

Nano Tech Power Deck

Nederlandse vertaling van de kaarten

Volgorde: **Alfabetisch**

Versie van 2010

ANIMAL MAGIC - DIERMAGIE

1. Stel je een wereld voor, waar iedere diersoort in vertegenwoordigd is
2. Ga in gedachten over naar dit universele dierenrijk toe.
3. Eén dier komt naar je toe
4. Stap in dit dier en word dit dier.
Ervaar met haar/zijn zintuigen, denk op haar/zijn manier en voel haar/zijn *vermogens*.
5. Keer terug in jezelf .
6. Beleef de startsituatie¹ opnieuw, nu met de vermogens van het dier.

BANNER OF IDENTITY - HET IDENTITEITSBANIER

1. Maak je innerlijke belevingwereld leeg.
2. Vraag je af: 'Wie ben ik?'
3. Wacht alle positieve antwoorden af, zónder je er voor in te spannen.
Laat het antwoord vanzelf bij je opkomen.
4. Wacht op positieve antwoorden in de vorm van beelden, geluiden, woorden of gevoelens.
5. Breng ze samen in een 'vaandel': een innerlijk symbool dat je kunt voelen, horen en zien.
6. Beleef de startsituatie opnieuw, terwijl je je identiteitsbanier met je meedraagt.

BUDDHA'S QUESTION - BOEDDHA'S VRAAG

1. Denk aan de startsituatie. Waar voel je je ongelukkig over?
2. Hóe zou je precies willen dat het anders was?

¹ Met de 'Startsituatie' wordt bedoeld: de situatie waar je het spel mee begonnen bent in de eerste stap (de 'Ingang'). Zie spelregels.

3. Welke stappen kun jij nemen, die helpen om die verandering tot stand te brengen?
4. Zie, hoor en voel jezelf deze stappen nemen. Beweeg, spreek en adem in overeenstemming met deze handelingen.
5. Hoe maakt dat verschil in de startsituatie?

COLOUR FIT (THE) - DE PASSENDE KLEUR

1. Focus je aandacht op je emoties in de startsituatie
2. Wat voor kleur hebben ze?
3. Vraag je af: in welke (andere) situatie zou deze kleur heel goed passen? (in positieve zin)
4. Neem deze kleur en breng hem over naar de situatie waar hij past.
5. Hoe verandert dit de startsituatie voor je?

COMPLIMENTOR (THE) - DE COMPLIMENTENMAKER

1. Denk aan iemand die betrokken is bij de startsituatie.
2. Wat doet of zegt hij of zij, dat je heel erg kunt waarderen?
3. Geef uitgebreid uiting aan je waardering voor haar/hem. Doe het nú. In het echt, per telefoon of in je verbeelding. Doe het met gevoel.
4. Ervaar of stel je voor wat haar of zijn reacties zijn.
5. Voel wat er gebeurt.

COUNTERGHOST (THE) - DE ANTIGEEST

1. Stel je een gemeen, agressief en kwalijk riekend schepseltje voor.
2. Geef het toestemming om drie geloofwaardige redenen te noemen waarom het je nóóit zal lukken om je probleem op te lossen of je doel te bereiken.
3. Vind nu drie sterke argumenten die haar/zijn verhaal ontkrachten of tegenspreken.
4. Van welk positief idee zijn al jÓuw drie tegenargumenten een voorbeeld?

DIAMOND CHAIN - HET DIAMANTEN SNOER

1. Wat is voor jou een heel belangrijke waarde in de startsituatie?
Richt je op deze waarde.
Wat zie je, hoor en voel je?
2. Welke waarde is nóg belangrijker dan deze waarde?

3. En wat kan zelfs nóg belangrijker zijn dan deze tweede waarde?
Zie, hoor en voel deze waarde.
4. Hoe kun je deze kennis gebruiken in de startsituatie?

DIGESTING - VERTEREN

Je hebt voeding opgenomen die geschikt voor je is.

Nu vraag je je af: 'Wat heb ik opgenomen?'

Je verdeelt het geheel in elementen.

Je scheidt wat waardevol is van het afval.

Je maakt onderscheid tussen wat je wél nodig hebt en wat je níet nodig hebt.

DISPOSING OF WASTE - AFVAL OPRUIJEN

Je richt je aandacht op wat je *niet* meer nodig hebt.

Je hebt voeding opgenomen.

Je hebt energie aangemaakt.

Wat is er overgebleven?

Je vraagt je af: 'Wat is *niet langer* nuttig voor mij?'

Je moet dit afval opruimen.

Afval opruimen is even belangrijk als voedsel opnemen.

DOING - DOEN

Wat zul je doen in de toekomstige situatie die je hebt beschreven?

Hoe zal dat anders zijn dan wat je gewend was te doen?

EMERGENT PROCESS - HET OPKOMENDE PROCES

1. Maak je binnenwereld een moment lang leeg, zo goed als je kunt.
2. Vraag je af: 'Welk proces wil zich hier voltrekken?' (in de startsituatie).
3. Besteed gedetailleerd aandacht aan ieder woord, beeld of gevoel dat bij je bovenkomt als antwoord op deze vraag.
4. Stel je voor dat dit proces ook werkelijk aan het gebeuren is.
5. Hoe verandert dit jouw kijk op de zaak?

EMPTY CHANNEL (THE) - HET LEGE KANAAL

1. Richt je aandacht op je zintuiglijke ervaring in de startsituatie.
2. Wat zie, hoor, voel, ruik en proef je om je heen? Wat ervaar je binnen in jezelf?
3. Stel vast welk zintuiglijk kanaal (zien, horen, voelen, ruiken, proeven) je het minst gebruikt.
4. Richt je aandacht op dit kanaal en de informatie die hier doorheen komt.
5. Doorleef opnieuw de startsituatie met dit kanaal wijd open.

ENTRANCE (THE) - DE TOEGANG

Neem één toegangskaart en leg deze hier open neer.

Dit is de *startsituatie* om je in dit spel op te richten.

Verderop in het spel wordt vaak naar deze situatie verwezen.

FEELING - VOELEN

Hoe zul je je precies voelen in de toekomstige situatie die je beschreef, dat anders is dan hoe je je meestal voelde?

FUTURE PACE

Denk aan de 'Levensprocessen Orakel' kaarten en Nanotechnieken die je hebt gedaan.

Ga nu in gedachten naar een bepaalde situatie in de toekomst.

Leg de Future Pace-kaarten hier één voor één neer in de volgorde waarin je ze trekt.

En beantwoord hun vragen.

FUTURE VISION - HET TOEKOMSTVISIOEN

1. Vorm een positief beeld van de toekomst.
2. Kijk naar het beeld en beschouw rustig alles wat je hoort, voelt, proeft en ruikt wat hiermee te maken heeft.
3. Maak nu de dingen die je in het beeld ziet groter in omvang en intenser van kleur.
4. Zie, hoor, voel, proef en ruik het beeld opnieuw...
5. Wat verandert er hierdoor?

GOAL FROM THE PAST (A) - EEN DOEL UIT HET VERLEDEN

Wat was een belangrijke doelstelling voor je toen je een stuk jonger was?

Neem er één die je nog niet hebt bereikt.

Beschrijf deze heel nauwkeurig.

GOAL IN THE FUTURE (A) - EEN TOEKOMSTIG DOEL

Welk doel verwacht je dat je in de toekomst zult hebben wanneer je een stuk ouder bent?

Beschrijf dit heel uitvoerig.

HELPFUL PART (THE) - HET BEHULPZAME DEEL

1. Spreek duidelijk en vriendelijk met je innerlijke stem en vraag: 'Welk deel van mij wil me hiermee helpen?'
2. Wacht *passief* op antwoorden. Herhaal de vraag zo nodig.
3. Ga een gesprek aan met het deel van jou dat antwoord geeft (het antwoord kan plaats vinden in woorden of in beelden of in gevoelens).
4. Maak een afspraak met dit deel om elkaar later op de dag of later in de week nog eens te spreken.

I WONDER HOW.... - IK BEN BENIEUWD HOE

1. Zit of sta recht. Hoofd rechtop. Je ogen naar boven gericht.
2. Maak je binnenwereld leeg.
3. Stel een vraag over de startsituatie die begint met: '*Ik ben benieuwd hoe.....*'
4. Concentreer je op spontane innerlijke geluiden, stemmen, beelden, herinneringen, emoties, symbolen, enz.
5. Leg uit wat ze betekenen.

I-POINT (THE) - HET IK-PUNT

1. Zit rechtop, met je romp in balans.
2. Vind en voel (de plaats van) het Ik-punt in je lichaam.
3. Concentreer je op dit punt. Zeg 'Ik', iedere keer wanneer je uitademt.
4. Ontspan je en stel je open voor elk gevoel, beeld, geluid of beweging die zich aan je voordoet.
5. Herhaal dit, tot je een sterk gevoel hebt van wie je bent.

INNER VOICES (THE) - DE INNERLIJKE STEMMEN

1. Welke innerlijke stem (of stemmen) hoor je in de startsituatie?

2. Kies er één uit.
3. Zie en voel de persoon tot wie deze innerlijke stem behoort.
4. Benader deze persoon zoals je een gewaardeerd vriend zou benaderen.
5. Houd een gesprek over de startsituatie.
6. Sta toe dat dit gesprek invloed op je heeft.

KINETIC FRACTAL (THE) - DE BEWEGINGSFRACTAL

1. Focus op de gevoelens in je lichaam. Stel de plaats, de grootte en het karakter ervan vast.
2. Sta de gevoelens toe om zich om te zetten in een simpele beweging.
3. Sluit je ogen. Stel je vóór hoe je dezelfde beweging steeds weer herhaalt op het vaste ritme van een drum.
4. Laat de drum sneller en sneller gaan. Maak in overeenstemming hiermee de beweging sneller en groter.
5. Blijf dit doen gedurende twee tot vier minuten. Ontspan je dan.

KID (THE) - DE KLEUTER

1. Ga terug naar de tijd toen je vijf of zes jaar was.
2. Vereenzelvig je volledig met dit kind, zowel geestelijk als lichamelijk.
3. Hoe reageer je als kind op de startsituatie?
4. Keer terug tot je huidige leeftijd.
5. Reageer op de startsituatie met je reactie als kind.

MAKING ENERGY - ENERGIE AANMAKEN

Je voegt de verschillende elementen samen die je hebt opgenomen, om zo energie aan te maken. Je laat de verschillende elementen op elkaar inwerken. Je hebt iets nieuws nodig dat vormloos is en door alle delen van je wezen kan stromen. Wát door deze stroom wordt aangeraakt kan leven en bewegen en groeien.

MAP AND TERRITORY - DE KAART EN HET GEBIED

1. De manier waarop je een situatie waarneemt is slechts één van de vele manieren waarop hij kán worden waargenomen.
2. Ga terug naar een ervaring uit je verleden, waarin dit feit volkomen duidelijk voor je werd.
3. Zeg tegen jezelf: 'Van ieder gebied kun je verschillende kaarten maken'.

4. Doorleef de startsituatie opnieuw met dit in gedachten.

MEANING MAKER – DE BETEKENISMAKER

1. Noem drie problematische feiten rond de startsituatie.
2. Wat betekent ieder van deze drie feiten op zichzelf? Formuleer drie betekenissen.
3. Waar zijn deze drie betekenissen allemaal een voorbeeld van?
4. Vind een nieuwe en betere betekenis die met evenveel recht wordt ondersteund door deze drie feiten.
5. Onderga de startsituatie opnieuw met deze nieuwe betekenis.

MISSING FATHER - DE VADER DIE ER NIET VOOR JE WAS

1. Welke behoefte had je als kind die je vader níet heeft vervuld?
2. Hoe had hij deze behoefte *wél* kunnen vervullen? Zie, hoor en voel hoe hij dit had kunnen doen.
3. Beweeg je vanuit de bewegingen van deze ideale vader. Denk zijn gedachten.
4. Hoe kun je op je huidige leeftijd zélf aan deze behoefte voldoen?

MISSING MOTHER - DE MOEDER DIE ER NIET VOOR JE WAS

1. Welke behoefte had je als kind die je moeder níet heeft vervuld?
2. Hoe had ze deze behoefte *wél* kunnen vervullen? Zie, hoor en voel hoe ze dit had kunnen doen.
3. Beweeg je vanuit de bewegingen van deze ideale moeder. Denk haar gedachten.
4. Hoe kun je op je huidige leeftijd zélf aan deze behoefte voldoen?

MISSING MOVEMENT - DE ONTBREKENDE BEWEGING

1. Stel vast welke beweging je *nóóit* zou maken in de startsituatie.
2. Maak die beweging, een aantal keren.
3. Stel je lichamelijke *bepkeringen* voor die het erg moeilijk maken om je te bewegen.
4. Wat voel je, hoor je, zie je?
5. Maak de beweging *groter*.
6. Wat zie je, hoor je, voel je?
7. Pas allerlei nieuwe ideeën toe op de startsituatie.

NANO TECH 1

Neem een Nanotechkaart van de stapel.

Leg de techniek hier open neer.

Voer de techniek uit.

NANO TECH 2

Neem een tweede Nanotechkaart van de stapel.

Leg de techniek hier open neer.

Voer de techniek uit.

NANO TECH 3

Neem een derde Nanotechkaart van de stapel.

Leg de techniek hier open neer.

Voeg de uitkomst samen met het resultaat van de twee andere technieken.

NOURISHING – JEZELF VOEDEN

Je neemt de voeding op die geschikt voor je is. Je richt je aandacht op het voeden van jezelf. Je stelt je bewustzijn open voor dat waarin voor jou is voorzien. Om te leven heb je energie nodig. Om energie aan te maken heb je voedsel nodig.

OLD BONES TALKING - OUDE BOTTEN AAN HET WOORD

1. Visualiseer jezelf als een 80 of 90 jaar oud persoon.
2. Verplaats je in gedachten in je oude zelf. Wees hem of haar voor korte tijd.
3. Neem zijn/haar lichaamshouding aan. Denk zijn/haar gedachten.
4. Geef goede raad aan je jongere zelf (je huidige leeftijd) met betrekking tot de startsituatie.
5. Keer terug naar je huidige leeftijd en luister goed.

OPPOSITE TRUTH - DE TEGENOVERGESTELDE WAARHEID

1. Welke belangrijke negatieve gedachte (een sterke overtuiging) heb je met betrekking tot de startsituatie?
2. Breng het tegendeel van deze gedachte onder woorden. Welke beelden, geluiden, gevoelens of bewegingen maakt deze gedachte los?

3. In welk opzicht is het tegendeel waar? En welke ervaringen in je leven ondersteunen deze tegengestelde bewering?
4. Pas dit toe op de startsituatie.

PERCEIVING - WAARNEMEN

Hoe zul je de mensen, de gebeurtenissen en de omstandigheden precies waarnemen in de toekomstige situatie die je beschreef? Hoe is dat anders dan hoe je de dingen gewoonlijk waarnam?

PERCEPTUAL POSITIONS - WAARNEMINGSPOSITIES

1. Kies iemand uit die belangrijk voor je is, en die betrokken is bij de startsituatie.
2. Kijk opnieuw naar de startsituatie vanuit je eigen ogen.
3. Kruip in de huid van die ander. Neem waar vanuit diens positie. Zie wat z/hij ziet, voel wat z/hij voelt, en hoor wat z/hij hoort
4. Wat kun je hieruit leren?
5. Beleef de startsituatie opnieuw terwijl je meeneemt wat je zojuist hebt geleerd.

PHYSIOLOCK (THE) - HET LICHAAMSSLOT

1. Stap mentaal en emotioneel volledig in de startsituatie. Zie wat je ziet. Luister en voel.
2. Wat is je dominante lichaamshouding? Neem die nu aan.
3. Maak je los uit de situatie.
4. Besluit hoe je je houding kunt verbeteren. Test verschillende mogelijkheden uit.
5. Doorleef de startsituatie opnieuw met deze nieuwe houding.

POWER STATE (THE) - JE KRACHTSTOESTAND

1. Wanneer voelde je je héél erg goed over jezelf en de wereld?
2. Denk terug aan dat moment. Wat zag, hoorde en voelde je?
3. Doorleef dit moment nóg eens. Beweeg je zoals je je toen bewoog, adem zoals je ademde, zie wat je toen zag.
4. Stel je voor dat je deze beweging, dit ademen en deze kracht in de startsituatie gebruikt.
5. Wat gebeurt er dan?

PROBLEM IN THE FUTURE (A) - EEN TOEKOMSTIG PROBLEEM

Welk belangrijk probleem verwacht je te zullen hebben wanneer je een stuk ouder bent?

Beschrijf dit probleem uitvoerig met allerlei zintuiglijke bijzonderheden (woorden, gevoelens, beelden, geluiden, smaken en geuren).

PROBLEM FROM THE PAST (A) - EEN PROBLEEM UIT HET VERLEDEN

Welk probleem had je toen je een stuk jonger was?

Beschrijf dit probleem uit het verleden met veel zintuiglijke details (woorden, gevoelens, geluiden, smaken en geuren),

PROPAGATING - VOORTPLANTEN

Je waarborgt het overleven van wezenlijke aspecten van jezelf.

De kern van wie jij bent zal blijven voortbestaan buiten je eigen kring en voorbij het tijdsbestek van je leven.

Je brengt de kenmerken van je wezen over naar een volgende generatie.

REACTING - REAGEREN

Je reageert op je omgeving. Je beweegt. Je handelt. Je wilt niet overwegen of afwachten.

Je reageert op behoeften, kansen en gevaren. Je gaat daarheen waar je heen moet gaan.

Je verandert van vorm in antwoord op wat je waarneemt in je omgeving.

READING IDENTITY - IDENTITEIT BEVESTIGEN

Je richt je bewustzijn op je essentie.

Je vraagt je af: 'Welke aspecten van mij zijn er altijd al geweest en zullen altijd blijven bestaan?'

Zonder deze aspecten zou jij jezelf niet zijn.

Je brengt de kenmerken van je wezen onder woorden. Je laat deze kenmerken door je heen stromen.

RECENT GOAL (A) - EEN NIEUW DOEL

Van welk belangrijk nieuw doel ben je je bewust geworden in de afgelopen weken of maanden?

Beschrijf dit huidige doel uitvoerig.

RECENT PROBLEM (A) - EEN RECENT PROBLEEM

Welk probleem heeft je de afgelopen weken of maanden bezig gehouden?

Beschrijf dit probleem heel nauwkeurig (woorden, gevoelens, beelden, geluiden, smaken en geuren).

RECENT RESOURCE (A) - EEN RECENTE HULPBRON

Wat is een bijzonder positief vermogen, positieve overtuiging of goede eigenschap die je onlangs in jezelf hebt ontdekt (of herontdekt)?

RESOURCE FROM THE PAST (A) - EEN HULPBRON UIT HET VERLEDEN

Over welk positief vermogen, positieve overtuiging of goede eigenschap beschikte je, toen je een stuk jonger was?

Kies er één die de afgelopen jaren niet zo duidelijk meer naar voren is gekomen.

RESOURCE IN THE FUTURE (A) - EEN TOEKOMSTIGE HULPBRON

Welk nieuw positief vermogen, positieve overtuiging of goede eigenschap verwacht je de komende jaren in jezelf te gaan ontwikkelen?

SENSING - GEWAAR ZIJN

Je richt je aandacht op je omgeving, de situatie waarin je je bevindt.

Je neemt waar, je ondergaat, je kijkt, je luistert, je ruikt en je voelt alles wat er om je heen is.

Je bewustzijn is naar buiten gericht. Indrukken stromen je wezen binnen.

SERVING - VERDELEN

Je vraagt je af: 'Bereikt de voeding die ik tot me heb genomen haar ware bestemming?'

Wat heeft ieder afzonderlijk gedeelte van mijzelf nodig? Je vergewist je ervan dat elk deel van je ontvangt wat het nodig heeft. Door interne kanalen laat je de voeding naar verschillende bestemmingen stromen.

SHADOW DANCE - SCHADUWDANS

1. Zie of hoor een aspect van jezelf waar je báng voor bent of een hékel aan hebt.

2. Dans (met ingebeelde of werkelijke bewegingen) de dans van dit gedeelte van jezelf: je persoonlijke demon, je innerlijke schaduw.
3. Maak in gedachten onderscheid tussen haar/zijn gedragingen en haar/zijn energie en kracht.
4. Hoe kun je haar/zijn gedragingen achterlaten en haar/zijn kracht in je voordeel aanwenden?

SON ET LUMIÈRE - LICHT EN GELUID

1. Denk aan de startsituatie.
2. Maak de beelden eerst lichter en maak ze daarna donkerder.
3. Maak de geluiden eerst hoger, maak ze daarna lager. Hoor ze eerst van dichterbij, daarna van verder weg.
4. Maak de beelden, geluiden en bewegingen eerst sneller, daarna langzamer. Eerst hoger, dan lager.
5. Breng veranderingen aan ten goede, welke dat ook mogen zijn.
6. Onthoud de combinatie die hier het beste werkt en gebruik die.

SORENESS LEAD (THE) - PIJN ALS AANWIJZING

1. Raak je lichaam aan (met je vingertoppen). Zoek een gevoelige plek op.
2. Oefen cirkelvormige druk uit met je duimen of je vingertoppen om het pijnlijke gevoel te versterken.
3. Let op innerlijke beelden en geluiden die gepaard gaan met dit pijnlijke gevoel.
4. Laat de duim- of vingerdruk los, en zie en hoor wat er vanbinnen gebeurt.
5. Werk deze bevrijding of deze onthulling uit in tijd en ruimte.....

THINKING - DENKEN

Wat zul je in de toekomstige situatie die je beschreef precies denken, dat anders is dan hoe je gewoonlijk dacht?

THREE MENTORS (THE) - DE DRIE GIDSEN

1. Wie zijn drie gidsen in jouw leven? (echte of fictieve personen).
2. Stel je voor dat ze achter of naast je staan in de startsituatie.
3. Luister naar wat ze te zeggen hebben.

4. Wat is de gemeenschappelijke noemer in hun opmerkingen? Wat proberen ze je alle drie te vertellen?
5. Ervaar opnieuw de startsituatie, terwijl je hun boodschap met je meedraagt.

TRANSTEMPORAL SELF – HET ZELF DAT DE TIJD OVERSTIJGT

1. Roep een beeld op van één van je voorouders, zo'n duizend jaar geleden.
2. Zie en hoor deze persoon.
3. Doe hetzelfde met een verre nakomeling*, die zo'n duizend jaar later leven zal.
4. Ontdek een goede eigenschap die ze met elkaar gemeen hebben.
5. Gebruik deze eigenschap in de startsituatie.

*als je geen kinderen hebt, denk dan aan een geesteskind; iemand die jouw waarden in de toekomst uit zal dragen.

UNDERSTANDING - BEGRIJPEN

Wat zul je begrijpen in de toekomstige situatie die je beschreven hebt? Op welke manier zal dat anders zijn dan wat je vroeger begreep?

WHAT TO DO LESS - WAT MINDER TE DOEN

Neem een levensproceskaart en leg deze hier open neer.

Dit is wat het 'Orakel van de Levensprocessen' je adviseert om *minder* te doen.

WHAT TO DO MORE - WAT MEER TE DOEN

Neem een levensproceskaart en leg deze hier open neer.

Dit is wat het 'Orakel van de Levensprocessen' je adviseert om *meer* te doen.

YES I CAN! - IK KAN HET!

1. Persoonlijke vermogens zijn – tot op grote hoogte - het resultaat van de manier waarop iemand zijn of haar innerlijke ervaring vorm geeft.
 2. Ga terug naar een ervaring in je leven waarin dit je duidelijk werd.
 3. Zeg tegen jezelf: 'Als anderen het kunnen leren, dan kan ik het óók!'
 4. Beleef de startsituatie opnieuw met dit in gedachten.
-

Vertaling Ida van Dael/Jaap Hollander

Versie van 2010

Copyright IEP Nijmegen

Alle rechten voorbehouden

www.iepdoc.nl