1.	Po rozhovoru s ostatními účastníky, myslím, že je asi férové přiznat, že jsem byl jedním z těch nejvíc nervózních ze všech
2.	Neměl jsem s psilocybinem žádnou zkušenost
3.	Myslím, že byla chyba mluvit o tom s tolika lidmi, hlavně s mojí rodinou
4.	Oni o tom opravdu příliš nevěděli
5.	Já byl v docela rozjitřeném, skoro křehkém stavu i bez toho
6.	Když vám někdo o něčem vnukne negativní myšlenky nebo hodnocení, o něčem, čeho se možná chystáte zúčastnit, pak si takové věci vezmete dost k srdci
7.	Já sám jsem o tom řekl pouze třem lidem, a důvod byl, že jsem nechtěl, aby ta zkušenost byla poznamenána předpojatostí lidí ve vztahu k psychedelikům, to jsem prostě nechtěl
8.	Po rozhovoru s ostatními jsem měl pár pochybností ohledně účasti a v jednu chvíli to bylo Ale pak jsem se rozhodl, že přijdu, protože noc předtím jsem vůbec nespal, chtěl jsem přijít, vyjádřit se a vidět, co bude dál, protože jsem cítil, že prostě to zrušit by bylo nefér
9.	Jsem rád, že jsem to tak udělal
10.	A další věc s tím související je otevřenost vůči lidem, kteří vás vedou, vůči týmu, který provádí terapii
11.	Je opravdu zásadní mluvit s nimi otevřeně, protože všechny obavy, co máte, otázky, je fakt důležité být co nejotevřenější, maximálně, předtím, než si tou zkušeností projdete
12.	Tím nejen získáte větší důvěru a budete se cítit uvolněnější, ale taky tím umožníte týmu, aby vám mohl pomoci, pokud dojde na nějaké problémy nebo pokud potřebujete trochu vést nebo tak
13.	To je fakt důležité na obou úrovních
14.	Ušetřete si zbytečnou úzkost
15.	Nevystavujte se takové úzkosti, kterou jsem si prošel já
16.	Věřte mi, je to zcela zbytečné
17.	Jste v dobrých rukou se skvělými lidmi
18.	Za tím vším je spousta výzkumu a velká pečlivost a pozornost
19.	Kéž bych teď věděl, co jsem tenkrát nevěděl

20.	Bylo by tak pak, asi by to bylo pro mne ještě výjimečnější
21.	Cítil jsem se v bezpečí
22.	Necítil jsem žádné nebezpečí
23.	Když jsem potřeboval ujištění, řekl jsem si o něj, a oni mi je dali
24.	Potřeboval jsem nějaké zakotvení
25.	Toho se mi dostalo
26.	Řekl jsem jim, že jsem nervózní
27.	Ta počáteční turbulence, začátek působení léku, je trochu divný pocit, ale byl to pozvolný „odlet“
28.	Ne jako, když vás někam vystřelí
29.	Velmi pozvolné, mírné
30.	Ten přechod byl taky docela příjemný
31.	Někomu jsem to popisoval a řekl jsem, že je to jako psychedelická turbulence
32.	Znáte to, jako v letadle ta fáze, kdy stoupáte do mraků
33.	Letadlo sebou dost hází a potom, když vystoupáte nad mraky, je kolem čisté nebe, a to je ten přechod, a pak už jen klidně plachtíte
34.	Tak jsem to pociťoval já
35.	Trochu turbulence na začátku, ale jakmile jste se aklimatizoval a vystoupal nad mraky, takový pocit, potom už jste se mohl uvolnit a nebránit se a nechat se unášet
36.	Všiml jsem si jistých změn
37.	No, ze začátku jsem měl jsem v těle hodně napětí a ztuhlosti a strach se pohnout a takové pocity
38.	Nakonec jsem se ocitl někde, dál a skrz, celá tahle věc, nemůžu se toho zbavit, protože jsem se ocitl někde, kde všechny emoce byly fajn a všechny myšlenky fajn nebo jsem je přijal
39.	Nepotlačoval jsem je
40.	Cítil jsem se, od prostředka až do konce toho zážitku, prostě úplné odevzdání se a uvolnění
41.	Po těle cítil opravdu příjemně a teple
42.	Opravdový pocit pokoje
43.	Jisté věci, pokud jde o vnímání, tedy říkám vnímání, ale budu mluvit o vlastní zkušenosti
44.	Mé vnímání místnosti se proměnilo
45.	Stále vypadala víceméně stejně jako předtím, ale byl jsem nějak „hyper“ vnímavý a a některé předměty, jisté povrchy nebo tak se možná více chvěly, mihotaly nebo tak něco
46.	Máte nějak rozšířené vědomí nebo zvýšené vědomí o svém okolí
47.	K obědu jsem měl nějaké ovoce
48.	A to taky chutnalo jako to nejlepší ovoce, co jsem, kdy měl, kvůli zostřenějším smyslům, fakt

49.	A opět, pokud jde o tohle, cokoli se odehrává ve vašem těle, je fakt důležité otevřeně mluvit s lidmi okolo vás o tom, co zažíváte, protože oni vám v tom mohou pomoci
50.	Pokud prožíváte něco pěkného a podělíte se, super
51.	Ze začátku jsem se dost bránil
52.	Byl jsem, takový dost zašprajcovaný a tým tam byl u mně, aby mě tím provedli
53.	Nebylo to jako „takhle byste se neměl cítit
54.	“ Spíš jako: “ No, prostě se cítíte takhle
55.	Tak se na to podívejme
56.	Projděme si tou zkušeností
57.	“ A u sebe v hlavě, poprvé místo abych se tomu snažil vyhnout, jsem reagoval: „No, co s tím mám dělat? Co mám dělat s tím strachem a nenávistí?“ A jeden z průvodců mi v podstatě řekl: „Nemusíš s tím dělat nic
58.	“ Bylo to prostě jako „je to tady, přijmi to a je to OK, že to tak cítíš
59.	“ To bylo opravdu, opravdu důležité
60.	Opravdu to pomohlo
61.	Pomohlo mi to celý ten proces absolvovat
62.	Jednoduše jsem se tomu prožitku postavil, než abych jej odháněl, což jsem vlastně dělal celý život
63.	Tímto a tím, že mi došlo, že ten strach je větší než nebezpečí samotné, a pouze díky tomu jsem byl schopný dostat se do mnohem pozitivnějšího stavu a mít pozitivnější prožitek
64.	Myslím, že kdybych se tomu jen bránil a nebyl tam nikdo, kdo by mě vedl, tak bych asi zůstal zaseklý v tom zápase
65.	Ať už jsem se smál, brečel, mluvil nebo byl zticha, to všechno bylo v pořádku a byl jste v bezpečném prostředí, kde vše bylo v pořádku, kdokoli jste a jakkoli se cítíte
66.	To, ve finále, byl důvod, že jsem měl takový přínos z té zkušenosti, protože to si potom snad můžete vzít s sebou do určité míry i do dalšího života, a jediný způsob, kterým mi bylo umožněno nebo jsem byl schopen si tím projít, byl, protože jsem byl otevřený vůči lidem v týmu a byl jsem tak otevřený, jak jsem jen dokázal, což se může zdát úplně mimo, když ti lidé nejsou vašimi dlouholetými přáteli, ale ta důvěra je tak důležitá, že můžete být tak otevření a potom ten prožitek během podání léku bude maximálně prospěšný
67.	Plakat před ostatními lidmi
68.	Bylo to, jako bych byl láhev šampaňského, se kterou někdo zatřese
69.	Byl ve mně ohromný přetlak
70.	Snažil jsem se to tak silně potlačovat, že to nedalo moc práce dostat to ven
71.	Pamatuji si, jak jsem si v jedné chvíli sundal masku na oči a byla úplně mokré
72.	Musel jsem ji skoro vyždímat, ale potom jsem se cítil odlehčeně, o moc
73.	Budete v přítomnosti laskavých a vlídných jemných lidí, co dělají tu práci
74.	Je to jejich práce a oni mají zkušenost jako terapeuti, ne? Myslím, že to je asi to pravé prostředí, kde to pustíte ven a brečíte
75.	Je ta tak hluboká úleva

76.	Ne jenom jako si poplakat, je to opravdu jako vyždímat starý špinavý hadr
77.	Cítil jsem, cítím, tolik emocí, to byla ta chvíle, kdy jsem se smál
78.	Smál jsem se a smál v tu chvíli
79.	A to byl pro mně ten zlomový bod, cítím
80.	Nebylo to tak, že potom jsem již neměl temné myšlenky a emoce, ale postavil jsem se jim tím stejným přijímavým způsobem
81.	Pro mne to byl úplně odlišný způsob, jak se s těmi věcmi vyrovnávat, které jsem tak dlouho odháněl
82.	Byly chvíle, později, kdy jsem plakal, během té zkušenosti
83.	Brečel jsem jako krokodýl, ale přijal jsem to, i to bylo v pořádku To, myslím, bylo fakt důležité
84.	Jít dál a skrz, to je to nejdůležitější
85.	To je pro mne z té zkušenosti, to, že cokoli vyplave na povrch, cokoli se vynoří, podívej se tomu do tváře a projdi tou zkušeností
86.	Moje mysl byla jistým způsobem můj nejlepší spojenec
87.	Vyjevila mi věci, které jsem tak dlouho potlačoval a odkládal pryč a které hnisaly v pozadí a trávily mou mysl a život tolik let
88.	Že moje mysl je ve skutečnosti můj spojenec, to jsem si nemyslel, že to někdy řeknu nebo zažiju, protože moje mysl byla vždy mým nepřítelem
89.	Jedním ze zásadních slov je odevzdání se, být otevřený
90.	Je to jenom tvá mysl, nemůže ti ublížit
91.	Má pravděpodobně, možná, informace, které potřebuješ, je to něco, s čím se musíte vypořádat
92.	Jen to toho, projdi si tím
93.	Během podání léku a taky během terapie, kdy na povrch vyplouvají nepříjemné věci, tým byl při mně, aby pomohli
94.	Nejdůležitější věcí je, řekl bych, důvěřovat
95.	A to jak důvěřovat v tým okolo vás, tak stejně důležité je důvěřovat sám sobě
96.	Důvěřovat, že tvoje mysl a ty sám zvládnou projít tou zkušeností a že vše bude dobré
97.	Důvěřovat, že tým vás podpoří
98.	A nechat je, snažit se cítit se v bezpečí a důvěřovat okolí a ve svou mysl a to, co přijde
99.	Bylo to překrásné, příjemné, radostné, extatické
100.	Bylo to, bylo to
101.	Kdybyste měli popsat psilocybin jedním slovem, řekli byste „laskavost“, myslím, že je to velmi chápající látka, protože z vás nejenom vytáhne nepříjemné věci, ale taky vám ve skutečnosti dá i něco nazpět, dá vám jistou krásu během toho prožitku