

Big journeys begin with small steps

happinez

JOUW GIDS IN SPIRITUALITEIT EN GELUK

KAIZEN
DE JAPANESE
WEG NAAR
VOLDOENING

Microdosing
voor meer
zelfinzicht



klein geluk

Maak je leven betekenisvol

Zo word je zen van schoonmaken

Ayurvedische huidverzorging

Natuurlijke inkt maken

Het medicijnwiel: leven met de seizoenen

Wijsheden van plant spirits

astrologe & heks Sarah Bartlett: 'Het lot en de vrije wil werken samen'

KR 1 2024

AF - 124



9 75025 5918 1V1 2



'Bij een ayahuasca-
ceremonie 'viel' ik in
mijn moeders lichaam'

'Je krijgt bij plantmedicijn wat je nodig hebt, niet wat je wilt'

Freke van Nimwegen (37, oprichter Tools to thrive) gooide vijf jaar geleden haar leven om. Ze biedt nu micro- en macrodose journeys aan in combinatie met reiki, restorative yoga en ademwerk.

"Op het moment dat mijn moeder de diagnose kanker kreeg, was ik erg verdrietig, ook omdat ik voelde dat ik er niet voor haar kon zijn. Onze relatie kostte me al heel lang veel energie. Ik wist dat ik met mezelf aan de slag moest om dit op te lossen. Coaching hielp me in te zien dat er veel boosheid in mijn systeem zat, maar echt transformerend waren de twee ayahuasca-ceremonies die ik voor het eerst van mijn leven deed. Tijdens de innerlijke reis die ik maakte bij de tweede ceremonie 'viel' ik in mijn moeders lichaam. Ik voelde haar kanker en pijn. Ik voelde haar levenslange worsteling. Ik heb haar altijd op het pad naar bewustzijn willen brengen, ik wilde dat ze haar pijn en boosheid aanging. Nu pas begreep ik dat het misschien wel te veel voor haar was om aan te gaan. Dat het niet haar keuze was om zo in het leven te staan. Opeens voelde ik zoveel compassie voor mijn moeder. Twee dagen na die ceremonie was ze jarig en kon ik voor het eerst in tweeëndertig jaar tegen haar zeggen dat ik van haar hield. Deze twee macrodose-ervaringen met psychedelica maakten me niet alleen milder naar haar toe, maar ook naar mezelf en naar mijn dochttertje. Er waren deuren opengegaan waardoor ik meer liefde kon toelaten en geven. Microdosing leek me daarna een zachte manier om in het dagelijks leven een duwtje in de rug te krijgen om meer in contact te komen met mezelf. Ik had een druk leven, als mede-eigenaar van Instock, een sociale onderneming, en als moeder van een jong gezin. Het leek van de buitenkant misschien

het perfecte plaatje, maar innerlijk ervoer ik veel onrust en haalde ik nog maar weinig energie uit mijn bedrijf. Microdosereren hielp me bewuster te worden van mijn gedachten, patronen en blokkades. Op een zondagochtend deed ik, nadat ik had gemicrodosed, aan yoga en ademwerk. Die combinatie voelde zó krachtig. Ik wist opeens helder: ik moet stoppen met wat ik nu doe. Ik wilde mensen helpen hun bewustzijn te vergroten met microdosing. Inmiddels begeleid ik mensen in een traject met bewustzijnslessen en ademwerk, waarbij ze thuis gaan microdosereren, en faciliteer ik truffelceremonies en microdose journeys in ceremoniële setting met reiki, ademwerk, restorative yoga en mooie muziek, waardoor het bijna een macro-impact heeft. Ik kom uit het nuchtere bedrijfsleven, waar yoga soms al als zweverig wordt gezien. Velen begrepen mijn stap dan ook niet en zeiden: zeg je hier je bedrijf voor op? Mijn hoofd zegt soms nog steeds: waar ben je aan begonnen? Maar mijn onderbuik en hart weten dat dit het goede pad is. Ik zie tijdens de journeys en ceremonies die ik aanbied zoveel mooie dingen gebeuren. Je krijgt bij plantmedicijn wat je nodig hebt, niet zozeer wat je wilt. Zo ervaart de een meer creativiteit, de ander meer rust en geduld, en weer een ander minder angsten. Ik microdose nu intuïtief, soms een dag, soms twee weken, soms zomaar een paar maanden niet. Ik merk dat ik veel meer opensta voor de magie van het leven en de synchroniciteit. Ik voel me één met de natuur en kan er echt verliefd op zijn - dat heb ik nooit eerder zo ervaren. Mijn hart staat wagenwijd open. Ik voel dit inmiddels ook als ik niet microdoseer, voor mij is er echt blijvend iets veranderd. Ik identificeerde me voorheen zó sterk met mijn bedrijf, wie zou ik zijn zonder? Met truffel heb ik mijn onderstroom beter leren kennen, nu kan ik betere keuzes maken vanuit mijn hart en intuïtie."

toolstothrive.nl