INTUÏTIEVE DRUGSBENADERING

Gebruik bewust. Haal eruit wat erin zit.

VOOR GEVORDERDEN

1. EMOTIES BEPALEN

In welke emotionele staat bevindt u zich?

○ gelukzalig ○ vreugdevol ○ opgewonden ○ opgefokt

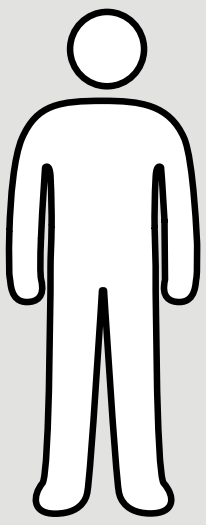
○ paranoia ○ woede ○ walging ○ anders

Wat wilt u vandaag samen met uw drug bereiken?

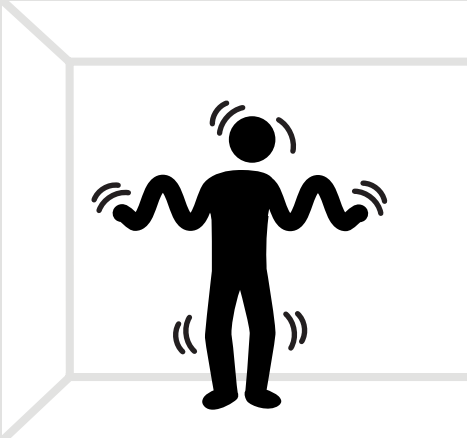
_____

_____

_____



Kruis aan waar u uw emoties voelt.



2. UZELF LOSSCHUDDEN

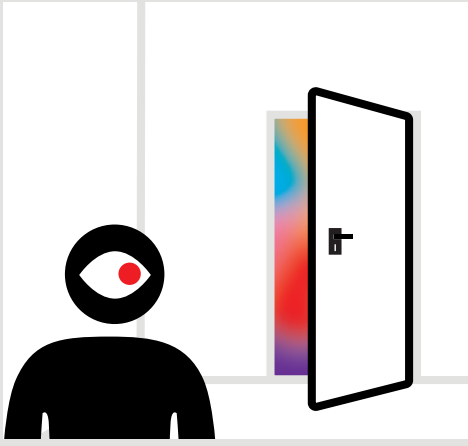
Schud uzelf eerst los tot u een tintelend gevoel ervaart in de puntjes van uw vingers en tenen.

3. DRUG KIEZEN

Kom in het bezit van een drug naar keuze. Verkies kwaliteit boven kwantiteit.

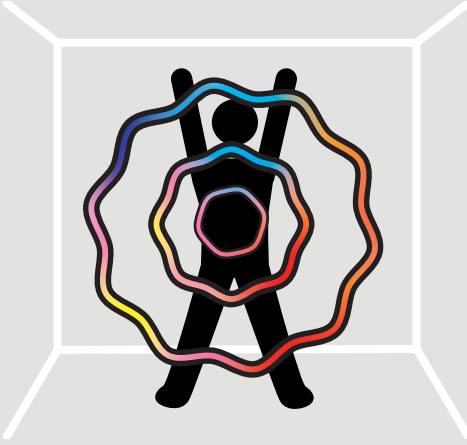
4. KLANK VAN UW DRUG ZINGEN

Herhaal de naam van de door u verkregen drug minimaal 25 maal. Laat de klank op u inwerken en voel wat het bij u oproept. Zint de klank u niet? Ontdoe u dan van de drug.



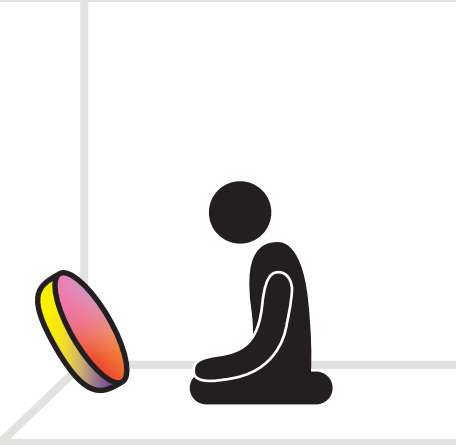
5. PRETTIGE OMGEVING ZOEKEN

Zoek een veilige ruimte om uw emoties te ontplooien. Iedere drug heeft zijn ideale ruimte. Gebruik bij voorkeur met gelijkgestemden.



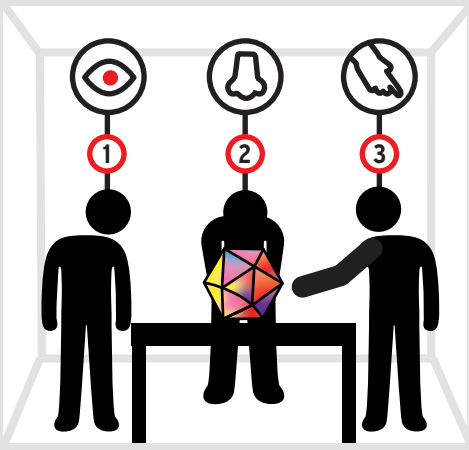
6. UZELF UITSTREKKEN

Probeer het plafond te raken door uw armen te strekken en op uw tenen te gaan staan.



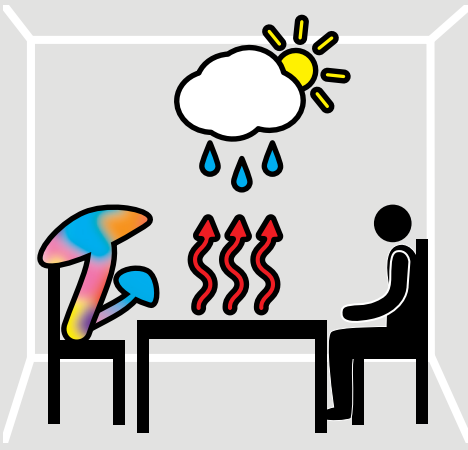
7. HOUDING BEPALEN

Probeer de juiste houding te vinden om uw drug te gebruiken. U kunt bijvoorbeeld op de grond knielen, op de bank hangen of op het bed springen.



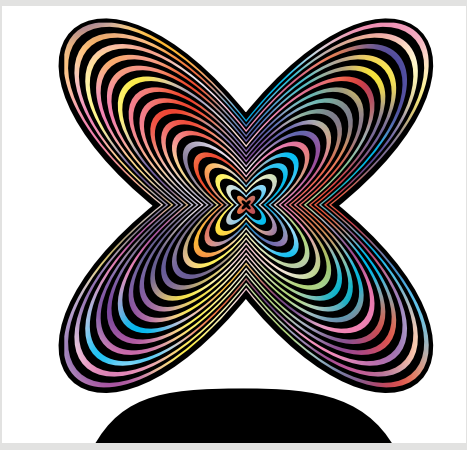
8. UW DRUG ONTDEKKEN

Neem de drug visueel waar van veraf en dichtbij. Haal vervolgens diep adem door uw neus en besnuffel de drug. Sla deze stap over bij poeders. Betast tenslotte de drug met uw ledematen.



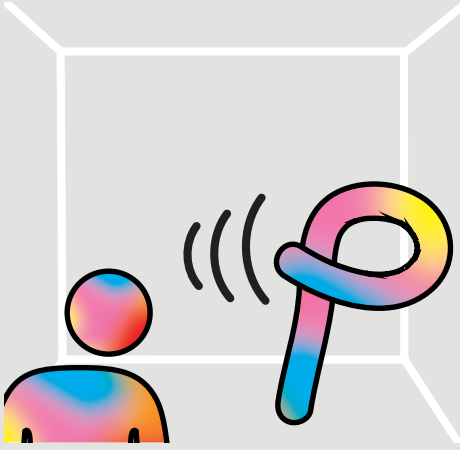
9. OVERLEGGEN

Bespreek met uw drug wat u samen wilt bereiken. Komt u er niet uit? Overweeg een andere drug of probeer het zonder.



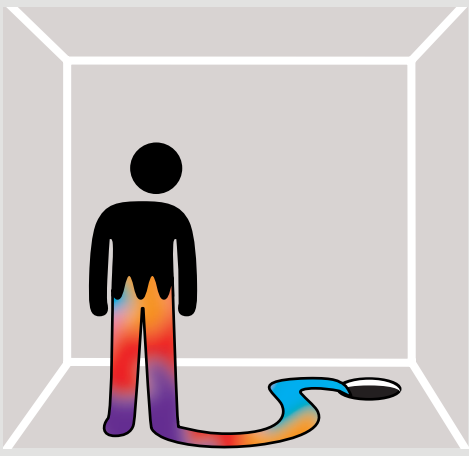
10. UW DRUG NEMEN

Bij akkoord van uw drug kunt u hem of haar naar eigen inzicht nuttigen op de overeengekomen manier.



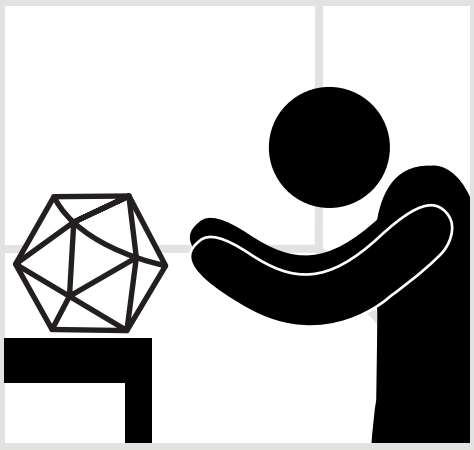
11. UW DRUG ERVAREN

Laat de drug rustig op u inwerken en laat hem u mee op reis nemen.



12. ONTNUCHTEREN

Laat de drug volledig uitwerken en ervaar wat u voelt. Heeft u bereikt wat u eerder met uw drug besproken heeft? Zo niet, probeer de volgende keer een ander middel of zoek een alternatief.



13. DRUG BEDANKEN

Bedank de drug op uw eigen manier voor de ervaring. U mag uw dank ook hardop uitspreken.

14. RAPPORTCIJFER GEVEN

Geef een cijfer aan uw ervaring.

fysiek

slecht ○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○ 6 ○ 7 ○ 8 ○ 9 ○ 10 goed

mentaal

slecht ○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○ 6 ○ 7 ○ 8 ○ 9 ○ 10 goed

CIRCUS ENGELBREGT

circusengelbregt.nl