

# **Training**

## **Persoonlijk Leiderschap & Psychedelica**

Wil jij verantwoordelijkheid nemen voor je eigen leven en de controle krijgen over een duurzaam, gezond en gelukkig bestaan? Dan is deze training precies wat je zoekt! Deze unieke ervaring combineert de krachtige principes van [Think and Grow Rich](#) van Napoleon Hill, [Master Your Mindset](#) van Michael Pilarczyk, de [7 Gewoonten van Effectief Leiderschap](#) van Steven Covey, en [Wanneer je lichaam nee zegt](#) van Dr. Gabor Maté, met de wetenschappelijk onderbouwde mogelijkheden van psychedelica en LSD in het bijzonder. Bovendien zal de invloedrijke visie van Stanislav Grof, psychiater en auteur van [The Adventure of Self-Discovery](#), je helpen om de diepere lagen van bewustzijn te verkennen en emotionele blokkades te doorbreken.

*Think and Grow Rich - Napoleon Hill:* In "Think and Grow Rich" verkent Napoleon Hill de essentiële principes voor het bereiken van succes en rijkdom, gebaseerd op zijn uitgebreide onderzoek naar de levens van succesvolle mensen zoals Andrew Carnegie en Thomas Edison. Het boek benadrukt het belang van een duidelijke visie, vastberadenheid en een positieve mindset, en introduceert concepten zoals de Master Mind-groep, verlangen en geloof als sleutels tot het realiseren van persoonlijke en financiële doelen. Hill moedigt lezers aan om hun gedachten te beheersen en hen te helpen de juiste mentaliteit te ontwikkelen om hun dromen te verwezenlijken.

*Master Your Mindset - Michael Pilarczyk:* In "Master Your Mindset" deelt Michael Pilarczyk inzichten over de kracht van mindset en hoe deze ons leven beïnvloedt. Het boek biedt praktische technieken en strategieën om beperkende overtuigingen te overwinnen en een positieve, resultaatgerichte denkwijze te cultiveren. Pilarczyk legt uit dat persoonlijke groei en succes voortkomen uit het begrijpen en aanpassen van onze gedachten en gedragingen, en stimuleert lezers om actief aan hun mindset te werken om een vervullender leven te creëren.

*De 7 Gewoonten van Effectief Leiderschap - Stephen Covey:* Stephen Covey presenteert in "De 7 Gewoonten van Effectief Leiderschap" een holistische benadering van leiderschap en persoonlijke ontwikkeling. De zeven gewoonten variëren van proactiviteit en doelgerichtheid tot samenwerking en voortdurende verbetering. Covey legt de nadruk op de noodzaak om persoonlijke en professionele waarden in overeenstemming te brengen, wat leidt tot effectievere relaties en duurzaam succes. Het boek biedt praktische handvatten voor individuen die hun potentieel willen maximaliseren en een positieve impact op hun omgeving willen hebben.

*Wanneer je lichaam nee zegt - Dr. Gabor Maté:* In "Wanneer je lichaam nee zegt" onderzoekt Dr. Gabor Maté de complexe relatie tussen geestelijke gezondheid, emotioneel welzijn en lichamelijke ziekten. Hij betoogt dat onverwerkt trauma en chronische stress kunnen leiden tot fysieke gezondheidsproblemen, en benadrukt het belang van bewustwording en zelfcompassie in het genezingsproces. Met wetenschappelijke onderbouwing en persoonlijke verhalen biedt Maté inzichten in hoe we onze levensstijl en relaties kunnen verbeteren om een gezonder, authentieker leven te leiden.

*The Adventure of Self-Discovery - Stanislav Grof:* In "The Adventure of Self-Discovery" presenteert Stanislav Grof zijn pionierswerk op het gebied van psychedelische therapie en de invloed van zelfontdekking op emotionele en spirituele groei. Grof onderzoekt hoe psychedelica kunnen helpen bij het verkennen van het onderbewustzijn, het doorbreken van emotionele blokkades en het bevorderen van persoonlijke transformatie. Het boek biedt een diepgaande kijk op de mogelijkheden van psychedelische ervaring als een middel voor zelfontdekking en psychologisch herstel, en pleit voor een breder begrip en acceptatie van psychedelische therapieën in de moderne geneeskunde.

## Inhoud

Wat Kun je Verwachten?.....	5
Waarom Deze Training? .....	7
Zet de Eerste Stap!.....	9
Activiteit: Theorie.....	10
Activiteit: Zonnebank .....	12
Activiteit : Yoga.....	14
Activiteit: Studeren .....	16
Activiteit: Trauma helen .....	17
Activiteit: Dagboek bijwerken .....	19
Activiteit: Dankbaarheid oefenen .....	20
Activiteit: Oefenen met staan .....	21
Activiteit: Vertragen .....	22
Activiteit: Mediteren .....	23
Activiteit: Schreeuwen .....	24
Activiteit: Verkenning van eigenwaarden.....	25
Activiteit : Vasten .....	26
Werking LSD.....	27
Bijwerkingen LSD .....	29
Contra-indicaties LSD .....	30
LSD is niet verslavend en minder schadelijk dan alcohol .....	31
Investering .....	34
Disclaimer .....	35
Boeken over LSD .....	37

## Wat Kun je Verwachten?

*Ontdek Jezelf: De Reis naar Persoonlijke Groei:* In deze unieke training ontdek je de kracht van persoonlijke ontwikkeling en de rol die psychedelica kunnen spelen op jouw pad van zelfontdekking. Duik in de enorme potentie van deze stoffen en leer hoe ze kunnen bijdragen aan je groei, creativiteit en bewustwording.

*Doorbreek Beperkingen:* Je krijgt technieken en inzichten aangereikt om beperkende gedachten en patronen te doorbreken. Leer hoe je jouw innerlijke kracht kunt mobiliseren om obstakels te overwinnen en jezelf te bevrijden van wat je tegenhoudt.

*Diepere Verbinding met Jezelf:* Maak een authentieke connectie met je ware zelf en krijg helderheid over je waarden en doelen. Ontdek wat jou echt motiveert en inspireert, en leer hoe je deze inzichten kunt gebruiken om je leven vorm te geven.

*Creëer een Vervullend Leven:* Laat je inspireren en empoweren om een leven te creëren dat je echt vervult. Leer hoe je je dromen omzet in concrete acties en doelen, en hoe je je potentieel volledig kunt benutten. Deze training biedt je een unieke kans om je emotionele en psychologische welzijn te verbeteren door de krachtige effecten van LSD te combineren met praktische oefeningen en zelfreflectie.

De resultaten van deze training kunnen ingrijpend zijn en zijn ontworpen om je te helpen oude patronen te doorbreken en nieuwe mogelijkheden te omarmen. Hier zijn enkele van de verwachte uitkomsten:

*Diepere Emotionele Verbinding:* De training moedigt je aan om authentiek contact te maken met je emoties. Door technieken zoals stembevrijding en zelfexploratie krijg je de kans om opgekropte gevoelens te uiten, wat kan leiden tot een diepere verbinding met jezelf en anderen.

*Herstel van Zelfvertrouwen en Eigenwaarde:* Ontdek hoe je je eigen waarden kunt verkennen en omarmen, wat essentieel is voor het opbouwen van een sterke basis van zelfvertrouwen. Deze training biedt je de tools om je te bevrijden van externe validatie en je identiteit te versterken.

*Verbeterde Focus en Creativiteit:* Dankzij de verhoogde neuroplasticiteit die deze training met zich meebrengt, ontwikkel je nieuwe, positieve denkpatronen en gedragingen. Dit kan resulteren in verbeterde focus, creativiteit en een groter vermogen om uitdagingen aan te gaan.

*Emotionele Heling:* De combinatie van LSD en therapeutische oefeningen biedt een krachtige aanpak voor het verkennen en verwerken van emotioneel trauma. Je krijgt de inzichten en heling die nodig zijn om verder te gaan in je leven.

*Versterking van Veerkracht:* Door de opgedane kennis en vaardigheden ben je beter in staat om om te gaan met tegenslagen en obstakels. Leer hoe je volharding kunt toepassen in je leven, wat niet alleen je persoonlijke groei bevordert, maar ook je mentale veerkracht versterkt.

*Verhoogd Bewustzijn en Persoonlijke Groei:* De training biedt ruimte voor zelfreflectie en bewustwording. Je krijgt inzicht in je gedachten, emoties en gedrag, waardoor je betere keuzes kunt maken die in lijn zijn met je ware zelf.

Deze training is een uitnodiging om jezelf opnieuw te ontdekken en te groeien. Grijp deze kans en open jezelf voor de mogelijkheden die voor je liggen. Samen werken we aan jouw persoonlijke ontwikkeling en welzijn, en bieden we je de vaardigheden en inzichten die je nodig hebt om je leven op een positieve manier te transformeren.

Stap in deze reis naar zelfontdekking en laat de magie van persoonlijke groei je leven veranderen!

## Waarom Deze Training?

In deze training ben je niet alleen; je wordt begeleid door een expert met uitgebreide ervaring en kennis op het gebied van persoonlijke ontwikkeling en psychedelica. Mijn rol als facilitator is om je door een zorgvuldig samengesteld programma te leiden dat niet alleen inzichten biedt, maar ook de ruimte voor groei en reflectie. Elk onderdeel van deze training is ontworpen om je te ondersteunen in je zoektocht naar zelfontdekking, en om je te voorzien van zowel praktische als spirituele inzichten.

Het programma is opgebouwd uit diverse modules die zich richten op praktische technieken en strategieën die je direct kunt toepassen in je dagelijks leven. Je leert vaardigheden die je helpen om je gedachten en emoties beter te begrijpen en te beheersen. Denk hierbij aan technieken voor mindfulness, zelfreflectie en emotionele intelligentie. Deze inzichten zijn niet alleen waardevol tijdens de training, maar ook in je dagelijkse interacties en beslissingen. Je zult merken dat je beter in staat bent om obstakels te herkennen en aan te pakken, wat je persoonlijke groei ten goede komt.

Naast de praktische aspecten richt het programma zich ook op de innerlijke dimensie van je reis. We verkennen de diepere lagen van bewustzijn en hoe psychedelica je kunnen helpen bij het verbinden met je ware zelf. Deze verkenning is niet alleen fascinerend, maar kan ook leiden tot krachtige inzichten die je leven transformeren. Je leert technieken die je helpen om dieper te mediteren en je intuïtie te versterken. Deze combinatie van praktische en spirituele inzichten biedt een holistische benadering van persoonlijke groei.

Tijdens het hele programma ben je niet alleen een deelnemer; je bent een deel van een dynamisch proces waarin ik je begeleid en steun bied. Ik sta klaar om vragen te beantwoorden, feedback te geven en je aan te moedigen om het maximale uit deze ervaring te halen. Deze persoonlijke begeleiding is cruciaal voor je groei en ontwikkeling, en ik ben er om ervoor te zorgen dat je je gehoord en gesteund voelt in elke stap van je reis.

Een van de meest waardevolle aspecten van deze training is de kans om deel uit te maken van een ondersteunende community van gelijkgestemde individuen. Je zult omringd zijn door mensen die, net als jij, streven naar persoonlijke groei, bewustwording en emotionele heling. Deze groep biedt niet alleen een netwerk van ondersteuning, maar ook een plek waar je je ervaringen kunt delen, kunt leren van anderen en samen kunt groeien.

De community creëert een veilige ruimte waar je je gedachten en gevoelens kunt delen zonder angst voor oordeel. Hier is iedereen er om elkaar te ondersteunen en aan te moedigen. Door het delen van persoonlijke verhalen en ervaringen, krijg je niet alleen waardevolle inzichten van anderen, maar je ontdekt ook dat je niet alleen bent in je reis. Het kan enorm bevrijdend zijn om te weten dat anderen vergelijkbare uitdagingen en overwinningen ervaren.

Binnen deze community zal je merken dat de onderlinge steun je inspireert om dieper te graven en jezelf verder te ontwikkelen. Het is een plek waar ideeën kunnen worden uitgewisseld, en waar je kunt leren van de successen en lessen van anderen. Samenwerking en interactie met anderen die dezelfde doelen hebben, kan je motiveren om je eigen uitdagingen aan te gaan en je te blijven inzetten voor je persoonlijke ontwikkeling.

Deze training biedt niet alleen de mogelijkheid om persoonlijke banden te ontwikkelen, maar ook om waardevolle netwerken op te bouwen. Je zult in contact komen met mensen uit verschillende achtergronden en ervaringen, wat kan leiden tot nieuwe samenwerkingen en vriendschappen. De community is niet alleen een plek voor persoonlijke groei, maar ook een bron van creativiteit en innovatie. Door samen te werken met gelijkgestemden, kun je nieuwe perspectieven ontdekken en je horizon verbreden.

Door deel uit te maken van deze community, krijg je niet alleen de kans om te leren van anderen, maar ook om je eigen groei te delen. Je zult merken dat deze onderlinge verbinding een diepere laag van betekenis en motivatie aan je reis toevoegt. Samenwerken met gelijkgestemden kan je aanmoedigen om buiten je comfortzone te treden en je potentieel ten volle te benutten. De kracht van samen groeien is onmiskenbaar en zal een integraal onderdeel zijn van je persoonlijke ontwikkeling.

Mis deze kans niet om je aan te sluiten bij een community die net zo gemotiveerd is als jij. Samen zullen we niet alleen onszelf beter leren kennen, maar ook de wereld om ons heen. Neem de stap, sluit je aan bij deze ondersteunende groep en laat ons samen de reis naar persoonlijke groei en bewustwording maken.



## Zet de Eerste Stap!

Stap in de wereld van zelfontdekking en transformeer je leven. Schrijf je vandaag nog in en ontdek de krachtige verbinding tussen persoonlijke ontwikkeling en psychedelica. Neem de controle over je leven en creëer de toekomst die je verdient!

De dag bestaat uit een aaneenschakeling van activiteiten onder invloed van een microdosering LSD-25 (10 microgram). LSD is een [geneesmiddel](#) dat in 1943 werd gepatenteerd als medicijn tegen angststoornissen door de geneesmiddelenfabrikant Sandoz. Van 10 microgram ga je niet trippen. Je wordt alleen een beetje high. LSD is volgens het RIVM [niet verslavend](#). Dit komt doordat het ongeveer twee uur duurt voordat het werkt en ongeveer 12 uur lang duurt. Je mag ook aan de training deelnemen zonder LSD, maar verwacht dan niet dezelfde resultaten.

**Activiteit: Theorie**

Duur: 2 uur

## **Klassieke Psychedelica en Hun Effecten op de Hersenen**

Klassieke psychedelica, zoals LSD, verhogen de plasticiteit van de hersenen, wat betekent dat neuronen in staat zijn om nieuwe verbindingen te vormen en oude patronen te veranderen. Dit kan essentieel zijn voor mensen die vastzitten in rigide denkpatronen, zoals die vaak voorkomen bij depressie en angst. Door deze plasticiteit kunnen psychedelica een hulpmiddel zijn in de behandeling van deze aandoeningen, omdat ze de gebruiker helpen om nieuwe perspectieven te ontdekken en beperkende overtuigingen los te laten.

## **Wetgeving rondom LSD**

In 1971 werd LSD wereldwijd verboden, met uitzondering van medische toepassingen. Volgens artikel 5 lid 2 van de Opiumwet in Nederland is het echter toegestaan om LSD te bezitten voor eigen medische behandeling. Dit betekent dat, hoewel LSD in veel contexten illegaal is, er ruimte is voor individuen die het als therapeutisch middel willen gebruiken, mits dit onder strikte richtlijnen en toezicht gebeurt.

## **Veiligheid van LSD**

Wanneer we naar de veiligheid van LSD kijken in vergelijking met andere middelen, blijkt uit het RIVM-rapport "Ranking van drugs" dat alcohol, tabak, heroïne en crack hoog scoren op de schaal van totale schadelijkheid, terwijl paddo's en LSD een veel lagere score hebben. Dit suggereert dat, onder gecontroleerde omstandigheden en met de juiste begeleiding, het gebruik van LSD relatief veilig kan zijn in vergelijking met andere, meer gangbare verslavende stoffen.

## **Neuronen en Hun Functie**

Onze hersenen zijn een complex netwerk dat bestaat uit ongeveer 85 miljard neuronen, de zenuwcellen die de basis vormen van ons zenuwstelsel. Neuronen ontvangen informatie via hun dendrieten, verwerken deze in het cellichaam, en sturen signalen langs hun axon naar andere neuronen. Deze communicatie vindt plaats door de afgifte van neurotransmitters, die essentieel zijn voor de interactie

tussen neuronen. Dit netwerk is cruciaal voor onze cognitieve functies, emotionele reacties en het vermogen om te leren en te groeien.

## Mentale Schijf van 5

Heling begint vaak met het doorbreken van oude gedragspatronen die zijn gevormd door trauma en onverwerkte emoties. Psychedelica kunnen hierbij een belangrijke rol spelen door nieuwe hersenverbindingen te stimuleren en diepgewortelde trauma's te helpen verwerken. Ze bevorderen een frisse perceptie, herstellen emotionele balans en ondersteunen langdurige emotionele genezing en innerlijke rust. In deze les bespreken we psychedelica zoals LSD en DMT, inclusief hun werking op de hersenen en de effecten op de geestelijke gezondheid. We behandelen ook de therapeutische toepassingen, de juiste dosering, mogelijke bijwerkingen en de huidige wetgeving. Dit biedt een breed inzicht in hun potentieel en het verantwoord gebruik ervan in therapeutische settings.

The screenshot shows a web browser window with the URL <https://joet.nl/lsd-media/>. The Joet logo is at the top left, and navigation links for 'Diensten', 'Media', 'Over Joet', and 'Contact' are at the top right. The main content area features a video player titled '1 Klassieke psychedelica' with a red play button. To the left of the video, the text reads: **Klassieke psychedelica**  
Klassieke psychedelica verhogen de plasticiteit van de hersenen, wat betekent dat neuronen nieuwe verbindingen kunnen vormen en oude patronen kunnen veranderen. Dit kan helpen bij het doorbreken van starre denkpatronen, wat nuttig kan zijn bij de behandeling van aandoeningen zoals depressie en angst. Below the video player, there is a section titled 'Wetgeving LSD' with a video thumbnail for '2 Wetgeving LSD'.

Meer informatie: <https://joet.nl/lsd-media/>

**Activiteit:** Zonnebank

**Categorie:** Visualiseren

**Duur:** 30 minuten

Tijdens de training gaan we onder de zonnebank zolang dat lekker en verantwoord is. En tijdens de zonnebanksessie gaan we visualiseren. Dromen over wat je (emotioneel) graag wil bereiken. Dromen kunnen je leven namelijk richting geven en je een trap onder je reet geven om je doelen te bereiken.

De warmte van de zonnebank én de LSD helpen bij het activeren van je parasympatische zenuwstelsel (het rempedaal van je lichaam) en zorgen voor een heerlijk ontspannen gevoel. Dit alles en de lichte high van de LSD helpen je om te leren visualiseren.

Veel mensen hebben onverwerkte trauma's of angsten die hen tegenhouden. LSD helpt bij het doorbreken van emotionele blokkades. En angst (emotionele blokkades) houd je tegen om je dromen en verlangens na te jagen. Door de vermindering van de amygdala-activiteit en gevoelens van angst kunnen deze blokkades minder zwaar voelen, waardoor je je weer vrijer kunt voelen om te dromen en te visualiseren wat je echt wilt bereiken.

Een gebrek aan dromen en verlangen kan leiden tot een negatieve spiraal van depressie. Zonder visie op de toekomst kunnen mensen zich vaak verloren en ontmoedigd voelen.

## **Napoleon Hill**

In "Think and Grow Rich" benadrukt Napoleon Hill het belang van verbeeldingskracht als een cruciaal onderdeel van het succesproces. Hij beschouwt verbeelding als de motor achter creativiteit en innovatie, die mensen in staat stelt om hun dromen en doelen te visualiseren. Hill legt uit dat er twee soorten verbeeldingskracht zijn: de "fantasie" die nieuwe ideeën genereert en de "practische" verbeeldingskracht die deze ideeën omzet in realiteit. Hij stelt dat door het krachtig inzetten van je verbeeldingskracht, je niet alleen je wensen kunt formuleren, maar ook concrete plannen kunt ontwikkelen om deze te realiseren, wat uiteindelijk leidt tot rijkdom en succes.

## **Steven Covey**

Inzichten over visualiseren, verlangen en dromen zijn nauw verbonden met zijn beroemde model van de "7 Eigenschappen van Persoonlijk Leiderschap." van Stephen Covey. In het bijzonder kan dit worden gekoppeld aan de eerste drie gewoonten, die zich richten op persoonlijke effectiviteit en zelfmanagement:

*Wees Proactief (Eigenschap 1):* Covey benadrukt het belang van proactiviteit in ons leven. Dit betekent dat je de verantwoordelijkheid neemt voor je eigen keuzes en handelen. Visualiseren en verlangen zijn cruciale stappen in deze gewoonte, omdat je door een duidelijke visie te creëren op wat je wilt bereiken, proactief kunt handelen in plaats van reactief te zijn.

*Begin met het Einde voor Ogen (Eigenschap 2):* Deze gewoonte moedigt individuen aan om hun doelen en dromen te definiëren, oftewel het belang van visualisatie. Door je gewenste resultaten en levensdoelen voor ogen te hebben, kun je je acties afstemmen op deze visie. Het visualiseren van je toekomst helpt je om de stappen te bepalen die nodig zijn om die dromen te realiseren.

*Stel Eerst het Belangrijke Vast (Eigenschap 3):* Deze gewoonte gaat over prioriteiten stellen op basis van je waarden en doelen. Door je diepste verlangens en dromen te identificeren, kun je beslissen welke activiteiten en verantwoordelijkheden werkelijk belangrijk zijn en die je dichter bij je visie brengen.

**Activiteit : Yoga**

**Categorie : Emotioneel Trauma**

**Duur: 30 minuten**

Je lichaam is het voertuig waarmee je doelen, dromen en ideeën die je hebt kunt uitvoeren. Als je snel van A naar B wilt, kies je dan voor een fiets met zachte of harde banden? Zelfzorg is daarom essentieel.

Stress oftewel de activatie van je sympathische zenuwstelsel is er in overvloed. Daarom is het belangrijk dat je leert hoe je je parasympathische zenuwstelsel activeert. Dit zenuwstelsel bevordert rust en herstel. Net als met een training heeft interval training veel meer zin, dan consequent hetzelfde rondje op het zelfde tempo te lopen. Tijdens deze training leer je parasympathische zenuwstelsel activeren.

Een van de kernpunten van yoga is de focus op ademhaling. Dit kalmeert niet alleen de geest, maar versterkt ook de verbinding tussen lichaam en geest. Daarnaast richt yoga zich op de psoas-spier, die vaak verkort raakt door langdurig zitten, zoals bij kantoorwerk. Een gezonde psoas-spier verbetert niet alleen je lenigheid, maar speelt ook een belangrijke rol bij het verwerken van emotioneel trauma. Dit biedt ons de kans om niet alleen fysiek sterker te worden, maar ook emotioneel te groeien en te herstellen.

Het lichaam slaat ervaringen op een subtiele manier op, en dit geldt vooral bij emotioneel trauma. Langdurige stress of traumatische ervaringen kunnen zich letterlijk in het lichaam vastzetten. Eén van de belangrijkste spieren die hierbij betrokken is, is de psoas-spier. Deze diepe heupbuiger, die de onderrug verbindt met de benen, is direct betrokken bij onze vlucht- of vechtreactie. Wanneer iemand te maken krijgt met emotionele spanning, trekt de psoas vaak onbewust samen, wat kan leiden tot pijn, spanning, en zelfs een verkorte spierlengte. Deze spanning kan het vermogen van het lichaam beperken om soepel te bewegen en volledig te ontspannen, wat een vicieuze cirkel van fysiek en emotioneel ongemak kan creëren.

Het idee dat trauma zich in het lichaam opslaat, sluit nauw aan bij het begrip van neuroplasticiteit – het vermogen van de hersenen om zich aan te passen en te herstructureren. Wanneer we chronische stress of trauma ervaren, vormt ons zenuwstelsel verbindingen die reageren op dreiging, zelfs wanneer deze dreiging niet meer aanwezig is. Dit kan leiden tot voortdurende activering van het sympathische zenuwstelsel, dat verantwoordelijk is voor de "vecht- of vluchtreactie". Hier komt het belang van technieken zoals yoga en ademhalingsoefeningen naar voren. Deze oefeningen kunnen de parasympathische zenuwstelsel activeren, dat verantwoordelijk is voor rust en herstel, en zo het lichaam helpen om spanning los te laten en te herstellen van chronische stress.

Een essentieel aspect van deze benadering is het bewust loslaten van spanningen in het lichaam, met name in de psoas-spier. Yoga, dat gericht is op het combineren van beweging en ademhaling, kan helpen om niet alleen fysieke spanning te verlichten, maar ook de geest te kalmeren. Diep ademen activeert de parasympatische respons, wat de psoas-spier kan helpen ontspannen. Door deze integratie van lichaam en geest ontstaat er ruimte voor genezing, waarbij oude patronen van stress en spanning plaatsmaken voor nieuwe, gezonde verbindingen dankzij de neuroplasticiteit van de hersenen.

**Activiteit:** Studeren

**Categorie :** Visualiseren

**Duur:** 1,5 uur

Door een uur lang te focussen en rustig adem te halen, kunnen neuronen nieuwe verbindingen vormen, wat leidt tot verbeterd lerend vermogen en mentale helderheid.

Tijdens deze sessie oefen je je geest om afleidingen te negeren en je aandacht te centreren op je doelen en intenties. Dit proces stimuleert neuroplasticiteit, waardoor je brein zich aanpast en effectiever kan functioneren. Met consistente meditatie en focus ontwikkel je niet alleen een diepere verbinding met jezelf, maar vergroot je ook je potentieel om nieuwe vaardigheden en kennis op te nemen.

LSD verhoogt het lerend vermogen en het geheugen door de afgifte van neurotransmitters zoals serotonine en dopamine. Deze stoffen bevorderen synaptische plasticiteit, waardoor de hersenen beter in staat zijn nieuwe informatie op te nemen en te integreren. Dit resulteert in verbeterde cognitieve functies en creatieve denkprocessen.

## **Napoleon Hill**

Napoleon Hill benadrukt het belang van gespecialiseerde kennis als een cruciale factor voor succes. Dit verwijst niet alleen naar de kennis die je opdoet door formeel onderwijs, maar ook naar de unieke inzichten en ervaringen die je gedurende je leven verwerft. Door je eigen wil en wijsheid te ontwikkelen, kun je deze gespecialiseerde kennis inzetten om je uniciteiten te benutten en waarde toe te voegen aan jezelf en anderen. Hill stelt dat het combineren van deze unieke kennis met doorzettingsvermogen en een duidelijk doel je in staat stelt om obstakels te overwinnen en je volledige potentieel te realiseren.

## **Steven Covey**

Het aspect van Covey's "7 eigenschappen" dat het beste aansluit bij unieke kennis of studeren is Eigenschap 7: Houd de zaag scherp (Sharpen the Saw). Deze eigenschap benadrukt het belang van voortdurende zelfverbetering en groei op fysiek, mentaal, emotioneel en spiritueel niveau. Voor studeren en het ontwikkelen van unieke kennis betekent dit dat je je geest voortdurend moet blijven aanscherpen door te leren, te reflecteren en jezelf uit te dagen. Het stimuleert het idee dat je, door nieuwe kennis op te doen en je vaardigheden te verbeteren, je beter voorbereid bent om creatief en effectief te handelen in een steeds veranderende wereld.



**Activiteit:** Trauma helen

**Categorie:** Emotioneel trauma

**Duur:** 1,5 uur

Onderdrukte boosheid en onverwerkt trauma kunnen je groei ernstig in de weg staan en zelfs leiden tot fysieke en mentale problemen. Als je deze emoties negeert of wegduwt, bouw je chronische stress op die je lichaam uitput en je in negatieve patronen drijft, zoals overeten, verslaving of depressie. Dit verstoort je welzijn en houdt je gevangen in destructieve gewoontes. Vergeving is een krachtig middel om deze blokkades los te laten. Het is cruciaal voor zowel je emotionele als fysieke gezondheid om trauma's te verwerken en zo weer vrij en gezonder verder te kunnen groeien.

Er is vast iemand in je leven waar je niet op goede voet mee staat—iemand die je heeft gekwetst of onrecht heeft aangedaan. Misschien voel je je daar boos over, zelfs al is het maar een beetje. LSD kan helpen om deze situaties vanuit een ander perspectief te zien en zo vergeving mogelijk te maken. Boosheid ontstaat namelijk omdat iemand niet naar jouw maatstaven heeft gehandeld, maar vergeven doe je uiteindelijk voor jezelf, niet voor die ander. Het is belangrijk om deze gevoelens te erkennen en te verwerken, zodat je beter leert omgaan met stress en emoties.

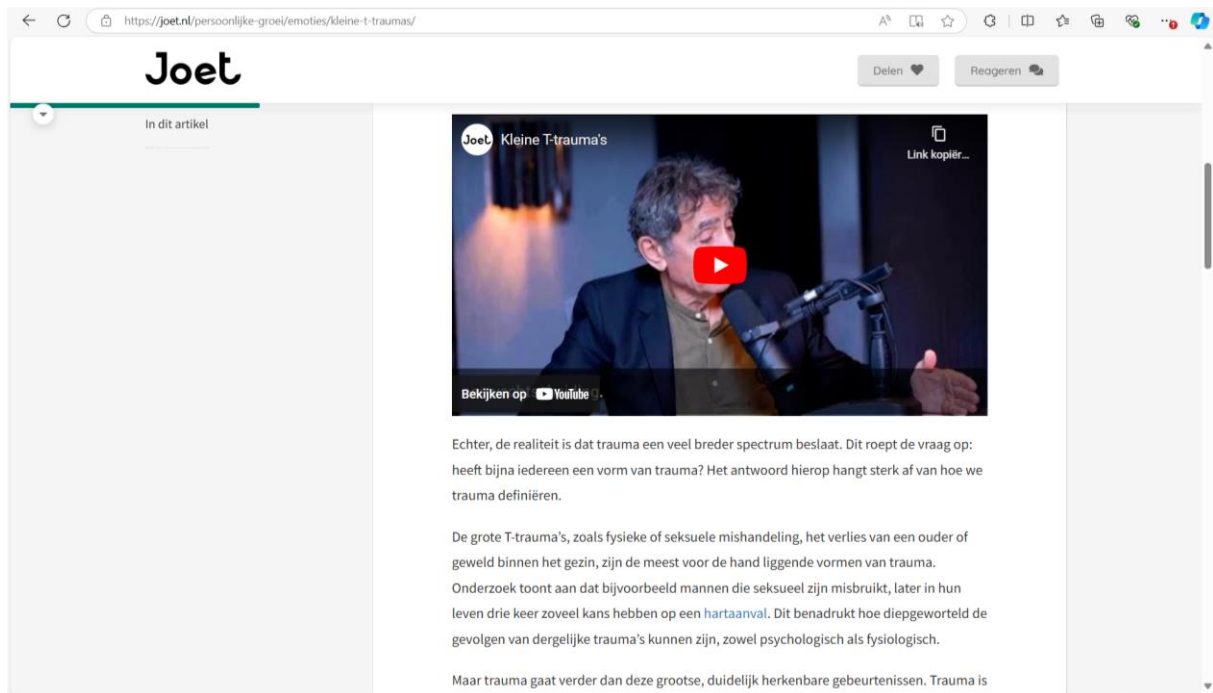
LSD kan een diepgaande rol spelen door je bewustzijn te vergroten en gevoelens van angst te verminderen. Tijdens een LSD-ervaring zie je oude patronen en negatieve emoties zoals boosheid vanuit een nieuw licht, wat ruimte schept voor vergeving en emotionele heling. Je leert inzien dat boosheid een last is die je jezelf oplegt, en dat vergeving de sleutel is tot je eigen rust en welzijn.

LSD brengt vaak onderdrukte emoties naar de oppervlakte, zodat ze verwerkt kunnen worden. De gevoelens van verbondenheid en empathie die het middel opwekt, helpen emotionele blokkades te doorbreken en stress op een gezondere manier te hanteren. Het bevordert niet alleen je leervermogen, maar moedigt ook een holistische benadering aan voor persoonlijke groei en emotioneel welzijn.

## **Gabor Maté**

De grote T-trauma's, zoals fysieke of seksuele mishandeling, het verlies van een ouder of geweld binnen het gezin, zijn de meest voor de hand liggende vormen van trauma. Onderzoek toont aan dat bijvoorbeeld mannen die seksueel zijn misbruikt, later in hun leven drie keer zoveel kans hebben op een hartaanval. Dit benadrukt hoe diepgeworteld de gevolgen van dergelijke trauma's kunnen zijn, zowel psychologisch als fysiologisch.

Maar trauma gaat verder dan deze grootse, duidelijk herkenbare gebeurtenissen. Trauma is niet alleen wat ons overkomt, maar ook wat er in ons gebeurt. Het is de wond die ontstaat binnenin ons. Mensen kunnen gekwetst worden door zowel grote als kleine gebeurtenissen. Kleine kinderen kunnen bijvoorbeeld ook trauma's oplopen in liefdevolle gezinnen wanneer hun emotionele behoeften niet worden vervuld. Dit worden 'kleine T-trauma's' genoemd.



The screenshot shows a web browser displaying an article on the Joet website. The URL in the address bar is <https://joet.nl/persoonlijke-groei/emoties/kleine-t-traumas/>. The page features the Joet logo at the top left and navigation buttons for 'Delen' (Share) and 'Reageren' (React) at the top right. The main content area includes a video player with a red play button, a title 'Kleine T-trauma's', and a 'Link kopiër...' button. Below the video, there is a paragraph of text discussing the spectrum of trauma, followed by a paragraph about large T-traumas and their consequences, and a final sentence starting with 'Maar trauma gaat verder dan deze grootse, duidelijk herkenbare gebeurtenissen. Trauma is'.

Meer informatie <https://joet.nl/persoonlijke-groei/emoties/kleine-t-traumas/>

**Activiteit:** Dagboek bijwerken

**Categorie:** Visualiseren

**Duur:** 30 minuten

Het bijhouden van een dagboek is een krachtige tool voor persoonlijke ontwikkeling en het stellen van doelen. Het helpt je niet alleen om je gedachten en gevoelens te ordenen, maar ook om duidelijkheid te krijgen over wat je echt wilt bereiken. Wanneer je merkt dat je gebrek aan motivatie ervaart, bijvoorbeeld door depressie, kan het schrijven over je doelen en dagelijkse acties een stimulans zijn. Door elke dag kleine stappen te noteren, kun je een gevoel van vooruitgang creëren. Dit kan de motivatie verhogen en je helpen om actie te ondernemen, zelfs als je je overweldigd voelt. Maak het een dagelijkse gewoonte!

Het is essentieel om je eigen gedrag te zien als de activiteiten die je moet analyseren om een succesvol bedrijf te runnen. Zonder een grondige analyse heb je geen solide basis voor verbetering. Door je gedrag en de impact ervan op je dag te onderzoeken, krijg je inzicht in wat goed werkt en wat niet. Dit stelt je in staat om gerichte aanpassingen te maken die leiden tot groei en succes. Een continue cyclus van reflectie en verbetering is cruciaal voor een duurzaam gezond en gelukkig leven.

## **Napoleon Hill**

Het bijhouden van een dagboek is een krachtig hulpmiddel voor persoonlijke ontwikkeling dat naadloos aansluit bij de principes van Napoleon Hill in *Think and Grow Rich*. Het helpt je duidelijke doelen te stellen, zelfreflectie te bevorderen, en positieve affirmaties te versterken, wat essentieel is voor succes. Door je voortgang en motivatie vast te leggen, ontwikkel je een positieve mindset en volharding, en neem je verantwoordelijkheid voor je leven. Daarnaast ondersteunt het je vermogen om te visualiseren en je dromen te manifesteren, waardoor je een solide basis legt voor groei en een vervuld leven.

## **Steven Covey**

Het bijhouden van een dagboek sluit eveneens perfect aan bij de principes van Stephen Covey's *De 7 Gewoonten van Effectief Leiderschap*, met name de eerste gewoonte: proactiviteit. Door dagelijks je gedachten, doelen en voortgang te documenteren, neem je de verantwoordelijkheid voor je eigen leven en ontwikkeling. Dit proces stimuleert zelfreflectie, waardoor je beter inzicht krijgt in je gedrag en de impact ervan op je leven. Bovendien helpt het je om gefocust te blijven op wat belangrijk is, wat overeenkomt met Covey's tweede gewoonte: beginnen met het einddoel in gedachten. Het creëren van een dagelijkse schrijfroutine bevordert niet alleen persoonlijke groei, maar draagt ook bij aan een duurzaam, gezond en succesvol leven.

**Activiteit:** Dankbaarheid oefenen

**Categorie:** Geloven

**Duur:** 15 minuten (3 x 5 minuten)

Ondankbaarheid kan leiden tot een vicieuze cirkel van negatieve gedachten en gevoelens. Het vermindert je mentale veerkracht en versterkt gevoelens van verdriet en isolement, wat bijdraagt aan depressie. Door niet te waarderen wat je hebt, mis je de kans om vreugde en tevredenheid in je leven te ervaren.

Het oefenen van dankbaarheid kan samen met LSD krachtige transformaties teweegbrengen. LSD vergroot de neuroplasticiteit en versterkt emotionele verbindingen, waardoor dankbaarheid dieper kan doordringen. Deze combinatie kan leiden tot een verhoogd welzijn, vermindering van depressieve gevoelens en een groter gevoel van verbondenheid met jezelf en anderen.

**Activiteit:** Oefenen met staan

**Categorie:** Volharding

**Duur:** 15 minuten (3 x 5 minuten)

Oefenen met staan versterkt je stevigheid en stabiliteit, wat bijdraagt aan je zelfverzekerdheid. Door bewust te staan en te ademen, vergroot je niet alleen je spierkracht in de benen, maar ontwikkel je ook een dieper contact met je voeten. Dit contact bevordert een betere neurologische verbinding tussen je lichaam en geest, waardoor je je meer bewust wordt van je houding en balans. Regelmatige sta-oefeningen helpen je niet alleen fysiek sterker te worden, maar ook mentaal, omdat je leert om jezelf te centreren en te aarden. Dit versterkt je algehele welzijn en helpt bij het opbouwen van zelfvertrouwen.

LSD kan een waardevolle rol spelen in het proces van oefenen met staan en het ontwikkelen van stevigheid, stabiliteit en zelfverzekerdheid. Het kan de neurologische verbindingen versterken door de neuroplasticiteit te bevorderen, waardoor je hersenen beter kunnen inspelen op nieuwe ervaringen en bewegingen. Tijdens een LSD-ervaring kan de verhoogde bewustwording van je lichaam en ademhaling leiden tot diepere inzichten en een grotere verbinding met je fysieke zelf. Deze ervaring kan helpen om angsten en blokkades te verminderen, wat het makkelijker maakt om jezelf te centreren en je ademhaling te controleren. Dit alles kan bijdragen aan een sterker gevoel van stabiliteit en zelfvertrouwen.

**Activiteit: Vertragen**

**Categorie: Emotioneel trauma**

**Duur: 15 minuten (3 x 5 minuten)**

Gehaastheid kan leiden tot diverse nadelen, zoals verhoogde stress, vermoeidheid en zelfs chronische ziekten. Wanneer je altijd snel door het leven raast, negeer je belangrijke signalen van je lichaam en geest, wat op lange termijn moeizame gevolgen kan hebben. Vertragen is essentieel, maar het vergt bewustzijn en aandacht om deze verandering door te voeren. Het vereist dat je nieuwe gewoonten ontwikkelt, zoals mindfulness en het nemen van pauzes. Dit proces stimuleert niet alleen het lerend vermogen, maar helpt ook bij het opbouwen van veerkracht. LSD kan hierbij een waardevolle rol spelen; het helpt om je bewustzijn te vergroten, je gedachten te verhelderen en je in contact te brengen met onderdrukte emoties. Door de geest te openen, kun je makkelijker patronen doorbreken en nieuwe perspectieven ontdekken, wat het proces van vertragen en bewustzijn versterkt. Door bewust te vertragen en eventueel psychedelica zoals LSD te gebruiken, geef je jezelf de kans om beter te luisteren naar je behoeften en herstel te bevorderen.

**Activiteit:** Mediteren

**Categorie:** Visualiseren

**Duur:** 15 minuten (3 x 5 minuten)

Mediteren kan een krachtig hulpmiddel zijn voor mensen met ADHD, depressie, burn-out en PTSS. Het helpt bij het trainen van de geest om zich te concentreren en het hoofd leeg te maken. Door regelmatig te mediteren, leer je gedachten te observeren zonder erin mee te gaan, wat kan helpen bij het verminderen van angst en stress. Het creëert ruimte voor helderheid en rust, waardoor je beter kunt omgaan met emoties en prikkels. Deze mentale oefening bevordert niet alleen ontspanning, maar versterkt ook de veerkracht, waardoor je beter in staat bent om te navigeren door uitdagingen en emotionele turbulentie.

**Activiteit:** Schreeuwen

**Categorie:** Emotioneel trauma

**Duur:** 15 minuten (3 x 5 minuten)

Angst kan een grote hindernis vormen om je emoties vrijelijk te uiten, zoals schreeuwen. Het onderdrukken van deze expressie kan leiden tot meer spanning en onverwerkte gevoelens. Gelukkig kan LSD helpen door de activiteit van de amygdala te verminderen, het deel van de hersenen dat verantwoordelijk is voor angstreacties. Door deze remming kunnen mensen zich vrijer voelen om te schreeuwen en hun emoties te uiten. Dit proces, ook wel stembevrijding genoemd, biedt een krachtige uitlaatklep voor opgekropte gevoelens en bevordert emotionele heling. Zo helpt LSD niet alleen angst te verminderen, maar maakt het ook ruimte voor authentieke zelfexpressie.



**Activiteit:** Verkenning van eigenwaarden

**Categorie:** Verlangen

**Duur:** 15 minuten (3 x 5 minuten)

Grootgebracht met externe validatie kan leiden tot een gebrek aan zelfvertrouwen en eigenwaarde. Het is essentieel om je eigen waarden te installeren, waarden die voor jou belangrijk zijn en waar je je aan wilt vasthouden. In plaats van je te laten beïnvloeden door de wensen en verwachtingen van anderen, is het tijd om trouw te zijn aan jezelf. De waardering die je van anderen ontvangt, is nooit genoeg om je volledig te vullen. Echte waardering komt van binnenuit en ontstaat wanneer je leeft volgens je eigen principes. Door je eigen waarden te omarmen, bouw je een stevige basis voor zelfvertrouwen en persoonlijke groei.

Wanneer je je angst vermindert, zoals met LSD, krijg je de ruimte om je eigen waarden en identiteit te ontdekken. Dit stelt je in staat om je te richten op wat voor jou belangrijk is, in plaats van je te laten leiden door externe validatie. De verhoogde neuroplasticiteit en het verbeterde lerend vermogen helpen je om nieuwe, positieve patronen te ontwikkelen die in lijn zijn met je eigen waarden. Hierdoor kun je een sterke basis van zelfvertrouwen en eigenwaarde opbouwen, wat essentieel is voor persoonlijke groei en herstel. Als je trouw blijft aan jezelf en je eigen waarden, biedt dat niet alleen emotionele stabiliteit, maar ook de mogelijkheid om je potentieel volledig te benutten.

**Activiteit :** Vasten

**Categorie :** Volharding

**Duur:** 24 uur

Vasten stimuleert autofagie, een proces waarbij het lichaam oude en ongezonde cellen opruimt en vernieuwt, wat bijdraagt aan betere gezondheid. Echter, 24 uur vasten kan voor velen een uitdaging zijn, en het verlangen naar voedsel kan als een verslaving aanvoelen. LSD kan hierin een rol spelen door het bewustzijn te verhogen, wat helpt bij het doorbreken van verslavende patronen. Bovendien vermindert LSD het gevoel van honger, waardoor het makkelijker kan worden om vasten vol te houden.

Autofagie, dat na 12 tot 16 uur niet eten en drinken start, is een soort reinigingskuur en dat heeft dus hele gunstige effecten op de gezonde cellen van ons lichaam en het heeft ongunstige effecten op tumorcellen.

“En daarom kunnen we dit gebruiken in de behandeling van kanker. Maar tegelijkertijd is regelmatig vasten voor mensen die gezond zijn een manier om je lijf gezond te houden. Want je ruimt gewoon af en toe de boel even op.” Meer hierover op <https://joet.nl/persoonlijke-groei/vasten/>

Dus je hoeft geen brood of iets degelijks mee te nemen en op de training krijg je ook geen eten of drinken. Lekker makkelijk 😊

## **Napoleon Hill**

Napoleon Hill beschrijft volharding als een cruciaal element voor succes in zijn boek "Think and Grow Rich." Hij ziet volharding als de onverzettelijke vastberadenheid om door te gaan, zelfs in het aangezicht van tegenslagen. Volgens Hill is het vermogen om vast te houden aan je doelen, ondanks obstakels, een van de belangrijkste kenmerken van succesvolle mensen. Volharding helpt niet alleen om een sterke werkethiek en discipline te ontwikkelen, maar versterkt ook je veerkracht, waardoor je beter in staat bent om met uitdagingen om te gaan en creatieve oplossingen te vinden voor problemen.

## **Stephen Covey**

In "The 7 Habits of Highly Effective People" legt Stephen Covey de nadruk op volharding als onderdeel van zijn zevende eigenschap, "Houd de Zaag Scherp." Covey stelt dat zelfzorg essentieel is voor effectiviteit en productiviteit, en volharding is hierin een belangrijke factor. Het vereist discipline om consistent te blijven werken aan je persoonlijke ontwikkeling, zelfs wanneer je het moeilijk hebt. Door volharding te omarmen, bevorder je niet alleen je eigen groei, maar zorg je er ook voor dat je in topvorm blijft om langdurige resultaten te behalen en obstakels te overwinnen.

## Werking LSD

Een van de opmerkelijke effecten van LSD is de vermindering van de activiteit in de amygdala, een hersengebied dat een cruciale rol speelt in de verwerking van angst en emoties. Door deze vermindering kan LSD gevoelens van angst en spanning aanzienlijk verlagen. Dit effect biedt een unieke kans voor individuen die lijden aan angststoornissen of andere gerelateerde aandoeningen, doordat ze meer ruimte krijgen om hun emoties te onderzoeken zonder overweldigende angsten.

Daarnaast blijkt dat LSD gevoelens van verbondenheid en empathie kan verhogen. Veel gebruikers rapporteren een diepere verbinding met anderen en een gevoel van eenheid met de wereld om hen heen. Dit kan bijzonder waardevol zijn in therapeutische settings, waar het bevorderen van verbondenheid en begrip cruciaal is voor het genezingsproces.

LSD blijkt ook een krachtige tool te zijn voor het stimuleren van de verwerking van emoties. Het helpt gebruikers bij het verkennen van en omgaan met emotioneel trauma. Dit kan een belangrijke factor zijn voor mensen die worstelen met onverwerkt trauma, zoals de gevolgen van misbruik of verlies. Door de emotionele remmingen te verlichten, kan LSD individuen in staat stellen om diepere lagen van hun psyche te verkennen, wat leidt tot waardevolle inzichten en emotionele heling.

Een ander opmerkelijk effect van LSD is de verhoging van de connectiviteit in de thalamus, het centrum voor sensorische waarneming in de hersenen. Dit verhoogde niveau van connectiviteit leidt tot een verhoogd bewustzijn en een intensere waarneming van de omgeving. Gebruikers beschrijven vaak een verbeterde zintuiglijke ervaring, waarbij kleuren helderder en geluiden intenser worden waargenomen. Dit effect kan niet alleen leiden tot een verhoogde creativiteit, maar ook tot een dieper begrip van de eigen gedachten en gevoelens.

LSD oefent zijn effecten uit door zich te binden aan verschillende serotonine-receptoren in de hersenen, met name de 5-HT<sub>2A</sub>-receptor. Wanneer LSD zich aan deze receptoren hecht, worden de signalen in de hersenen op unieke wijze gemoduleerd, wat leidt tot een verhoogde synaptische activiteit en connectiviteit tussen verschillende hersengebieden. Dit verklaart niet alleen de intensere zintuiglijke waarneming, maar ook de gewijzigde gemoedstoestand en de diepere verbinding met emoties. Bovendien beïnvloedt deze receptoractivatie de dopamine- en noradrenalinesystemen, wat kan bijdragen aan de verhoogde creativiteit en het gevoel van euforie dat vaak gepaard gaat met LSD-gebruik.

LSD stimuleert de aanmaak van serotonine, een cruciaal hormoon dat betrokken is bij het reguleren van stemming en emoties. Dit 'gelukshormoon' bevordert niet alleen een gevoel van welzijn, maar kan ook de activatie van het parasympathische zenuwstelsel stimuleren. Dit zenuwstelsel is verantwoordelijk voor ontspanning en herstel in het lichaam, wat bijdraagt aan een algeheel gevoel van kalmte en welzijn.

Tot slot is een van de meest opwindende effecten van LSD de stimulatie van neuroplasticiteit. Neuroplasticiteit verwijst naar het vermogen van de hersenen om zich aan te passen en nieuwe verbindingen te vormen. Dit vergroot het lerend vermogen en kan positieve effecten hebben op het geheugen. Voor mensen die op zoek zijn naar manieren om hun cognitieve functies te verbeteren of om nieuwe vaardigheden te leren, biedt LSD potentieel een waardevol hulpmiddel.

## Bijwerkingen LSD

LSD (lysergic acid diethylamide) is een krachtige psychedelische stof die de perceptie, stemming en gedachten kan beïnvloeden. Hoewel veel gebruikers positieve ervaringen rapporteren, zijn er ook bijwerkingen en risico's verbonden aan het gebruik van LSD. Hier zijn de meest voorkomende bijwerkingen:

### Fysieke Bijwerkingen

- **Hoofdpijn:** Sommige gebruikers melden hoofdpijn, vooral bij de eerste doses of bij onregelmatig gebruik.
- **Misselijkheid:** Hoewel de dosis laag is, kunnen sommige gebruikers nog steeds milde misselijkheid ervaren.
- **Veranderingen in de slaap:** Microdosereren kan de slaapcyclus beïnvloeden, waardoor gebruikers moeite hebben met in slaap vallen of doorslapen. Daarom is het zaak om ten minste 14 uur voor je geplande nachtrust de microdosering LSD in te nemen.
- **Verhoogde hartslag:** Bij sommige gebruikers kan de hartslag toenemen, hoewel dit meestal mild is bij microdosering.
- **Zweetaanvallen:** Overmatig zweten kan voorkomen, vooral in de eerste uren na inname.

### Psychologische Bijwerkingen

- **Verlies van Focus:** Terwijl veel mensen beweren dat microdosereren hun concentratie verbetert, ervaren anderen een gevoel van verwardheid of een vermindering van de focus.
- **Veranderingen in Emoties:** Sommige gebruikers rapporteren dat ze gevoeliger worden voor emoties, wat bijdraagt aan emotieregulatie.
- **Verminderde Remming:** Microdosereren kan soms leiden tot een vermindering van remmingen of sociale angsten.

Als je overweegt LSD te gebruiken, is het belangrijk om dit te doen in een veilige en vertrouwde omgeving, bij voorkeur met een ervaren gebruiker of onder begeleiding van een professional. Wees bewust van je mentale toestand en de mogelijke risico's die het gebruik van deze stof met zich meebrengt.

## Contra-indicaties LSD

Hier zijn de belangrijkste contra-indicaties en situaties waarin voorzichtigheid geboden is:

### 1. Psychische Aandoeningen

Personen met een geschiedenis van psychotische stoornissen, zoals schizofrenie of schizoaffectieve stoornis, kunnen een verhoogd risico lopen op het ontwikkelen van symptomen of het verergeren van hun aandoening.

### 2. Hartaandoeningen

LSD kan de hartslag en bloeddruk verhogen. Personen met een geschiedenis van hartproblemen moeten voorzichtig zijn.

### 3. Medische Aandoeningen

Personen met aandoeningen zoals epilepsie kunnen mogelijk gevoelig zijn voor triggers die een aanval kunnen uitlokken. De lever en nieren zijn betrokken bij de afbraak en uitscheiding van geneesmiddelen, waaronder psychedelica. Ernstige problemen met deze organen kunnen de verwerking van LSD beïnvloeden.

### 4. Zwangerschap en Borstvoeding

Het gebruik van psychedelica, inclusief LSD, wordt over het algemeen afgeraden tijdens de zwangerschap vanwege mogelijke risico's voor de foetus. Er is weinig onderzoek gedaan naar de effecten van LSD tijdens de borstvoeding, dus voorzichtigheid is geboden.

### 5. Medicatietherapie

LSD kan interageren met bepaalde medicijnen, waaronder antidepressiva, antipsychotica en andere psychoactieve stoffen. Dit kan de effectiviteit van deze medicijnen beïnvloeden of ongewenste bijwerkingen veroorzaken. Personen die MAO-remmers gebruiken, moeten uiterst voorzichtig zijn, omdat dit de effecten van LSD kan versterken en mogelijk gevaarlijk kan zijn.

## LSD is niet verslavend en minder schadelijk dan alcohol

LSD is eigenlijk een medicijn dat om misbruik te voorkomen is geregistreerd onder de Opiumwet, terwijl LSD in de basis een geneesmiddel is en onder de Geneesmiddelenwet geregistreerd had moeten worden.

Volgens een onderzoek van het RIVM waarin 19 soorten drugs met elkaar werden vergeleken blijkt dat alcohol en tabak hoog scoren op de schaal van schadelijkheid voor de volksgezondheid en zijn daarmee relatief schadelijker dan veel andere soorten drugs. Heroïne en crack blijken samen met alcohol en tabak relatief het meest schadelijk te zijn. Paddo's en LSD scoren relatief laag op deze lijst.

De rangschikking is bepaald op basis van de driedeling: hoe giftig is het middel (op korte en lange termijn), hoe verslavend is het, en wat is de maatschappelijke schade. Voorbeelden van de laatste factor zijn agressie, verkeersonveiligheid, arbeidsverzuim en zijn zowel op individueel niveau gemeten als op het niveau van de samenleving in zijn geheel. Bezien vanuit de gehele samenleving stijgt de schadelijkheid van deze middelen als ze veel worden gebruikt. De maatschappelijke schade gaat dan zwaarder wegen.

De evaluatie is uitgevoerd door een panel van 19 experts, die de schadelijkheid beoordeelden op basis van hun eigen wetenschappelijke expertise en de beschikbare literatuur over de middelen. Deze onderzoekswijze is in Nederland voor het eerst op drugs en genotsmiddelen toegepast; internationaal gezien was het de tweede keer. De bevindingen van deze onderzoeken komen overeen. Dit RIVM-onderzoek is uitgevoerd in opdracht van het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport.

Volgens het RIVM is LSD niet verslavend. Maar hoe kan het dat een middel dat het lichaam aanzet tot het produceren van het gelukshormoon serotonine niet verslavend is? LSD werkt ongeveer 12 uur lang, waardoor het minder praktisch is om het midden op de dag te gebruiken, aangezien dit de slaap kan verstoren. Bovendien kan het tot 2 uur duren voordat de effecten merkbaar zijn. Deze lange tijdsspanne maakt het minder waarschijnlijk dat mensen snel geneigd zijn om LSD regelmatig te gebruiken. Deze kenmerken dragen bij aan de lage verslavingskans van LSD.

**Bron:** Ranking van drugs <https://www.rivm.nl/bibliotheek/rapporten/340001001.pdf>

Volgens de wetenschappelijke publicatie Therapeutic Use of LSD in Psychiatry: A Systematic Review of Randomized-Controlled Clinical Trials veroorzaakt LSD geen fysieke afhankelijkheid zoals dat wel het geval is bij de meeste van deze stoffen (opioïden, cocaïne, cannabis en methamfetamine). Het frequente of langdurige gebruik van LSD kan echter leiden tot tolerantie, maar na een enkele dosis worden emotionele, fysieke en mentale stabiliteit snel hersteld. Klassieke hallucinogenen in het algemeen, en LSD in het bijzonder, vertonen zeer lage fysiologische toxiciteit, zelfs bij zeer hoge doses, zonder enig bewijs van organische schade of neuropsychologische tekorten die met hun gebruik gepaard gaan. Deze veiligheid heeft er recentelijk toe geleid dat LSD wordt beschouwd als een van de veiligste psychoactieve recreatieve stoffen.

As a recreational drug, LSD does not entail physical dependence as withdrawal syndrome, as do most of these substances (opioids, cocaine, cannabis and methamphetamine) (34). Its frequent or long-term use can lead to tolerance, and after a single dose, emotional, physical and mental stability is quickly recovered (35, 36). Likewise, classical hallucinogens in general, and LSD in particular, exhibit very low physiological toxicity, even at very high doses, without any evidence of organic damage or neuropsychological deficits (36, 37) associated with their use. Their safety has recently led to considering LSD as one of the safest psychoactive recreational substances (38-42).

However, LSD remains one of the most stigmatized and legally restricted agents among psychoactive substances. It is still included in Schedule I of the United Nations classification of drugs, restricting its use in research and making it difficult to potentially use it as a therapeutic tool in medicine. This classification has recently been questioned by various authors (8, 43). A few decades ago, anecdotal reports of suicidal acts in recreational users were published, and intensely emphasized by the media (44, 45). These attempts are in contrast with some recent population studies, which show significant associations between the use of a single dose of classical hallucinogens and a decrease in the likelihood of psychological distress and suicide (46-48). Other recent studies also established a clear link between life-time use of classical hallucinogens and a lower probability of developing mental problems, as well as a positive association, although non-significant, regarding several variables related to mental health (49, 50). Nevertheless, the unpredictability of subject behavior makes it necessary to adequately control the environment and monitor the reaction of each individual.

Regarding its therapeutic potential, LSD was used from the 1950s to the 1970s to achieve behavioral and personality changes, as well as remission of psychiatric symptoms in various disorders (30, 51). LSD was used in the treatment of anxiety, depression, psychosomatic diseases and addiction (52). During that time, it was also observed that LSD together with suitable accompaniment during its administration, could reduce pain, anxiety and depression in patients with advanced cancer (53-55). Other studies involving larger patient samples also established its safety and promising results in

**Bron:** Therapeutic Use of LSD in Psychiatry: A Systematic Review of Randomized-Controlled Clinical Trials <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6985449/>

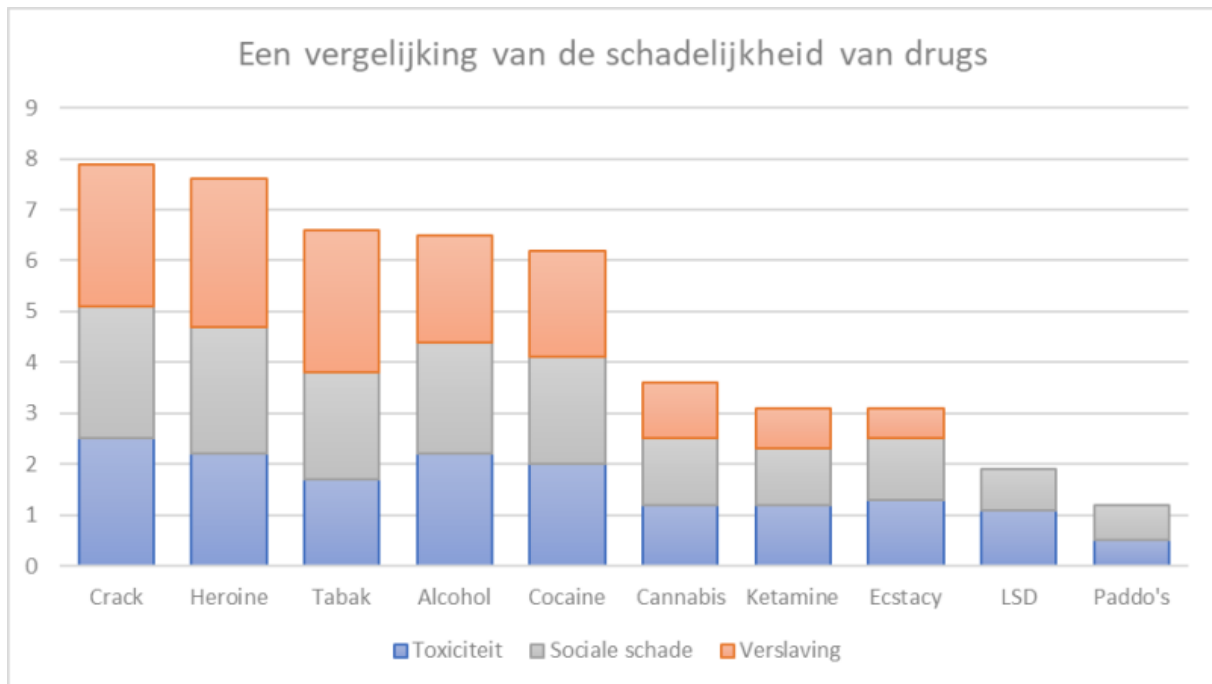
De hallucinerende werking van LSD is afhankelijk van de dosis. Sommige mensen zien na bijvoorbeeld 10 glazen alcohol ook de wereld niet meer scherp, terwijl dit effect er niet is na één glas alcohol.

Volgens de Nationale Drug Monitor van het Trimbos Instituut medegefinancierd door het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport had in 2022 0,4% van de volwassenen in Nederland oftewel circa 58.000 Nederlanders LSD gebruikt en lag het gemiddelde gehalte op 71 microgram.

**Bron:** Psychedelica laatste feiten en trends <https://www.nationaledrugmonitor.nl/psychedelica-laatste-feiten-en-trends/>



Ik zie LSD dan ook als een interventiemiddel en niet een middel dat je 365 dagen per jaar gebruikt. Ik heb zelf circa 10 keer LSD gebruikt in 7 maanden tijd en heb het de afgelopen 6 maanden niet meer gebruikt.



Bron: Ranking van drugs <https://www.rivm.nl/bibliotheek/rapporten/340001001.pdf>

## Investing

Deze dag training kost slechts € 400,- per persoon.

2 x 1 uur les over medicijnen kost tussen €100 tot €300.

1 x 20 minuten onder de zonnebank kost ongeveer € 15.

1 x Een yogales kost ongeveer € 15.

5 x 1 uur bij een psychiater kost tussen de €100 en €250.

1 x Gepersonaliseerde of luxe dagboeken kosten tussen de €20 en €50.

Dus, afhankelijk van de gekozen tarieven, kunnen de totale kosten variëren tussen de €750 en €1.930.

Voor een dosis van 100 microgram LSD ligt de prijs gemiddeld tussen de €5 en €20 per tabje. Voor 10 microgram LSD, dat een veel kleinere dosis is, is er vaak geen specifieke markt omdat de meeste gebruikers gewend zijn om 100 microgram of meer te kopen.

## Disclaimer

Wij bieden geen medicinale stoffen aan en zijn niet verantwoordelijk voor het gebruik van medicijnen of andere substanties door individuen. Het is van cruciaal belang dat je altijd de veiligheid en legaliteit van je keuzes in overweging neemt. Zorg ervoor dat je je goed informeert en gebruik maakt van veilige, betrouwbare bronnen voor medicinale stoffen. Raadpleeg bij twijfel of voor meer informatie altijd een gekwalificeerde professional of therapeut. De ervaringen en resultaten kunnen per persoon variëren.

Psychiaters, psychologen, medisch specialisten en hersenwetenschappers hebben in een manifest gepleit voor een landelijk programma voor de implementatie van psychedelica [1]. Psychedelica worden volgens de preambule van het Psychotrope Stoffen Verdrag van Wenen in 1971 al erkend als medicijn [2]. Dit blijkt ook uit de workshops die het Europees Medisch Agentschap (EMA) organiseert [3]. Bovendien heeft de Staatscommissie MDMA aangegeven dat het kabinet voortvarend moet handelen om MDMA beschikbaar te maken [4].

*"Het erkennen dat het gebruik van psychotrope stoffen voor medische en wetenschappelijke doeleinden onmisbaar is en dat hun beschikbaarheid voor dergelijke doeleinden niet onterecht beperkt zou moeten worden."*

Psychedelica, gecombineerd met psychotherapie, lijken effectief voor verschillende veelvoorkomende en hardnekkige (therapieresistente) psychiatrische stoornissen en enkele neurologische stoornissen. In Nederland betreft dit tienduizenden en mogelijk zelfs honderdduizenden patiënten [5]. Aangezien bijna 100.000 mensen op de wachtlijst staan bij de GGZ is de inzet van psychedelica des te belangrijker [6].

Artikel 5, lid 2 van de Opiumwet [7] legt uit dat bepaalde verboden rondom drugs en geneesmiddelen niet gelden voor specifieke groepen mensen of instellingen. Het gaat hierbij om middelen die op lijst I of II staan, wat vaak sterke medicijnen of verdovende middelen zijn. In normale gevallen is het verboden om deze middelen te verstrekken, vervoeren of in bezit te hebben, maar hier worden uitzonderingen genoemd.

Volgens artikel 2 van de Opiumwet [8] is het verboden om LSD-25 te leveren. In Rotterdam worden op één avond 63.000 lijntjes coke gesnoven [9]. Die worden ook niet door Hello Fresh bezorgd. Mocht je aan 10 microgram LSD-25 kunnen komen, dan is dat mooi. Anders weet ik nog wel een adresje.

Volgens artikel 3b lid 2 van de Opiumwet [10] is het toegestaan om medische informatie te verstrekken over stoffen die op de lijst van verboden middelen staan. Deze bepaling onderstreept het belang van het verstrekken van accurate en betrouwbare informatie over het gebruik van psychedelica en andere

gecontroleerde stoffen voor medische doeleinden. Het doel van deze wetgeving is om professionals en individuen in staat te stellen goed geïnformeerde keuzes te maken over het gebruik van deze middelen, vooral in de context van therapeutische behandelingen. Het erkennen van de waarde van psychedelica in de geestelijke gezondheidszorg en hun potentieel voor het behandelen van diverse aandoeningen, is een cruciaal aspect van deze wetgeving. Hierdoor kunnen patiënten, therapeuten en zorgverleners samenwerken aan een effectievere en veiligere benadering van de geestelijke gezondheid.

Het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport gedraagt zich als een passieve, incompetente en dicterende inkooporganisatie van chemische gepatenteerde middelen zonder daarbij de gezondheid van de burger centraal te stellen. De Tweede Kamerleden behoren gezamenlijk de regering te controleren op de juiste uitvoering van het beleid, maar zijn verzand in politieke spelletjes waarbij steun voor het ene onderwerp uitgeruild moet worden voor steun in het andere onderwerp. Resultierend in een niet functionerend orgaan.

Artikel 5, lid 2 van de Opiumwet stelt dat de bepalingen met betrekking tot verboden op drugs en geneesmiddelen niet van toepassing zijn wanneer het gaat om het bezit van stoffen voor eigen gebruik met een medische noodzaak. Dit betekent dat het is toegestaan om een bepaalde substantie te gebruiken voor medische doeleinden, zoals pijnbestrijding of therapeutische effecten. Dat wordt nogmaals bevestigd door de richtlijn voor strafvordering harddrugs [\[11\]](#), waarin het hoofdzakelijk draait om winstbejag en een uitzondering geldt voor het toepassen van medische doeleinden.

Stanislav Grof is een Tsjechisch-Amerikaanse psychiater die veel heeft gedaan op het gebied van psychedelische therapie. Hij is vooral bekend om zijn onderzoek naar hoe stoffen zoals LSD en paddo's kunnen helpen bij het behandelen van geestelijke gezondheidsproblemen zoals depressie en angst. Grof heeft het idee ontwikkeld dat de ervaringen die we tijdens onze geboorte en vroege kindertijd hebben, een grote invloed hebben op ons leven. Hij noemt dit de "perinatale matrices." In zijn werk legt hij uit dat psychedelische ervaringen mensen kunnen helpen om beter te begrijpen wat hen dwarszit en hen kunnen leiden naar diepere inzichten over zichzelf.

Een andere prominente figuur op het gebied van geestelijke gezondheid is Gabor Maté, een Canadees arts en auteur die zich richt op de verbinding tussen trauma, verslaving en geestelijke gezondheid. Maté benadrukt ook het belang van het begrijpen van onze kindertijd en hoe onverwerkte trauma's ons gedrag en onze gezondheid kunnen beïnvloeden. Beide mannen, Grof en Maté, geloven in de kracht van psychedelische therapie om mensen te helpen omgaan met hun verleden en te genezen van emotionele pijn. Terwijl Grof zich richt op de therapeutische mogelijkheden van psychedelica, benadrukt Maté de rol van trauma en verbinding in het genezingsproces.

## Boeken over LSD

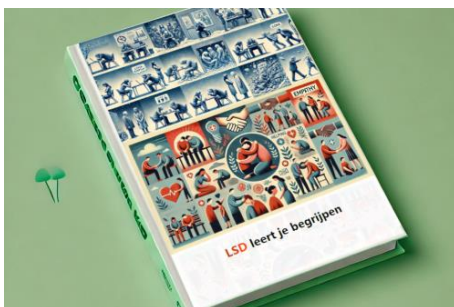


Mijn naam is Youri Hazeleger. Met 20 jaar ervaring met psychedelica ben ik in 2020 afgestudeerd als Professioneel Coach aan de Academie voor Psychodynamica. Als gevolg van mijn burn-out heb ik ruime ervaring opgedaan met de behandelingen in de geestelijke gezondheidszorg en heling met behulp van zelfpsychiatrie. In 2023 heb ik me verder gespecialiseerd in heling van emotioneel trauma en narcisme. Ik ben hierin onder andere onderwezen door Dr. Gabor Maté, Richard Grannon en Professor Sam Vaknin. Vanaf 2023 heb ik me gespecialiseerd in het medisch toepassen van LSD voor geestelijke uitdagingen en schreef ik in 2024 onder andere: Geestelijk gezond met LSD, LSD leert je begrijpen en LSD vermindert eetlust.

Mijn naam is Youri Hazeleger. Met 20 jaar ervaring met psychedelica ben ik in 2020 afgestudeerd als Professioneel Coach aan de Academie voor Psychodynamica. Als gevolg van mijn burn-out heb ik ruime ervaring opgedaan met de behandelingen in de geestelijke gezondheidszorg en heling met behulp van zelfpsychiatrie. In 2023 heb ik me verder gespecialiseerd in heling van emotioneel trauma en narcisme. Ik ben hierin onder andere onderwezen door Dr. Gabor Maté, Richard Grannon en Professor Sam Vaknin. Vanaf 2023 heb ik me gespecialiseerd in het medisch toepassen van LSD voor geestelijke uitdagingen en schreef ik in 2024 onder andere: Geestelijk gezond met LSD, LSD leert je begrijpen en LSD vermindert eetlust.



LSD stimuleert de aanmaak van nieuwe neurologische verbindingen, waardoor het lerend vermogen wordt vergroot. Het leren herkennen van ongezonde patronen en vervangen door nieuwe, gezondere overtuigingen en gedragingen is cruciaal bij heling van emotioneel trauma.



LSD verbetert empathie. Het aanleren van empathie verbetert zelfinzicht, relaties, en zelfcompassie. Door empathie te ervaren en te ontwikkelen, kunnen cliënten beter omgaan met trauma en emotionele pijn, en een dieper begrip en acceptatie van zichzelf bereiken.



Emotioneel eten en verslaving zoals alcoholisme en obesitas kunnen voortkomen uit trauma. LSD kan het bewustzijn vergroten, wat helpt om de onderliggende emotionele oorzaken van verslaving te begrijpen en kan de eetlust verminderen.