



HUMAN DESIGN

In Afstemming

ONTDEK WIE JE BENT. LEEF VANUIT JE ENERGIE.



EEN EERSTE STAP NAAR
LEVEN VOLGENS JOUW NATUUR



GRATIS E-BOOK

Legende

INLEIDING

p. 2

HOOFDSTUK 1: Wat is Human Design

p. 3

HOOFDSTUK 2: De vijf types

p. 4

HOOFDSTUK 3: Strategie & Autoriteit

p. 6

HOOFDSTUK 4: Defenitie

p. 8

HOOFDSTUK 5: Profiel

p. 9

HOOFDSTUK 6: Oefeningen

p. 10

NAWOORD

p. 11

INLEIDING

Hallo! Wat ontzettend fijn dat je dit mini e-book hebt gedownload.

Toen ik een tijd geleden voor het allereerst in aanraking kwam met Human Design, was ik werkelijk verbluft. Dit unieke systeem, dat in de jaren tachtig in de wereld werd gebracht door de Canadees Alan Robert Krakower (die zich later de spirituele naam Ra Uru Hu gaf), heeft mijn eigen leven echt compleet veranderd. Het gaf me een kraakheldere, fysieke blauwdruk van wie ik ben en hoe ik door het leven beweeg.

Wat ik zo ontzettend leuk vind aan Human Design, is dat het een hele hoop prachtige aspecten combineert waar ik toevallig al heel mijn leven door gefascineerd ben. Het weeft astrologie, de eeuwenoude I Tjing, de Kabbala en het chakrasysteem vloeiend samen met de westerse wetenschap. Het verbindt de moderne psychologie, de kwantumfysica en de stroom van neutrino's; die piepkleine sterrenstof-deeltjes die constant door ons heen reizen; tot één magische, praktische tool.

Voor mij is het een gigantische hulp geweest om mezelf, mijn eigen handleiding en mijn verhouding tot de wereld rondom mij beter te begrijpen. Toen ik merkte hoeveel rust dat inzicht mij bracht, voelde ik aan alles: dit mag ik niet voor mezelf houden, dit wil ik delen met de wereld.

Zie dit mini-ebook dan ook als een allereerste, laagdrempelige kennismaking met jouw energie. Hoe beweeg jij van nature? Hoe neem je nu het best beslissingen? Waar liggen jouw verborgen krachten en waar trap je sneller in een valkuil?

Ik wil je alvast één gouden raad meegeven: je hoeft van mij absoluut niets blind te geloven. Ga er vooral niet krampachtig mee aan de slag en forceer niets. Neem mee wat voor jou juist voelt en laat de rest gerust liggen. Human Design is geen streng dogma of een religie met regeltjes; het is een groot, fascinerend experiment. En hier mag jij zelf experimenteren en ontdekken wat voor jou werkt, en loslaten wat niet bij je past.

HOOFDSTUK 1

Wat is Human Design?

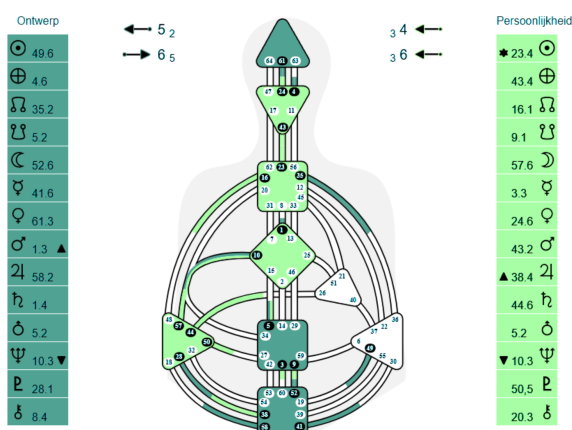
Om meteen een groot misverstand uit de wereld te helpen: Human Design is er absoluut niet om jou in een nauw, saai hokje te duwen. Integendeel! Het doel van dit systeem is net om je te bevrijden van alle rolletjes die je jezelf hebt aangepreerd, en je te tonen hoe jouw unieke energie van nature wel ontworpen is.

Jouw persoonlijke kaart, we noemen dat je Chart, wordt heel nauwkeurig berekend op basis van je exacte geboortedatum, je geboortetijd en je geboorteplaats. Uit die kosmische gegevens ontstaat een prachtige, visuele kaart vol gekleurde en witte centra, kanalen en poorten.

Als je zo'n Chart voor de eerste keer ziet, dan lijkt deze blauwdruk waarschijnlijk op een ingewikkeld technisch schema. Laat je daar vooral niet door ontmoedigen! We beginnen vandaag gewoon bij de absolute fundering, en dat is jouw Type. Het type is het allerbelangrijkste element om te begrijpen. Het vertelt je in grote lijnen hoe jouw energie door de wereld beweegt en hoe jij het leven het beste kunt benaderen om zo min mogelijk weerstand te voelen.

Als je jouw eigen diagram erbij neemt, zul je zien dat elk eilandje en elke kleur een eigen verhaal vertelt. Kijk maar eens rustig naar welk type er op jouw Chart staat, dan gaan we in het volgende hoofdstuk samen ontdekken welke magie daarachter schuilt.

Voorbeeld Design



Handige zoektip:

Als je jouw eigen Chart (diagram) downloadt, staat er naast of onder de afbeelding altijd een lijstje met tekstgegevens. Zoek daar naar het woord **'Type'** (bijvoorbeeld: *Generator of Projector*). Dat woord is jouw startpunt voor het volgende hoofdstuk!

HOOFDSTUK 2

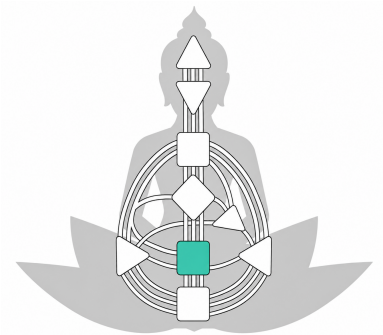
De vijf types

Wanneer we binnen Human Design spreken over je 'Type', dan hebben we het eigenlijk over jouw unieke energetische motor. Elk type heeft namelijk een heel eigen manier van bewegen, werken, beslissen en rusten. Er bestaan in totaal vijf verschillende types op deze wereld, en elk type brengt zijn eigen magie met zich mee. Laten we erin duiken!

1. Generators & Manifesting Generators (De Bouwers van de wereld; ongeveer 70%)

Als je een Generator of een Manifesting Generator (MG) bent, dan bezit jij een fantastische krachtbron. In jouw Chart is het Sacrale Centrum ingekleurd, en dat betekent dat jij beschikt over een stabiele, hernieuwbare batterij.

- **Hoe jouw energie werkt:** Jouw interne batterij laadt op door overdag dingen te doen die jou echt dolgelukkig maken en plezier geven. Jij bent biologisch gezien niet gemaakt om zomaar lukraak dingen in de wereld te gaan forceren of te initiëren vanuit je hoofd. Jouw energie komt pas echt op gang wanneer je reageert op wat het leven op je pad brengt.
- **Jouw Strategie:** Wachten om te reageren. Jouw lichaam geeft een heel duidelijk, fysiek 'ja'- of 'nee'-gevoel (een diepe buikrespons of een emotionele golf) wanneer iets wel of niet klopt voor jou.
- **Je Signatuur** (Als je op koers zit): Een diep gevoel van voldoening.
- **Je Niet-Zelf** (Als je tegen je natuur ingaat): Frustratie.

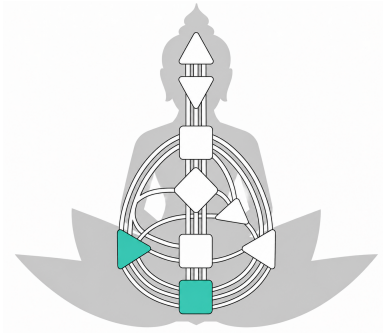


2. Projectors (De Gidsen; ongeveer 20%)

Als je een Projector bent, bezit jij een heel bijzondere, observerende energie. Als je naar de afbeelding kijkt, zie je meteen het allergrootste verschil met de Generator, het grote vierkant in het midden "het Sacrale Centrum" is bij jou helemaal wit en open. Dat betekent dat Projectors hier absoluut niet op aarde zijn gekomen om de hele dag keihard te zwoegen, te produceren of te bouwen.

Biologisch gezien ben je simpelweg niet gemaakt om constant te rennen of op pure wilskracht te functioneren. Jouw batterij werkt niet op die hernieuwbare brandstof; jij bent hier om je energie slim te beheren.

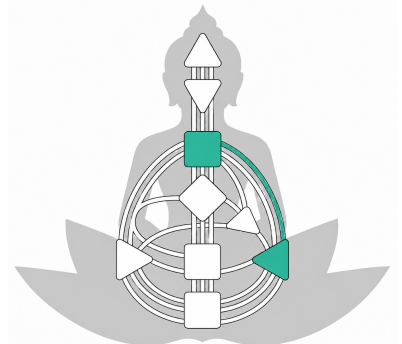
- **Hoe jouw energie werkt:** Jij ziet heel snel patronen en begrijpt de psychologie van de mens op een super natuurlijke manier. Omdat je geen constante eigen motor hebt, 'leen' je vaak tijdelijk de energie van de mensen om je heen. Dat betekent dat je heel goed op je grenzen moet letten en absoluut niet gemaakt bent voor een non-stop 9-to-5 ratrace. Rust is jouw superpower.
- **Jouw Strategie:** Wachten op een uitnodiging. Jouw wijsheid landt pas bij de ander wanneer ze je er echt voor herkennen en je expliciet om je advies vragen.
- **Je Signatuur** (Als je op koers zit): Succes (je voelt je echt gezien).
- **Je Niet-Zelf** (Als je tegen je natuur ingaat): Verbittering.



3. Manifestors (De Initiators; ongeveer 9%)

Manifestors zijn de rasechte pioniers en de gangmakers van de maatschappij. Bij jullie is er altijd een krachtige motor direct verbonden met het keelcentrum maar nooit een sacraal centrum ingekleurd, wat van jullie de enigen maakt die wel rechtstreeks mogen initiëren zonder te hoeven wachten op de buitenwereld.

- **Hoe jouw energie werkt:** Jij voelt plots een creatieve impuls vanbinnen opkomen en je kunt direct in actie schieten. Je bent ontzettend onafhankelijk, snel en autonoom. Jouw energie werkt niet in een kabbelend beekje, maar komt in grote, krachtige golven. Als de golf er is, ben je niet te stoppen; als de golf weg is, heb je diepe rust nodig.
- **Jouw Strategie:** Informeren voor je begint. Omdat je zo snel en onafhankelijk beweegt, schrikken mensen soms van je koerswijzigingen. Door de mensen rondom jou simpelweg te vertellen wat je gaat doen, haal je de weerstand weg.
- **Je Signatuur** (Als je op koers zit): Pure vrede en rust.
- **Je Niet-Zelf** (Als je tegen je natuur ingaat): Woede.



4. Reflectors (De Spiegels van de maatschappij; ongeveer 1%)

Als Reflector ben je een absolute zeldzaamheid. In jouw chart is er geen enkel centrum ingekleurd; alle eilandjes zijn wit. Dat betekent dat je ontzettend open en gevoelig bent voor de wereld om je heen.

- **Hoe jouw energie werkt:** Jij bent een wandelende thermometer voor de sfeer. Jij absorbeert de energie van de kamer of de gemeenschap waarin je je bevindt en spiegelt die feilloos terug. Loopt een bedrijf of een gezin stroef? Dan voel jij dat als eerste. Je bent heel vloeiend en verandert van dag tot dag, afhankelijk van met wie je bent en hoe de maan staat.

- **Jouw Strategie:** Een volledige maancyclus afwachten (ongeveer 28 dagen) voor je grote, levensveranderende beslissingen neemt. Jij hebt simpelweg tijd nodig om alle facetten van een keuze te doorvoelen.
- **Je Signatuur** (Als je op koers zit): Pure verwondering en verrassing over het leven.
- **Je Niet-Zelf** (Als je tegen je natuur ingaat): Teleurstelling.



HOOFDSTUK 3

Strategie & Autoriteit

Nu je weet welk Type je bent, komen we bij de heilige graal van Human Design. Jouw Strategie en jouw Autoriteit vormen samen jouw absolute innerlijke kompas. Als je deze twee tools bewust gaat inzetten in je dagelijkse leven, verandert er echt iets in je energie.

In het vorige hoofdstuk zagen we al dat elk Type een unieke Strategie heeft om soepel door het leven te bewegen:

- **Generators & Manifesting Generators:** Wachten om te reageren (respons).
- **Projectors:** Wachten op de uitnodiging en erkenning.
- **Manifestors:** Informeren voor je in actie komt.
- **Reflectors:** Wachten op de cyclus van de maan (28 dagen).

Je Strategie vertelt je hoe je de buitenwereld benadert. Het zorgt ervoor dat je stopt met de boel te forceren vanuit je hoofd en leert surfen op de golven van je eigen energie. Kort gezegd: je Strategie brengt de juiste dingen op jouw pad.

En dan nu:

Jouw Autoriteit (De Beslisser)

Hoe weet je nu of je 'ja' of 'nee' moet zeggen tegen die respons of die uitnodiging? Dat is waar jouw unieke Autoriteit in het spel komt.

Jouw Autoriteit is de specifieke plek in jouw lichaam waar jij jouw meest betrouwbare beslissingen voelt. Want de allerbelangrijkste regel binnen Human Design is: je neemt beslissingen nooit met je verstand. Je hoofd is fantastisch om te filosoferen, te dromen en te observeren, maar het is een slechte baas als het op keuzes maken aankomt.

Afhankelijk van jouw unieke Chart, heeft jouw lichaam een eigen manier van beslissen:

- **Emotionele Autoriteit:** Eerst rustig zakken in je gevoel en de emotionele golf afwachten (geen beslissingen nemen in het heetst van de strijd).
- **Sacrale Autoriteit:** Direct luisteren naar dat pure, fysieke buikgevoel (de bekende 'ah-ha' of 'uh-uh').
- **Milt Autoriteit (Splenic):** Blindelings vertrouwen op die vlijmscherpe split-second intuïtie die zich maar één keer fluisterend laat horen.
- **Mentale / Omgevings- of Zelf-geprojecteerde Autoriteit:** Praten met anderen om te horen wat je eigen stem vertelt, of de energie van een ruimte aanvoelen.

Wanneer je leert te vertrouwen op dat fysieke kompas, hoef je nooit meer te piekeren of te twijfelen of je wel de juiste keuze maakt. Je hoofd mag vakantie nemen; je lichaam weet het namelijk al lang.

Hoe ontdek je jouw unieke kompas?

Pak je eigen Human Design Chart (je blauwdruk) er eens bij. Zoek in het rijtje met gegevens naar het woord 'Authority' of 'Autoriteit'. Daar zie je exact staan welke variant bij jou hoort.

Let op: Er zijn nog een paar andere, zeldzamere autoriteiten (zoals de Ego-autoriteit of de Maancyclus). Staat die van jou er niet tussen of vind je het nog lastig om te voelen waar dat kompas in jouw lijf zit? Geen zorgen. In mijn trajecten gaan we hier samen heel diep op in, zodat je jouw handleiding niet alleen begrijpt met je hoofd, maar ook echt leert voelen in je zenuwstelsel.

HOOFDSTUK 4

Definitie

Hoe jouw energie stroomt

Je Definitie laat simpelweg zien hoe de energie-eilandjes (jouw Centra) in jouw systeem met elkaar verbonden zijn. Stroomt alles via één grote, doorlopende snelweg, of heb je losse eilandjes die een brug nodig hebben?

Wat zijn die eilandjes?

Je hebt in totaal negen Centra (knooppunten) in je lichaam die elk een specifiek soort energie verwerken, zoals je emoties, denkkraft of wilskraft.

- **Ingekleurde centra:** Stralen altijd jouw eigen, vaste energie uit.
- **Witte centra:** Zijn open en vangen juist energie op van de buitenwereld.

Jouw Definitie is de manier waarop jouw ingekleurde centra met elkaar verbonden zijn. Het grootste verschil zit in het hebben van een Single Definition (één geheel) of een Split Definition (losse eilandjes). Dit bepaalt hoe jij informatie verwerkt.

Wat is het verschil?

Hangen al jouw centra in één grote stroom samen? (Single Definition)

Dan verwerk jij energie en informatie heel snel intern op jezelf. Je zit snel in je eigen focus-bubbel en hebt in principe niemand anders nodig om je energie soepel te laten stromen.

Heb je losse eilandjes in je chart? (Split Definition)

Dan heb je letterlijk 'bruggetjes' nodig om die eilandjes met elkaar te verbinden. Dit betekent dat jouw systeem vaak wat meer tijd nodig heeft om informatie energetisch te verwerken. Je bloeit helemaal op als je onder de mensen bent. Zonder dat je het beseft, gebruikt jouw systeem de energie van anderen (of een partner) als een tijdelijke brug om jouw eigen centra te connecteren.

HOOFDSTUK 5

Profiel

Jouw rol op het wereldtoneel

Als je Type en je Definitie het fundament en de bedrading van jouw energetische huis vormen, dan is het Profiel de kleur van de muren en de manier waarop je het huis hebt ingericht. Het beschrijft de specifieke rol die jij van nature speelt in dit leven.

Je profiel bestaat altijd uit twee cijfers (zoals een 1/3, een 2/4 of een 4/6) en het vertelt je heel veel over hoe jij leert, hoe je met relaties omgaat en hoe de buitenwereld jou instinctief waarneemt.

De twee kanten van jouw cijfers:

- **Het eerste cijfer:** Dit deel leef je bewust. Je herkent dit direct van jezelf.
- **Het tweede cijfer:** Dit deel zit in je lichaam. Je bent je er zelf minder bewust van, maar de buitenwereld herkent jou hier meteen in.

De lijnen kort samengevat:

- **Lijn 1 tot en met 3 (Introverte energie):** Sterk gericht op het persoonlijke proces, onderzoek en eigen ervaringen (trial & error).
- **Lijn 4 (De natuurlijke brug):** Draait volledig om verbinding, het netwerk en kunnen levelen met iedereen.
- **Lijn 5 en 6 (Extraverte energie):** Worden sterk gezien door hun omgeving, dragen een gidsen-rol in zich of worden door anderen als 'oplosser' gezien.

Het mooie aan je profiel ontdekken is dat het vaak een enorme zucht van verlichting geeft. Je hoeft er namelijk geen moeite voor te doen. Het is simpelweg een prachtige herkenning van een rol die je altijd al hebt gespeeld, maar die je nu eindelijk vol trots mag omarmen.

Hoe vind je jouw profiel?

Kijk op je Human Design kaart naar het woord 'Profile' of 'Profiel'. Daar zie je de twee cijfers met een schuine streep ertussen staan (zoals 1/3 of 4/6).

HOOFDSTUK 6

Eerste stappen & Oefeningen

Omdat ik geloof dat Human Design pas echt magisch wordt wanneer je het uit je hoofd haalt en in je dagelijkse leven brengt, daag ik je uit om deze week met een klein experiment te beginnen. Geen ingewikkelde theorie, gewoon pure observatie in het nu.

Oefening 1: Spot je hoofd-beslissingen

Probeer de komende dagen eens heel bewust op te letten wanneer je een keuze maakt. Betrap je jezelf op gedachten zoals: "Ja, maar het zou logischer zijn als ik..." of "Wat gaan de anderen wel niet denken als ik dit doe?"? Zodra je die zinnen hoort, weet je: mijn hoofd is de boel aan het overnemen. Merk het gewoon op, zonder oordeel.

Oefening 2: Voel de fysieke 'ja' of 'nee'

Als iemand je deze week een vraag stelt (of dat nu gaat over een groot project of simpelweg wat je wilt eten vanavond), probeer dan eens een fractie van een seconde te wachten voor je antwoordt. Wat gebeurt er in je lijf? Voel je een zachte expansie, een enthousiaste sprankel of een 'ja'-gevoel in je buik? Of voel je je lichaam eerder samentrekken, zwaar worden of achteruitwijken? Jouw lichaam praat constant tegen je. De vraag is: durf jij te luisteren?

NAWOORD

Voilà, je hebt de eerste grote stappen gezet! En onthoud: Human Design is geen systeem dat je binnen één dag perfect moet beheersen. Het is een levenslang experiment, een proces van deconditionering waarbij je laagje voor laagje mag pellen om weer helemaal terug te keren naar je pure essentie.

Neem de tijd om te observeren, speel ermee en voel vooral wat klopt voor jou. Je hoeft onderweg niets te forceren; jouw unieke energie kent de weg al lang.

Wil je na deze kennismaking graag nog veel dieper duiken in jouw persoonlijke Chart, je poorten, je kanalen of je schaduwkanten? Of ben je benieuwd hoe we jouw design concreet kunnen gaan integreren via lichaamsgericht werk? Dan ben je ontzettend welkom op mijn website. Je vindt er alle informatie over mijn gepersonaliseerde gidsen en diepgaande maandtrajecten.

Wie weet tot heel binnenkort!

Sarah Legrand
In Afstemming