

# HUMAN DESIGN

JOUW GOUD  
"JOUW MAGIE"







# WELKOM

*Leuk je te leren kennen*

Ik ben Noortje Visser, een Emotionele 4/6 Manifesting Generator, mama van 4 lieve kindjes, getrouwd met Roderick en Life & Transformatiecoach. Het is mijn missie om jou lekker in je energie te laten zitten, door je te leren hoe jouw energie voor jou werkt. Zodat jij jouw volledige potentieel bereikt en jij je dromen kunt waarmaken.

Ik nodig je uit om in jouw kracht te stappen en een leven vol geluk te creëren. Human Design is dé tool die je laat zien wie jij daadwerkelijk bent, waardoor jij het beste uit jezelf kunt halen. En je zult versteld staan van herkenning. Omdat je voelt dat dit is wie jij eigenlijk altijd al bent geweest!

Ik ben er om je te helpen de juiste puzzelstukjes te vinden om de uitdagingen aan te pakken waarmee je worstelt in je leven en/of je business. Maak je klaar om groots te dromen en groots te leven, want ik ben er om je te begeleiden, te inspireren en je te laten stralen. Het is tijd om jezelf volledig te omarmen en te laten zien wat je waard bent.

Ben je klaar om jouw verlangens tot leven te brengen? Laten we samen de reis naar jouw ultieme groei en succes beginnen.

Ik wens je heel veel plezier met dit e-boek, en voel wat het met je doet. Welke shifts jij nu al kunt maken! Let's ReConnect Life!

*Noortje Visser*



# 1 Human Design

Op weg om jezelf terug te vinden

# Human Design



## Jezelf weer terugvinden

Human Design biedt je de mogelijkheid om jezelf beter te begrijpen door te laten zien wie je bent en tegelijkertijd te onthullen waar je unieke kracht ligt. Jezelf te verbinden met de authentieke jij. Hoewel jij diep van binnen wel weet wie je bent, raak je dit besef soms wat kwijt. Mensen die naar mijn praktijk komen voor een sessie hebben moeite om te onderscheiden wat van henzelf is en wat van anderen. Ze kunnen niet goed onderscheiden waar hun conditioneringen en angsten liggen en waarom ze zijn zoals ze zijn. Waardoor ze niet in hun kracht staan. Ook vaak merken ze dat ze hun partner of kinderen niet altijd goed begrijpen, en dat is zonde. Deze mensen voelen zich vaak hooggevoelig, onbegrepen, moe, onzeker of hebben al één of meerdere burn-outs ervaren.

Wij doen 95% onbewust, en slechts 5% bewust. In ons gedrag. In ons zijn is zichtbaar dat vanuit onze Human Design we een bewuste kant hebben, en een onbewuste kant (design). Straks weet jij hoe jouw energie (onbewust) werkt. En dan wordt je ineens bewust onbekwaam en kun je jezelf weer terugvinden. In tegenstelling tot andere 'persoonlijkheidsonderzoeken' waarbij je zelf vragenlijsten invult (dus met je 5% bewuste kant), is Human Design gebaseerd op je geboortetijd, -datum en -plaats. Het is volledig op jouw energie gebaseerd, op het moment dat jij werd geboren. Jouw blauwdruk staat vast en het combineert eeuwenoude kennis, wijsheid en moderne wetenschap. Het is een vertaling van de stand van alle planeten om ons heen en hoe deze invloed op ons hebben. Wel is het zo, dat door de interactie met anderen, wij worden geconditioneerd. En "that is where the magic happens". Als jij weer leert voelen wat niet van jou is, kom je weer in verbinding met jezelf.

*Let's start your experiment*



# ReConnectLife



Zoals je misschien wel merkt, zie ik dat ongelooflijk veel mensen de verbinding kwijt zijn met zichzelf en daardoor doen wat sociaal geaccepteerd wordt, de massa volgen en niet kiezen voor zichzelf. Ze laten zich beïnvloeden door twijfels, beperkende overtuigingen en de mening van anderen. Bewandelen niet hun eigen pad, maar leven het leven van een ander. Wat alleen maar voor frustratie, boosheid, teleurstelling en bitterheid zorgt.

En dat is zo logisch, omdat niemand leert wat het betekent om mens te zijn.

Om een leven te creëren vol voldoening, rust, succes en verwondering. Iedereen is anders, maar toch wordt er verwacht dat we allemaal hetzelfde zijn, hetzelfde doen en hetzelfde pad bewandelen. En daarom ben jij hier.

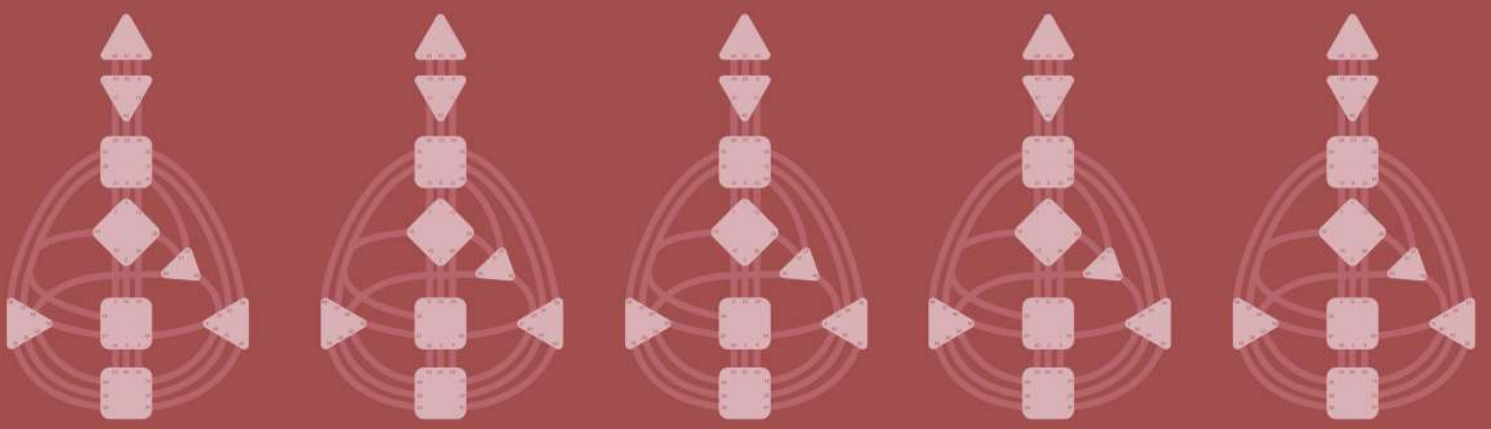
## Terug naar de authentieke jij!

Start het ontdekken van jouw Human Design te ontdekken door op een van deze websites jouw design op te vragen:

<https://www.mybodygraph.com>

<https://www.myhumandesign.com/get-your-chart/>

LET OP! Het is van belang jouw exacte geboortetijd in te vullen bij jouw geboortegegevens. Als je het hebt ingevuld, zie je jouw design.



## Ontdek jouw unieke talenten, kwaliteiten en valkuilen

Human Design is een prachtig en holistisch 'systeem' dat in 1987 werd ontdekt door de visionaire Ra Uru Hu. Het is een samenkomst van diverse oosterse en westerse wijsheden, waaronder de astrologie, het Chakra-systeem, Joodse Kabbalah, Chinese I'Ching, genetica, biochemie, astronomie en kwantummechanica. Het unieke karakter van Human Design ligt in het vermogen om al deze disciplines te verenigen tot een inzichtelijk geheel.

De sleutel tot dit boeiende systeem ligt in jouw geboortetijd en -plaats: het geeft jouw energetische en genetische weerspiegeling van wie jij bent en hoe je in deze wereld functioneert. Met behulp van Human Design kun je talloze waardevolle aspecten over jezelf ontdekken. Het biedt inzicht in jouw persoonlijke kwaliteiten en talenten, waardoor je beter in staat bent om je volledige potentieel te benutten. Het helpt je bij het maken van de beste keuzes die in lijn zijn met de authentieke jou en jouw levenspad. Bovendien onthult Human Design jouw unieke manier van door het leven navigeren. Hoe communiceer je met anderen? Hoe ervaar je emoties en hoe kun je ze het beste verwerken? Welke angsten heb jij van nature over je? Op welke manier laat jij je beïnvloeden door jouw omgeving,? En hoe oefen je zelf invloed uit op de wereld om je heen?

Een fascinerend aspect van Human Design is het inzicht dat het biedt in jouw conditionering. We worden allemaal beïnvloed door onze opvoeding, onze omgeving en ervaringen. Door je bewust te worden van deze conditionering, kun je bewuster keuzes maken en jezelf bevrijden van beperkende patronen. Daarbij laat Human Design zien op welke manier jij het beste leert en informatie verwerkt. Ieder van ons heeft een eigen unieke leer methode die optimaal aansluit bij ons individuele ontwerp.

Kortom, Human Design is een waardevol instrument om jezelf beter te begrijpen en te omarmen zoals je werkelijk bent. Het opent de deur naar zelfontdekking en persoonlijke groei, terwijl het je aanmoedigt om een leven te leiden dat in harmonie is met jouw diepste aard. Laat Human Design je begeleiden op deze prachtige reis van zelfbewustzijn en transformatie.

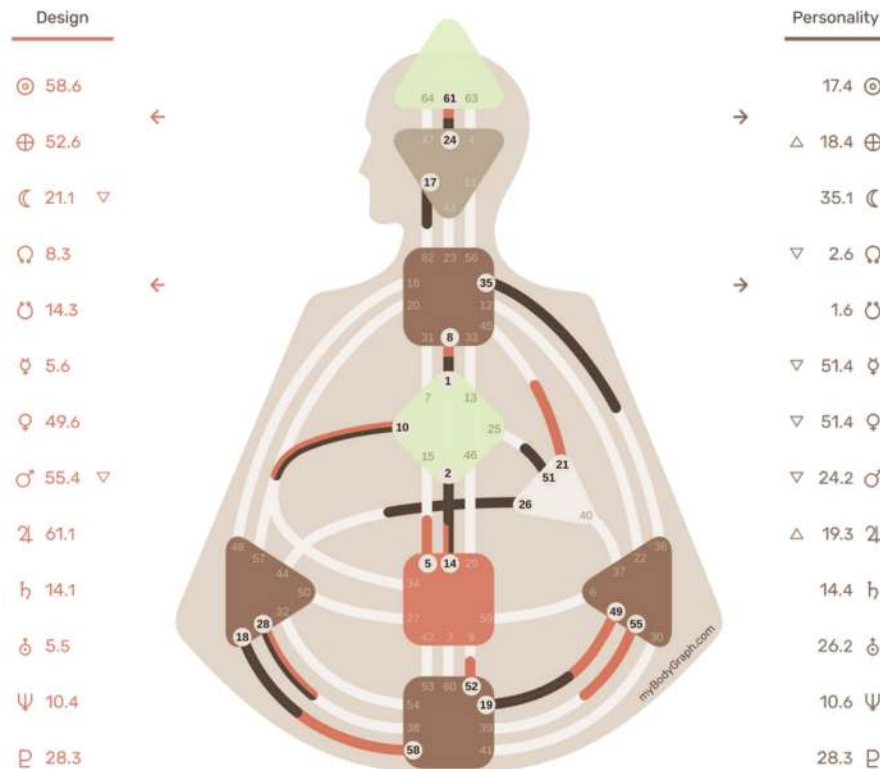
# 2 *Jouw Blauwdruk*

**We beginnen bij het opvragen van jouw blauwdruk  
en wat jouw blauwdruk jou wil vertellen.**



# Jouw blauwdruk

## Wat kun je erin vinden?



**Jouw Human Design blauwdruk, ook wel chart genoemd, bevat veel informatie. Laten we eens een kijkje nemen naar het overzicht en wat je allemaal ziet.**

Je ziet een 'bodygraph' met 9 centra, die gekleurd (gedefinieerd) of wit (ongedefinieerd) zijn. De centra zijn met elkaar verbonden door kanalen die wit, rood en/of zwart. Totaal zijn er 36 kanalen die 64 poorten verbinden. Elke poort en ieder kanaal heeft een unieke betekenis. Is een kanaal ingekleurd? Dan heb jij hierin een 'vaste manier' van werken en vaak duidt dat op een aangeboren 'talent of kwaliteit'. Is het kanaal wit? Dan sta je open als 'ontvanger' en hangt het van de mensen in jouw omgeving af of je er gebruik van kunt maken, of niet.

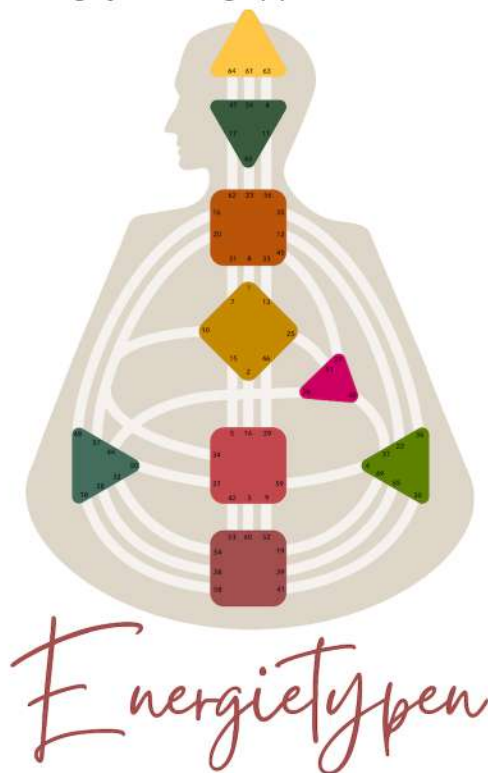
Links van de bodygraph staan de onbewuste poortactivaties (rood) van de planeten en rechts de bewuste poortactivaties (zwart). Vaak staat er boven de chart aangegeven welk energytype je hebt, welk profiel bij je design hoort en welke definitie en autoriteit bij je hoort. Tot slot zie je naast het hoofd nog pijlen, de zogenoemde transformatiepijlen.



# DE BASIS

## van Human Design

Wanneer je je verdiept in jouw Human Design experiment, kan je snel overdonderd raken door alle informatie. Er is zó veel wat je kan ontdekken uit je design. Maar uiteindelijk gaat het er niet om dat je alles precies weet, maar dat je gaat voelen. Voelen wat voor jou goed voelt zodat jij ermee kunt gaan experimenteren. Leven naar je design en ermee gaan spelen. Alles hangt met elkaar samen en alle elementen in je design vormen uiteindelijk jouw unieke blauwdruk. De belangrijkste begrippen van Human Design vind je hier:



## Energietypen

**Human Design onderscheidt 5 energietypes: Manifestor (8%), Manifesting generator (33%), Generator (37%), Projector 21% Reflector (1%).**

Je energietype geeft aan hoe jouw energieveld (jouw aura) functioneert en hoe jij jouw energie voor jou kunt laten werken. In alles wat je doet, heb je namelijk een energie-uitwisseling. Ieder van de 5 energietypen heeft een ander aura en dus een eigen manier van uitwisseling van energie. Het energieveld van de generators en manifesting-generators is open. Wanneer je vanuit alignement leeft vanuit jouw energie, ervaar je meer flow in je leven. En daardoor meer balans. De dingen die je doet, lijken bijna vanzelf te gaan. Wanneer je dit niet vanuit alignement doet, kost alles meer tijd, moeite en energie en brengt het je minder op.

Ieder energietype kent een niet-zelf gevoel en een signature feeling. Eigenlijk vertelt jouw gevoel je of je in of uit je kracht bent.

## Niet-zelf

Hoe voel jij je als het niet helemaal gaat zoals jij wilt? Hoe stroomt jouw energie als je ergens van baalt, als het tegen zit en je merkt dat je tegen de wind in gaat?

Je niet-zelf thema is het gevoel wat je ervaart, wanneer je niet in alignment bent met wie jij bent. Je leeft niet volgens jouw design en luistert teveel naar conditionering van de wereld om je heen. Dingen doen zoals ze horen, omdat het altijd al zo was en ging. Het is een teken dat je niet volgens je design leeft, een signaal van je lichaam wat aangeeft dat het tijd is voor verandering

Ieder type heeft een niet-zelf thema:

- Manifestors: woede
- (Manifesting) Generators: frustratie
- Projectors: bitterheid
- Reflectors: teleurstelling

## Signature Feeling

Hoe voel jij je als alles lekker stroomt? Als jij in de stroom zit, het leven je toekomt en jij heerlijk in jouw 'vibe' het leven toelacht?

Je signature feeling is het gevoel wat je ervaart als je in alignment leeft en op het juiste spoor zit. Je merkt dat je in flow bent en dat je de resultaten bereikt die je wilt bereiken.

Ieder type heeft een 'signature feeling':

- Manifestors: Vrede/Innerlijke rust
- Generators: Voldoening
- Manifesting Generators: Voldoening & innerlijke rust
- Projectors: Succes
- Reflectors: Verrassing

## Profielen

Achter een poort staat een punt met een cijfer 1,2,3,4,5 of 6. Dit zijn de profielen en dit geeft de manier aan waarop je iets doet. Het eerste getal beschrijft hoe jij jezelf ziet, waar je bewust van bent, het tweede getal is onbewust en is dus iets wat anderen vooral in jou zien. Een zo'n getal noemen we een profiel-lijn. Er zijn 6 lijnen en 12 verschillende combinaties.

## Kanalen

Wanneer twee centra met elkaar zijn verbonden, ontstaat er een kanaal (channel) (een gekleurde lijn). In totaal zijn dat er 36. Binnen een kanaal versterken twee eigenschappen elkaar; er is sprake van een krachtige energiestroom. Je hebt niet alleen beschikking over de twee eigenschappen, maar ook de energie om deze eigenschappen in te zetten.

Eigenlijk ontstaat er een derde eigenschap of kwaliteit. Wat het tot jouw unieke kracht maakt. Is een kanaal wit, dan is dit kanaal niet geactiveerd in je design

## Definitie(s)

Je definitie laat je zien hoe de energie in jouw centra is verdeeld. Als je een single definition hebt, betekent dat dat alle geactiveerde energie in jouw chart met elkaar verbonden is door kanalen en het dus van het ene centrum naar het andere kan stromen.

Als je een split bent, betekent dit dat er ergens een brug (kanaal) niet volledig ingekleurd is en je dus twee eilandjes hebt waar de energie stroomt.

Zo heb je ook een triple split (3 eilandjes) en quadruple split (4 eilandjes) en reflectors hebben de zeldzame 'No definition'.



## Poorten

In een centrum zie je allemaal nummertjes/cijfertjes staan; dit zijn de poorten(gates). In totaal zijn dat er 64. Deze poorten geven verdieping en nuance aan de centers. Zij representeren net als de centers een bepaald thema; een specifieke eigenschap of kwaliteit. Deze poorten zijn ofwel geactiveerd (gekleurd) of niet geactiveerd (wit).

## Hangende poorten

De poorten die wel zijn ingevuld, maar geen kanaal maken, worden zogenoemde hanging gates genoemd. Oftewel: hier stroomt wel energie, maar het is lastig(er) om deze in te zetten. Om er iets mee te doen. Vandaar dat dit de plekken in je design zijn vanuit waar je altijd 'op zoek' bent. Je zoekt dingen buiten jezelf om het kanaal compleet te maken; situaties, omstandigheden, mensen bij wie deze kwaliteit tot uiting komt.

## De pijlen

Naast je hoofd in je design zijn 4 pijlen zichtbaar. Deze variabelen geven aan hoe jij het leven ervaart. Dit gaat over hoe je iets het beste tot je neemt en of je meer op de vrouwelijke flow (rechts) of mannelijke logica (links) manier van nature doet. Dit is een diepgaander stuk in je design en deze variabelen kunnen je bijvoorbeeld meer vertellen over hoe jij informatie verwerkt, in wat voor omgeving jij goed tot je recht komt, hoe je het beste voeding tot je kunt nemen etc.

## Incarnatiekruis

En helemaal next leven is er het incarnatiekruis en het geeft je inzicht in jouw levensmissie, de reden waarom je hier bent. Het is belangrijk om te beseffen dat deze missie geen zoektocht is die je actief najaagt, noch iets waar je automatisch recht op hebt. In plaats daarvan ontvouwt het zich gedurende je hele leven, wanneer je leeft volgens jouw innerlijke autoriteit en strategie, en wanneer je je volle potentieel benut. Met andere woorden, wanneer je comfortabel in afstemming met jezelf opereert.



Nu je bekend bent met de basics van Human Design, gaan we kijken naar hoe jij het maximale hieruit kunt halen.

Are you ready?

# Energietyper 2

**Human Design kent 5 energietypes: Manifestor,  
Generator, Manifesting Generator, Projector & Reflector**



A woman with glasses and her hair in a bun, wearing a long, flowing red dress, stands in a field of tall, dry grass. She is smiling and looking to her right. In the background, there is a large, gnarled tree with sparse green foliage under a cloudy sky. The overall mood is peaceful and joyful.

*Do what gives you* **JOY**



# Energietypes

Human Design kent vijf energietypes: Manifestor, Generator, Manifesting Generator, Projector en Reflector.

Manifestor

**Manifestors** knallen als een wervelwind door het leven. Ze gaan recht op hun doel af en realiseren, manifesteren en creëren razendsnel. Ze snappen niet waarom anderen zo lang over dingen doen en ook niet waarom iedereen zich constant zorgen maakt over waar ze uithangen. Communiceren is de sleutel voor deze extreem energieke en impulsieve mensen. Begrepen worden ze niet altijd, maar dat staat ze geenszins in de weg.

De dieselmotor onder de Human Design types zijn **Generators**. Werkpaarden die nooit uitgeput raken, maar zich wel onvervuld kunnen voelen. Generators initiëren namelijk niet zelf, zij worden uitgenodigd om zich ergens mee te verbinden. Op dat moment is het zaak dat ze hun onderbuikgevoel volgen: past dit bij mij? Want stappen ze eenmaal ergens in, dan komt er een immens duurzame energie vrij die bergen verzet. Stoppen vinden ze lastig en het duurt even voor ze stilstaan. Vertrouwen op hun gut is essentieel voor Generators.

Generator

Manifesting Generator

Diesel en racewagen in één; **Manifesting Generators** wachten op het juiste moment en kunnen dan in korte tijd van 0 naar 120 kilometer per uur vooruit bewegen en weer stoppen wanneer ze willen. Waar een Manifestor meteen in actie komt en de motor van een Generator langzaam op gang komt, maar lang blijft draaien, zit de Manifesting Generator daartussenin. De energie van deze mensen kenmerkt zich door duurzame continuïteit én uitschieters. Als ze een goed gevoel hebben en ervoor gaan, dan gaan ze hard. En als de koek op is, remmen ze weer af.

Het is de kunst voor een **Projector** om te wachten tot hij gezien wordt. Tot die tijd observeert dit type. Projectors zijn wijze mensen die voor alles een antwoord en oplossing hebben, maar moeten wachten tot er een vraag gesteld wordt. Met een Projector in de buurt wordt alles zichtbaar, maar daar zit niet iedereen te allen tijde op te wachten. Projectors moeten uitgenodigd worden, pas dan kunnen ze van belangrijk en vervullend nut zijn. Dus, Projectors – als er niks gebeurt – leun dan ontspannen achterover en wacht.

Projector

Reflector

**Reflectors** zijn bijzondere, unieke mensen die ongedefinieerd op aarde rondlopen en alles en iedereen die ze tegenkomen, spiegelen. Alleen al door ergens te zijn, hebben Reflectors een helende werking. Mensen trekken dan ook als magneten naar ze toe om hun levensverhaal op te hoesten en het advies van de Reflector te ontvangen. Het is voor Reflectors heel belangrijk om hun energietype te kennen en grenzen af te bakenen.



# MANIFESTOR

*De initiator*



Kort wat feiten op een rij:

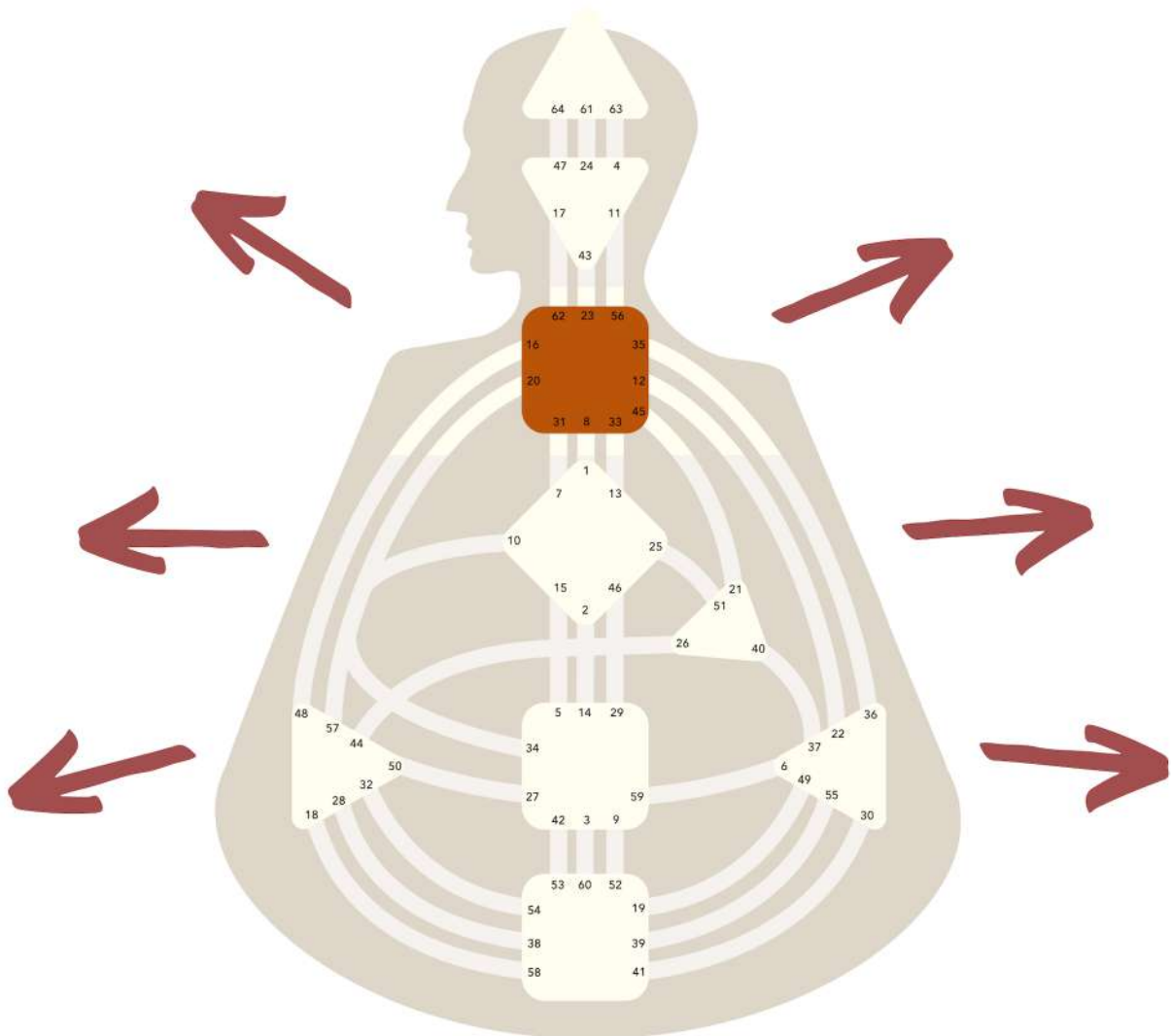
Aura | gesloten

Strategie | Informeren

Signature | Vrede ♦ rust

Not-self | Boos

Je bent hier | om te initiëren en te inspireren



# MANIFESTOR

## *De initiator*

Jouw doel hier is om te leiden en beweging in gang te zetten. Wanneer je een ruimte betreedt, is jouw energie voelbaar. Je hoeft niet te wachten op signalen van het universum om actie te ondernemen; als een impuls goed voelt, mag je daar direct naar handelen. Inspireren en impact maken is jouw roeping!

Veel Manifestors vinden het uitdagend om hun grootsheid te omarmen, omdat ze zich afvragen wat anderen ervan zullen denken. Jij als manifestor ervaart geen constante energie en hebt meer rust nodig dan sommige andere types.

Het mooie is dat je je eigen pad kunt bewandelen zonder toestemming van anderen te vragen. Dit kan anderen soms intimideren, maar jouw strategie is informeren.

Het betekent dat je, voordat je actie onderneemt, alle betrokkenen informeert over je plannen. Dit gaat niet om toestemming vragen, maar simpelweg laten weten wat je gaat doen. Op die manier vermijd je misverstanden en creëer je een soepele dynamiek in je interacties. Dus wees zelfverzekerd en sta stevig in jouw kracht, want jouw leiderschap en acties kunnen een waardevolle invloed hebben op de wereld om je heen.

*You are not the fire or the fire  
tender; you are the creator of sparks*

Zo start je jouw experiment met informeren:

**Waarover informeren (wat):** elke beslissing, gevoel, droom, worsteling, verlangen of gedachte die in uw hoofd opkomt

**Wanneer informeren:** nadat u heeft besloten iets te doen, maar voordat u ernaar handelt

**Wie informeren:** Het universum en alle mensen in je leven die beïnvloedt kunnen worden door wat je van plan bent te doen of wat je voelt

### DAGELIJKE PRAKTIJK

1 Selecteer een tijdsduur tussen twee weken en één maand en in deze periode informeer je zoveel als mogelijk.

2 Schenk aandacht aan jouw behoeften. Je meest afgestemde actie komt voort uit het luisteren naar deze interne verlangens/impulsen.

3 Creëer ruimte voor rust en tijd voor jezelf. Je lichaam zal je begeleiden wanneer je deze dingen nodig hebt.

4 Telkens wanneer je weerstand, stress, vermoeidheid of misverstanden tegenkomt, informeer dan nog meer. Dit zal altijd de zaken gladstrijken en alles weer op de rails krijgen.



# GENERATOR

*De doener*

Kort wat feiten op een rij:

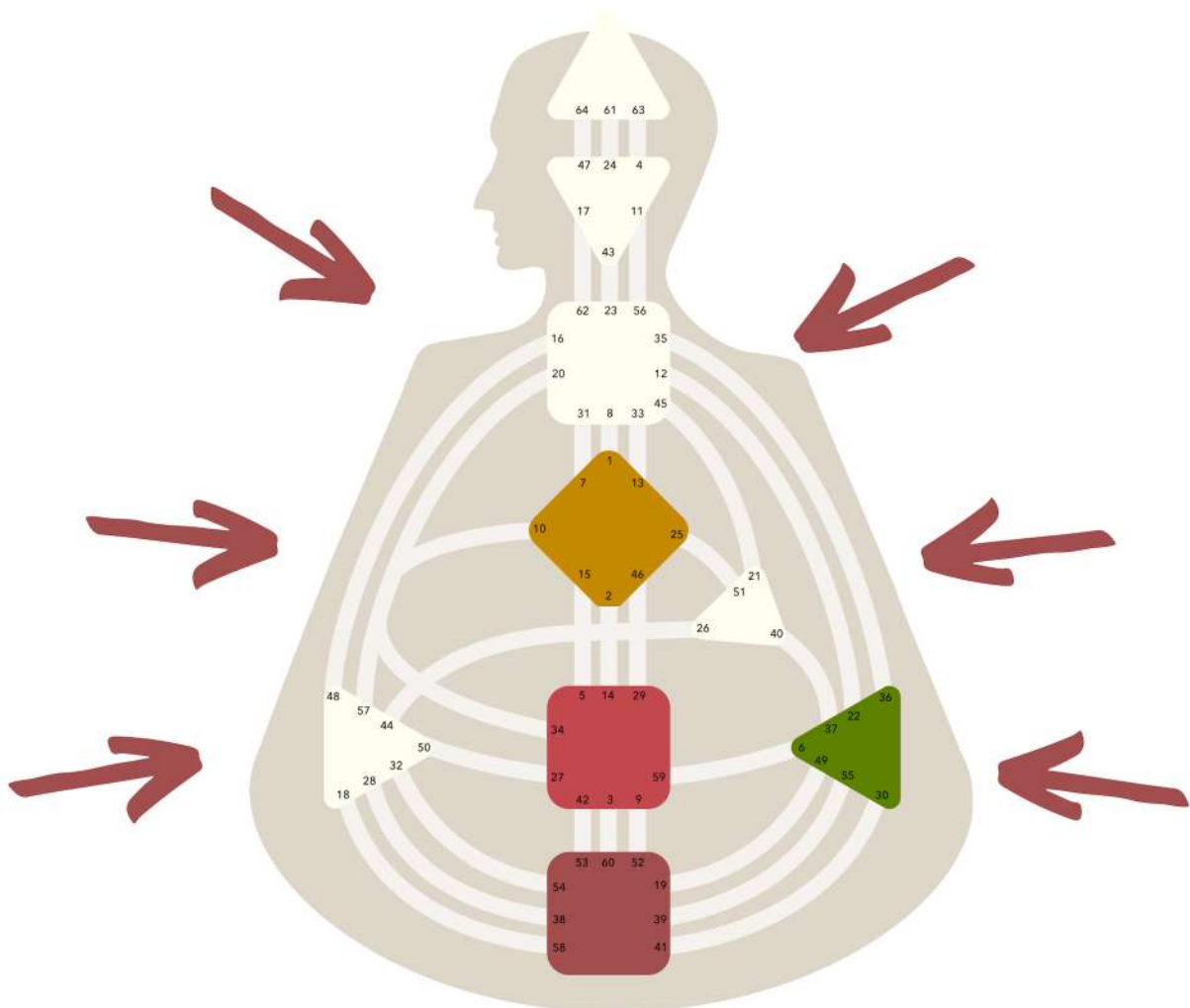
Aura | Open

Strategie | Reageren

Signature | Tevredenheid ♦ voldoening

Not-self | Frustratie

Je bent hier: | om te reageren op dat wat je plezier geeft



# GENERATOR

*De doener*

Wanneer jij doet wat je leuk vindt, straalt jouw energie volop. Jij krijgt er energie van en al jouw geluk komt voort uit het gevoel van levendigheid en energie. Als Generator ben je een ware doener, en je mag vertrouwen op jouw krachtige onderbuikgevoel die je hebt. Luisteren naar je innerlijke kompas is van essentieel belang. Dus weg met anderen pleasen ten koste van je zelf (valkuil) en zeg alleen nog maar "ja" tegen dingen waar jij bij van wordt.

Als Generator is jouw strategie om te reageren. Het kan zijn dat je soms de druk voelt om gewoon te handelen en te beginnen met iets, maar dat past niet bij jouw energietype. Wanneer je dingen tegen je eigen energiestroom in forceert, zal je merken dat alles moeizaam aanvoelt en je gefrustreerd raakt. In plaats daarvan ben je hier om de juiste dingen aan te trekken en daarop te reageren. Dat vereist geduld, en daar ligt de uitdaging. Maar als je leert te vertrouwen op jouw innerlijke sturing en op de juiste momenten in actie komt, zal je merken dat dingen natuurlijk en vlot verlopen. Jouw ware potentieel en vervulling wachten op jou wanneer je jouw authentieke zelf omarmt en jouw eigen energiepad volgt.


Om de Strategie van reageren in het dagelijks leven te oefenen, help je jezelf door jezelf deze drie vragen te stellen:

- "Wat ligt er nu direct voor mij?"
- "Hoe voelt mijn lichaam zich daarbij?"
- "Mag ik luisteren?"

*You are a magnet.*

Deze drie vragen helpen je volledig aanwezig te zijn bij de prikkels in je omgeving. Ze helpen je ook om te luisteren naar jouw onderbuikgevoel. Op de juiste plaats en het juiste moment wordt je begeleidt.

## DAGELIJKE PRAKTIJK

1 Selecteer een tijdsduur tussen twee weken en één maand en in deze periode stel je jezelf bij vrijwel alles de 3 vragen van hiernaast 

2 Maak een lijst van al jouw dagelijkse taken. Luisteren naar je lichaam als je wilt starten met een taak. Voel je een nee? kan iemand anders het doen, voor een ander moment bewaren of schrappen (creëer ruimte in je hoofd en lijf).

3 Laat anderen je "Ja-" of "Nee"-vragen stellen. Dit maakt het gemakkelijker voor jou om jouw waarheid te horen/voelen.

4 Neem deel aan sensuele activiteiten. Ruik je eten of etherische oliën, zet muziek aan en dans, voel de bries op je gezicht, loop op blote voeten over de aarde en doe dingen waardoor je je sexy en vrij voelt.



# MANIFESTING GENERATOR

*De doener*

Kort wat feiten op een rij:

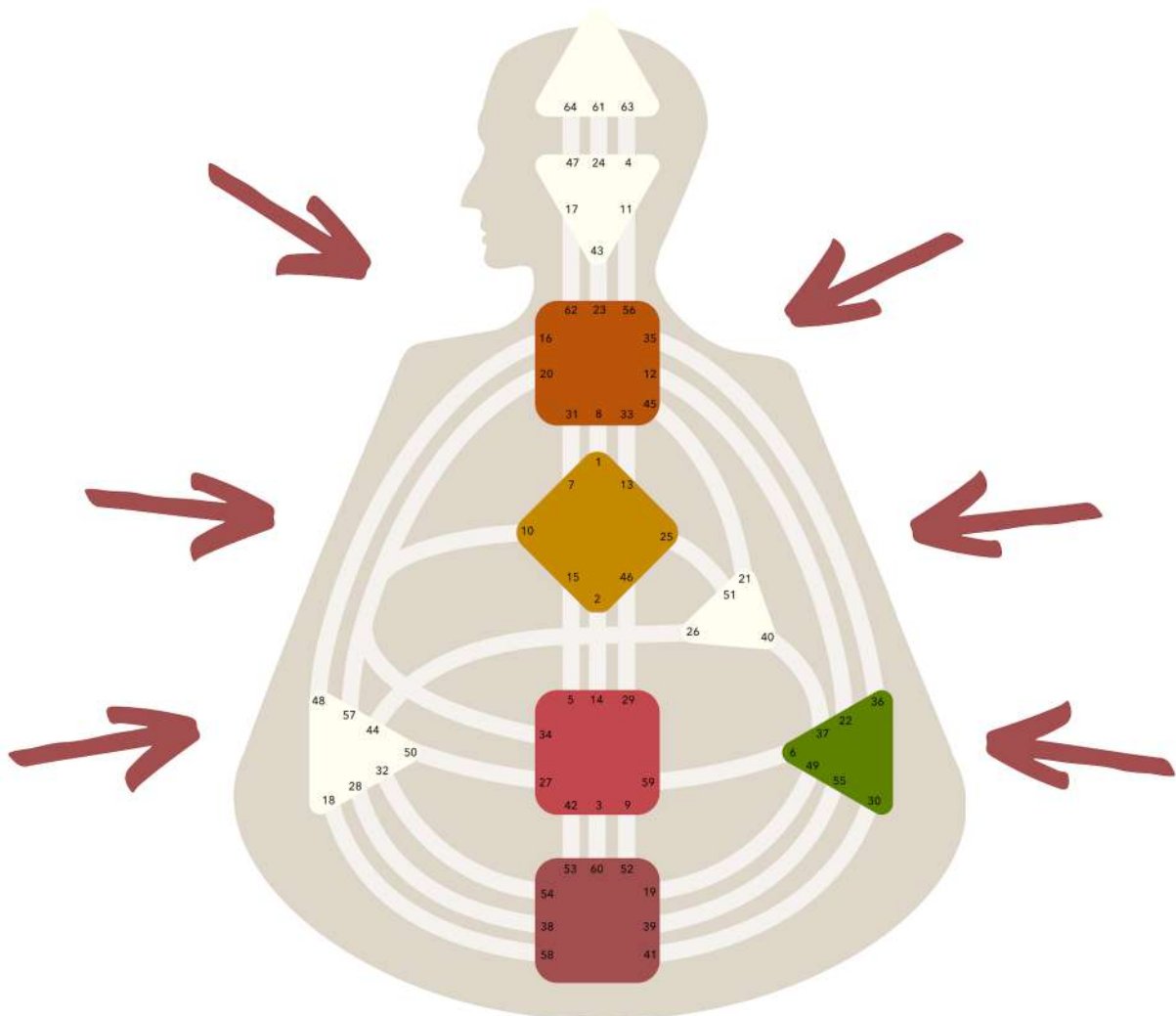
Aura | Open ♦ allesomvattend ♦ impactmakend

Strategie | Reageren

Self-theme | Tevredenheid ♦ voldoening ♦ rust

Not-self theme | Frustratie ♦ boos

Je bent hier: | om te inspireren en jouw energie in te zetten op dat  
wat je plezier geeft



# MANIFESTING GENERATOR

*De doener*

Als Manifesting Generator beschik jij niet alleen over het vermogen om te initiëren zoals de Manifestor, maar ook om tot actie over te gaan als de Generator. Dit merk je vooral als jij leeft volgens jouw design. Routine en regels voelen voor jou beperkend, want jij bent hier om meerdere passies tegelijk te volgen. Een lineair leven is niet jouw pad; je beweegt van punt A naar D en dan weer terug naar B. Je mag de wereld laten zien dat het prima is om veel interesses te hebben en dat je niet altijd vast hoeft te houden aan een voorgeschreven pad.

Als Manifesting Generator is jouw strategie om te reageren, net als de generator. Jij bent hier om jouw energie in te zetten op datgene wat jij wilt doen, en hoe jij ontdekt wat je wilt doen is jouw lichaam te laten reageren. Hiervoor gebruik je jouw onderbuik, jouw sacrale centrum. Maar... het kan zijn dat je hiervoor eerst in 'emotioneel' rustig vaarwater mag komen door jouw 'highs' en 'lows' te hebben doorvoeld. Dat betekent dat je geduldig mag zijn en kunt reageren op de kansen en situaties die op je pad komen. Maar let op: reageer wel op hetgeen je plezier geeft!

Als Manifesting Generator vorm je een unieke combinatie van de Generator en de Manifestor, waardoor je ook de strategie hebt om te informeren. Als je een duidelijk "JA" voelt om iets te ondernemen, informeer dan jouw omgeving over de acties die je van plan bent te nemen. Dit creëert een harmonieuze flow tussen jou en anderen en helpt je om jouw doelen en passies met succes na te streven. Blijf trouw aan je eigen innerlijke kompas en omarm het avontuur van jouw veelzijdige reis door het leven.

*You are a magnet.*

## DAGELIJKE PRAKTIJK

- 1 Selecteer een tijdsduur (2-4 weken). Oefen met jezelf afvragen wat er voor je ligt en hoe je lichaam voelt. Kun je luisteren?
- 2 Maak een lijst van al jouw dagelijkse taken. Doe ze terwijl je naar je lichaam luistert en zoek (voel) welke jij mag loslaten.
- 3 Elke keer dat je ruimte voelt om in actie te komen, wacht dan tot dat moment dat je jouw lichaam in beweging voelt komen. Voelt dit als een ja? Informeer de mensen om je heen en ga aan de slag.
- 4 Laat anderen je "Ja-" of "Nee"-vragen stellen. Dit maakt het gemakkelijker voor jou om jouw waarheid te horen of voelen.
- 5 Houd mensen op de hoogte. Informeer familie, vrienden en collega's over wat u graag wilt gaan doen of waar u uw interesse in verliest.

Voel waar je op dat moment mee aan de slag wilt, en laat gerust dat waar je mee bezig was even liggen. Multi-talent, het is jouw kracht.



# PROJECTOR

*De gids*

Kort wat feiten op een rij:

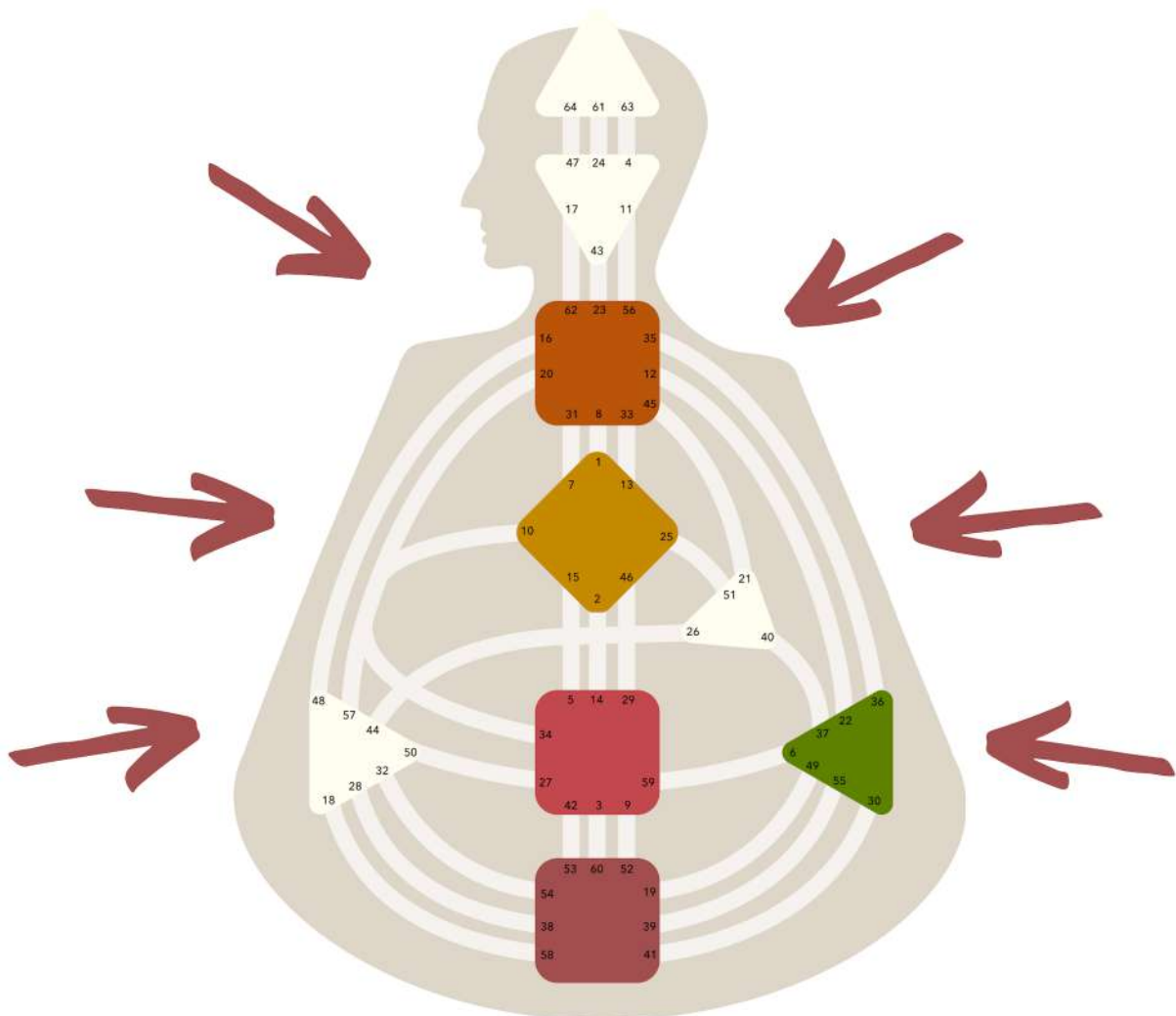
Aura | Gefocust ♦ doordringend

Strategie | Wachten op de uitnodiging

Self-theme | Success ♦ tevreden

Not-self theme | Bitterheid

Je bent hier: | om anderen te gidsen en het leven meer efficiënt en gericht te maken (doelbewustheid inspireren)



# PROJECTOR

## *De gidsen*

Jij ziet de wereld op jouw unieke manier wat jou het vermogen geeft om groepen op jouw unieke manier te begeleiden. Als een gids, weet jij snel en op gevoel aan te geven wat er nodig is. Jouw gave, die anderen vaak niet kunnen waarnemen, is iets waar jij je misschien niet eens bewust van bent. Je intuïtieve blik onthult wie anderen werkelijk zijn, omdat jouw aura op de ander is gericht, en niet op jezelf.

Als Projector handel je anders dan de meeste mensen in je leven. Daar waar de bijdrage en aandacht van de ander gaat naar het doen, creëren of bouwen, is jouw energie hier om bij te dragen aan wat jij ziet en om anderen te helpen sturen. In de buurt van anderen richt jouw energie zich op de ander om ze te zien. Dit kan gefocust of zelfs doordringend zijn. Des te belangrijker om uitgenodigd te worden zodat dit goed wordt ontvangen. Je herkent en identificeert snel wat een ander speciaal maakt. En alle facetten (personen, groepen, systemen, processen) zie jij wat er mag veranderen om iets te optimaliseren.

Hoewel je geen constante energie hebt, is dat geen zwakte, maar eerder een eigenschap die jou uniek maakt. Jij mag jouw moment(en) van rust en herstel pakken, zodat jij op je best bent. En dus NIET doorgaan zoals een (Manifesting) Generator.

Als projector is je **strategie** wachten op de uitnodiging. Dit betekent dat de ander jou opzoekt en om advies/begeleiding vraagt. Jouw boodschap kan pas aankomen als de ander ervoor open staat. Anders kom je van een koude kermis thuis (raak je verbitterd).

## *Jouw uitnodiging:*

- 1 De ontvanger erkent jouw talent/ wijsheid.
2. De ontvanger vraagt om advies/begeleiding
- 3 Je voelt dat er ruimte is om jouw advies, begeleiding, talent of inzicht te laten landen en werkelijk ontvangen te worden.

### **DAGELIJKE PRAKTIJK**

- 1 Vraag jezelf af: "Wat fascineert mij vandaag?" en besteedt tijd aan 'jouw' ding.
- 2 Laat je fascinaties verschuiven en veranderen. Je hoeft niet te proberen ze te beheersen of te beperken, zodat ze voor jou zinvol zijn. Concentreer je in plaats daarvan op authentiek zijn met wat echt fascinerend voor je is, zonder oordeel.
- 3 Werk slechts twee tot vier uur per dag hard. Zet een timer als dat helpt.
- 4 Geef prioriteit aan rust en luister naar je lichaam als het zegt dat je een pauze nodig hebt.
- 5 Wacht op de uitnodiging voordat je direct advies geeft, en deel vrijuit jezelf en wat je fascineert in ruimtes waar je geen uitnodiging nodig hebt. (let wel: je zou wel kunnen vragen: Weet je hoe ik het zie?)



# REFLECTOR

*De spiegel*

Kort wat feiten op een rij:

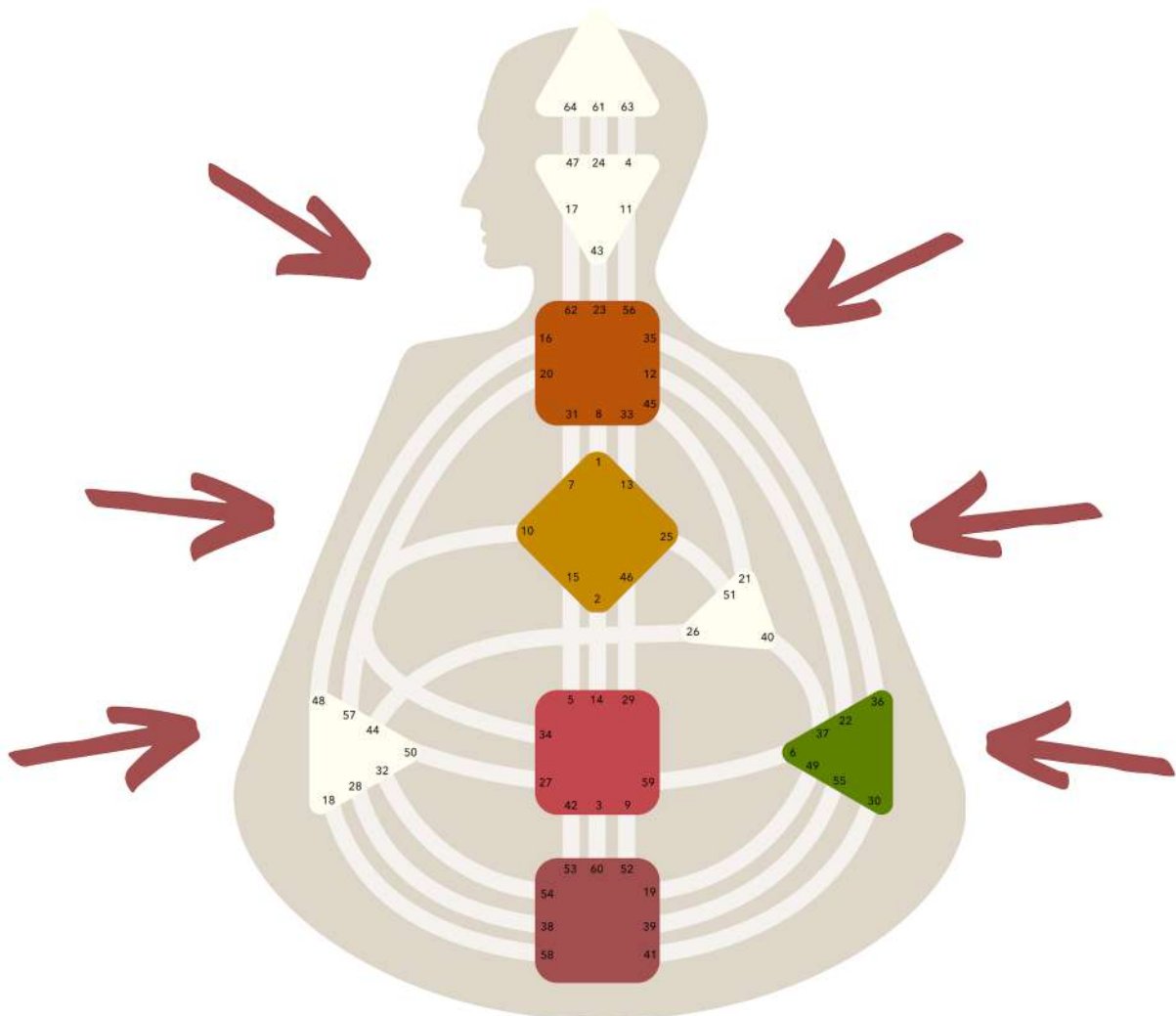
Aura | Scannend ♦ doortastend

Strategie | Wachten op een maacyclus

Self-theme | Verrassing ♦ verwondering

Not-self theme | Desillusie ♦ teleurstelling

Je bent hier: | om de energie van anderen te vergroten en onderscheid te maken tussen wat wel en niet gezond is of werkt



# REFLECTOR

## *De spiegel*

Jij gebruikt jouw spiegel als diepe wijsheid voor de samenleving. Jouw aanwezigheid spiegelt de ander, de maatschappij, de groep. Wat we in jou zien, weerspiegelt wat er in de wereld gaande is.

Je bent ontvankelijk voor de omgeving om je heen, wat jou zowel beïnvloedbaar als gevoelig voor prikkels maakt. Jij bent bedoelt om iedere dag met een nieuwe blik te kijken, zodat jouw kennis vergroot wat helpt bij het vergroten van jouw eigenwaarde.

Is Reflector ben je ontworpen om empathisch de energie van anderen op te nemen en tijdelijk een versterkte versie van hun energie in je eigen lichaam te ervaren. Je aura kan zich hier ook verzetten, dan voelt het niet goed en is de ander niet de juiste persoon voor jou om te spiegelen. Zo helpt jouw aura je te beschermen tegen te veel conditionering van de wereld om je heen. De mensen met wie omgaat, kunnen zichzelf weerspiegeld zien in jouw energie. Omdat jij hun energie terug spiegelt, kunnen ze zien wat in zichzelf op één lijn ligt en wat niet.

De mensen en de omgeving waarin jij je bevindt hebben een immense invloed op wie jij bent en wie jij wordt. Voor jou gaat het gezegde: "Je bent het gemiddelde van de 5 mensen om je heen" op. Net als de Manifestor en de Projector ben jij een non-energietype, waardoor het cruciaal is om goed op je energie te letten en deze te bewaken.

Jouw autoriteit ligt in de Maan, omdat jouw cyclus parallel loopt met de maancyclus. Dit betekent dat je 28 dagen de tijd kunt nemen om tot weloverwogen beslissingen te komen voordat je tot actie overgaat.

*Door een maancyclus te wachten voordat je een beslissing neemt, kun je je dieper verbinden met de cycli van de natuur*

### DAGELIJKSE PRAKTIJK

- 1 Vraag jezelf af: "Wie ben ik vandaag?" en sta jezelf toe open te staan voor het gevoel anders te zijn dingen gedurende de dag.
- 2 Schrijf aan het einde van elke dag één zin op over hoe u zich die dag voelde (creatief, emotioneel, energiek, moe, gemotiveerd, enz.).
- 3 Laat actief los wat je voelt en kies ervoor om dit met je bewustzijn op te ruimen.
- 4 Breng tijd door in de omgeving waar u zich het meest gezond en authentiek voelt.

Het is een mooie toevoeging jou te verdiepen in jouw persoonlijke astrologische chart en de maancyclus. Hieruit zul je veel wijsheid putten en jezelf beter leren kennen. Het begrijpen van deze cycli zal je helpen om in harmonie te leven met de natuurlijke stromingen van het leven. *Tip: Astrology Rocks - Astrologe Leida*



# Strategie & autoriteit 3

Ieder energietype heeft een strategie, die samenwerkt met de autoriteit. Human Design kent 7 autoriteiten en jouw gedefinieerde centra bepalen welke autoriteit bij jouw design past.

# Strategie & Autoriteit

Je **STRATEGIE** laat je zien **hoe je het beste door het leven kan navigeren**. Dit heeft ook weer te maken met jouw aura, jouw energietype. Het is namelijk de manier waarop je het beste energetisch kan verbinden, dus hoe je het beste communiceert. Je aura spreekt altijd als eerst, mensen merken dit onbewust op. Wanneer je jouw strategie volgt stel je jezelf open om de juiste dingen te ontmoeten die je verder gaan ondersteunen. Wanneer je jouw strategie volgt, trek je de dingen aan die je nodig hebt om verder te komen. Ieder type heeft een andere strategie

Als je niet je strategie volgt, ga je tegenwerking ervaren en ook niet de juiste dingen aantrekken.

Ieder energietype heeft ook eigen strategie:

- Manifestors: informeren
- (Manifesting) generators: wachten en reageren
- Projectors: wachten op (h)erkenning en/of uitnodiging
- Reflectors: een maancyclus wachten

Je **AUTORITEIT** laat zien hoe jij het beste beslissingen kunt nemen. Het is jouw 'innerlijke' gids die je op het juiste spoor zet. Beslissingen neem je namelijk niet met de mind, ook al is dit wel wat je waarschijnlijk altijd doet. Vaak word je aangeleerd om goed na te denken over een beslissing.

Constant afwegen, voor- en nadelen opschrijven, twijfelen en nog meer denken. De mind is ontworpen om informatie te verwerken, niet om keuzes te maken. Wanneer je met je mind een beslissing neemt, neem je die niet op basis van wie je echt bent, maar op basis van alle conditioneringen die hier zijn opgeslagen. Want, jij doet slechts 5% 'bewust'. Jouw lijf is jouw onbewuste kant en dat is 95% van wie jij bent (en wat je doet).

Alle twijfels, onzekerheden, angsten en verwachtingen van je omgeving worden meegenomen in het besluitproces als je met je mind keuzes maakt.

Er zijn 7 verschillende autoriteiten. Welke autoriteit je hebt, wordt bepaald op basis van de gedefinieerde centers in je design.

1. Emotionele autoriteit
2. Sacrale autoriteit
3. Milt autoriteit
4. Ego autoriteit
5. Self projected autoriteit
6. Mentale autoriteit
7. Lunar autoriteit

Bij de eerste drie spreken we van 'innerlijke autoriteit'.



# De 9 centers 3

Iedere blauwdruk heeft gekleurde en witte centra, je bent daarin een energie brenger of ontvanger.

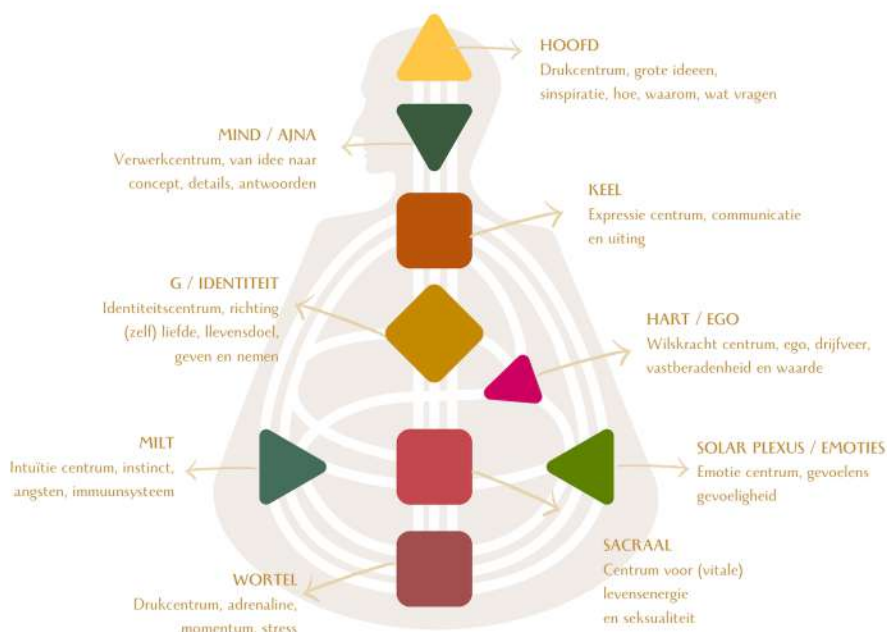
# 9 CENTERS

*gedefinieerde en ongedefinieerde centers*

Het eerste wat jij ziet als jij inzicht krijgt in jouw Human Design, zie je 9 witte of gekleurde velden. Dit zijn centers, en ze hebben allemaal een eigen betekenis.

In Human Design wordt onderscheid gemaakt tussen negen verschillende energiecentra. Deze centra hebben enige overlap met chakra's, die je misschien wel kent. Een centrum is verantwoordelijk voor het verwerken en genereren van specifieke energie. Je kunt een centrum gedefinieerd, ongedefinieerd of open hebben. Een centrum is gedefinieerd als het ingekleurd is in jouw bodygraph. Als een centrum wit is, is hij ongedefinieerd. Als je helemaal geen poorten geactiveerd hebt in dit centrum, noem je het een open centrum. Gedefinieerde en ongedefinieerde centra hebben een verschillende functie. De thema's van de centra beïnvloeden elkaar en geven weer hoe ze werken. Hoe de centra worden gedefinieerd en met elkaar zijn verbonden bepaalt het Human Design type en de innerlijke autoriteit van jouw unieke design.

De centra kunnen worden onderverdeeld in verschillende categorieën. Op de eerste plaats zijn er druk centra, die ons fysiek en mentaal in beweging zetten. De twee druk centra zijn het Hoofd (head) en het Wortel (root) centrum. Sommige centra zijn motoren, ze belichamen de fysieke energie om te werken en om actief te zijn. De vier motoren zijn de Wortel (root), het Sacraal (sacral), het Hart/Ego (heart) en de Solar Plexus. Daarnaast zijn er bewustzijnscentra, die voor bewustzijn van onszelf en andere zorgen en de mogelijkheid bieden om informatie tot ons te nemen en te verwerken. De drie bewustzijnscentra zijn de Milt (spleen), Ajna en het Solar Plexus centrum.





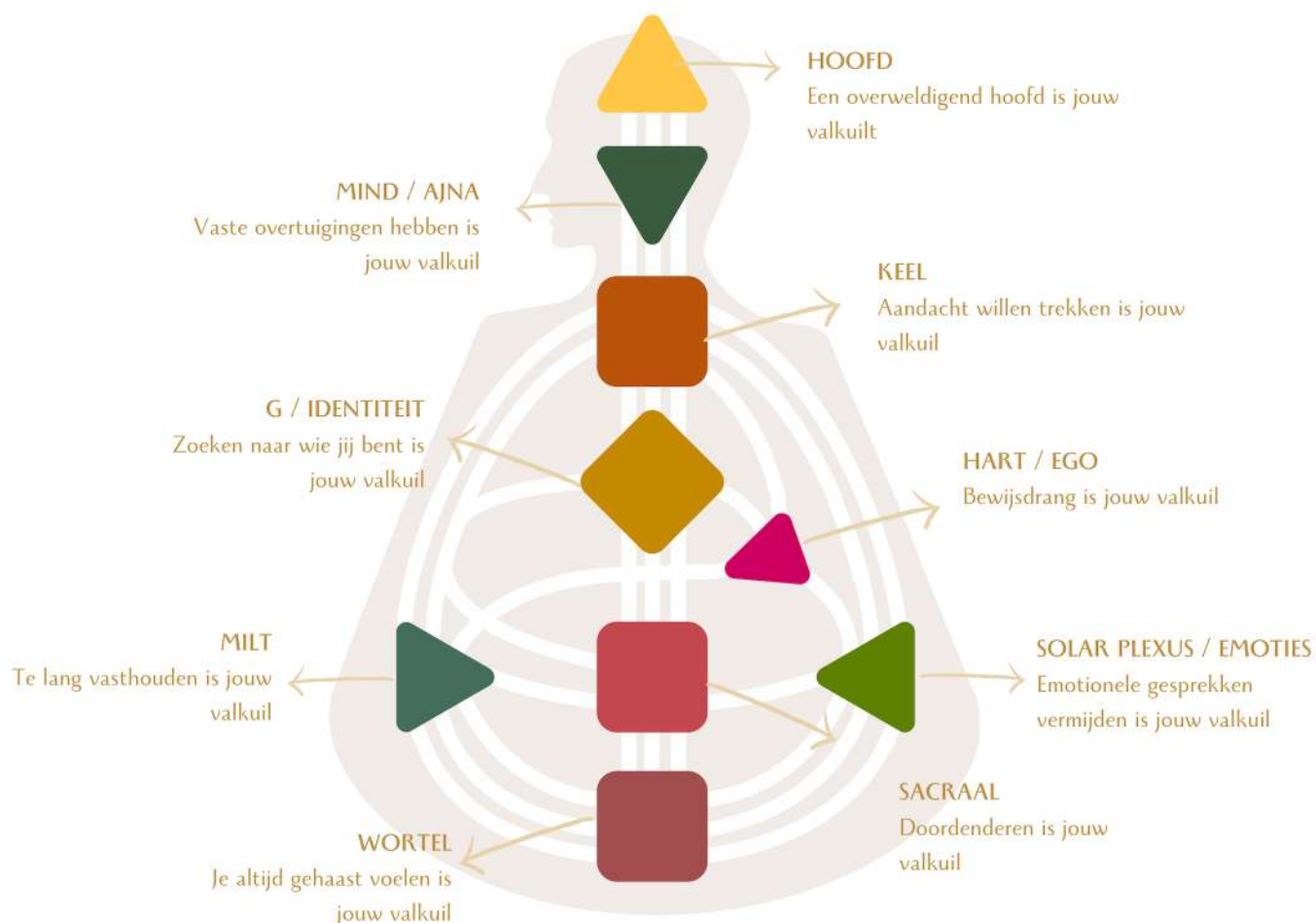
# 9 CENTERS

*gedefinieerde en ongedefinieerde centers*

## Je komt energie brengen of halen

Eigenlijk is er een groot verschil tussen een gedefinieerd centrum (ingekleurd) en ongedefinieerd (wit) centrum. Daar waar die open is, ben jij ontvankelijk voor de energie van de ander. Je ontvangt als het ware energie. Daar zit jouw potentie tot wijsheid. En daar waar die gedefinieerd is, zit jouw innerlijke kracht. Jij brengt die energie, die wijsheid.

En daar waar je open bent, zitten vaak valkuilen. Hieronder geef ik alvast een tipje van de sluier.







BEN JIJ OP ZOEK NAAR  
HOGERE DOELEN  
IN DIT LEVEN?



# JOUW VOLGENDE STAP

Smaakt dit naar meer? Dit ebook is nog maar het begin van jouw Human Design reis. Human Design is zoveel meer dan alleen dit ebook lezen. Het is doorvoelen.

Ben je enthousiast en nieuwsgierig geworden en benieuwd naar wat Human Design jou of jouw gezin nog meer kan bieden? Investeer vandaag nog in een basis reading of jouw 'Sleutel tot succes' traject voor jezelf! Boek hieronder jouw basisreading! Of ga naar de volgende pagina voor jouw 'Sleutel tot succes' traject.

Ik neem z.s.m. contact met je op om een afspraak met je in te plannen. Waar wacht je nog op?



Ontdek hoe jouw energie voor jou kan werken.

Maak kennis met jouw superpowers! En jouw valkuilen. Hoe jij het beste beslissingen kan nemen en beLEEF jouw strategie & autoriteit

**BOEK HIER JOUW**  
**SESSIE**

PS De prijs van dit e-book is in mindering gebracht

[www.website.com](http://www.website.com)

# NEXT LEVEL

Als jij meteen meer de diepte in wilt, stap dan in het basis Human Design traject. In 3 sessie neem ik je mee in jouw Human Design profiel (of die van je kind!!)

Sessie 1: Energie, Strategie en Autoriteit.  
Sessie 2: Profiel en de verschillende centra  
Sessie 3: De praktijk

Deze sessies kunnen zowel online als fysiek in mijn praktijk plaatsvinden.  
Waar wacht je nog op?



PS De prijs van dit e-book is in  
mindering gebracht



# “SLEUTEL TOT SUCCES”

Met dit traject ga jij de diepte in. In 5 sessies neem ik je mee in jouw Human Design, van begrijpen, naar voelen en loskomen van conditioneringen zodat jij jouw droomleven kan leven! Dan heb jij jouw sleutel tot succes in handen!

Hier gaan we 5 sessies mee aan de slag:

1. Energietype, Strategie & Autoriteit
2. Coaching sessie: de opgedane inzichten integreren in je dagelijkse leven
3. Profiel, Definitie, Kanalen, Poorten (Highlights), Transformatiepijlen
4. Coaching sessie: lichaamsbewustzijn & Human Design, jouw blauwdruk voelen in je lichaam, op de mat
5. Coaching en integratie: blokkades opheffen zodat jouw energie kan stromen.

Alleen voor sessie 4 is het handig om op de mat te voelen in mijn praktijk. Maar er zijn mogelijkheden om dat ook op afstand te doen. De andere 4 sessies kunnen, indien gewenst of qua afstand, online.

**BOEK HIER JOUW  
SLEUTEL TOT SUCCS**

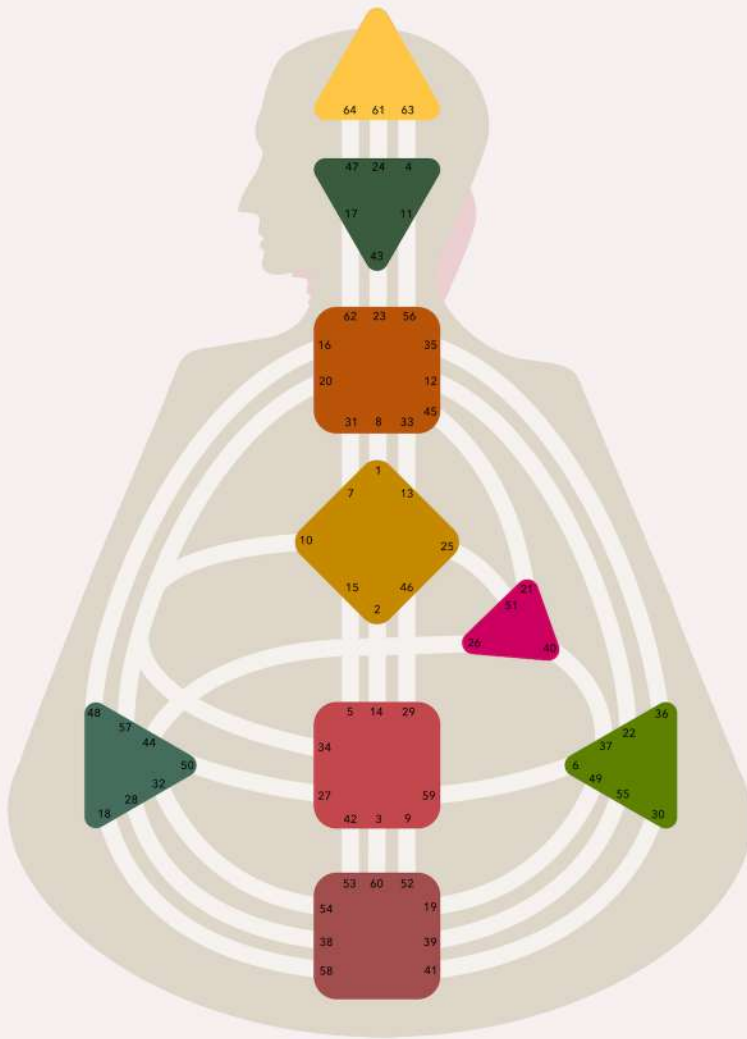


PS De prijs van dit e-book is in  
mindering gebracht

[www.reconnectlife.nl](http://www.reconnectlife.nl)

# MINI RETREAT

Met deze mini retreat ga je thuiskomen in jezelf. Jij gaat kennismaken met jouw design, en deze ook direct belichamen. In een kleine groep.



In de ochtend leer je meer over je design, jouw handleiding, jouw energie en hoe jij het best beslissingen kunt nemen.

- Energietype
- Strategie & Autoriteit
- Definitie
- Profiel
- 9 centra

In de middag gaan we samen voelen op de Human Design mat, doen we opdrachten en gaan we jouw design belichamen.

In een kleine groepssetting, klein en intiem, juist om te kunnen voelen en jouw design te belichamen.

**INTERESSE?**  
**MELD JE AAN DOOR**  
**MIJ EEN MAIL TE**  
**STUREN**