



# CHOCOBLISS CEREMONY

---

zo bereid je je voor



## JOUW INNERLIJKE REIS

---

Hi!

Om jouw reis zo goed mogelijk voor te bereiden, zijn er een aantal dingen die je kunt doen. In dit document deel ik daarover tips en guidelines, zodat jij het meeste kunt halen uit jouw ceremonie. Een reis met plantmedicijnen is altijd anders en geeft jou altijd wat jij op dit moment mag ervaren. Door je goed voor te bereiden, een mooie intentie te zetten en in een fijne, veilige setting te zijn, kun jij je zo goed mogelijk openstellen voor alles wat jij mag gaan ervaren.

Fijne liefdevolle reis gewenst!

GRIETSJE RUITER

# VOORBEREIDING

---

## RUST & DIEET

### TWEE/2 WEKEN VOOR DE CEREMONIE:

- Rust is een belangrijk onderdeel van het chocobliss dieet. Probeer iedere dag te mediteren, al is het maar 5 minuten. Focus op je ademhaling. Ga de natuur in.
- Vermijd het eten van varkensvlees.
- Vermijd het eten van rood vlees.
- Geen harddrugs als cocaïne, LSD, MDMA, etc.
- Maximaal 2 glazen alcohol per dag.
- Ga bewust met je seksuele contacten om. Je neemt deze energie mee in je ceremonie.
- Microdosering truffels en of andere planten kan wel gebruikt worden in je voorbereiding op je ceremonie. Dit is een vrije keuze.
- Indien je regelmatig en/of dagelijks marijuana gebruikt, stop hier direct mee.

Indien je regelmatig (dagelijks) Marijuana gebruikt is de kans groot dat de Choco Bliss moeilijk of zelfs niet gaat werken tijdens je eerste ceremonie. Het kan ook zijn dat je ligt te zweten of je lichaam struggled tijdens de ceremonie om in het medicijn te komen. We raden aan om 2 weken voor de ceremonie geen Marijuana, en geen THC olie te gebruiken.

# VOORBEREIDING

---

## RUST & DIEET

### 3 DAGEN VOOR DE CEREMONIE:

- Al het voorgaande (vanaf 2 weken voor de ceremonie)
- Geen seksuele gemeenschap en/of handelingen (geen masturbatie). Je neemt deze energie mee tijdens je ceremonie en je wilt juist in een zuivere energie zijn van jezelf.
- Eet tot 3 uur van te voren lichte voeding.
- We adviseren om de dag voor je ceremonie zoveel mogelijk plant based te eten, 3 dagen voor je ceremonie en de dag zelf. Hoe schoner je lichaam is, des te beter het medicijn zal werken.
- Geen zware of vette maaltijden.
- Minimaliseer cafeïne gebruik tot 1 kop per dag.
- Geen alcohol.

### 3 UREN VOOR DE CEREMONIE:

- Al het voorgaande.
- Geen alcohol, cafeïne, zuivel.
- Drink alleen water/thee en tijdens de ceremonie eventueel wat fruit.

# DE CEREMONIE

---

Een veilige setting, goede voorbereiding en het zetten van een intentie zijn de key elementen om je reis zo fijn mogelijk te maken. Hoe je dit doet, lees je hier.

## VEILIGE SETTING

Om je veilig te kunnen voelen en je over te kunnen geven aan het plantmedicijn, is het belangrijk dat je op een plek bent waar je je comfortabel voelt. Tijdens de reis kan het fijn zijn om te gaan liggen, zodat je echt in je reis kunt zakken. Het kan dan fijn zijn om een bed, bank of matras in de buurt te hebben. Daarnaast is het fijn om te zorgen dat de energie juist is tijdens de ceremonie. Dit doe je zelf door uitgerust en positief de ceremonie in te gaan, maar ook door de ruimte energetisch te reinigen. Wanneer ik jouw ceremonie begeleid, doe ik dit voor je. Hiervoor kun je salie gebruiken, palo santo of wierook. Check de webshop als je dit erbij wilt bestellen.

## INTENTIE

Een ceremonie start altijd met een intentie. Een intentie is dat wat jij uit de ceremonie wilt halen. Het kan zijn dat jij ergens inzicht in wilt krijgen, dat je op zoek bent naar verbinding, dat je een gezellige avond wilt met vrienden of oude patronen wilt doorbreken.

Voel bij jezelf wat jouw intentie is voordat je de ceremonie start. Op deze manier laat je de spirit van het plantmedicijn weten wat je nodig hebt. Als je met meerdere mensen bent, kan het fijn zijn om je intentie te delen, zodat het meer gedragen wordt.

# DE CEREMONIE

---

## STARTEN MET DE CEREMONIE

De ceremonie wordt gestart met een meditatie. De meditatie zorgt ervoor dat je in het hier en nu bent, zorgen kunt laten varen en je begeleid wordt in de start van je reis. Als de meditatie afgelopen is, neem je 1 of 2 chocolaatjes. Je neemt dan de tijd om te voelen wat dit met je doet. Voelt het alsof je meer chocolaatjes nodig hebt, neem er dan nog 1. Mocht er na 1 uur niks veranderen, kun je er nog 1 nemen. Voor veel mensen is 1 of 2 chocolaatjes al genoeg. Het valt of staat met je intentie en of je bij je reis kunt blijven. Wees je ervan bewust dat het nemen van extra chocolaatjes je reis verlengt in plaats van intensificeert als je hier (te) lang mee wacht.

## 1 / 2 CHOCOLAATJES

Met 1 tot 2 chocolaatjes kun je al een fijne, milde ervaring hebben en naar binnen keren en een innerlijke reis te ervaren. Het medicijn helpt je om je frequentie te verhogen en je bewustzijn te vergroten. Het is mooi om met "de Bron" te verbinden, met jezelf en eventueel met je ceremonie genoten. Sommigen gebruiken de Choco Bliss om een gezellige avond te hebben, te dansen, diepe gesprekken te hebben of simpelweg even ontspanning te ervaren. Anderen doen dit echt om ceremonieel naar binnen te gaan en healing werk te doen. Waar de een bij 1 al een diepe reis maakt heeft de ander aan 3 nog niet genoeg. 1-3 is fijn voor een plezierige ervaring, waarbij de setting van uiterste belang is.



# DE CEREMONIE

---

## 3 - 4 CHOCOLAATJES

Bij de meeste mensen is 3 tot 4 chocolaatjes een omslagpunt waarop mensen dieper naar binnen gaan. We adviseren om te starten met 1 of 2, en voel na een uur of je er eventueel meer nodig hebt. Het is hierbij heel belangrijk om naar je innerlijke stem te luisteren en je te verbinden met de spirits van de Choco Bliss. Je zult dan zelf voelen wat de bedoeling is. Je kunt een sterk gevoel krijgen dat je nog 1 of 2 nodig hebt, je kunt het "horen", "zien" of op een andere manier doorkrijgen.

## 5 - 7 CHOCOLAATJES

Meer is niet altijd beter. Probeer eerst even uit wat voor jou werkt. Indien je echt heel diep wilt reizen, raden we aan om dit onder begeleiding te doen. Bij 5 of meer chocolaatjes heb je over het algemeen een intense reis waarbij begeleiding gewenst is.

## TIPS TIJDENS DE REIS

- Zet een fijne playlist aan (van min. 5 uren)
- Zet je telefoon op niet storen
- Zet je deurbel uit
- Zet water/fruit klaar



# DE WERKING

---

De Choco Bliss begint tussen een half uur en 1,5 uur te werken, dat is per persoon verschillend. Meestal merk je na 45 minuten dat er wat verandert. Wanneer je bijv. 1 chocolaatje heb genomen en je voelt dat je meer kan hebben, kan je stapelen. Dat betekent dat je binnen een uur

de volgende neemt om het effect te versterken.

Wacht je langer, dan verleng je het proces. De werking is dan langer maar niet perse sterker.

Zodra je de werking begint te voelen, is het belangrijk dat je je eraan overgeeft. Acceptatie en overgave zijn hier de sleutelwoorden. Ook wanneer het niet fijn is of de energie niet fijn voelt. Hier liggen vaak mooie inzichten in en kan er heling plaatsvinden. Je werkt met een natuurlijk medicijn, die je inzichten en lessen kan geven. Het kan je heel veel verschillende ervaringen geven, en iedere keer is anders. Je kunt enorme bliss en geluk ervaren, maar ook angst, vorige levens, andere energieën, levensgebeurtenissen, etc. Stel je overal voor open en probeer vooral overal met een nieuwsgierige, open blik naar te kijken.

Choco Bliss is een prachtig medicijn om je te verbinden met jezelf, voor healing en ontwaking.

