

Makrodosis

Empfohlen wird sich einen Tag frei zu nehmen, an dem es keine anderen Termine gibt und daraus ein Mini-Retreat zu Hause zu machen

Es empfiehlt sich eine konkrete Intention zu setzen, z.B.

- die Verarbeitung eines bestimmten Traumas/Problems,
- Loslassen von Erschöpfung/Burnout
- Einen bestimmten Verlust betrauern
- Mehr Akzeptanz/Selbstliebe entwickeln
- Linderung von Schmerzen/bestimmten Triggern
- Änderung von Glaubenssätzen
- eine Traumreise wo Kontakt mit den Ahnen/Anderswelten/der eigenen Intuition aufgenommen wird
- Sensibilisierung für bestimmte Energien
- Implementieren neuer Gewohnheiten
- Kreativität
- Tiefenentspannung
- Traumarbeit

2-3 Tage vorher und nachher keinen Alkohol trinken

Während der Erfahrung nicht Auto fahren oder Maschinen bedienen

Ein leichtes Frühstück zu sich nehmen

Beginn mit einer kurzen Zeremonie/Meditation (ist auf der Resource-Page erhältlich)

Die Makrodosis wird in Form des 50-50 Suds eingenommen und kann bis zu 10 x die Mikrodosis sein

Wer einen sensiblen Magen hat kann Zitrone hinzufügen

Die 10 Dosen können in mehreren Schritten genommen werden mit jeweils ca. 20 Minuten Pause dazwischen

Die Wirkung dauert ca. 4-6 Stunden, wer möchte kann einen Tripsitter einladen der im Nebenzimmer ist.

Es kann währenddessen auch Amanita geraucht werden

Viele Menschen fühlen sich in die Natur gezogen oder drücken sich kreativ aus

Die Betonung liegt auf Heilung, weniger auf bewusstseinsweiternden Effekten obwohl auch diese auftreten können

Die Nachwirkung der Makrodosis kann bis zu einer Woche dauern. Es wird empfohlen sich während dieser Woche besonders viel Zeit zur Selbstbeobachtung zu nehmen, kurze Meditationen/Zeit zum Schreiben über den eigenen Prozess einzubauen, vor allem zu beobachten wie die Intention sich manifestiert

