

Ervaringsverhaal



Stienke Postular

Ik las het bericht van Yuna op Instagram dat ze een 6 weekse microdoseringstraject organiseerde en voelde aan de beschrijving dat ik erbij wilde zijn. Ik was hier helemaal niet actief naar op zoek of mee bezig om te gaan microdosering. Maar ik voelde me aangetrokken door de combinatie van microdosering en meditatie. Ik was herstellende van een burn-out en zoekende.

Na aanmelding voelde ik me direct warm verwelkomd met een persoonlijk berichtje. In de weken voor de start kregen we meer informatie per mail over de opzet van het traject, informatie over de truffels en de werkende stof van de truffel. Met boeken en documentaires tips die je zou kunnen lezen/kijken wanneer je je er nog meer in zou willen verdiepen.

Erg fijn en mooi vormgegeven.

Ook was er een geleide meditatie toegevoegd met advies deze regelmatig, liefst dagelijks, te doen. En ook om in te voelen wat je intentie was om het traject aan te gaan.

Tevens een mooie journalbijlage ontvangen om te gebruiken als reflectie na het innemen van truffels om inzichten en ervaringen te noteren. De startdag vond live plaats met (een deel van) de groep die zich had aangemeld. Deze middag startte we met een heel fijne meditatie en Yuna gaf informatie over truffels. En over wat microdoseren inhoudt en wat het verschil is met hoge dosering psychedelische reizen; ook was er de mogelijkheid om je intentie te delen. Hier werd alle ruimte en tijd aan geboden.

Yuna stond er als een heel kundige, warme, spiegelende en voor iedereen de tijd nemende spaceholder, als haar tweede natuur en alsof ze dit al jaren doet. Terwijl ik deelnaam aan haar eerste pilot! Haar energie voelt heel prettig.

Er was alle ruimte om tijdens de 6 weekse vragen te stellen aan Yuna. Ze boodt dit regelmatig aan wanneer je behoefte had om 1 op 1 te reflecteren dat dit kon.

Er was daarnaast de mogelijkheid om wekelijks (vrijblijvend) aan te sluiten bij een Zoomsessie met andere deelnemers om ervaringen te delen. Ik vond dit erg waardevol en inzichtgevend. Er werd gestart en/of geëindigd met een meditatie en Yuna stelde goede vragen wat inzicht bood en een spiegel.

Vooraf de combinatie met een zuivere duidelijke intentie zetten, meditatie en journalen maakt dit microdoseringstraject volgen bij Yuna zeer de moeite waard. Het heeft mij verder geholpen in mijn herstelproces en ben hier erg blij mee.

*Liefs, Stienke
Postuland*