

# Nano Tech Power Deck

Power Wisdom Compassion



## Vertaling van de instructies

(Vertaling van het instructieboekje uit het Engels)

Beste speler,

In dit document vind je gedetailleerde instructies voor het spelen van het Nano Tech Power Deck. Om het spel te leren, is het goed om het de eerste keer - stap voor stap - aan de hand van deze instructies te spelen.

Je nano tech power deck helpt je - elke keer op een andere manier – om...

- ... belangrijke levensdoelen te bereiken
- ... dagelijkse problemen op te lossen
- ... je innerlijke hulpbronnen te ontwikkelen
- ... je zwakke punten te verbeteren
- ... onverwachte, verrassende ervaringen op te doen
- ... op een nieuwe manier contact te hebben met vrienden, familie en collega's.

Het deck ondersteunt je psychologische en gevoelsmatige ontwikkeling in de richting van meer levensgeluk en meer succes. Dit kan tevens positief doorwerken in de systemen waar je deel van uitmaakt, zoals je gezin of de organisatie waar je werkt.

### Let op

Het spelen van het Nano Tech Power Deck kan er gemakkelijk toe leiden dat je - aan degenen met wie je speelt - meer van je diepere gevoelens en gedachten onthult dan je in een normaal gesprek zou doen. Kies je medespelers zorgvuldig.

Moge het deck je wijsheid, je kracht en je mededogen bevorderen!

Happy Gaming!

Jaap Hollander

## 1. Inleiding

**Wat voor een soort spel is dit?**

Het deck is diepgaand op een speelse manier! Het is een gemakkelijke, onderhoudende manier om de moderne psychologische technieken van het neuro linguïstisch programmeren (NLP) te gebruiken. Deze nieuwe methoden worden gecombineerd met de oude principes van het orakel, zoals die tot ons gekomen zijn via de Griekse, Keltisch en Germaanse beschavingen.

### **Wat betekent 'Nano'?**

'Nano' betekent 'heel klein'. Een nanoseconde bijvoorbeeld, is één miljardste seconde. De uitdrukking 'nano tech' refereert aan een heel klein psychologisch techniekje. Zo'n nano techniek kan soms al in een paar minuten worden uitgevoerd.

### **Speel met anderen of speel alleen**

Je kunt het spel solo spelen of met meerdere mensen. Als je het samen met anderen speelt, staat een van de spelers centraal. De anderen geven de speler ondersteuning en advies, terwijl de speler zijn ervaringen beschrijft. Zij volgen de instructies uit dit boekje. De speler trekt de kaarten en één van de anderen leest ze hardop voor. Als je solo (alleen) speelt, lees je de kaarten en de instructies gewoon zelf.

## **2. De voorbereiding**

### **1. Schep een vriendelijke psychologische omgeving**

Stel je bijvoorbeeld voor, dat er vriendelijke, positieve energieën in de ruimte om je heen aanwezig zijn. Het is niet nodig om te geloven dat ze echt bestaan. Zie ze en voel ze in gedachten. Stel je voor dat ze je spel ondersteunen.

### **2. Leg de instructiekaarten op tafel**

Neem de zeven groene instructiekaarten en leg ze op tafel in het patroon dat aangegeven staat op de kaarten zelf. Het rode rechthoekje linksboven (zie instructiekaart hieronder) geeft aan waar de betreffende kaart in het patroon moet liggen. Dit patroon heet 'het spelbord' of 'het instructiebord'. De instructiekaarten geven aan in welke volgorde je de kaarten speelt. Op de instructiekaarten staan aanwijzingen. Als je het spel een paar keer hebt gespeeld, heb je de instructiekaarten misschien niet meer nodig.

### **3. Maak vier stapels**

Er zijn vijf soorten kaarten in het nano tech deck:

1. Instructiekaarten (de zeven groene kaarten die je net op tafel hebt gelegd).
  2. Entreekaarten (negen rode kaarten)
  3. Orakelkaarten (negen donkerblauwe kaarten)
  4. Nano tech kaarten (32 gele kaarten)
  5. Future pace kaarten (vijf paarse kaarten)
- Schud de rode entreekaarten en leg ze - met de tekst naar beneden - op een stapel naast de entreepositie (de eerste kaart van het instructiebord, onderaan).
  - Schud de donkerblauwe orakelkaarten en plaats ze - tekst naar beneden - naast de instructiekaarten die betrekking hebben op het orakel.
  - Schud de gele nano tech kaarten en plaats ze - tekst naar beneden - naast de drie nano tech instructiekaarten.
  - Schud de paarse future pace kaarten en plaats de stapel naast de laatste (bovenste) positie van het instructiebord

Eventueel je eigen orakel gebruiken

Het levensprocessenorakel – dat bij het deck wordt geleverd - dient om richting te geven aan je spel. Je kunt desgewenst in plaats daarvan je eigen orakelsysteem gebruiken. Je kunt het levensprocessenorakel vervangen door - of combineren met - systemen zoals de Runen, de Tarot, de I Ching, Indiaanse Medicijnkaarten, Keltische orakelkaarten, et cetera.

### 3. Het spel spelen

Het spel heeft vier stappen of fasen:

1. Maak je entree
2. Consulteer het orakel van de levensprocessen
3. Doe drie nano technieken
4. Stem het resultaat af op de toekomst ('Future pace')

#### **Stap 1: Maak je entree**

- Trek een rode entreekaart uit de entree stapel. Plaats die - met de tekst leesbaar - op de eerste positie van het instructiebord.
- Lees de entreekaart (als je met anderen speelt, laat één van hen de kaart dan hardop aan je voorlezen).
- Denk aan een concrete levenservaring die past bij de omschrijving van de entreekaart. Vraag je af:  
"Wanneer heb ik zoiets meegemaakt in mijn leven?"  
"Wanneer was ik hier sterk op gericht?"

Bijvoorbeeld: Als je 'Een recent doel als entreekaart hebt getrokken kun je denken aan een moment dat je heel duidelijk realiseerde dat je een bepaald doel had. Misschien denk je terug al een moment dat je de slechte cijfers zag van één van je bedrijven en dat je dacht: "Ik moet echt betere mensen zien te krijgen!" Of misschien denk je terug aan een moment dat je je heel verlegen voelde en dat je dacht: "Ik wil mezelf echt beter leren uiten" Of als je 'Een probleem in de toekomst' hebt getrokken, kun je je een toekomstige levenssituatie voorstellen, waarin je verwacht dat je een bepaald probleem zult hebben. Misschien stel je je een moment voor dat je aan het graf van een goede vriend zult staan, of iets dergelijks. Waar het vooral om gaat, is dat je het concreet en tastbaar maakt, met geuren en kleuren. Stap zo volledig mogelijk in de levenservaring die de entreekaart bij je heeft opgeroepen. Maak het weer even helemaal mee. Ervaar het weer. Zie weer wat je zag (of wat je zult zien), als het gaat om iets in de toekomst). Hoor weer wat je hoorde (of wat je zult horen). Voel de stemmingen, de emoties en de bewegingen van dat moment. Ruik de geuren, proef wat je proefde (of wat je zult proeven) en denk weer wat je op dat moment dacht (of wat je zult denken).

Let op: Deze levenservaring, dit concrete moment, wordt 'de entreesituatie' of de 'startsituatie' genoemd op de nano tech kaarten en de instructiekaarten.

#### **Twee andere manieren om te starten**

Als je een entreekaart trekt, laat je het deck een thema voor je kiezen. Als je al een doel hebt waar je graag aan wilt werken of een probleem dat je wilt oplossen kun je ook daarmee beginnen. Je denkt (bij de entreepositie op het spelbord, d.w.z. bij de eerste kaart van het bord) aan een concrete levenssituatie waarin je dat doel of dat probleem heel duidelijk hebt ervaren.

Nog een andere manier om te starten is: formuleer een probleem of een doel en trek dan vervolgens een entreekaart. De entreekaart dient dan niet om een thema te vinden maar om extra licht te werpen op het thema dat je al gekozen hebt. Stel bijvoorbeeld dat ik als doel heb geformuleerd: "Besluiten of ik nu wel of niet dat nieuwe onderzoeksproject ga starten". En stel ik trek "Een hulpbron uit het verleden" als entreekaart. Dan denk ik misschien aan hoe vroeger urenlang de kiezelsteentjes bij ons thuis op het grindpad kon bestuderen. En dan denk ik misschien: "Ja, het is die fascinatie met de natuur, waar het mij bij dit onderzoek in wezen om gaat" De entreekaart heeft mijn thema verhelderd.

## **Stap 2: Raadpleeg het orakel van de universele levensprocessen**

Je bent het spel nu ingegaan.

Nu ontvang je eerst een advies met betrekking tot de algemene, globale richting waarin je de hulpbronnen of de oplossingen kunt zoeken.

### **Levensprocessenorakel 1**

Wat minder te doen

Houd je entreesituatie in gedachten, trek een orakelkaart en plaats hem - tekst leesbaar - op de eerste orakelpositie op het instructiebord. Deze kaart vertelt je wat minder te doen.

- Lees de boodschap op de kaart (als je met anderen speelt, laat iemand hem dan hardop aan je voorlezen).  
De orakelkaart geeft een tekst die spreekt over wat je doet. Bij deze eerste orakelkaart is het de kunst om dit te vertalen in wat je minder moet doen. Als de orakelkaart bijvoorbeeld zegt: "Je neemt voeding op" dan betekent dat hier bij de eerste orakelkaart: "Het is belangrijk om minder voeding op te nemen". Psychologisch gezien kan dat bijvoorbeeld betekenen dat het goed is om minder bezig te zijn met wat je nodig hebt of waar je recht op hebt.
- Vraag je dan af:  
"Wat betekent dit in verband met mijn entreesituatie?"  
Let op: Vraag je niet af of het orakel iets zinnigs zegt, vraag je af wat het zinnige is, dat het orakel je vertelt!

Verwerk de betekenis goed voordat je de tweede orakelkaart trekt.

### **Levensprocessenorakel 2**

Wat meer te doen

Trek een tweede kaart van de orakelstapel en plaats deze - tekst leesbaar - op de tweede orakelpositie op het instructiebord. Deze kaart vertelt je wat meer te doen.

- Lees deze boodschap hardop (of laat hem voorlezen).
- Vraag je weer af:  
"Wat betekent dit in verband met mijn entreesituatie?"  
Let op: Combineer de boodschappen van deze twee orakelkaarten. Wat is de combinatie van het één minder doen en het ander meer? Vraag je af:  
"Wat is een goede combinatie van deze twee adviezen?"  
Deze combinatie geeft je een algemeen idee in welke richting je de nano technieken zo meteen kunt gebruiken.

## **Stap 3: Doe drie nano technieken**

Houd in gedachten wat het orakel heeft gezegd, trek drie kaarten van de nano tech stapel en leg ze - met de tekst leesbaar - op de nano tech posities op het spelbord.

- Lees de techniek op de eerste nano tech kaart (of laat hem aan je voorlezen) en voer hem uit (d.w.z. doe stap voor stap de instructies die op de kaart staan). Als je met anderen werkt, laat iemand je dan stap voor stap door de nano techniek leiden.  
Een nano techniek neemt meestal slechts drie tot zes minuten in beslag! Er is natuurlijk niets tegen om er langer over te doen, al je dat prettig vindt, maar het kan in een paar minuten.  
  
Let op: het is belangrijk om bij het uitvoeren van de techniek af en toe helemaal in bepaalde ervaringen te stappen en innerlijk zoveel mogelijk te zien, te voelen, te horen, te ruiken en te proeven.
- Lees de tweede nano tech kaart en doe ook deze techniek.
- Lees de derde nano tech kaart en doe de derde techniek.

- Laat de resultaten van de drie verschillende nano technieken even bezinken.
- Vraag je af:  
”Hoe kan ik deze drie resultaten tot één geheel smeden?”  
Het zal je vaak verbazen hoe goed de drie technieken bij elkaar aansluiten. Het lijkt soms net alsof de drie technieken speciaal gemaakt zijn om elkaar in het kader van jouw doelstelling aan te vullen en te versterken.

#### **Stap 4: Stem af op de toekomst**

‘Future pace’ betekent: het geleerde in de toekomst toepassen en het zo nodig aanpassen aan reële toekomstige situaties.

De gecombineerde resultaten van de drie nano technieken in gedachten houdend, vraag je jezelf:

”Hoe ga ik dit in de toekomst gebruiken?”

- Ga mentaal vooruit in de tijd, naar een concrete levenssituatie in de toekomst waar je het resultaten van de drie nano technieken gaat gebruiken.
- Beschrijf deze situatie (als je alleen spelt voor jezelf, of anders voor de anderen) zo gedetailleerd mogelijk.
- Neem de future pace kaarten één voor één van de stapel, in de volgorde zoals ze geschud zijn.
- Beantwoord elk van de vragen.

De future pace kaarten vragen je (in een andere volgorde, want je hebt de kaarten geschud):

In die specifieke situatie in de toekomst...

- ... wat zul je dan begrijpen? (Wat begrijp je, dat je eerder niet begreep?)
- ... hoe zul je dingen waarnemen? (Wat zie, hoor en voel je, dat je eerder ontging?)
- ... hoe zul je voelen? (Wat voel je, dat eerder niet voelde?)
- ... wat zul je denken? (Wat denk je, dat je eerder niet dacht?)
- ... wat zul je doen? (Wat die je, wat je eerder niet deed?)

Met de laatste kaart van de future pace stapel wordt het spel beëindigd.

## **Nog een paar tips en opmerkingen**

### **Als de beginsituatie is veranderd**

Het spel eindigt met de future pace. Gewoonlijk is één nano tech ronde genoeg om iets constructiefs te doen met de entreesituatie waar je mee begon. Soms echter, zal de situatie tijdens het spelen veranderen en is er een nieuwe situatie ontstaan. Misschien ontdek je wel: ”Het gaat mij eigenlijk helemaal niet om X, het gaat mij in feite veel meer om Y. Daar wil ik iets mee doen” Je kunt dan een nieuw spel starten met het nieuwe thema als entreesituatie.

### **Herhaal de nano techs!**

Onthoud: als het resultaat van een nano techniek je bevalt, herhaal hem dan! Het kost maar een paar minuten, zeker als je de techniek al eerder hebt gedaan, dus je kunt hem wel tien keer per dag doen als je daar zin in hebt! Daarin schuilt de grote kracht van alle nano technologie: in haar herhaalbaarheid. Je kunt de complete nano techniek herhalen, of je kunt het resultaat herbeleven, d.w.z. terughalen waar je tijdens het spel qua beelden, gevoelens e.d. uitkwam.

### **Professioneel gebruik**

Communicatieprofessionals (coaches, therapeuten, trainers, opvoeders, adviseurs, e.d.) kunnen het deck gebruiken om hun cliënten te laten profiteren van de potentieel onbeperkte bron van ondersteuning en inspiratie die het deck kan bieden. Dikwijls kan het deck een nieuwe impuls geven aan de begeleiding en een nieuw licht werpen op problemen en doelen. Want hoe breed en grondig een professional ook getraind is, hij of zij zal meestal in de dagelijkse praktijk toch gebruik maken van een

beperkt aantal favoriete technieken en benaderingen. Het deck heeft deze persoonlijke voorkeuren niet. Het deck gebruikt - vroeg of laat - alles wat het in zich heeft. Daarom opent het Deck, met zijn eindeloos grote aantal variaties, vaak op een speelse, gemakkelijke manier wegen tot verandering.

### **Elke keer anders**

Er zijn in nano tech spel meer dan twee miljoen (2.147.720 om precies te zijn) combinaties van kaarten mogelijk. Iemand zou dit spel gedurende 5.870 jaar iedere dag moeten spelen, statistisch gezien, voordat hij dezelfde combinatie van kaarten een tweede keer tegenkomt.

### **Minimale spelprocedure**

Als je maar vijf minuten helpt om te spelen, kan dat als volgt:

- Beschrijf een doel dit je wilt bereiken.  
”Wat wil ik bereiken?
- Trek één orakelkaart  
Deze kaart vertelt je wat je meer ‘moet’ doen.
- Trek een nano tech kaart  
En doe de techniek.
- Future pace  
Gebruik de future pace kaarten niet, maar stel je wel voor hoe je de resultaten van de techniek in de toekomst gebruikt.

Klaar!

---

Vertaling Jaap Hollander  
Versie van 2010  
Copyright IEP Nijmegen  
Alle rechten voorbehouden  
[www.iepdoc.nl](http://www.iepdoc.nl)