomt. Na de ervaring is het belangrijk om terug te kijken op je oorspronkelijke intenties, tijdens de integratie.



Wat is voor jou de reden om deze psychedelische reis te maken? Is er een thema waar je mee bezig bent en graag meer inzicht in wilt krijgen? Wat wil je loslaten en waar wil je ruimte maken? Op welke gebieden van je leven ga jij verandering teweegbrengen? Kortom, wat is jouw intentie voor deze psychedelische ervaring? Formuleer je intentie op een positieve en open manier, waarbij je ruimte laat voor wat zich aandient tijdens de ervaring.

Bekrachtigende woorden

Tijdens de psychedelische ervaring is het vaak waardevol om jezelf te voorzien van krachtwoorden of affirmaties die je ondersteunen tijdens de reis. Deze krachtwoorden en affirmaties kunnen dienen als positieve focus en je helpen omgaan met verschillende situaties die zich kunnen voordoen. Je kunt beginnen met het bedenken van affirmaties die gerelateerd zijn aan je intenties voor de reis. Daarnaast kan het ook nuttig zijn om krachtwoorden te bedenken die je kunnen helpen tijdens intense momenten. Deze woorden of zinnen kunnen dienen als een soort mentale steun of mantra die je kunt herhalen om jezelf te kalmeren en te gronden wanneer de ervaring overweldigend wordt. Voorbeelden van dergelijke affirmaties kunnen zijn: "Ik ben veilig en beschermd", "Ik laat los en vertrouw op het proces" of "Ik omarm alle aspecten van mezelf". Het is belangrijk om krachtwoorden of affirmaties te kiezen die voor jou persoonlijk resoneren. Tijdens de psychedelische reis kun je deze woorden of zinnen herhalen en ze gebruiken als ankerpunten om jezelf te ondersteunen.



Welke woorden versterken jouw intentie? Welke woorden bieden steun en rust tijdens uitdagende momenten? En welke positieve boodschappen wil je jezelf geven tijdens de ervaring? Probeer deze woorden te vatten in korte, krachtige zinnen. Het kan nuttig zijn om deze woorden in de dagen voorafgaand aan de truffelreis regelmatig (hardop) te herhalen.

3.4. Zelfzorg

Om jezelf optimaal voor te bereiden op de psychedelische sessie, is het belangrijk om goed voor jezelf te zorgen in de weken of dagen ervoor, zowel fysiek als mentaal. Een goede nachtrust, voldoende lichaamsbeweging en een voedzaam dieet dragen bij aan een algemeen gevoel van welzijn. Het verminderen van stress is van groot belang, omdat een ontspannen geest beter in staat is om de psychedelische ervaring aan te gaan zonder overweldigd te raken.

1. In de dagen voorafgaand aan de psychedelische ervaring is het waardevol om bewust tijd te maken voor introspectieve activiteiten. Denk hierbij aan praktijken zoals meditatie, yoga, wandelen en schrijven. Introspectieve activiteiten zoals hierboven beschreven zijn specifiek gericht op het verkennen van je innerlijke wereld, het vergroten van zelfbewustzijn en het openstellen van je geest voor de ervaring die komen gaat. Dit is een goede voorbereiding op de psychedelische ervaring, helemaal als je hierin stilstaat bij jouw intenties.
2. Vermijd drugs (incl. alcohol en cannabis) in de dagen voor de truffelreis. Drink in ieder geval geen alcohol vanaf de avond voor de psychedelische ervaring. Zo ga je zonder interactie met andere middelen je psychedelische ervaring in.
3. Wees je bewust van wat je aan media consumeert in de dagen voor de sessie. Heftige beelden uit het nieuws, spannende scènes uit films of social media berichten kunnen blijven hangen. Probeer in de avond voor de psychedelische ervaring niet op social media te gaan (tik tok, instagram, etc.) en kijk ook geen nieuws.



Op welk vlak zou je in de voorbereiding op deze truffelreis beter voor jezelf willen zorgen? En welke vorm van introspectieve activiteiten past bij jou? Hoe ga je op dagelijkse basis tijd maken voor zelfzorg en introspectie? Het belangrijkste is om consistent te zijn en bewust tijd vrij te maken voor zelfzorg en introspectie, zelfs als het maar een paar minuten per dag is. Door dit regelmatig te doen, zul je je meer ontspannen voelen en kun je een diepere connectie met jezelf creëren. Dit helpt bij de voorbereiding.

3.5. Mindfulness

Een open en veerkrachtige geest helpt je om de emoties, gedachten en ervaringen tijdens de trip te navigeren. Tijdens een psychedelische ervaring kunnen gedachten en gevoelens intenser worden. Terugkerende gedachten kunnen afleiden, terwijl gevoelens overweldigend kunnen zijn. Hier kan mindfulness een waardevol hulpmiddel zijn. Het helpt je bewust aanwezig te zijn in het moment, zonder oordeel over wat er opkomt. Je kunt gedachten en gevoelens observeren zonder erin meegezogen te worden.

Ter illustratie een metafoor: vergelijk het met een waterval. De gevoelens en gedachten zijn als het stromende water, en jij bevindt je eronder. Ze kunnen je meenemen in de stroom. Echter, je kunt een stap naar achteren zetten, naar achter de waterval. Vanuit deze veilige positie kun je rustig observeren wat voorbijkomt, zonder erin meegesleept te worden. Je creëert afstand tussen jou en de gedachten of gevoelens, waardoor je er helderder naar kunt kijken.

Hier en nu

Het verleden is voorbij en de toekomst moet nog komen. Het hier en nu is eigenlijk alles wat je hebt. In de hectiek van het dagelijks leven worden we vaak meegesleept door gedachten over verleden of toekomst. Maar het hier en nu is het enige moment waarin we daadwerkelijk het leven kunnen ervaren en de huidige ervaring volledig omarmen. Neem even een moment om jezelf af te vragen: waar ben jij meestal met je aandacht? Hier en nu? Óf in het verleden of de toekomst?

Door aandachtsoefeningen te doen, train je jezelf om steeds weer terug te keren naar het huidige moment. Dit vermogen is tijdens een psychedelische trip zeer waardevol. In een staat van verhoogd bewustzijn kun je gemakkelijk afgeleid raken door overweldigende gedachten, emoties of visuele ervaringen. Door vooraf te oefenen met aanwezig zijn, leer je jezelf te gronden, wat leidt tot meer controle en stabiliteit tijdens de reis.



De volgende ademhalingsoefening kun je op elk moment van de dag doen. De oefening heet 'de korte adempauze' en gaat als volgt: sluit je ogen en ga ontspannen zitten. Breng je aandacht naar je ademhaling. Observeer waar je de adem in je lichaam voelt en hoe deze beweegt. Tel in hoeveel tellen je in- en uitademt. Probeer je uitademing geleidelijk met 1, 2 of 3 tellen te verlengen, maar besef dat dit stap voor stap geoefend kan worden. Neem zoveel tijd voor de oefening als jij prettig vindt.

Bonus - Oefeningen voor een flexibele innerlijke houding

Een flexibele innerlijke houding verwijst naar hoe we intern reageren op gedachten, gevoelens en ervaringen. Echter, vaak reageren we vanuit een inflexibele innerlijke houding. Dit betekent dat veel van ons dagelijks ongemak is gebaseerd op de illusie dat we onze gevoelens en gedachten volledig kunnen controleren. In werkelijkheid is dit niet mogelijk. We hebben in de loop van ons leven strategieën ontwikkeld om ze te bestrijden. Hoewel dit op korte termijn lijkt te helpen, merken we op de lange termijn dat we vastlopen in een vicieuze cirkel. De gedachten en gevoelens waar we vanaf proberen te komen, komen altijd als een boemerang terug.

Een voorbeeld van zo'n controlestrategie is constant afleiden. Stel je voor dat je een moeilijke werkdag hebt gehad en je voelt je gestrest en overweldigd. In plaats van deze gevoelens toe te laten en te onderzoeken, kies je voor afleiding. Je grijpt naar je telefoon en scrolt door sociale media of begint een serie te bingewatchen. Hoewel deze afleiding tijdelijk verlichting biedt, verdwijnt de onderliggende stress niet op lange termijn. Uiteindelijk wordt de oplossing het probleem. We raken verstrikt in strategieën om minder last te hebben van vervelende gevoelens en gedachten, zonder te beseffen dat deze strategieën averechts werken.



Denk na over je intentie voor de psychedelische reis die je binnenkort wilt ervaren. Worstel je met negatieve gedachten en gevoelens? Hoe ben je tot nu toe omgegaan met die negatieve gevoelens en gedachten, welke strategieën heb je ingezet om ze te bestrijden? En wat zijn de effecten hiervan op korte en langere termijn?

Flexibel omgaan met gedachten

Onderzoekers schatten dat mensen 60.000 tot 80.000 gedachten per dag hebben. Veel zijn onbewust, maar vormen een constante stroom die onze ervaring beïnvloedt. We kunnen het verstand zien als een onvermoeibare verhalenverteller. Verhalen over verleden of toekomst, in de vorm van vergelijkingen, verklaringen en oordelen. Vaak zijn we zelf het middelpunt. In gedachten zien we onszelf falen, iemand teleurstellen of afgewezen worden. Deze herhalende verhalen kunnen overweldigend aanvoelen, alsof we vastzitten in een zich herhalende film. Het kan moeilijk zijn om aan deze gedachtenstroom te ontsnappen. Bewustwording van deze verhalen en hun invloed op ons welzijn is een belangrijke stap om er anders mee om te gaan.

Gedachten categoriseren

Het categoriseren van gedachten ontwikkelt bewustzijn over de aard van je gedachten. Zo word je je bewust van patronen en thema's in je denkproces. Dit stelt je in staat te herkennen welke categorieën vaak voorkomen en welke impact ze hebben. Hieronder vind je voorbeelden van gedachtencategorieën. Je kunt deze lijst aanvullen naar eigen inzicht.

- Regels: gedachten over wat je moet doen of niet mag doen.
- Oplossingen: gedachten die suggereren wat je zou moeten doen.
- Plannen: gedachten gericht op organiseren en maken van lijstjes.
- Voorspellingen: gedachten over wat er mis kan gaan in de toekomst.
- Vergelijkingen: gedachten waarin je jezelf met anderen vergelijkt.
- Verklaringen: gedachten die proberen te verklaren waarom je iets voelt
- Kritiek en oordelen: negatieve gedachten over jezelf of anderen.
- Herinneringen: gedachten die teruggrijpen naar het verleden.
- Dagdromen en fantaseren: gedachten die denkbeeldige situaties creëren.
- Overtuigingen: gedachten die je hebt over jezelf en de wereld om je heen.



Maak een lijst van de verschillende categorieën die je bij jezelf hebt geïdentificeerd en schrijf gedachten op die bij elke categorie passen. Telkens wanneer je een gedachte opmerkt, kun je deze bewust toewijzen aan een specifieke categorie. Als er een gedachte uit een (erkende) categorie langskomt, ontmasker je deze. Je zou kunnen visualiseren dat je de gedachte in een enveloppe of mapje opbergt.

Innerlijke stemmen

Onze gedachten kunnen worden gezien als matrozen op een schip, met jou als kapitein aan het roer. Deze innerlijke stemmen, of matrozen, hebben elk hun eigen perspectieven en behoeften. Sommige zijn luid en veeleisend, anderen stiller. Ze variëren van avontuurlijk, ons aanmoedigend nieuwe horizons te verkennen, tot voorzichtig, waarschuwend voor mogelijke gevaren. Voorbeelden zijn de overdenker, de perfectionist, de pleaser, de voorspeller, de saboteur en de twijfelaar. Maar één stem onderscheidt zich vaak: de innerlijke criticus.

De innerlijke criticus

De innerlijke criticus is meestal een van de luidste en meest dominante stemmen. Deze stem oordeelt meedogenloos, wijst voortdurend op fouten en legt onrealistische ideaalbeelden op. We worden gedwongen onszelf te vergelijken met een "perfect plaatje" dat de criticus ons voorhoudt, waardoor we ons vaak tekortschieten voelen. Deze constante kritiek en vergelijking leiden tot het ontstaan van rigide overtuigingen en verwachtingen. De innerlijke criticus dicteert wat we "moeten" doen en hoe we "niet mogen" zijn, wat resulteert in zelfopgelegde regels. Bijvoorbeeld: "Ik moet altijd vriendelijk zijn" of "Ik mag geen fouten maken". Deze regels worden een maatstaf waarmee de innerlijke criticus ons beoordeelt. Wanneer we aan deze regels voldoen, geeft de innerlijke criticus tijdelijke goedkeuring. Echter, deze zelfopgelegde regels vormen een destructieve cyclus. Als we niet aan de regels voldoen, versterkt de innerlijke criticus zijn afkeuring, wat leidt tot nog strengere regels en meer zelfkritiek. Dit creëert een negatieve spiraal die onze reacties en gedrag diepgaand beïnvloedt.

Het gevolg is dat we gewend raken aan het luisteren naar de innerlijke criticus en ons gedrag aanpassen aan zijn rigide regels. Deze zelfbeelden en de constante aanwezigheid van de innerlijke criticus hebben een vergaande invloed op hoe we situaties interpreteren en erop reageren. We worden gevangen in een patroon van zelfbeoordeling en -beperking, gestuurd door de onverbiddelijke stem van onze innerlijke criticus.



Welke innerlijke stemmen (matrozen) herken je in jezelf? Heb jij een (perfect) plaatje in je hoofd van hoe je zou moeten zijn? Waar is jouw innerlijke criticus het meest kritisch op?



Welke regels heb je voor jezelf opgesteld? Creëer een regelboekje en maak een lijst van alles wat je 'moet' of 'niet mag' doen. Vul deze aan als je nieuwe leefregels ontdekt.

Afstand nemen van gedachten

Deze verhalen van het verstand zijn niet de absolute waarheid. Ze zijn gebaseerd op onze interpretaties, overtuigingen en ervaringen, maar ze vertegenwoordigen niet altijd de werkelijkheid. Het vermogen om afstand te nemen van onze gedachten is een waardevolle vaardigheid die voorkomt dat we volledig opgaan in de stroom van gedachten. Een manier om dit te bereiken is door bewustzijn te ontwikkelen over onze gedachten en ze te observeren zonder er direct in mee te gaan. Op die manier erkennen we dat gedachten komen en gaan, maar dat ze niet de absolute waarheid zijn. Hieronder vind je een oefening die kan helpen in dit proces.



Ga zitten op een rustige plek, zet een timer op 3 minuten. Probeer nu bewust je gedachten op te merken. Telkens als je dat doet dan visualiseer je die gedachte alsof de gedachte op een social media post (instagram) staat waar je voorbij scrolt. Je gaat niet in op de inhoud van de gedachte. Kijk naar de gedachte en zie hem aan je voorbij scrollen. Telkens als er een nieuwe opkomt, dan zet je die gedachte weer op een social media post. Na 3 minuten rond je de oefening af. Maak tijd om deze oefening regelmatig te doen, vooral op momenten dat je vastgegrepen wordt door negatieve gedachten.



Flexibel omgaan met gevoelens

Gevoelens kun je omschrijven als fysieke sensaties en emoties. Vaak gaan ze hand in hand. Bijvoorbeeld, angst kan gepaard gaan met een versnelde hartslag en gespannen spieren. Terwijl blijdschap kan samengaan met een licht gevoel en een glimlach op ons gezicht. Gevoelens zijn een belangrijk aspect van onze emotionele beleving en beïnvloeden onze ervaring. We hebben allemaal de neiging om onplezierige fysieke sensaties (zoals hoofdpijn, spanning of misselijkheid) en emoties (zoals verdriet, bezorgdheid, angst, onzekerheid, schuld en schaamte) uit de weg te gaan. Zodra we deze onprettige gevoelens ervaren, proberen we er vanaf te komen. We proberen met ons verstand te begrijpen waarom deze gevoelens er zijn en we vellen oordelen over onze emoties. We zoeken naar oplossingen om ons beter te voelen. Dit kan resulteren in verschillende controle strategieën, zoals negeren, afleiden, vermijden, overdenken en verdoven. Je kunt ongetwijfeld voorbeelden uit je eigen leven bedenken. Ironisch genoeg kan onze inspanning om controle uit te oefenen vaak juist leiden tot meer hinder van die vervelende gevoelens. Het is als drijfzand: hoe harder je vecht, hoe dieper je wegzakt.

Controle strategieën

Controle strategieën zijn manieren waarop we proberen om te gaan met vervelende gevoelens, zoals lastige emoties en fysieke ongemakken. Hoewel deze strategieën op korte termijn behulpzaam kunnen zijn omdat ze je helpen om minder last te hebben van vervelende gevoelens, zijn ze op de lange termijn vaak niet handig. Ze zorgen ervoor dat de emoties zich opstapelen en onopgelost blijven. Bovendien vragen controlestrategieën veel energie, energie die je eigenlijk zou kunnen gebruiken voor zaken die er echt toe doen. Controle strategieën kunnen zichtbaar of onzichtbaar zijn. Zichtbare strategieën zijn gedragingen die anderen kunnen zien. Denk bijvoorbeeld aan het vermijden van confrontaties, te veel werken of obsessief gebruik van sociale media. Onzichtbare strategieën spelen zich af in onze gedachten. Een voorbeeld hiervan is piekeren of situaties overdenken. Deze strategieën kun je niet met een verborgen camera vastleggen.



Welke vervelende gevoelens ervaar jij liever niet? Welke emoties en fysieke sensaties wil je liever niet voelen? Hoe vecht je met wat je voelt? Kijk daarna naar de lijst met controle strategieën (op de volgende pagina). Welke dingen doe je om een vervelend gevoel onder controle te houden? Wat leveren deze strategieën je op en wat kosten ze je? Als je ervoor openstaat kun je 2 of 3 van deze strategieën verder onderzoeken. Dat doe je door de komende week een 'controle-dagboek' bij te houden. Hoe vaak zet je deze strategie in en op welke momenten? Wat is het ongemak dat je eigenlijk niet wilt voelen?

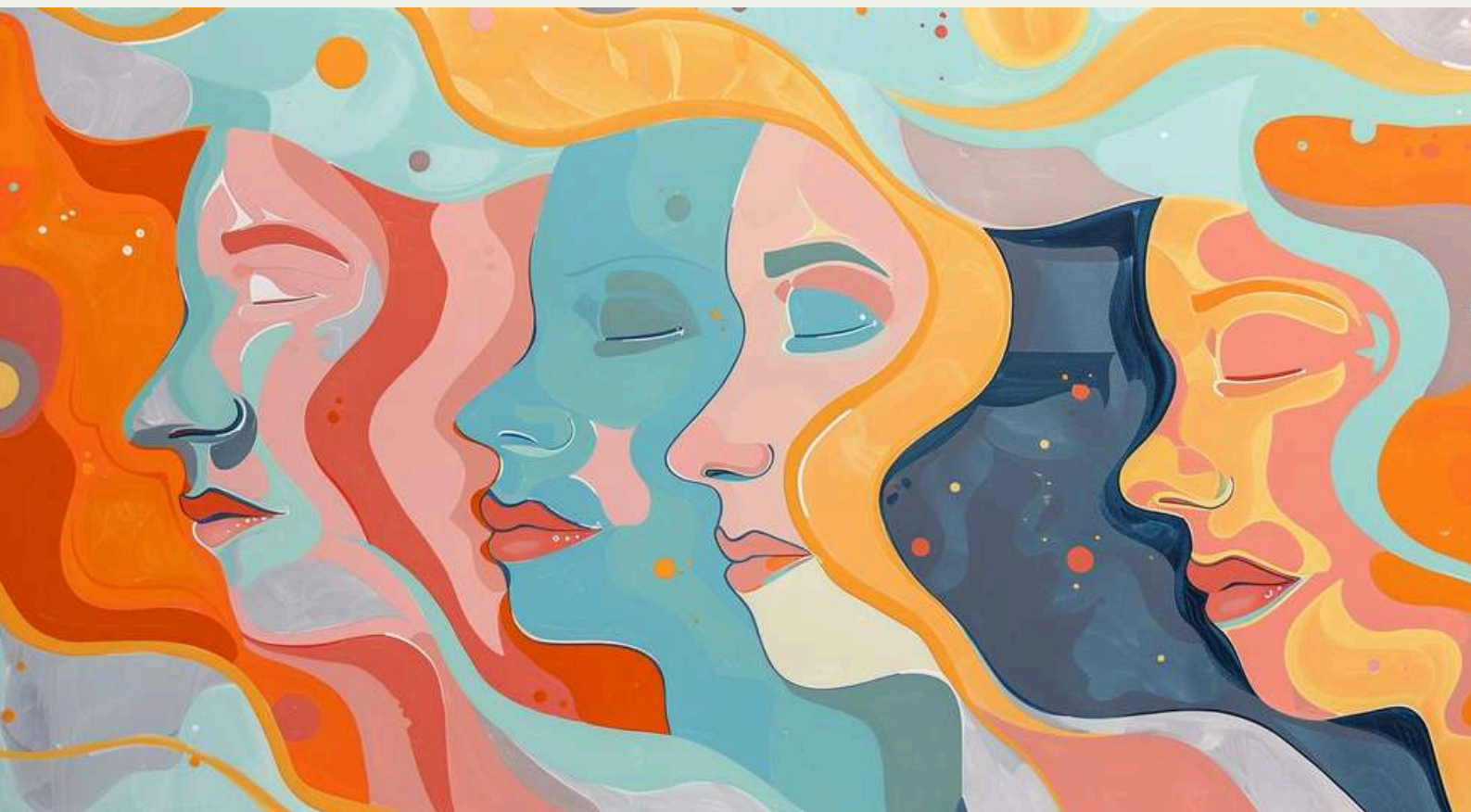
Onzichtbare controle strategieën

Jezelf steeds analyseren
 Oordelen over anderen
 Oordelen over jezelf
 Invullen wat andere denken
 Voorspellingen over wat er mis gaat
 Voorspellingen over wat anderen doen
 Conclusies trekken uit situaties
 Dagdromen, fantaseren
 Piekeren
 Moetens en niet mogens (leefregels)
 Vergelijkingen maken met anderen
 Wikken en wegen
 Situaties verleden herkauwen
 Oplossingen bedenken
 Dwangmatig denken
 Negatieve gevoelens ontkennen
 Voortdurend kritisch zijn
 Heel alert zijn op anderen
 Verklaringen zoeken

Zichtbare controle strategieën

Dingen uitstellen
 Lijstjes maken
 Overmatig plannen
 Jezelf veel afleiden (series, youtube)
 Veel op social media / telefoon
 Jezelf verdoven met drank en drugs
 Geen grenzen aangeven
 Teveel of te weinig eten
 Teveel of te weinig sporten
 Teveel of te weinig slapen
 Confrontaties vermijden
 Teveel initiatief nemen in contact
 Teveel bezig zijn met spiritualiteit

Heel veel lezen over je gezondheid
 Niet naar arts gaan bij klachten
 Zelfhulpboeken verslinden
 Heel veel shoppen
 Alles perfect willen doen (leren, werk)
 Geen pauzes nemen
 Afwachtend reageren, geen initiatief
 Dingen regelen voor anderen
 Doen alsof dingen je niet raken
 Geen confrontaties aangaan
 Dwangmatige handelingen
 Je altijd aanpassen aan anderen
 Teveel of te weinig schoonmaken
 Je terugtrekken uit contact
 Je agenda overvol plannen
 Altijd aardig / vriendelijk zijn
 Kritiek geven, verwijten maken
 Je afreageren op anderen
 Roddelen, praten over anderen
 Je mening niet geven
 Er perfect uit zien (kleding, make-up)
 Veel bezig zijn met gewicht, figuur
 Bepaalde kleding niet aandurven
 Geen keuzes maken
 Opgeven als het moeite kost
 Je met anderen bemoeien
 Teveel seks (met jezelf, met anderen)
 Seks / intimiteit vermijden
 Jezelf pijn doen (beschadigen)
 Uitnodigen vaak afslaan (vermijding)
 Te veel overwerken
 Constant het nieuws volgen
 Emoties niet uiten bij anderen
 Jezelf verwaarlozen



Emotionele programmering

Onze emotionele programmering, die gevormd wordt tijdens onze kindertijd, heeft een diepgaande invloed op hoe we als volwassenen met onze emoties omgaan. Het omvat de (controle) strategieën die we ontwikkelen om met verschillende emotionele situaties om te gaan. Deze emotionele programmering vormt de basis van ons emotionele welzijn. Gedurende onze kindertijd leren we hoe we emoties ervaren en ermee omgaan door onze interacties met opvoeders, andere volwassenen en leeftijdsgenoten. Kinderen leren niet alleen omgaan met emoties door de woorden en uitspraken van hun opvoeders, maar nog belangrijker is het voorbeeld dat ze krijgen. De manier waarop onze ouders omgaan met emoties heeft een diepgaand effect op hoe we zelf met onze emoties omgaan.



Hoe ziet jouw emotionele programmering eruit? Van welke gevoelens werd je als kind verteld dat ze wenselijk of onwenselijk waren? Welke gevoelens werden in jullie gezin vrij geuit? Welke gevoelens werden in jullie gezin onderdrukt of afgekeurd? Hoe reageerden je ouders op jouw emoties en hoe heb jij leren omgaan met je eigen gevoelens? Hoe gingen de opvoeders in jullie gezin om met hun eigen negatieve gevoelens? En heb je als kind weleens het gevoel gehad dat je emotioneel moest zorgen voor je opvoeders? Wat is de invloed van deze emotionele programmering op je huidige leven?

Verwelkom je gevoelens

Jezelf opstellen voor gevoelens en accepteren klinkt mooi. Maar in het dagelijkse leven niet makkelijk. Een metafoor die je hierbij kan helpen is de volgende. Stel je voor dat je een feestje organiseert voor al je vrienden en familie. De sfeer is gezellig en iedereen lijkt te genieten van het samenzijn. Plotseling verschijnt echter de buurvrouw die je niet had uitgenodigd. Ze is zeurderig en bemoeizuchtig, en haar aanwezigheid voelt ongemakkelijk. Je probeert haar vriendelijk te vragen om te vertrekken, maar ze blijft terugkomen, als een ongewenste gast die je feestje verstoort. Terwijl je probeert te genieten van het feestje, merk je dat de aanwezigheid van de buurvrouw een schaduw werpt over de feestvreugde. Haar geklaag en bemoeienis maken het moeilijk om volledig te ontspannen en te genieten van het moment.

Uiteindelijk besef je dat de buurvrouw symbool staat voor die lastige emoties die soms onverwacht en ongewenst opduiken: angst, somberheid en boosheid. Deze gevoelens verschijnen zonder uitnodiging, waardoor ze als ongewenste gasten ons innerlijke feestje verstoren. Vaak proberen we deze vervelende gevoelens weg te duwen, maar net als de buurvrouw blijven ze terugkomen. Het is belangrijk om deze emoties te erkennen als ongewenste gasten op ons innerlijke feestje. Je kunt leren om ermee om te gaan op een accepterende manier. Je kunt de keuze maken om je gevoelens welkom te heten. Simpelweg door ze te erkennen en hallo te zeggen.



Zet een wekker op 3 minuten, ga comfortabel zitten. Ga zo zitten of liggen dat je goed kunt opmerken wat er in je lichaam te voelen is. Als je goed zit dan richt je je aandacht op wat je nu in je lichaam voelt. Dat kunnen fysieke sensaties, emoties of andere gevoelens zijn. Je bent de enige die kan opmerken wat je voelt. Als je iets voelt dan merk je het op en dan benoem je het. Bijvoorbeeld, als je spanning voelt dan zeg je in jezelf 'ik merk op dat er spanning in mijn nek en schouders is'. Of als je een emotie voelt, dan zeg je in jezelf 'ik voel irritatie'. Blijf met je aandacht bij dat gevoel, tot er weer een nieuw gevoel opkomt. Na 3 minuten rond je de oefening af.

In verbinding met je lijf

Zoals je inmiddels weet, manifesteren gevoelens en emoties zich vaak in fysieke sensaties. Emoties worden voelbaar wanneer je ze kunt toelaten in je lichaam. Dit kan echter moeilijker zijn wanneer je geen verbinding voelt met je lichaam, vooral als je ontevreden bent over hoe je lichaam eruit ziet of functioneert. Want wat als ons lichaam er anders uitziet dan we zouden willen? Wat als we ontevreden zijn over ons uiterlijk of als we worstelen met ons lichaamsbeeld? Het kan moeilijker zijn om een diepe verbinding met ons lichaam te behouden. Deze gevoelens kunnen een stroom van gedachten en emoties teweegbrengen, en soms lijkt het alsof we de connectie verliezen.

Voor sommigen gaat het verder dan het uiterlijk. Misschien hebben we te maken met een chronische ziekte, pijn of een fysieke beperking die ons uitdaagt om in contact te blijven met ons lichaam. In deze situaties kan het nog moeilijker zijn om alles wat daarbij hoort met open armen te ontvangen. We kunnen worstelen met het niet-verzetten tegen de gevoelens, fysieke sensaties en emoties die we ervaren. Maar zelfs als we geen specifieke fysieke beperkingen hebben, betekent dat niet dat ons lichaam altijd doet wat we willen. Soms voelen we ons vermoeid, ervaren we pijn of worden we ziek. Misschien zijn we niet zo fit als we zouden willen zijn. Het is belangrijk om te erkennen dat dit normale aspecten van het menselijk bestaan zijn.



Sta eens stil bij de relatie met jouw lichaam. Hoe kijk jij naar je lichaam? Waarin ziet je lichaam er anders uit dan je zou willen? En waarin doet je lichaam niet wat je zou willen? En hoe zou het zijn om een meer accepterende houding ten opzichte van je lijf te ontwikkelen?

Bij FLO onderscheiden wij ons door de psychedelische sessie te verankeren in een coachingtraject. In de voorbereidende coach sessie(s) verhelderen we jouw intenties en zetten we de eerste stappen richting een positieve verandering. Deze sessies geven direct inzicht en praktische handvatten, zodat je vol vertrouwen aan je reis begint



HOOFDSTUK IV

EEN PSYCHEDELISCHE ERVARING – WAT KUN JE VERWACHTEN TIJDENS DE REIS?



Een psychedelische reis kan een transformerende ervaring zijn, maar het is essentieel om te weten wat je te wachten staat. Dit deel duikt in de verschillende fasen van de psychedelische ervaring, van de eerste momenten van inname tot de laatste fase van de ontnuchtering. Wij delen tips die je helpen om door de verschillende fases heen te navigeren.

4.1. De dag van de ervaring

De ochtend voor je de psychedelica neemt, is een moment om je voor te bereiden op de innerlijke reis die voor je ligt - zowel fysiek als mentaal. De dag begint vaak met opwinding en nieuwsgierigheid. Je voelt dat er iets bijzonders staat te gebeuren, wat een mix van emoties meebrengt. Het is normaal om wat nerveus te zijn, omdat je niet precies weet wat je te wachten staat, maar tegelijkertijd voel je je ook hoopvol en vol verwachting.

Zelfzorg

Sommigen kiezen voor een rustig begin, met meditatie, ademhalingsoefeningen of een wandeling in de natuur. Dit helpt de geest te kalmeren en je voor te bereiden op de komende ervaring. In de loop van de ochtend kun je jezelf openstellen voor wat komen gaat. Neem even de tijd om te reflecteren op je intenties en sta open voor wat de reis je zal brengen.

Het is ook belangrijk om fysiek goed voor jezelf te zorgen op de dag van de sessie. Vermijd cafeïne en ontbijt vroeg. Drink liefst helemaal geen koffie. De truffels werken het beste op een lege maag, eet daarom zo vroeg mogelijk een voedzaam ontbijtje. Dit helpt ook om de maag minder te belasten. Psychedelica, zoals truffels, kunnen namelijk misselijkheid opwekken na inname. Onthoud dat dit een normale reactie is die doorgaans afneemt naarmate de reis vordert.

4.2. Tijdschema

Hieronder vind je het tijdschema voor de sessiedag bij FLO Coaching, die in totaal 7 tot 9 uur duurt. Als je overweegt om een sessie bij ons te doen, geeft dit schema je een idee van hoe de dag eruit zal zien. Voor diegenen die de sessie zelf organiseren of elders een reis plannen, hopen we dat dit schema je zal inspireren om een vergelijkbare indeling te maken. Als je de sessie zelf organiseert dan heb je 1 tot 2 uur extra nodig voor de voorbereidingen. Zorg ervoor dat je alle benodigdheden hebt, de ruimte gereed maakt, boodschappen doet en het eten voorbereid. Bij FLO worden de sessies gedaan met psilocybine truffels. Als je kiest voor een andere psychedelica, zoals LSD of DMT, dan kun je uitgaan van een andere werkingsduur waardoor ook de dagindeling verandert.

15 min	Bij aankomst verwelkomen we je hartelijk en je krijgt een rondleiding door de ruimte. Neem de tijd om te landen, tot rust te komen na het reizen en te wennen aan de omgeving.
45 min	We zullen je intenties en voorbereiding nogmaals bespreken. Welke inzichten heb je al opgedaan? En wat is je intentie voor deze psychedelische reis? We nemen de tijd om eventuele vragen te beantwoorden.
30 - 60 min	Na ongeveer een uur zullen we de psilocybine bevattende thee bereiden. Terwijl de thee aan het trekken is, zullen we grondingsoefeningen doen zoals ademwerk, yoga of een meditatie. Wanneer je er klaar voor bent, zul je de thee drinken en begint de reis. Tussen het moment van inname en het begin van de effecten, wat ongeveer 15 tot 30 minuten duurt, is er tijd voor meer gesprekken of naar binnen gerichte activiteiten. Als de truffels beginnen te werken, dan stoppen de actieve gesprekken en neemt de coach een faciliterende rol aan.
3 - 5 uur	Tijdens de sessie zullen we je begeleiden door de verschillende fasen van de psychedelische ervaring. Naarmate de effecten beginnen, zullen ze geleidelijk opbouwen tot de piekervaring, die doorgaans 2 tot 3 uur duurt. Gedurende deze tijd zul je voornamelijk op de bank liggen, zodat je volledig kunt opgaan in de ervaring. We zullen regelmatig bij je checken hoe het gaat en of je hulp nodig hebt, zoals een herinnering aan je doelen, hulp bij het naar het toilet gaan, of het wisselen van muziek. Na de piekervaring zullen de effecten weer geleidelijk afnemen.
30 - 60 min	Naarmate de effecten van de truffels afnemen, keer je langzaam terug naar de alledaagse realiteit. Je hebt de ruimte om te bespreken wat je hebt ervaren, in stilte te zitten of een wandeling door de tuin te maken. Jouw coach zal een luisterend oor zijn, maar zal zich onthouden van 'actief' coachen omdat je nog steeds in een veranderde staat van bewustzijn verkeert.
30 - 60 min	We zullen een lichte maaltijd voor je bereiden, zoals een soep, die we samen zullen delen. Terwijl we genieten van de maaltijd, is er gelegenheid om met elkaar te praten, ervaringen te delen en dieper in te gaan op wat er tijdens de sessie is gebeurd. Zodra je weer volledig nuchter bent, is het moment aangebroken om afscheid te nemen.

4.3. De verschillende fases van een psychedelische ervaring

De volgende alinea's geven een uitgebreide beschrijving van de effecten van psychedelische truffels, die we eerder kort hebben aangestipt (1,4). Hoewel de ervaring moeilijk in woorden te vatten is en echt begrip alleen komt door eigen ervaring, zullen we proberen deze zo duidelijk mogelijk te beschrijven.

Opkomende effecten

De eerste fase van een psychedelische ervaring markeert de overgang tussen je normale staat van bewustzijn en de diepere ervaringen die voor je liggen. Naarmate de psychedelische stof begint te werken, zul je een reeks fysieke sensaties opmerken, van een zachte tinteling tot meer uitgesproken gevoelens. Voor sommigen kan er een kortdurende periode van misselijkheid zijn. Het is belangrijk te beseffen dat deze sensaties tijdelijk zijn.

Terwijl de fysieke sensaties duidelijker worden, treden ook mentale en emotionele verschuivingen op. De wereld om je heen kan een andere laag krijgen, met levendige kleuren en complexere patronen. Geluiden kunnen dieper lijken en je kunt een versterkt gevoel van verbondenheid ervaren. Deze versterking van de zintuigen gaat vaak gepaard met nieuwsgierigheid en het gevoel dat er iets bijzonders staat te gebeuren. Het begin van de reis kan ook gepaard gaan met angst of onzekerheid. Naarmate je denkpatronen veranderen, kun je desoriëntatie ervaren. Jezelf gronden door middel van rustige ademhaling, concentratie op een vertrouwd object of het herinneren van je intentie kan enorm helpen.

Hoogtepunt effecten

Tijdens het hoogtepunt bereiken de effecten hun meest uitgesproken en transformerende niveau. Deze fase staat bekend om een overweldigende mix van sensaties, emoties en waarnemingen.

Een opvallend aspect is de opkomst van hallucinaties en versterkte visuele ervaringen. De wereld verandert op manieren die de alledaagse logica tarten: objecten lijken tot leven te komen, patronen bewegen, en kleuren worden intenser. Zelfs met gesloten ogen kunnen mensen ingewikkelde patronen en verhalen ervaren. Naast visuele ervaringen worden ook andere zintuigen vaak intenser, zoals geluid en geur.

Mensen worstelen vaak met diepgaande inzichten en veranderingen in perspectief. Dit kan leiden tot ego-oplossing, waarbij de grenzen tussen het zelf en de omgeving vervagen. Voor velen opent dit de deur naar mystieke staten van bewustzijn, spirituele ervaringen en gevoelens van verbinding met het grote geheel. Deze ervaring kan echter ook beangstigend of verwarrend zijn. Het is belangrijk te onthouden dat deze ervaring - hoe intens en heftig - slechts een tijdelijk aspect van de trip is en weer voorbij gaat.

Het hoogtepunt is een fase van diepe transformatie die inzichten en perspectieven biedt die lang nadat de reis is voltooid blijven resoneren. Het omarmen van deze fase met een open geest kan leiden tot blijvende inzichten. De starre structuren van identiteit en zelfbeeld verdwijnen en maken plaats voor een meer flexibele kijk op het bestaan.

Afnemende effecten

De 'afname' fase is als een geleidelijke afdaling na het bereiken van een bergtop. De intense en overweldigende sensaties nemen langzaam af, maar kunnen nog steeds in golven terugkeren.

Een opvallend aspect is het verschijnen van een meer gestructureerd denkproces in een nog steeds veranderde staat. Dit stelt mensen in staat om met helderheid op hun reis te reflecteren, terwijl ze nog onder invloed zijn. Het is een tijd waarin de geest begint de kloof te overbruggen tussen de diep veranderde staat en het alledaagse bewustzijn.

Dit overbruggingsproces markeert vaak het begin van de integratie van lessen en inzichten uit de piekervaring. Hoewel volledige verwerking meestal tijd vergt, biedt deze fase een unieke kans om te reflecteren. Het stelt je in staat om de puzzelstukjes van emoties, waarnemingen en openbaringen geleidelijk samen te voegen, wat een stevige basis legt voor diepere introspectie en integratie in de dagen die volgen.

4.4. Jezelf open stellen

Overgave is essentieel tijdens een truffelreis. Terwijl je op de bank ligt met een dekentje, richt je aandacht naar binnen. Tijdens de effecten is het niet de bedoeling om te kletsen, maar te luisteren naar muziek en eventueel een oogmasker te gebruiken.

Je volledig overgeven aan wat je tegenkomt is cruciaal. Hoe meer je je overgeeft, hoe dieper je in je proces kunt gaan. Het helpt om vooraf een intentie te hebben, maar laat deze tijdens de sessie los. Probeer de ervaring niet te sturen, maar laat je meevoeren. Er is geen vaste handleiding voor een psychedelische reis. Hoewel je specifieke redenen kunt hebben voor gebruik, zijn er geen garanties. Je kunt onverwachte thema's tegenkomen, die juist waardevol kunnen zijn als je je ervoor openstelt. Laat verwachtingen los en sta open voor alles wat zich aandient, zonder gehechtheid aan specifieke uitkomsten. Dit creëert ruimte voor verrassing en nieuwe perspectieven.

Tips voor tijdens je reis

- Focus op het ervaren zelf: Concentreer je op het moment en gebruik al je zintuigen. Laat jezelf meeslepen en geef je over aan de ervaring. Het analyseren en beschrijven komt later.
- Sluit je ogen en richt je op je innerlijke wereld: Duik dieper in je ervaring door je ogen te sluiten. Let op je ademhaling, vooral diepe buikademhaling kan helpen tijdens intense momenten of als je niet verder lijkt te komen. Oefen hier vooraf mee.
- Wees bereid om moeilijke momenten toe te staan: Zelfs de meest euforische trip kan moeilijke momenten hebben. Er kunnen angsten, verdriet en andere emoties opkomen. Als je je hieraan overgeeft, kunnen ze een katalysator worden voor persoonlijke groei en transformatie.
- Laat alle emoties toe: Besef dat alle emoties tijdens de reis mogen bestaan. Je hoeft je niet in te houden, zelfs niet met een gids of begeleider. Wees niet bang om aan te geven dat je iets niet fijn vindt. Ook bij het uitdrukken van emoties hoeft je je niet in te houden. Begeleiders kunnen hiermee omgaan.
- Vraag om hulp indien nodig: Aarzel niet om hulp te vragen als je het moeilijk hebt. Je gids of begeleider kan niet altijd aanvoelen dat je hulp nodig hebt, dus geef het aan. Fysiek contact, zoals hand vasthouden of een knuffel, kan ondersteunend zijn tijdens moeilijke momenten.

Omgaan met uitdagingen

De psychedelische reis kan uitdagend zijn en iemands emotionele en psychologische veerkracht op de proef stellen. Deze uitdagingen kunnen variëren van verontrustende fysieke sensaties, overweldigd worden door de ervaring tot diepgaande existentiële confrontaties. Het begrijpen hiervan is essentieel voor een veilige en verantwoorde ervaring. Tijdens moeilijke momenten kunnen grondingsoefeningen, zoals gefocuste ademhaling of visualisaties, een anker bieden. Door terug te keren naar je ademhaling, kun je stabiliteit en kalmte vinden.

Zelfcompassie kan je helpen om liefdevol en geduldig met jezelf om te gaan tijdens uitdagende momenten. In plaats van zelfveroordeling, kun je kiezen voor begrip en mededogen. Behandel jezelf met dezelfde zorgzaamheid die je aan anderen zou geven. Tijdens de ervaring kun je zelfcompassie beoefenen door bewust aandacht te besteden aan je innerlijke ervaringen en jezelf vriendelijk toe te spreken. Sta toe wat er opkomt, zonder oordeel. Herinner jezelf dat je niet alleen bent en de kracht hebt om ermee om te gaan.

Onthoud dat niet elke uitdagende ervaring een les of diepere betekenis bevat. Sommige momenten kunnen pijnlijk of verwarrend zijn zonder duidelijke inzichten. In deze gevallen kan het zoeken naar comfort, het veranderen van je omgeving of wachten tot de sensatie voorbijgaat, de beste aanpak zijn.



DE HERBERG

DIT MENS-ZIJN IS EEN SOORT HERBERG
ELKE OCHTEND WEER NIEUW BEZOEK.

EEN VREUGDE, EEN DEPRESSIE, EEN BENAUWDHEID,
EEN FLITS VAN INZICHT KOMT
ALS EEN ONVERWACHTE GAST.

VERWELKOM ZE; ONTVANG ZE ALLEMAAL GASTVRIJ
ZELFS ALS ER EEN MENIGTE VERDRIET BINNENSTORMT
DIE MET GEWELD JE HELE HUISRAAD KORT EN KLEIN SLAAT.

BEHANDEL DAN TOCH ELKE GAST MET EERBIED.
MISSCHIEN KOMT HIJ DE BOEL ONTRUIMEN
OM PLAATS TE MAKEN VOOR EXTASE.....

DE DONKERE GEDACHTE, SCHAAMTE, HET VENIJN,
ONTMOET ZE BIJ DE VOORDEUR MET EEN BREDE GRIJNS
EN VRAAG ZE OM ERBIJ TE KOMEN ZITTEN.

WEES BLIJ MET IEDEREEN DIE LANGSKOMT
DE HEMEL HEEFT ZE STUK VOOR STUK GESTUURD
OM JOU ALS RAADGEVER TE DIENEN.

- RUMI

DE IDEALE SETTING

Ben jij een nieuwsgierige reiziger? En wil jij jouw persoonlijke ontwikkeling naar een hoger niveau te tillen?

Je hebt het leven goed voor elkaar en bent al jaren bezig met persoonlijke ontwikkeling – van meditatie en zelfontwikkeling boeken tot coaching. Hoewel deze inspanningen je veel hebben gebracht, lijkt het nu alsof je vastloopt. Je bent op zoek naar een dieper gevoel van vervulling en innerlijke rust.

Je voelt dat je op een kruispunt staat: doorgaan op de oude weg of eindelijk een nieuwe richting inslaan. Een psychedelische ervaring kan je leven enorm verrijken en verdiepen. Het resultaat? Je kunt weer veerkrachtig omgaan met moeilijke uitdagingen en een betekenisvol leven opbouwen dat écht bij je past.

Onze exclusief 1-op-1 trajecten en psychedelische reizen zijn speciaal ontworpen voor nieuwsgierige mensen die het volledige potentieel van hun leven willen ontdekken. We bieden een ondersteunende ruimte voor iedereen die open staat voor een verrijkende ervaring – of je nu een absolute beginner bent of een ervaren psychonaut. Elke reis is uniek en wordt afgestemd op jouw persoonlijke behoeften. Wij hebben een creatieve benadering. Van zorgvuldig samengestelde muziekplaylists tot zelfgeschreven meditaties – alles is met aandacht voor detail gemaakt.



HOOFDSTUK V

DE INTEGRATIE - HOE HOUD JE DE ERVARING VAST IN HET DAGELIJKSE LEVEN?



De reis met psychedelica eindigt niet zodra de effecten zijn uitgewerkt. In feite begint het echte werk pas na de sessie, wanneer je begint met het begrijpen, verwerken en integreren van de inzichten in je dagelijks leven. Dit gedeelte neemt je mee naar de essentiële stappen en overwegingen voor een effectieve integratie van je psychedelische ervaring. Het doel is om ervoor te zorgen dat de diepgaande momenten van inzicht en transformatie niet kortdurend zijn, maar een blijvend onderdeel worden van je persoonlijke groei.

5.1. De dag na de sessie

De dag na een psychedelische sessie is essentieel voor bezinning. Hoe je deze dag invult, kan een aanzienlijke invloed hebben op de langetermijneffecten van de ervaring. Het is een waardevolle gelegenheid om te rusten en te reflecteren. Aangezien een psychedelische reis zowel lichamelijk als emotioneel intens kan zijn, is het belangrijk om jezelf de tijd te gunnen om te landen voordat je weer in de drukte van alledag duikt. Het heeft de voorkeur om de dag na de sessie vrij te houden van verplichtingen en deze te vullen met rustgevende activiteiten.

Benader deze dag met mildheid naar jezelf toe. Sta jezelf toe om zowel fysiek als mentaal te herstellen. Het is normaal om je vermoeid te voelen of wat last te hebben van hoofdpijn. Neem de tijd om langzaam wakker te worden en te luisteren naar de behoeften van je lichaam.

Misschien wil je tijd alleen doorbrengen in stilte of juist nabijheid zoeken bij dierbaren. Het is raadzaam om ontspannende activiteiten te ondernemen, zoals een wandeling in het bos of een bezoek aan de sauna. Vermijd afleidende bezigheden zoals het kijken naar het nieuws, netflix of sociale media.

Reflectie vormt een centraal onderdeel van deze dag. Neem de tijd om terug te denken aan de ervaring en laat de emoties en inzichten rustig opkomen en doorvoel ze volledig. Schrijf ze op, bespreek ze met een vertrouwde vriend of maak een rustige wandeling in de natuur om de ervaring te laten bezinken. Door bewust stil te staan bij je gedachten en gevoelens, kun je een dieper begrip ontwikkelen van wat de sessie voor jou heeft betekend.

De sneeuwbol metafoor

Het maken van een truffelreis is een emotioneel en mentaal intensief proces. Bij thuiskomst kun je je geïnspireerd en opgeladen voelen, maar ook verdrietig, leeg, angstig of verward. Er kunnen veel inzichten aan het licht zijn gekomen, vergelijkbaar met de metafoor van een sneeuwbol.

Stel je die glazen sneeuwballen voor die tijdens de kerstperiode worden verkocht. Ze zijn gevuld met water en sneeuw. Wanneer je ze schudt, ontstaat er een ware sneeuwstorm. Zo heeft de truffelreis de sneeuw binnenin jou opgeschud, en zit je nu middenin een sneeuwstorm. Dit is heel normaal en maakt soms deel uit van een psychedelische ervaring. Het is belangrijk om te beseffen dat je tijd nodig hebt om alles te laten bezinken, vergelijkbaar met hoe de sneeuw weer tot rust komt na de storm.

Geen overhaaste beslissingen

Het is tevens van belang om geduldig te zijn met jezelf en niet overhaast te handelen of beslissingen te maken. De inzichten uit een psychedelische reis kunnen diepgaand en levensveranderend zijn, maar directe actie is niet altijd de meest verstandige keuze. Het is verstandig om minstens 1 à 2 weken te wachten voordat er belangrijke beslissingen worden genomen. De inzichten hebben tijd nodig om te integreren in je dagelijks leven. Een sessie kan nog lang nawerken in je systeem.



5.2. Reflectie

Reflecteren is heel belangrijk na een psychedelische reis. Je kijkt terug op wat er is gebeurd en wat je hebt geleerd. Dit helpt je om de inzichten die je hebt gekregen beter te begrijpen en ze een plekje te geven in je leven. Zo'n moment van zelfonderzoek kan je helpen om te groeien en te veranderen op een manier die bij jou past.

Introspectieve activiteiten

Ook ná de ervaring blijven introspectieve activiteiten van onschatbare waarde, vooral in de dagen en weken erna. Denk aan meditatie, yoga, ademhalingsoefeningen, wandelen en schrijven. Deze activiteiten zijn erop gericht om je innerlijke wereld te verkennen en je zelfbewustzijn te vergroten. Ze helpen je om opnieuw verbinding te maken met de inzichten, gevoelens en ervaringen die je tijdens de psychedelische reis hebt gehad. Dit kan je enorm helpen bij het integreren van de ervaring in je dagelijks leven. Blijf dus tijd vrijmaken voor een vorm van introspectie die bij jou past.

Mindfulness

Het beoefenen van mindfulness kan ons helpen om meer aanwezig te zijn in het hier en nu. Er zijn verschillende soorten mindfulness-oefeningen, zoals meditatie en ademhalingsoefeningen. Een vaak over het hoofd gezien aspect is de rol van onze zintuigen. Door bewust aandacht te schenken aan onze zintuigen kunnen we ons dieper verbinden met het huidige moment. Bijvoorbeeld, tijdens een wandeling in de natuur kunnen we onze aandacht richten op de kleuren en vormen om ons heen, de geluiden van de vogels, de geur van bloemen, de smaak van de frisse lucht en de sensatie van de grond onder onze voeten.

Tijdens een psychedelische ervaring worden onze zintuiglijke waarnemingen intenser. Kleuren kunnen helderder lijken, geluiden kunnen dieper doordringen, en zelfs gewone sensaties kunnen versterkt worden. Dit verhoogde bewustzijn kan een interessante ervaring zijn, die ons helpt om de wereld op een nieuwe manier te ervaren. Het integreren van een psychedelische ervaring in ons dagelijks leven kan soms uitdagend zijn. We willen het fijne gevoel graag vasthouden, maar al snel glijdt het door onze vingers.

Mindfulness oefeningen gericht op de zintuigen kunnen hierbij een waardevol hulpmiddel zijn. Door bewust te oefenen met het waarnemen van onze zintuiglijke ervaringen, kunnen we leren om meer ruimte te creëren voor deze zintuiglijke sensaties en hierbij aanwezig te zijn. Hierdoor kunnen we de verrijkende aspecten van onze psychedelische ervaring enigszins behouden en meenemen in het dagelijkse leven.



De volgende mindfulness oefening zal je helpen om op een bewuste manier contact te maken met je zintuigen. Voor deze oefening heb je een stuk fruit, blokje chocolade of iets anders dat je lekker vindt. Zoek een rustig plekje waar je niet gestoord wordt. Neem het stuk fruit in je hand en bekijk het eens goed. Neem de tijd om het fruit nauwkeurig te bestuderen. Wat zie je allemaal? Breng het stuk fruit naar je neus en ruik eraan. Adem diep in en neem de geur goed in je op. Voel vervolgens met je vingers aan het fruit. Hoe voelt het oppervlak aan? Misschien wil je het fruit schillen; doe dit dan met al je aandacht. Bekijk, ruik en voel de textuur. Neem nu een klein hapje van het fruit en kauw langzaam. Laat de smaken langzaam vrijkomen terwijl je het fruit proeft. Laat het fruit smelten op je tong en concentreer je op de verschillende smaken die je proeft. Let ook op de textuur en hoe het fruit aanvoelt in je mond. Eet alsof je iets heel bijzonders eet, alsof je in een luxe restaurant bent en van elk moment geniet.



De volgende mindfulness oefening zal je helpen om op een bewuste manier contact te maken met je zintuigen. Kies een alledaagse handeling uit, die je de komende tijd met volledige aandacht wilt doen. Denk aan wandelen, douchen, knuffelen met je partner of koffie drinken. Je kunt kiezen voor een bepaald ritueel dat je als plezierig ervaart en graag bewuster zou willen beleven. Door bewust je zintuigen te betrekken bij alledaagse handelingen, kun je je meer verbonden voelen met het moment en de ervaringen intenser beleven.

Reflectie

Reflecteren op een psychedelische ervaring is een diepgaand en betekenisvol proces. Het helpt ons om de lessen en inzichten die we tijdens de reis hebben opgedaan, beter te begrijpen en in ons leven toe te passen. Het is een tijd van zelfonderzoek waarbij we nadenken over de gedachten, gevoelens en ervaringen die tijdens de reis naar voren zijn gekomen.

Het is belangrijk om de dag na de psychedelische sessie de tijd te nemen om te schrijven en zo gedetailleerd mogelijk terug te gaan in de ervaring. Door onze ervaringen, gedachten en emoties op te schrijven terwijl ze nog vers in ons geheugen liggen, kunnen we een duidelijk beeld krijgen van wat er tijdens de reis is gebeurd. Dit helpt ons niet alleen om de ervaring beter te begrijpen en te verwerken, maar ook om de waardevolle inzichten vast te houden.

Een ander cruciaal onderdeel van reflectie is om in de dagen en weken na de ervaring terug te kijken naar tastbare herinneringen. Neem de tijd om de notities en tekeningen die tijdens of direct na de sessie zijn gemaakt te bekijken. Door in deze herinneringen te duiken, kunnen we terugkerende thema's, metaforen en inzichten beter begrijpen en plaatsen. Reflecteren op een psychedelische ervaring betekent ook dat we verschuivingen in ons perspectief helder maken. Deze ervaringen kunnen onze kijk op het leven en andere aspecten van ons bestaan drastisch veranderen. Het is belangrijk om de tijd te nemen om deze verschuivingen te begrijpen en de implicaties ervan te overwegen in relatie tot onze doelen en intenties. Kortom, reflecteren op een psychedelische ervaring is een reis van begrip. Het is een zoektocht om de diepgaande boodschappen en lessen van de reis te ontcijferen en te integreren in ons dagelijks leven.



De volgende schrijfoopdracht helpt je op een associatieve manier stil te staan bij je psychedelische ervaring. Pak een pen en papier, zoek een rustige plek en zet een wekker op 15 minuten. Schrijf gedurende deze tijd over wat je hebt ervaren tijdens de reis. Probeer je de details levendig voor de geest te halen: gedachten, emoties, inzichten, beelden, kleuren en sensaties. Noteer alles wat in je opkomt, blijf schrijven zonder te stoppen. Als je vastloopt, herhaal dan de vraag: wat heb ik allemaal mogen ervaren tijdens mijn reis? Het is prima om in herhaling te vallen. Na 15 minuten bekijk je wat je hebt geschreven en neem je de tijd om na te denken over de inzichten en lessen die je tijdens de psychedelische ervaring hebt verkregen.

Creativiteit

Het kan soms lastig zijn om je psychedelische ervaring in woorden uit te drukken. Dit kan frustrerend zijn, maar het hoort echt bij de aard van de ervaring. Gelukkig zijn er andere manieren om je ervaring te uiten. Tekenen of schilderen zijn geweldige manieren om je ervaring op een andere manier vast te leggen.



Een creatieve oefening die je ervaring kracht kan geven, is het maken van een visionboard. Een visionboard is een visuele weergave van je psychedelische reis. Als je denkt aan je truffelreis, welke associaties komen er dan bij je op? Welke beelden, kleuren, foto's en foto's komen naar boven? Aan welke woorden, teksten of zinnen denk je? Welke symbolen verschijnen? Verzamel afbeeldingen uit tijdschriften en plak ze op een stevig stuk karton of canvas. Op deze manier kun je je ervaring op een creatieve en visuele manier vastleggen en verkennen.



5.3. Inzichten verankeren in het dagelijkse leven

Na het overdenken van de lessen uit je psychedelische reis, is het essentieel om deze nieuwe inzichten toe te passen in je dagelijks leven. Zo kan het transformerende potentieel van de ervaring volledig verankerd worden in je dagelijkse routine. Het gaat erom dat je de inzichten omzet in concrete acties. Als je de ervaring niet omzet in concrete acties, blijft het slechts een interessante ervaring zonder enige verandering.

Vaak beginnen mensen tijdens de integratieperiode met het heroverwegen van hun levensstijl. Dit omvat dagelijkse gewoontes, routines en rituelen. Misschien heeft de reis je laten zien dat je beter voor jezelf moet zorgen, bijvoorbeeld door gezonder te eten, meer te bewegen of beter te slapen. Misschien heb je gemerkt dat je meer ontspanning nodig hebt en wil je leren mediteren of af en toe je telefoon wegleggen.

Creatieve expressie en spirituele praktijken kunnen ook krachtige manieren zijn om de lessen te integreren. Misschien heb je een nieuwe creatieve hobby ontdekt, of ben je nieuwsgierig geworden naar spirituele ideeën. Veranderingen kunnen zich ook voordoen in je relaties en werk. Misschien moet je betere grenzen stellen in je relaties of diepere verbindingen aangaan. Het kan ook zijn dat je ander werk wilt zoeken dat beter bij je past. Dit alles maakt deel uit van het verwerken van de inzichten die je hebt opgedaan tijdens je psychedelische reis.

Een sprong in het diepe

Soms kom je er tijdens een psychedelische reis tot het diepe besef dat er een grote stap gezet moet worden. Het is een besef dat ons niet loslaat, een innerlijk verlangen dat smeekt om actie. Het kan een carrièrewissel zijn, het aangaan van een nieuwe relatie, het verwezenlijken van een lang gekoesterde droom of het doorbreken van oude patronen. Deze grote stap vereist vaak dat we uit onze comfortzone treden en de sprong in het diepe wagen. Het betekent dat we de veiligheid en zekerheid van het bekende achter ons laten en ons openstellen voor het onbekende. De sprong in het diepe vraagt om moed. Het is niet altijd gemakkelijk om de bekende weg los te laten en het onzekere pad te betreden.



Is er op dit moment een grote stap waarvan jij diep van binnen weet dat je die moet zetten? Hoe ziet de stap eruit? Wat moet je hiervoor loslaten en wat heb je aan te gaan? Wat geeft je kracht en moed om de sprong te wagen?



Het opmaken van de balans

De verandering na een psychedelische reis manifesteert zich niet altijd als een grote ommekeer. Vaak gaat het juist om de patronen die je in kleine stappen kunt doorbreken. Het is dan nuttig om te kijken naar je waarden, zoals je tijdens de voorbereidingsfase hebt gedaan. Hopelijk heeft de psychedelische ervaring je geholpen bij het vinden van antwoorden op belangrijke vragen, zoals: Wat is werkelijk belangrijk voor mij? Wat geeft mijn leven betekenis en voldoening? Wat wil ik bereiken? Welke principes wil ik in mijn leven naleven? Echter, alleen het kennen van je waarden is niet voldoende. Het is belangrijk dat je actief stappen gaat zetten die in lijn zijn met je waarden.



Teken een cirkel op papier. Deze cirkel (taart) staat symbool voor al je tijd. Hoe verdeel je tijd over je levensgebieden (werk, relaties, gezondheid en vrije tijd)? Maak met de 'taartpunten' visueel zichtbaar hoe je je tijd nu verdeeld. Sommige levensgebieden, zoals relaties of gezondheid, kun je weer opdelen in kleinere punten. Hoeveel procent gaat er naar elk gebied? En hoe vind je deze verdeling van je tijd? Teken vervolgens een tweede cirkel. Verdeel deze cirkel in taartpunten zoals jij je tijd graag zou willen verdelen.

De oefening op de volgende pagina (de balansmeter) herken je waarschijnlijk uit de voorbereiding op je psychedelische ervaring. Het opnieuw invullen van deze oefening is van grote waarde, omdat het je duidelijkheid geeft over waar je vandaan komt, welke stappen je al hebt gezet en waar je naartoe wilt. Je kunt deze oefening zelf regelmatig opnieuw doen, zoals elke maand of elk kwartaal, omdat het je helpt koers te bepalen.



Bekijk de 'balansmeter' hieronder. Zet op elke lijn een kruisje op de plek die symbool staat voor hoe jij het NU doet. Zet daarna een kruisje op de lijn, hoe jij het graag zou willen doen. Waar geef je op dit moment te veel tijd en energie aan? En waar geef je op dit moment te weinig tijd en energie aan?

Relaties (familie, vrienden en partner)

Veel tijd alleen doorbrengen	_____	Veel tijd met anderen doorbrengen
Altijd mijn mening geven	_____	Nooit mijn mening geven
Mezelf vaak kwetsbaar opstellen	_____	Mezelf nooit kwetsbaar opstellen
Nooit het initiatief nemen	_____	Altijd het in initiatief nemen
Intimiteit afhouden	_____	Intimiteit opzoeken
Weinig 'nee' zeggen	_____	Vaak 'nee' zeggen
Veel hulp / steun vragen	_____	Weinig hulp / steun vragen
Veel hulp / steun geven	_____	Weinig hulp steun / geven

Werk & opleiding

Weinig energie in werk / studie	_____	Veel energie in werk / studie
Veel tijd maken voor collega's	_____	Weinig tijd maken voor collega's
Taken vaak uitstellen	_____	Taken vaak direct doen
Snel tevreden zijn	_____	Nooit tevreden zijn
Altijd langer doorwerken	_____	Nooit langer doorwerken
Weinig energie in eigen ontwikkeling	_____	Veel energie in eigen ontwikkeling
Altijd strak mijn grenzen aangeven	_____	Nooit mijn grenzen aangeven

Vrije tijd

Veel tijd om te ontspannen	_____	Weinig tijd om te ontspannen
Veel tijd nemen om te niksen	_____	Geen tijd nemen om te niksen
Niets plannen, spontaan kiezen	_____	Alles plannen, niet spontaan kiezen
Vooraf veel binnen zijn	_____	Vooraf veel buiten zijn
Veel tijd voor plezier	_____	Weinig tijd voor plezier
Weinig tijd voor creativiteit en inspiratie	_____	Veel tijd voor creativiteit en inspiratie

Gezondheid

Bijna nooit bewegen	_____	Veel bewegen
Vaak ongezond eten	_____	Altijd gezond eten
Altijd te weinig slapen	_____	Altijd te veel slapen
Nooit alcohol en drugs gebruiken	_____	Veel alcohol en drugs gebruiken
Weinig op social media	_____	Veel op social media
Emoties altijd binnen houden	_____	Emoties altijd direct uiten
Vaak tijd maken voor meditatie	_____	Weinig tijd maken voor meditatie
Fysieke pijn negeren	_____	Veel focus leggen op fysieke pijn
Geen energie steken in uiterlijk	_____	Veel energie steken in uiterlijk

Waardegerichte acties

Op dit moment heb je waarschijnlijk een duidelijk beeld van waar je staat en waar je naartoe wilt. Nu is het essentieel om actief stappen te zetten die in lijn zijn met je waarden. Deze stappen worden waardegerichte acties genoemd. Waardegerichte acties zijn bewuste gedragingen die voortkomen uit je waarden. Dit betekent dat je kleine aanpassingen in je gedrag maakt, bewuste keuzes maakt en handelt op een manier die consistent is met wat voor jou echt belangrijk is. Waardegerichte acties zijn van toepassing op alle aspecten van het leven, zoals relaties, werk, gezondheid en vrije tijd. Je kunt waardegerichte acties vergelijken met het stellen van doelen. Beide kunnen dienen als meetpunten om onze voortgang te beoordelen. Een nuttige vraag hierbij is: zet ik op dit moment stappen in de richting van mijn waarden of dwaal ik juist af van mijn waarden?

Relaties

Iets leuks te doen met vriend / vriendin
Mijn mening geven tijdens een gesprek
Hulp vragen aan anderen (praktisch)
Steun vragen aan anderen (emotioneel)
Vaker mijn behoeften uitspreken (partner)
Vertellen wat mij bezig houdt
Aangeven als ik iets niet wil doen
Tijd nemen om te bedenken wat ik wil
Initiatief nemen in intimiteit met partner
Vaker spelen met mijn kinderen
Emoties op een rustige manier uiten
Iemand vaker een compliment geven
Vaker overleggen / praten met kinderen

Gezondheid

Elke dag even bewegen
Compassie beoefenen
Elke dag groente / fruit eten
Uitslapen, nog even in bed liggen
Met mijn volle aandacht eten
Rusten als ik moe ben
Een massage boeken
Het huis opruimen en schoonmaken
Tijd voor mezelf nemen
Telefoon uitzetten, tijd offline
Wandeling in de natuur maken
Mezelf op iets lekkers trakteren
Verdiepen in persoonlijke ontwikkeling
Schrijven voor het slapen
Elke dag mediteren
Een ontspannen yogales volgen
Dansen op vrolijke muziek

Werk / opleiding

Niet meer overwerken
Een opleiding / cursus doen voor werk
Minder taken uitstellen (gelijk regelen)
Iets leuks doen met collega's
Een gestructureerde planning maken
Minder perfectionistisch werken
Nieuwe uitdagingen aangaan
Vaker doen wat ik leuk vind
Hulp / steun vragen aan collega's
Hulp / steun aanbieden aan collega's
Moeilijk gesprek aangaan leidinggevende
De tijd nemen om te pauzeren
Grenzen aangeven, nee zeggen
Mijn mening geven in een overleg
Inspiratie door boeken en artikelen
Wensen aangeven bij leidinggevende

Vrije tijd

Tijd alleen inplannen
Leuke dingen inplannen alleen of samen
Het weekend niet helemaal vol plannen
Een mooie vakantie uitzoeken
Luisteren naar muziek
Iets creatiefs gaan doen
Een nieuw boek lezen
Een nieuw recept uitproberen
Een nieuwe serie kijken
Iets actiefs buiten doen
Iets buiten mijn comfortzone doen
Veel tijd nemen om te rusten
Spontaan doen waar ik zin in heb
Lunchen, koffie drinken of uiteten gaan

Het tegenovergestelde van waardegerichte acties zijn gewoonte reacties. Gewoonte reacties zijn onbewuste gedragingen en keuzes die niet in lijn zijn met je waarden. Ze zijn eigenlijk een stap verwijderd van je waarden. We kunnen onbewust vasthouden aan gewoontes die ons belemmeren om te leven zoals we werkelijk willen. Enkele voorbeelden van gewoontereacties zijn overmatig gebruik van de telefoon, het niet aangeven van grenzen, het uitstellen van taken, jezelf terugtrekken uit contact en ongezond eten.



Op welk gebied van leven (relaties, daginvulling, gezondheid en vrije tijd) wil je een verandering creëren en hoe ziet die verandering eruit? Maak vervolgens een lijstje van alle gewoontereacties die je op dat gebied belemmeren. Maar daarna een lijstje van alle waardegerichte acties die passend zouden zijn bij de verandering die je graag wilt maken. Tenslotte kies je 1 gewoonte reactie en 1 waardegerichte actie uit waar jij komende tijd mee gaat experimenteren. Wat ga jij de komende tijd MINDER doen (gewoonte reactie) en wat ga jij de komende tijd MEER doen (waardegerichte actie)? Je kunt deze oefening steeds opnieuw gebruiken bij elke verandering die je wilt aanbrengen in je leven.

Omgaan met uitdagingen

Het idee dat persoonlijke groei en gedragsverandering moeiteloos zouden moeten verlopen, is een misvatting. In werkelijkheid is het een intensief proces dat veel van ons vraagt. Gedragsverandering is gewoon super lastig, vooral in het begin. Wanneer je stappen onderneemt om veranderingen in je leven aan te brengen, zul je onvermijdelijk obstakels en uitdagingen tegenkomen. Deze kunnen zowel intern als extern zijn. Interne obstakels kunnen bestaan uit belemmerende gevoelens, emotionele blokkades, gedachten en overtuigingen. Terwijl externe uitdagingen zich kunnen uiten in tegenslagen, onvoorziene gebeurtenissen, stressvolle situaties en verwachtingen van je omgeving. Het is belangrijk om te erkennen dat obstakels normaal zijn en een natuurlijk onderdeel vormen van het groeiproces.



Welke obstakels en uitdagingen verwacht jij tegen te komen? Welke interne obstakels staan jou in de weg om de stappen te zetten die je graag wilt zetten? En welke externe uitdagingen weerhouden je ervan om in actie te komen? Neem vervolgens een moment om terug te denken aan de psychedelische reis. Heb je tijdens de reis een bekrachtigende ervaring ontvangen of een waardevol inzicht gekregen dat jou kan helpen om anders om te gaan met uitdagingen en obstakels?

Het pad van persoonlijke ontwikkeling is dus een uitdagend en intensief proces. Het brengt je vaak voor nieuwe uitdagingen en confronteert je met jezelf. Maar het is ook een reis van bewustwording, groei en persoonlijke overwinningen. Daarom is het cruciaal om je successen te vieren, hoe klein ze ook mogen lijken. Neem bewust de tijd om stil te staan bij wat je hebt bereikt. Kun je je tevreden voelen? Ervaar je de sprankeling, vreugde en plezier van je prestaties?



Wanneer voelde je je trots op jezelf? Waarin ben je de afgelopen tijd gegroeid? Hoe ga je jezelf, je ontwikkeling en je successen vieren? Als aanvulling op deze vragen, kun je ook eens in gesprek gaan met de mensen die je dierbaar zijn. Hoe zien zij jou? En hoe kijken zij naar jou proces van groei en ontwikkeling?

In het laatste deel van dit hoofdstuk (oefeningen voor een flexibele houding) gaan we nog dieper in op obstakels en uitdagingen. Als je hier dieper op wilt ingaan dan is dit deel bijzonder waardevol voor jou.



5.4. Doorlopende integratie

Na een psychedelische reis is het belangrijk om te blijven werken aan persoonlijke groei en zelfbewustzijn. Hoewel je direct na de ervaring misschien grote inzichten krijgt en veranderingen aanbrengt, is integratie een doorlopend proces. Dit zorgt ervoor dat de lessen die je hebt geleerd relevant blijven in je leven.

Een belangrijk onderdeel van dit proces is de toewijding aan voortdurende persoonlijke groei. De psychedelische ervaring werkt vaak als een katalysator die nieuwe gebieden van je leven onthult die aandacht nodig hebben. Maar het echte werk begint na de reis wanneer je blijft tijd maken voor introspectie, reflectie en je gedrag hierop afstemt. Op deze manier blijven de inzichten niet beperkt tot een moment van openbaring, maar worden ze fundamenteel voor levenslange groei.

Het kan ook helpen om integratie sessies met een coach te volgen. Hier krijg je de kans om vragen te stellen en uitdagingen te bespreken die je tegenkomt.

Bij FLO onderscheiden wij ons door de psychedelische sessie te verankeren in een coachingtraject. In onze trajecten leggen we de nadruk op het integreren van de inzichten die je tijdens de sessies hebt opgedaan. We ondersteunen je om veerkrachtig om te gaan met uitdagende situaties terwijl je waardevolle stappen zet richting jouw doelen.



Bonus - Oefeningen voor een flexibele innerlijke houding

Zoals besproken in hoofdstuk 3 verwijst een flexibele innerlijke houding naar de manier waarop we intern reageren op gedachten, gevoelens en ervaringen. Kort samengevat zijn er vier belangrijke pijlers van psychologische flexibiliteit:

1. **Zelfbewust en aanwezig:** Dit betekent dat je bewust bent van je gedachten, gevoelens en lichamelijke sensaties, en dat je je volledig richt op het huidige moment. Hier en nu. Het gaat erom dat je jezelf observeert zonder oordeel. De mindfulness oefeningen die eerder in het e-book beschreven staan en introspectieve activiteiten kunnen je hierin helpen.
2. **Waardegericht handelen:** Dit houdt in dat je bewust bent van je persoonlijke waarden en keuzes maakt die in lijn zijn met deze waarden. Je hebt een duidelijke richting en doet wat voor jou echt belangrijk is, ongeacht de omstandigheden. De oefeningen die eerder in het e-book beschreven staan in hoofdstuk 3 en hoofdstuk 5 kunnen hierbij helpen. Dit gaat over het verhelderen van je waarden, het opmaken van de balans en waardengericht handelen.
3. **Gevoelens toelaten:** In plaats van te vechten tegen onplezierige gevoelens en emoties, leer je om ze toe te laten en te ervaren zonder erdoor overmand te worden.
4. **Afstand nemen van gedachten:** Dit betekent dat je leert om jezelf niet te identificeren met je gedachten en flexibel om te gaan met regels die je jezelf oplegt. Je kunt afstand nemen van je gedachten en ze zien als slechts mentale gebeurtenissen, in plaats van absolute waarheden.



Een psychedelische ervaring is een krachtig hulpmiddel om de vier pijlers van psychologische flexibiliteit te verkennen en te versterken. Tijdens een psychedelische ervaring wordt vaak een verhoogd bewustzijn ervaren, waardoor je volledig aanwezig bent in het moment. Dit opent de deur naar zelfobservatie zonder oordeel, een essentieel aspect binnen psychologische flexibiliteit.

Psychedelica kunnen je diepere waarden en betekenissen laten ervaren, een gevoel van diepe verbondenheid geven en een groter besef van wat echt belangrijk voor je is. Ook word je aangemoedigd om je niet te verzetten tegen intense emoties, maar ze toe te laten. Dit vraagt om het cultiveren van acceptatie en bereidheid om het volledige spectrum van emoties te ervaren.

Psychedelica kunnen een transformerend effect hebben op onze gedachtepatronen en overtuigingen. Door te leren afstand te nemen van onze gedachten en ze te zien als tijdelijke mentale gebeurtenissen, kunnen we meer keuzevrijheid ervaren in hoe we erop reageren.

Psychedelica zijn krachtige instrumenten om psychologische flexibiliteit te cultiveren. Het echte werk begint echter na de reis, wanneer je actief blijft oefenen met de pijlers van psychologische flexibiliteit. In de volgende oefeningen leer je vaardigheden die je hiermee kunnen helpen, vooral gericht op gevoelens toelaten en losmaken uit gedachten.

Flexibel omgaan met gedachten

De pijler van flexibel omgaan met gedachten is ook aan bod gekomen in de voorbereidingsfase (hoofdstuk 3). Daar hebben we geleerd dat de verhalenverteller in ons hoofd zorgt voor een constante stroom aan gedachten. We hebben vaak de neiging om deze gedachten als waarheid te beschouwen. Echter, we kunnen leren om met meer afstand naar onze gedachten te kijken. We kunnen het vermogen ontwikkelen om los te komen van de kritische stemmen en rigide regels die we onszelf opleggen. De oefeningen in hoofdstuk 3 helpen je om meer bewustzijn te creëren rondom onze denkpatronen en terugkerende thema's. Het is aan te raden om dit eerst te doen voordat je verder gaat met onderstaande oefeningen.



Afstand nemen van gedachten

We kunnen leren om ons los te maken van gedachten. Je kunt leren om gedachten slechts op te merken, zonder erin meegesleept te worden. Door gedachten te observeren, ontwikkel je het vermogen om met afstand naar je gedachten te kijken.

Laten we eens de vergelijking maken tussen je geest en een heldere hemel, en je gedachten met de wolken aan de hemel. Net zoals een heldere hemel kan onze geest soms bewolkt raken door de constante stroom van gedachten. Gedachten komen en gaan als wolken die voorbij drijven. Laten we nu goed naar de hemel kijken. Hoewel wolken soms donker en dreigend kunnen lijken, weten we dat ze niet permanent zijn. Ze verschijnen, veranderen van vorm en uiteindelijk drijven ze voorbij. Zo ook zijn onze gedachten. Het is mogelijk om met meer bewustzijn naar onze gedachten te kijken, net zoals we naar de wolken in de lucht kunnen kijken. We kunnen leren om een stap terug te doen en met afstand te observeren.



De volgende oefening kun je doen op een moment dat je wordt vastgegrepen door een bepaalde gedachte, dus als deze maar in je hoofd blijft hangen. Begin met het hardop uitspreken van de gedachten. Bijvoorbeeld 'ik heb gefaald'. Spreek deze gedachte een paar keer hardop uit. Vervolgens zet je er de woorden voor 'ik heb de gedachte dat ...'. Dus 'ik heb de gedachte dat ik heb gefaald'. Spreek deze zin een paar keer hardop uit. Dan ga je nog een stap verder en zet er de woorden voor 'ik merk op dat, ik de gedachte heb dat ... '. Dus 'ik merk op dat, ik de gedachte heb dat ik heb gefaald'. Spreek deze zin weer een paar keer hardop uit. Vervolgens is het belangrijk om het verschil te erkennen tussen het opmerken van de gedachte en meegaan in de gedachte. Kun je dat onderscheid zien? Deze oefening stelt je in staat om bewuste keuzes te maken over hoe je met je gedachten omgaat.

Jezelf bevrijden uit zelfbeelden

Zelfbeelden, ook wel zelfconcepten genoemd, zijn de overtuigingen en percepties die we over onszelf hebben. Ze vormen de bril waardoor we naar onszelf kijken en beïnvloeden hoe we onszelf ervaren. Zelfbeelden kunnen variëren van positieve tot negatieve, van realistisch tot vervormd. Voorbeelden van zelfbeelden kunnen zijn: het geloof dat je een creatief persoon bent, het idee dat je onhandig bent in sociale situaties, het gevoel dat je een succesvolle professional bent, de overtuiging dat je te dik bent of geen relaties kunt aangaan. Deze zelfbeelden ontwikkelen we vaak al op jonge leeftijd en ze kunnen een diepgaande invloed hebben op hoe we onszelf zien en hoe we ons gedragen.

In veel psychologische benaderingen wordt geprobeerd om negatieve zelfbeelden te vervangen door positieve zelfbeelden. Hoewel dit soms mogelijk is, is het belangrijk op te merken dat het er eigenlijk niet toe doet of een zelfbeeld wel / niet waar is. Wat echt van belang is, is of het zelfbeeld werkbaar is. Een werkbaar zelfbeeld is er een dat je helpt de persoon te zijn die je wilt zijn en stappen te zetten die in lijn zijn met je waarden. Een onwerkbaar zelfbeeld belemmert je om de persoon te zijn die je wilt zijn. Als blijkt dat de zelfbeelden niet werkbaar zijn, is het mogelijk om er flexibeler mee om te gaan. Dit betekent dat je in staat bent om losser vast te houden aan beperkende overtuigingen en jezelf ruimte geeft om te veranderen.

Negatieve beelden

Ik ben lelijk / dik / niet mooi
 Ik ben saai
 Ik ben lui / gemakzuchtig
 Ik ben onzeker
 Ik ben ongezond
 Ik ben dom
 Ik ben beschadigd
 Ik ben niet goed genoeg
 Ik ben niet belangrijk
 Ik ben anders dan anderen
 Ik ben een probleem voor anderen
 Ik ben een teleurstelling
 Ik ben waardeloos
 Ik ben ...

Positieve beelden

Ik ben sociaal
 Ik ben slim / intelligent
 Ik ben knap / aantrekkelijk
 Ik ben lief en aardig
 Ik ben betrokken
 Ik ben actief / sportief
 Ik ben rustig / geduldig
 Ik ben moedig
 Ik ben een harde werker
 Ik ben gezond / fit
 Ik ben een goede moeder
 Ik ben een goede student
 Ik ben een goede dochter
 Ik ben ...



Welke zelfbeelden positieve en negatieve herken jij bij jezelf? Dus welke vaste overtuigingen heb jij over jezelf? Kies vervolgens enkele zelfbeelden uit, zowel positieve als negatieve. Stel jezelf de volgende vraag: in welke situatie doe je het tegenovergestelde van wat je denkt te zijn? Bijvoorbeeld, als je denkt dat je niet creatief bent. Wanneer was je wel creatief? Of als je denkt dat je heel sociaal bent. Wanneer was je niet sociaal? Schrijf op: in welke situaties doe je dus het tegenovergestelde van wat je denkt te zijn? Het is belangrijk om deze oefening te doen voor zowel positieve als negatieve zelfbeelden.

Het is belangrijk om te beseffen dat zelfbeelden niet per se de absolute waarheid zijn. Ze vertegenwoordigen slechts een perceptie van onszelf, die niet altijd overeenkomt met de werkelijkheid. Heb je zojuist, met de oefening, gemerkt dat je meer bent dan de beelden die je van jezelf hebt? Misschien heb je ontdekt dat de beelden die je ooit van jezelf had, niet helemaal juist bleken te zijn. Vraag jezelf eens af: kloppen mijn zelfbeelden eigenlijk wel, of bestaan ze voornamelijk in mijn eigen gedachten?

Het kan zijn dat zowel negatieve als positieve zelfbeelden ons gevangen houden. Het is belangrijk om dit te erkennen. Zelfs vanuit positieve zelfbeelden kunnen er bepaalde rigide verwachtingen en regels ontstaan. Bijvoorbeeld, als je jezelf beschrijft als sociaal, betrokken, aardig en een harde werker, kan dit beeld ervoor zorgen dat je altijd aan die eigenschappen moet voldoen. Je verstand maakt er een soort verplichting van. Een flexibel zelfbeeld betekent dat je niet vastzit aan een starre definitie van wie je bent. Door een flexibeler zelfbeeld te cultiveren, kun je jezelf bevrijden van beperkende verwachtingen en jezelf toestaan om te zijn wie je werkelijk bent. Zonder de druk om altijd aan vastgestelde beelden te voldoen.

Jezelf bevrijden van de innerlijke criticus

De innerlijke criticus legt vaak onrealistische ideaalbeelden op van hoe we zouden moeten zijn. Hij benadrukt voortdurend onze fouten, tekortkomingen en zwakheden. De innerlijke criticus zorgt ervoor dat we hoge verwachtingen en rigide regels aan onszelf opleggen. De invloed van de innerlijke criticus strekt zich uit tot ons gedrag, waardoor we geneigd zijn situaties te vermijden waarin hij zich kan laten horen. We luisteren naar deze interne regels en verwachtingen. Maar ongeacht hoeveel moeite we doen, lijkt het nooit goed genoeg te zijn volgens de maatstaven van de innerlijke criticus. Dit leidt tot meedogenloze zelfkritiek en creëert een destructieve cyclus.

Het is belangrijk om ons bewust te worden van deze destructieve cyclus en te erkennen dat verwachtingen van de innerlijke criticus vaak onrealistisch zijn. Het is onmogelijk om aan alle regels en verwachtingen te voldoen, omdat ze vaak gebaseerd zijn op een ideaalbeeld dat niet haalbaar is. Als we ons bewust worden van de aanwezigheid van de innerlijke criticus, kunnen we ervoor kiezen hoe we hiermee willen omgaan. Het is vooral belangrijk om de aanwezigheid van de innerlijke criticus niet te ontkennen. Je kunt hem juist erkennen door er bewust contact mee te maken. Wellicht klinkt dat gek, maar hierdoor verliest hij zijn kracht. De volgende oefeningen laten je zien hoe je dat kunt doen.



Voor de volgende oefening kun je ergens rustig gaan zitten. Neem de tijd om bewust stil te staan bij jouw innerlijke criticus. Vervolgens kun jij jouw innerlijke criticus een naam gaan geven. Welke naam past bij jouw innerlijke kritische stem? Vervolgens kun je een levendig beeld schetsen van die innerlijke criticus. Het wordt steeds meer een typetje. Elke keer als de criticus zich laat horen dan erken jij zijn aanwezigheid door hem bij de naam te noemen. Zeg hallo innerlijke criticus of dankjewel innerlijke criticus. Dat is alles, meer hoeft je niet te doen. Je erkent zijn aanwezigheid zonder in te gaan op de kritische gedachten.



Je kunt de innerlijke criticus ook bewust uitlokken door ermee te gaan oefenen. Dat doe je door iets te gaan doen waarvan je weet, dat je innerlijke criticus tevoorschijn gaat komen. Kies een duidelijke oefensituatie uit zoals het geven van een presentatie, het opnemen van een video of het maken van een kunstwerk. Kies een persoonlijke situatie uit waarin jouw innerlijke criticus zich sowieso zal laten horen. Dus, wat ga je doen? En op welk moment ga je oefenen? Ga het vervolgens ook echt doen! Hiermee besluit je bewust om de innerlijke criticus uit te lokken en ermee te gaan oefenen. Als de innerlijke criticus van zich laat horen dan erken je zijn aanwezigheid en neem je een observerende houding aan.

Zoals je inmiddels weet zorgt de innerlijke criticus ervoor dat we hoge verwachtingen en rigide regels aan onszelf opleggen. Regels zijn gedachten die beginnen met "ik moet..." of "ik mag niet...". Ze hebben vaak een sterke invloed op ons gedrag. Als je een lijstje hebt gemaakt van je regels, dan heb je waarschijnlijk gemerkt dat je veel eisen aan jezelf stelt. Gelukkig kun je leren om jezelf los te maken van deze leefregels. Net zoals je met gedachten kunt omgaan, kun je ook bewust omgaan met je leefregels. Je kunt ze opmerken en er actief iets aan doen. Een krachtige manier om met leefregels om te gaan, is ervoor te kiezen om ze bewust te doorbreken. Dit betekent dat je jezelf toestaat om af van je rigide regels af te wijken. Je erkent dat de leefregels vaak onrealistisch of beperkend zijn en dat je zelf de vrijheid hebt om te kiezen wat je doet. Door bewust te breken met je leefregels, verliezen ze hun kracht over jou.

Leefregels	Gewoontereacties	Overtredingen
Ik moet beschikbaar zijn voor anderen	Direct op appjes en mailtjes reageren	Mijn telefoon uitzetten na 20:00 uur
Ik moet een sociaal actief leven hebben	Mijn agenda elke avond volplannen	Bewust twee avonden niets inplannen



Pak een schrift of stuk papier en maak 3 kolommen naast elkaar. Voor deze oefening gebruik je de regels waar jij jezelf uit wilt bevrijden. In de eerste kolom schrijf je je regels op. In de middelste kolom schrijf je op wat je doet, als je deze leefregels opvolgt. En in de laatste kolom schrijf je op hoe je de leefregel (die niet werken) wilt overtreden. Hierboven zie je een voorbeeld.



Overtreed nu de komende week bewust enkele leefregels. Je kunt dit in je agenda inplannen, zodat je er bewust tijd voor maakt. Bekijk de oefening als een experiment. Achteraf kun je hierop reflecteren. Wat was prettig aan het overtreden van de regels? Wat was onprettig aan het overtreden van de regels? En hoe wil je hier mee verder gaan?



Flexibel omgaan met gevoelens

De pijler van flexibel omgaan met gevoelens is ook aan bod gekomen in de voorbereidingsfase (hoofdstuk 3). Daar hebben we geleerd dat we allemaal de neiging hebben om onplezierige gevoelens, fysieke sensaties en emoties uit de weg te gaan. Zodra we deze onprettige gevoelens ervaren, proberen we er vanaf te komen. Hoewel deze strategieën op korte termijn behulpzaam kunnen zijn omdat ze je helpen om minder last te hebben van vervelende gevoelens, zijn ze op de lange termijn vaak niet handig. Echter, je kunt ook leren omgaan met gevoelens op een accepterende manier. De oefeningen in hoofdstuk 3 helpen je om meer bewustzijn te creëren rondom onze gevoelens en terugkerende patronen. Het is aan te raden om dit eerst te doen voordat je verder gaat met onderstaande oefeningen.

Ruimte maken voor gevoelens

Het onder controle houden van vervelende gevoelens vergt veel energie, die je niet kunt gebruiken voor wat er echt toe doet. Een accepterende houding betekent dat je ervoor kiest om te stoppen met het streven naar controle en in plaats daarvan al je gevoelens toe te laten. Je kunt jezelf openstellen voor je gevoelens, ongeacht of ze prettig of onprettig zijn. Het kan eng of uitdagend lijken om jezelf open te stellen voor ongemakkelijke gevoelens, maar het kan ook bevrijdend zijn. Door ruimte te maken voor je gevoelens, geef je jezelf de kans om ze volledig te ervaren en te doorvoelen. Je erkent hun aanwezigheid en geeft ze de ruimte om te bestaan, zonder oordeel of verzet.

Laten we de vergelijking maken tussen gevoelens en de zee. Gevoelens komen op als golven in de zee. Soms kunnen deze emotionele golven overweldigend zijn, bijna alsof je erin kunt verdrinken. Maar net zoals de zee zich terugtrekt, gaan emoties ook altijd weer weg. Emoties komen en gaan. Hoe intens ze ook kunnen zijn, ze zijn tijdelijk. Als je erop let, zul je het opmerken. Emoties komen en gaan zodra je beslist om er geen energie meer in te steken. In plaats daarvan kun je leren om gevoelens eenvoudig op te merken zonder ze te willen veranderen. Je bent bereid om het ongemakkelijke gevoel te dragen en er ruimte voor te maken. En je zult merken dat het onplezierige gevoel vanzelf weer voorbij gaat, net zoals de zee zich terug trekt.



Zet een wekker op 3 minuten, ga comfortabel zitten. Observeer de emoties en sensaties in je lichaam. Waar kun je ze opmerken? Ga met je aandacht naar die plekken in je lichaam. Blijf met je aandacht bij de plaats waar de sensaties en emoties het hevigst zijn. Adem naar de sensaties toe. Kun je er met behulp van de adem ruimte voor maken? Onthoud, hoe heftig de sensaties ook voelen, je hebt er ruimte voor. Blijf observeren wat er gebeurt. Verandert er iets? Blijven de sensaties hetzelfde? Je hoeft niets aan de sensaties en emoties te veranderen, en je hoeft er ook niet vanaf te komen. Probeer alleen, vanuit vriendelijkheid, te observeren wat er gebeurt. Als er gedachten opkomen, breng je je aandacht terug naar je lichaam. Na 3 minuten rond je de oefening af. Maak tijd om deze oefening regelmatig te doen, vooral op momenten dat je overvallen wordt door gevoelens en emoties.

Het onderzoeken van je gevoelens

Gedurende ons leven ervaren we een breed scala aan gevoelens en emoties. Sommige van deze gevoelens kunnen we moeiteloos toelaten, vooral de mildere en prettige emoties. Echter, wanneer we te maken krijgen met intense emoties, kan het moeilijk zijn om ermee om te gaan. Het onderzoeken van deze onprettige emoties kan ons helpen om ze beter te begrijpen en te verwerken. Emoties kunnen worden vergeleken met een ui, waarbij ze bestaan uit verschillende lagen. De emoties die we gemakkelijk kunnen toelaten, bevinden zich aan de buitenkant van de ui, terwijl de emoties die we moeilijker kunnen toelaten dieper in de kern zitten. Bijvoorbeeld, je kunt aan de buitenkant veel frustratie en boosheid ervaren, maar onder die oppervlakkige emoties kan er mogelijk verdriet schuilen. Omgekeerd kan het zijn dat je je somber voelt, maar dat er onder die somberheid eigenlijk boosheid verborgen zit. Door te erkennen dat emoties verschillende lagen kunnen hebben, kunnen we ons bewust worden van de diepere emoties die we mogelijk onderdrukken of negeren.



Sta stil bij de gevoelens en emoties die je ervaart. Welke emoties kun jij al moeiteloos toelaten? En welke emoties vind jij nog moeilijk om toe te laten? Teken vervolgens een ui. Hoe zien jouw verschillende emotionele lagen eruit? Welke emoties laat jij vaak aan de buitenkant zien? En welke emoties bevinden zich in de kern van jouw ui?

Het onderzoeken van deze diepere emoties vereist zelfreflectie. Het betekent ook stilstaan bij wat deze emoties voor jou betekenen en welke boodschappen ze proberen over te brengen. Misschien ontdek je dat je boosheid voortkomt uit een gevoel van onrechtvaardigheid of dat je verdriet een verlangen naar verbinding en troost weerspiegelt. Vaak hebben we de neiging om vervelende emoties zoals angst, verdriet en boosheid als negatief te bestempelen. Het is echter belangrijk om te realiseren dat alle emoties waardevol zijn. Elke emotie heeft ons iets te vertellen en verdient gehoord te worden. Door de diepere lagen van emoties te onderzoeken, kun je een dieper begrip van jezelf en je eigen behoeften ontwikkelen.



Sta eens stil bij lastige emoties zoals verdriet, angst, boosheid, eenzaamheid, teleurstelling, schaamte en schuld. Hoe ervaar jij deze emoties op dit moment? En wat hebben deze emoties je op een diepere laag te vertellen? Wat zijn je on vervulde behoeften en verlangens die aan deze emoties ten grondslag liggen?

HOOFDSTUK 5

Tenslotte, een ander belangrijk aspect van het onderzoeken van emoties is het luisteren naar ons lichaam. Ons lichaam communiceert voortdurend met ons door middel van signalen en sensaties. Het bezit een wijsheid die we kunnen benutten om inzicht te krijgen in onze innerlijke wereld. Wanneer we ons bewust worden van de signalen van ons lichaam, kunnen we beter begrijpen wat er gaande is in ons emotionele landschap. Het lichaam reageert op verschillende emoties en geeft vaak subtiele aanwijzingen die ons kunnen helpen om onze gevoelens en emoties te onderzoeken.

Sommige emoties manifesteren zich als fysieke sensaties in ons lichaam. Denk aan de knoop in je maag bij angst, de zwaarte op je borst bij verdriet of de tintelingen van opwinding. Door aandacht te schenken aan deze lichamelijke gewaarwordingen, kunnen we beter in contact komen met de onderliggende emoties die ze vertegenwoordigen. Gebeurtenissen die we meemaken, slaan we vaak op in ons lichaam. Stress is een goed voorbeeld hiervan, maar ook (onverwerkt) verdriet, trauma, angsten en boosheid kunnen zich vastzetten in ons lijf.

Wat voelbaar wordt in ons lichaam is een graadmeter van hoe het met ons gaat. Ons lichaam communiceert altijd met ons en verlangt ernaar gehoord te worden. Het geeft aan hoe we ons voelen en waar we behoefte aan hebben. Wanneer we in verbinding zijn met ons lichaam, leren we luisteren naar de subtiele signalen die het ons geeft. Dit betekent dat we bereid zijn om te vertragen, te pauzeren en bewust te voelen wat er gaande is vanbinnen.



Neem een moment om na te denken over eventuele lichamelijke klachten waar je weleens last van hebt gehad. Dit kunnen acute klachten zijn, zoals hoofdpijn of spierspanning, of meer chronische klachten, zoals maagproblemen of vermoeidheid. Kies een klacht uit waar je wat dieper op wilt ingaan. Wat betekent deze klachten voor jou? Wat zouden die klachten kunnen betekenen, welke emoties kunnen er onder liggen en welke seintjes willen ze aan jou geven? Kortom, wat heeft jouw lichaam je te vertellen?



Bereidheid

In ons dagelijks leven worden we regelmatig geconfronteerd met uitdagende situaties en ongemakkelijke gevoelens. Deze kunnen variëren van alledaagse stressfactoren tot diepere emotionele pijn. Vaak hebben we de neiging om deze ervaringen te vermijden. Hoewel het vermijden van onplezierige ervaringen op korte termijn verlichting kan bieden, werkt het op de lange termijn averechts. In werkelijkheid bieden deze uitdagende situaties in het dagelijks leven juist mogelijkheden en kansen om te oefenen in het toelaten van onprettige gevoelens. De mate waarin we deze situaties aangaan, hangt af van onze bereidheid.

Bereidheid heeft te maken met onze bereidheid om onszelf open te stellen voor ongemak en de bijbehorende gevoelens, emoties en fysieke sensaties. Door bereid te zijn om ongemakkelijke gevoelens toe te laten, geven we onszelf de ruimte om ze te onderzoeken en te begrijpen. Bereidheid is een actieve houding. Het betekent bewust kiezen om iets anders te doen en het moeilijke gevoel toe te laten. Bereidheid houdt in dat we ons openstellen, met onze aandacht erbij zijn en ervoor kiezen om het gevoel te laten zijn zonder het te proberen te veranderen. Het vereist een actieve keuze om iets anders te doen dan wat we gewend zijn, en het vraagt om moed en veerkracht. Op die manier ontdekken we dat we sterker zijn dan we dachten en dat we in staat zijn om met veerkracht en wijsheid op het leven te reageren.



Maak een lijstje van alle dingen die je bewust en onbewust doet om je imperfecties, onzekerheden en kwetsbaarheid toe te dekken. Denk bijvoorbeeld aan jezelf verklaren, vaak sorry zeggen, je aanpassen of iets weglachen. Identificeer een situatie die bij jou ongemakkelijke gevoelens oproept. Maak vervolgens een stapsgewijs plan om jezelf geleidelijk aan deze situatie bloot te stellen. Houd tijdens dit proces bewust contact met je gevoelens en observeer hoe je bereidheid groeit.



Kies een gespreksonderwerp uit dat je normaal gesproken vermijdt vanwege de ongemakkelijke gevoelens die het kan oproepen. Denk aan praten over een persoonlijke en kwetsbaar onderwerp, om steun vragen in een moeilijke situatie, eerlijke feedback geven, het aangeven van een behoefte of het stellen van een grens. Neem iemand in gedachten en ga het gesprek aan. Let op je bereidheid om jezelf kwetsbaar op te stellen en de ongemakkelijke gevoelens die hiermee gepaard gaan.

De oefeningen hierboven gaan over het vergroten van je bereidheid. De beschreven oefeningen helpen je om buiten je comfortzone te stappen en je open te stellen voor de ongemakkelijke gevoelens die daarbij kunnen optreden. Beschouw deze oefeningen als kleine gedragsexperimenten waarbij je bewust het ongemak opzoekt.

BIJLAGE 1

HET VINDEN VAN INFORMATIE

Er zijn tal van bronnen beschikbaar voor degenen die hun kennis over psychedelica willen verdiepen. Hier zijn enkele aanbevelingen:

[Blossom](#)

Een website die de nieuwste ontwikkelingen in psychedelisch onderzoek volgt. Gemaakt door Floris, een van de auteurs van deze gids. Blijf op de hoogte van de laatste ontwikkelingen.

[Psychonaut Wiki](#)

Een online encyclopedie met gedetailleerde informatie over honderden psychedelische stoffen. Het behandelt doseringsrichtlijnen, duur, effecten, toxiciteit en medicijninteracties. Een onschatbare bron.

[Lucid News](#)

Een onafhankelijk nieuwsplatform dat verslag doet van de psychedelische renaissance. Lucid News biedt hoogwaardige journalistiek en inzichten op het gebied van zaken, wetenschap, cultuur en spiritualiteit.

How to Change Your Mind van Michael Pollan

Een fascinerend boek dat de geschiedenis van psychedelisch onderzoek en de persoonlijke ervaringen van de auteur beschrijft. Geeft perspectief op hoever het veld de afgelopen jaren is gekomen.

The Psychedelic Handbook van Rick Strassmann

Een uitgebreide handleiding voor psychedelica geschreven door een baanbrekende onderzoeker. Beknoper dan het boek van Pollan, maar vol met onderzoek hoogtepunten.

En er zijn nog veel meer briljante boeken, podcasts, websites en gemeenschappen die je kunt verkennen.



Copyright

Boekhout, L. M.

Wolswijk, F.

Psychedelica werkboek

© 2024, Boekhout L. M. Wolswijk, F.

Uitgegeven in eigen beheer

FLO Coaching

<https://flocoaching.nl/>

Vormgeving Canva.com

Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.