

A person is sitting on a dark, rocky peak, viewed from behind. They are wearing a light-colored jacket and a dark beanie. Their right arm is raised with a clenched fist, pointing towards the sky. The background is a dramatic sunset or sunrise with a mix of orange, yellow, and purple hues, and a layer of white clouds below the peak.

Ontdek jezelf in 5 stappen

*Start Vandaag Jouw  
Human Design Experiment*

Ontdek jezelf in 5 stappen - start vandaag jouw Human Design experiment

## Ontdek jezelf in 5 stappen

*Jouw transformatie naar een bewuster mens*



Welkom bij het begin van je reis naar een bewustere zelf met Human Design. Lees dit boek vanaf het begin tot het einde zodat je een compleet beeld hebt van wat Human Design inhoudt.

Uiteraard bied ik je de mogelijkheid om snel toegang te hebben tot de informatie die speciaal voor jou van toepassing is. Naast de informatie die specifiek bij jou past is het raadzaam om ook de andere informatie tot je te nemen, omdat je daarmee ook inzicht krijgt in de processen en eigenschappen van anderen.

# Inhoudsopgave

<b>Ontdek jezelf in 5 stappen</b>	<b>1</b>
<b>Voor je begint</b>	<b>4</b>
<b>Een introductie in de 5 stappen naar transformatie</b>	<b>5</b>
<b>Hoe transformeer je je leven in 5 stappen</b>	<b>7</b>
<b>Stap #1 Maak je Human Design chart</b>	<b>8</b>
Wat houdt de Human Design chart en Bodygraph in?	8
<b>Stap #2 Ontdek je Type en Strategie</b>	<b>10</b>
De vier Types en hun Besluitvorming Strategiën	10
Type: Manifestor	10
Type: Generator en Manifesting Generator	11
Type: Projector	12
Type: Reflector	13
Leef je unieke design	14
<b>Stap #3 Begrijp jouw Autoriteit</b>	<b>15</b>
Directe Innerlijke Autoriteit	15
Innerlijke Autoriteit: Solar Plexus - Emotioneel	15
Innerlijke Autoriteit: Sacraal	16
Innerlijke Autoriteit: Milt	17
Innerlijke Autoriteit: Ego Gemanifesteerd	17
Innerlijke Autoriteit: Ego Geprojecteerd	18
Innerlijke Autoriteit: Zelf Geprojecteerd	18
Indirecte Innerlijke Autoriteit	19
Innerlijke Autoriteit: Geen (als Projector)	19

# Ontdek jezelf in 5 stappen - start vandaag jouw Human Design experiment

Innerlijke Autoriteit: Geen (als Reflector)	20
<b>Stap #4 Observer je gedachten</b>	<b>21</b>
De Niet-Zelf strategien van de Open Centra	21
De 9 centra en hun Niet-Zelf thema's	21
Het open Hoofd Centrum	22
Het open Ajna (derde oog) Centrum	22
Het open Keel Centrum	22
Het open Hart (Ego) Centrum	22
Het open Identiteit (G) Centrum	22
Het open Milt Centrum	22
Het open Sacraal Centrum	23
Het open Solar Plexus Centrum	23
Het open Root (Wortel/Basis) Centrum	23
<b>Stap #5 Begin met je experiment</b>	<b>24</b>



## Voor je begint

Als eerst, vraag je eigen chart aan op mijn website. (Of zoek een online site waar je direct een chart ontvangt. Je vindt een link naar mijn site verderop in dit boek.)

Let hierbij op je **Type** en jouw **Innerlijke Autoriteit** die vermeld staan in de tekst van je chart.

Selecteer jouw **Type** en lees daarbij over jouw **Strategie** en **Aura**.

- Manifestor
- Generator en Manifesting Generator
- Projector
- Reflector

Selecteer jouw **Innerlijke Autoriteit** en lees daar over je **Beslissingsstrategie**.

- Solar Plexus - Emotioneel
- Sacraal
- Milt - Intuïtief
- Ego gemanifesteerd
- Ego geprojecteerd
- Zelf geprojecteerd
- Geen autoriteit (als projector)
- Geen autoriteit (als reflector)

## Een introductie in de 5 stappen naar transformatie

Denk je eens in dat je zomaar een soort "gebruikershandleiding" van je leven hebt gekregen.

Zou deze handleiding jou dan kunnen helpen? Zo'n handleiding helpt je om door je leven te navigeren precies volgens jouw eigen unieke wijze van wie je werkelijk bent. Met daarin alle details over je talenten, vaardigheden en mogelijkheden, biedt het je een overzicht om die te verwezelijken. Het helpt je te begrijpen hoe jij bent "gemaakt" om in deze wereld te zijn en te verhouden en op welke manier jouw omgeving je beïnvloedt en conditioneert. De handleiding vertelt je hoe jouw innerlijke leiding werkt en geeft je daarbij enkele handige en praktische technieken voor het maken van beslissingen die jouw ervaring van het leven aanzienlijk verbeteren en leuker maken.

Dit is wat het Human Design Systeem je kan bieden. Het leert je over jezelf wanneer:

- Je wilt ontdekken wat **de kwaliteit van jouw leven** is op een eenvoudige en immens effectieve manier.
- Je **de juiste beslissingen van moment tot moment** wilt nemen die resulteren in verbeterde relaties en carrièrekeuzes.
- De dagelijkse uitdagingen wilt kunnen weerstaan en overwinnen **zonder te worden omvergeblazen**.

Je hebt de aangeboren eigenschap om keuzes te maken die geheel in lijn staan met jouw authentieke en oorspronkelijke natuur. Gebaseerd op jouw persoonlijke Autoriteit kan deze kennis hierover je in je kracht zetten om een vervuld leven te leiden op jouw unieke manier.

# Ontdek jezelf in 5 stappen - start vandaag jouw Human Design experiment

Human Design geeft je een overzicht van jouw unieke genetische ontwerp met gedetailleerde informatie over zowel de bewuste en onbewuste kant van jezelf. Door gebruik te maken van eenvoudige "gereedschappen" helpt het je in het ontdekken van je eigen waarheid. Wanneer je eigenliefde tekort schiet of wanneer je onduidelijkheid hebt over je doel en richting in je leven, dan kan dit systeem uitkomst bieden.

Wanneer je als volwassene kennismaakt met Human Design, krijg je de mogelijkheid om je aangeboren wijsheid en kracht wakker te maken. Dit proces van ontwaken van je ware zelf vraagt twee dingen: educatie en ervaring, ofwel theorie en praktijk. Voor een volwassene kan het terugkeren naar je oorspronkelijke pad een flinke uitdaging zijn; ingesleten gewoonten en de kracht van conditioneringen vragen om commitment met moed en vastberadenheid.

Je gaat experimenteren met jouw Design om uit te vinden wat voor jou klopt. Zijn wie je niet bent - je conditionering leven - leidt uiteindelijk tot ziektes wanneer je jezelf blijft confronteren met energiën van buiten waar je niet voor bent uitgerust. Human Design is een leidraad die je kan helpen met het begrijpen hoe je lichaam en geest op een gezonde manier kunnen samenwerken, en hoe je kunt afstemmen op anderen die jou ondersteunen in je eigen proces.

Het is werkelijk de tijd waard om je Design te doorgronden met de bijbehorende energie en toewijding aan jouw proces, met de beloning die je uiteindelijk ontvangt door je authentieke natuur te leven. De inzichten die je verkrijgt door je chart te leren kennen geven je een compleet nieuw perspectief op jouw leven en wie je bent en op de interactie met anderen. Sterker nog, deze inzichten beschermen je tegen dat je het slachtoffer wordt van conditioneringen en tegen de innerlijke verwarring die daardoor ontstaat in je brein.

Het leren van leven in overeenstemming met je individuele behoeften en het maken van de juiste keuzes leidt tot een verbeterde gezondheid en welzijn, betere relaties en vervulling in je werk en bezigheden. Het vermindert of sluit zelfs de angst en stress van het dagelijkse leven uit.

# Ontdek jezelf in 5 stappen - start vandaag jouw Human Design experiment

Het experimenteren met Human Design heeft vele voordelen en in dit boek wil ik benadrukken **hoe je je leven kan transformeren in 5 stappen**.

---

*“Er is werkelijk magie in deze wereld en het is niet iets dat ik ooit had geloofd.*

*De magie is in wie we zijn, ingesloten in onze eigen wonderbaarlijke lichamen als een rijke goudader die ligt te wachten om ontdekt te worden.*

*Wanneer we deze magie vinden en gebruik gaan maken van haar kracht, is het alsof we uiteindelijk ineens aangesloten zijn op het leven.*

*Eindelijk kunnen we onze grootsheid leven, in vrede, in genade, in onze kracht, door onze oorsprong te leven, onze Human Design.”*

— Ra Uru Hu (Grondlegger van het Human Design System)

---

## Hoe transformeer je je leven in 5 stappen

Het is redelijk eenvoudig wanneer je het in handige stukken opdeelt, dat is het mooie van Human Design. Dit zijn de vijf basisstappen in de ontdekking van jezelf en het transformeren van je leven:

1. Maak je gratis Human Design chart
2. Ontdek je Type en Strategie
3. Begrijp wat jouw Autoriteit betekent
4. Observeer je gedachten en je brein en hoe je geconditioneerd bent
5. Start met je experiment

Samengevat: Jouw Human Design chart bevat alle informatie die je nodig hebt om de sleutels naar je Zelf te ontdekken en je experiment te beginnen. In dit boek worden al deze stappen beschreven met hoe je ze toepast in je leven.



## Stap #1 Maak je Human Design chart

De eerste stap in de reeks vereist een handzaam overzicht, namelijk jouw unieke Human Design chart.

Vraag hier je chart aan

Vraag de chart aan via deze link naar mijn website. Er zijn ook een aantal websites die je direct een chart per mail toezenden.

---

*Noot: om een goede en betrouwbare chart te maken heb je je **correcte geboortedata** nodig. Naast je **geboortedatum** en **-plaats** is vooral ook de **exacte geboortetijd** van belang. (Het liefst zo nauwleurig mogelijk). Raadpleeg zonodig een vedische astroloog wanneer je de tijd absoluut niet weet.*

---

## Wat houdt de Human Design chart en Bodygraph in?

Human Design gebruikt je geboortedatum om je chart, ook wel Bodygraph, uit te rekenen. Deze Bodygraph is een grafische weergave van de energie of energetische stroom in jouw systeem, een soort blauwdruk van hoe jouw systeem werkt en je interactie met de buitenwereld.

Jouw Bodygraph laat jouw Definitie zien - alle ingekleurde vlakken - en jouw Openheid - dat wat wit gelaten is. Definitie laat zien "wie jij bent" en is een constante en betrouwbare factor in je leven. Jouw Openheid is waar je vatbaar bent voor conditionering dat kan leiden tot wat in Human Design het "Niet-Zelf" (of origineel "Not-Self") wordt genoemd.

## Ontdek jezelf in 5 stappen - start vandaag jouw Human Design experiment

Het "Niet-Zelf" is een samenraapsel van aanpassingsstrategiën die jouw brein hanteert om je te overtuigen te doen wat het denkt dat je moet doen, in plaats van wat in overeenstemming is met jouw authentieke natuur. Conditionering uit zich in het maken van beslissingen vanuit de Openheid in jouw chart en is inconsistent en kan leiden tot problemen en verdere aanpassingsstrategiën.

Wanneer je de informatie uit je Human Design begint te begrijpen realiseer je je de kracht van je brein en hoe hevig je beslissingen worden beïnvloed door je conditionering.

Door het doorgronden van het Human Design Systeem geeft jouw chart je enkele eenvoudige gereedschappen. Dat begint bij de essentiële- en basisstrategie van jouw Type en je Autoriteit, die je laten zien hoe je beter beslissingen kunt nemen en daarmee door je leven navigeert.

Gebruik de tijd en de kennis door te experimenteren met de strategie die Human Design je biedt, waarmee je jezelf kan bevrijden van conditioneringen. Dat zal de ervaring van je leven aanzienlijk veranderen.

Ondanks onze intelligentie en wetenschappelijke vooruitgang zijn we nog steeds gevangen in een oppervlakkig begrijpen en accepteren van onze ware natuur. Het maakt niet uit hoe intelligent we zijn, er bestaat nog steeds een hardnekkige onderliggende ontkenning over hoe ons lichaam werkt.

Voor nu zal ik je niet verder overladen met te veel informatie. Dus laten we naar de belangrijkste aspecten van Human Design kijken.

## Stap #2 Ontdek je Type en Strategie

Werp een blik op jouw Human Design chart. Laat de grafische weergave even voor wat het is en kijk naar de informatie ernaast.

### De vier Types en hun Besluitvorming Strategiën

Jouw Type laat zien:

- Jouw Strategie, de eerste stap voor het maken van correcte beslissingen
- Hoe jouw Aura functioneert en welke impact dat heeft op anderen en jezelf
- Jouw Signatuur en Niet-Zelf thema dat op elk moment je laat zien of jouw leven "de juiste kant" op gaat
- Wanneer je jouw Type weet, die naast je chart vermeld staat, lees dan de bijbehorende tekst hieronder.

#### Type: Manifestor

Strategie: Informeren

Wanneer je een Manifestor bent heb je het vermogen te initiëren en te handelen en hebt daar niet per definitie hulp van anderen bij nodig. Jouw Aura heeft een krachtige impact en kan dicht en afgesloten aanvoelen of zelfs afstotend zijn voor anderen. Het fungeert als een barrière naar de buitenwereld om je onafhankelijkheid en behoefte aan zelfvoorzienendheid te beschermen.

Manifestors hebben het vermogen om projecten op te starten en zelfstandig te handelen. Jouw Type (dat zo'n 9% van de mensheid omvat) is het culturele ideaalbeeld van hoe we in de wereld willen staan. Er is ons allemaal ooit eens vertelt om er op uit te gaan en dingen te realiseren, dromen en intenties te leven en zo verder. Echter is dit type onafhankelijk zijn iets exclusiefs voor de Manifestor. Zij zijn het meest gelukkig wanneer ze op zichzelf zijn en hun eigen ding doen. Tegelijkertijd kunnen Manifestors ook profiteren van andere Types wanneer ze energetische en creatieve ondersteuning en advies ontvangen over hoe zij een project kunnen verwezelijken.

# Ontdek jezelf in 5 stappen - start vandaag jouw Human Design experiment

En in feite, wanneer er een Manifestor in de buurt is, hebben we weerstand tegen hun natuurlijke hoedanigheid om te handelen omdat we bang zijn van hun onafhankelijkheid en de impact die hun acties met zich meebrengt. Wanneer je als Manifestor handelt heb je altijd impact op anderen om je heen en elke actie maakt een soort rimpelingseffect.

Om de weerstand die je tegenkomt vanuit anderen weg te nemen kun je iets zeer eenvoudigs en tevens belangrijks doen. Informeer de mensen die beïnvloed worden door jouw acties voordat je handelt. Deze simpele daad van informeren geeft vertrouwen en slecht de weg voor je om zonder weerstand vooruit te kunnen.

Wanneer je als Manifestor niet je ware natuur naleeft krijg je primair te maken met het thema Boosheid. Echter wanneer je jezelf begint te begrijpen en de ander informeert voordat je handelt heb je de mogelijkheid je Signatuur te ervaren, diepgaande Vrede (een vredig en rustgevend gevoel).

## Type: Generator en Manifesting Generator

Strategie: Reageren op (een respons geven)

Generators maken deel uit van ruim 70% van onze bevolking. Het zijn energie Types en ook de grootste groep. Manifesting Generators zijn onderdeel van deze groep.

Wanneer je een Generator bent wacht je op wat het leven je brengt waarna je je respons volgt. Jouw Aura trekt dingen en gebeurtenissen naar zich toe waarbij je energetisch gemaakt bent om te reageren op wat voor jou correct is. Jouw Aura is open en omhullend, altijd klaar om wie of wat voor jou klopt in je op te nemen. Wanneer je dan reageert op een persoon, situatie of actie, dan kan je handelen met de volledige kracht van jouw krachtige energie.

# Ontdek jezelf in 5 stappen - start vandaag jouw Human Design experiment

De Generators zijn uitstekende bouwers. Zij halen hun energie uit hun Sacrale center, de bron van de creatieve levensenergie. Je hebt enorm veel energie tot je beschikking, maar dient te weten hoe je daar correct mee omgaat om er niet aan verlaafd te raken. Wanneer je zelf initiëert en probeert te doen wat je brein of gedachte wil laten gebeuren stuit je op weerstand dat zich uit in frustratie of het gevoel vast te lopen. Je kan uiteindelijk in projecten betrokken raken die je volkomen uitputten zonder het gevoel van tevredenheid en vervulling. Van tijd tot tijd leidt dit tot oververmoeidheid en afhaken.

Door te leren om te wachten voordat je reageert kun je de weerstand en frustratie wegnemen die het resultaat is van het leiden van een leven dat niet je ware natuur eerbiedigt. Alleen dan ervaar je je Signatuur, pure tevredenheid.

## Type: Projector

Strategie: Wachten op de uitnodiging

Projector zijn non-energie Types en beslaan zo'n 20% van de bevolking. Anders dan Manifestors en Generators hebben Projectors geen consistente en betrouwbare manier om energie aan te maken en dienen daarom te leren er goed mee om te gaan, zodat activiteiten op een bepaald niveau kunnen doorgaan zonder het risico van een burnout.

Als Projector heb je de mogelijkheid om te adviseren en een gids te zijn voor anderen zodra je je vaardigheden hebt ontwikkelt. Ervaring opdoen door onderscheidend en efficiënt gebruik van energie stelt Projectors in staat anderen te adviseren, met name de energie Types, hoe zij hun niveau van productiviteit op kunnen schroeven. Ze hebben een natuurlijke gave om adviseur en manager te zijn en functioneren zeer goed als netwerkers.

Projectors dienen te worden (h)erkent of gezien voor hun gaven. En zij hebben eveneens het natuurlijke vermogen de potentie te herkennen bij anderen. Hun Aura is gefocust en neemt op, dringt diep door in de kern van de ander om te weten wie de ander is.

# Ontdek jezelf in 5 stappen - start vandaag jouw Human Design experiment

De Strategie van de Projector is te wachten op de juiste uitnodiging. Dat is precies die uitnodiging, die jouw vaardigheden en potentieel herkent om te kunnen leiden, waarmee het natuurlijke talent van de Projector wordt geroepen.

Energetisch kan de Projector de ander in zich opnemen op een zeer gefocuste manier. Dit is een natuurlijk proces wanneer je wordt uitgenodigd. Anders kun je overkomen als een indringer met het risico anderen te vermoeden. Wanneer je zonder het onderscheidend vermogen over wie jouw leiding kan gebruiken handelt, en buiten beschouwing laat of je herkent en uitgenodigd wordt, is verbittering het resultaat.

Wanneer Projectors tegen de stroom ingaan en het leven naar de hand wil zetten stuiten zij op weerstand, met een gevoel van wrok en uitputting. Op de lange duur, willen leven als een energie Type leidt tot verbittering over het falen van het vinden van ware vervulling in het leven.

Het doel voor de Projector is succes door (h)erkenning en het leiden en begeleiden van anderen in hun proces. Dit kan bereikt worden door te herkennen wanneer de juiste uitnodiging voorbij komt.

## Type: Reflector

Strategie: Een volledige maan-cyclus wachten

Reflectors zijn extreem zeldzaam en uniek en maken deel uit van 1% van de bevolking. Met alle centers open zijn zij uiterst ontvankelijk en afgestemd op de omgeving waarbij ze de specifieke kwaliteit van een plek of persoon kunnen voelen. Ze weten wanneer ze in een veilige en gezonde omgeving zijn en wanneer niet.

# Ontdek jezelf in 5 stappen - start vandaag jouw Human Design experiment

Wanneer je een Reflector bent is het vermogen om energie van anderen in je op te nemen, testen en voelen en te reflecteren jouw gave. Of dat nu je naaste vrienden betreft of grote gemeenschappen. Vanwege de extreme openheid in je chart is jouw Aura weerbaar en testend, wat jou op een natuurlijke manier beschermt en je weghoudt van niet gezond is of niet bevorderlijk voor jouw ervaring.

Wat zo ongewoon is bij een Reflector is de relatie met de maan. Waar Manifestors, Generators en Projectors zonne-wezens zijn, zijn Reflectors vanwege het ontbreken van Definitie in hun chart sterker verbonden met de maan dan de andere Types.

Bij de Reflector vraagt de Strategie om geduld. Om duidelijke en gezonde beslissingen te nemen dien je te wachten op een volledige maan-cyclus. Hierin kan je beoordelen en nadenken over je ervaringen. Een maan-cyclus brengt je een consistente ervaring van je eigen wezen en gevoel.

Wanneer je niet authentiek leeft dan zul je regelmatig teleurstelling tegenkomen, omdat je zo diep gelinkt bent met anderen. Het doel voor jou is verrast te zijn door wat de wereld je te bieden heeft.

## Leef je unieke design

Hoe weet je of je je unieke aard leeft of verstrikt raakt in homogenisering?

Leef je vanuit authenticiteit en bewustzijn, in overeenstemming met je behoefte om jezelf te zijn en uit te drukken, en om je doel te bereiken?

Je kunt het antwoord hierop vinden door je specifieke Type hierboven te bekijken.

- Vrede voor Manifestors, minder Boosheid
- Tevredenheid voor Generators, minder Frustratie
- Succes voor Projectors, minder Verbittering
- Verrassing voor Reflectors, minder Teleurstelling

## Stap #3 Begrijp jouw Autoriteit

Het kennen van je Type en de bijbehorende Strategie is de eerste stap naar transformatie en een leven dat voor jouw klopt. Echter wanneer je je experiment werkelijk wil beginnen moet je weten wat jouw Autoriteit is. Dit combineer je uiteindelijk in wat je Strategie & Autoriteit genoemd wordt en dat de basis is van je persoonlijke ontwikkeling door middel van Human Design. Het is uiteindelijk de enige informatie die je nodig hebt om voor jou de juiste beslissingen te nemen in je leven.

Autoriteit is een tool, een stuk gereedschap, om er achter te komen of iets juist is voor je, of niet. Autoriteit is onderverdeeld in twee soorten, Direct en Indirect. Hieronder is het overzicht van alle soorten. Kijk in je chart in de tekst die er naast staat en vindt je Autoriteit en lees dan de bijbehorende tekst die hieronder staat.

### *Directe Innerlijke Autoriteit*

#### **Innerlijke Autoriteit: Solar Plexus - Emotioneel**

Ongeveer de helft van onze populatie heeft een Emotionele Autoriteit - wat inhoudt dat zij meegaan op de "golven van constant schuivende emoties" om tot een moment van waarheid en helderheid te komen. Als emotioneel wezen dien je de dingen om je heen diep te ervaren. De capaciteit om te accepteren wat er is, door alle nervositeit, ruzies, opgetogenheid te verduren zonder dat je iets doet vanuit een piek of dalmoment, is uiterst van belang voor je.

Hier is een voorbeeld: bedenk een situatie waarin het nodig is om een beslissing te nemen. Wanneer je je geweldig voelt zul je ongetwijfeld een andere beslissing nemen dan wanneer je je slecht voelt. De uitkomst kan mogelijke consequenties hebben wanneer je geen helder plaatje hebt van de beslissing die je gaat nemen.



# Ontdek jezelf in 5 stappen - start vandaag jouw Human Design experiment

Met een Emotionele Autoriteit kost het tijd om helderheid te krijgen. En het vraagt om een soort commitment om de golfbeweging van je emotie te volgen en uit te zitten en dat je niet voorbarig handelt. Het is correct voor je om door te gaan vanuit jouw beslissing wanneer je duidelijkheid hebt a) over wat jouw impact is op anderen (voor een Manifestor), b) over je respons (voor een Generator), c) met herkenning nadat je bent uitgenodigd (voor een Projector).

Vermijd dus voorbarig handelen wanneer je onder druk staat. Geduld geeft je de ervaring van de emotionele golf of je stemming-schommel die voortkomt uit jouw Solar Plexus. Wanneer je jezelf de juiste dosis tijd gunt om het proces van je emoties te doorlopen brengt het je tot het nemen van beslissingen vanuit een helder oogpunt - een plek van rust, helderheid en begrip.

## Innerlijke Autoriteit: Sacraal

Degenen met Sacrale Autoriteit zijn Generators, met het respons mechanisme vanuit het Sacrale centrum (onderbuik) dat een hoorbare Autoriteit voortbrengt door woord en geluid. Met een Sacrale Autoriteit kun je vertrouwen op jouw wezenlijke energiebron en weet je of je de energie hebt om deel te nemen aan de taak die voor je ligt.

Generators hanteren een hele reeks aan sacrale geluiden die hun genoegen, ongenoegen, toestemming en afkeuring uitdrukken. "Ahah" (een ja) en "uh-uh" (een nee) of "hmmm" wanneer er twijfel is, zijn de sacrale geluiden waarmee je de respons herkent voor, tijdens en na een activiteit. Meestal komt die respons op een natuurlijke wijze bij Generators tenzij je geconditioneerd bent om het te onderdrukken of te negeren. Luisteren naar geluiden en intunen op je "gut feeling" is noodzakelijk omdat dit duidelijk aangeeft hoe je je energie op een bevredigende manier besteed.

Jouw Sacraal weet welke energie je beschikbaar hebt voor welke specifieke klus wanneer er iets is om op te reageren met een respons. En de juiste vraag op het juiste moment kan je helpen te ontdekken waar de energie naartoe wil. Soms is herhaling van een vraag, eventueel in andere bewoording behulpzaam.

# Ontdek jezelf in 5 stappen - start vandaag jouw Human Design experiment

Een lijst maken kan ook helpen wanneer je een aantal keuzes voorgeschoteld krijgt. Ook kan een onpartijdig iemand je helpen door ja-nee vragen te stellen om tot de juiste beslissing te komen. Wanneer je toestaat dat jouw Sacrale respons je leidt zal je merken dat je meer bevrediging voelt en efficiëntie bereikt.

## Innerlijke Autoriteit: Milt

Dit is een intuïtieve of instinctmatige Autoriteit; het inherente vermogen om direct te weten of iets goed is voor je of niet. Jouw Intuïtieve Milt bewustzijn houdt in dat jouw beslissingsproces spontaan en niet blijvend is.

Jouw verfijnde afgestemde instinctieve bewustzijn kan verschuiven met de veranderende condities van je omgeving en geven je de aanwijzing welke meest voordehandliggende keuzes jou veiligheid te bieden en in leven te houden. Navigerend van moment tot moment helpt jouw Milt Autoriteit je om mogelijke gevaarlijke situaties te vermijden en gidst je naar veiligheid en gezondheid.

Jouw intuïtie is je leidende kracht in je leven. Echter voor iedere situatie waarschuwt het je slechts eenmaal. Je zult jezelf ongetwijfeld (bijvoorbeeld na te zijn betrokken bij een ongeluk) dingen horen zeggen als "Ik wist dat dit zou gebeuren". Dat is omdat je een consistent actief Milt centrum hebt met het intuïtieve gevoel dat gemaakt is om je te beschermen en te behoeden. Met een gedefinieerd Milt centrum kan je vertrouwen op je primaire instincten voor overleving. Het is zelfs het enige waarop je mag vertrouwen om veilig door het leven te gaan.

Wanneer je je goed voelt verleent jouw gedefinieerde Milt centrum je een gevoel van welzijn en welbehagen en veiligheid naar anderen. Je zult merken dat je mensen in je leven aantrekt die dit centrum open hebben.

## Innerlijke Autoriteit: Ego Gemanifesteerd

Met een Ego Gemanifesteerde Autoriteit is het goed voor je om te luisteren naar wat jij anderen te vertellen hebt in het moment. Je kunt de juiste beloften maken en je er aan houden waar jij en je directe naasten van profiteren. Jouw wilskracht om anderen te ondersteunen is zeer krachtig wanneer je je overgeeft aan de waarheid van je stem.

# Ontdek jezelf in 5 stappen - start vandaag jouw Human Design experiment

Je moet de aandacht hebben bij wat je automatisch zegt zonder het van te voren te bedenken. Het is essentieel dat je je spontane stemgeluid in het moment erkent wanneer je jouw waarheid wil leven.

## Innerlijke Autoriteit: Ego Geprojecteerd

Een Ego Geprojecteerde Autoriteit betekent dat het Hart (Ego) centrum is verbonden met het Identiteit (G) centrum, het centrum van het Zelf, en dat geeft je een sterk gevoel van identiteit. Als Ego Projector is jouw Strategie te wachten op de uitnodiging om te initiëren.

Hiermee komt niet alleen de potentie om anderen te initiëren, maar ook de ervaring om jezelf te initiëren en daarmee de mogelijkheid te scheppen je leven te transformeren. Wanneer je bent uitgenodigd let dan op "Wat zit er voor mij in? Waar heb ik de wilskracht voor en wat wil ik?"

## Innerlijke Autoriteit: Zelf Geprojecteerd

Het meest vitale om te weten wanneer je een Zelf Geprojecteerde Autoriteit hebt is: wat je ook wil horen en moet weten, je ontdekt het in de dingen die je zegt. Wanneer je uitgenodigd bent om te spreken luister dan naar wat je zegt. De eenvoudige woorden die dan spontaan komen zijn jouw waarheid.

Probeer niet uit te vinden wat je gaat zeggen, of mogelijk wil zeggen; in plaats daarvan luister naar wat er spontaan opkomt. Jouw waarheid wordt geopenbaard door jouw identiteit en wanneer toegestaan spreekt jouw identiteit voor zichzelf in het moment, in het nu, en leidt je in de juiste richting.

Met een Zelf Geprojecteerde Autoriteit heb je een zeer krachtige identiteit die je belichaamt. Op het moment dat je vaardigheden herkend worden is jouw rol anderen te adviseren en te begeleiden hoe zij succesvoller kunnen zijn.

## *Indirecte Innerlijke Autoriteit*

De volgende twee Autoriteiten worden vermeld als "Innerlijke Autoriteit: Geen" (Inner Authority: None). Wanneer je een Projector bent met een Indirecte Innerlijke Autoriteit heb je een Klankbord Autoriteit. Wanneer je een Reflector bent heb je een Maan Autoriteit.

Wanneer je een Indirecte Innerlijke Autoriteit hebt weet dan dat je - net als ieder ander - een Autoriteit hebt: een Strategie waarmee je kan experimenteren en waar je altijd op mag vertrouwen voor het maken van beslissingen. Echter, het is niet direct - zoals de Autoriteiten die hier eerder beschreven staan - wat in feite betekent dat het niet van binnenuit komt, maar dat het een Strategie is die je aanwendt in je leven gerelateerd aan anderen in je leven of aan de tijd (door andere invloeden).

## **Innerlijke Autoriteit: Geen (als Projector)**

Klankbord (omgeving) Autoriteit

Het hebben van een Klankbord Autoriteit betekent dat je een Projector bent die heel erg open staat voor de energie en conditionering vanuit anderen.

Jouw Autoriteit verlangt dat je vertrouwde adviseurs om je heen hebt die jou uitnodigen jou te laten praten zodat je jezelf kan horen wanneer je discussieert over jouw beslissing. Hoe meer je praat en discussieert over je beslissing hoe plausibeler je keuze zal zijn.

Jouw geest of brein werkt op een consistente, specifieke en betrouwbare manier. Met een dergelijk gefixeerde geest ben je niet iemand die zomaar beïnvloed wordt door mentale voorkeuren en tendensen van anderen. De geest of brein is echter geen beslissing nemende Autoriteit.

De steutel ligt in het horen van wat je zegt tegen meerdere personen, omdat jouw Autoriteit vanuit het reflecteren met anderen in je omgeving komt.

## Innerlijke Autoriteit: Geen (als Reflector)

### Maan Autoriteit

Iedereen met een Maan Autoriteit is een Reflector Type. Jouw Type is speciaal en uniek, je bent een soort barometer die de energie gezondheid van de omgeving herkent.

Je hebt een aangeboren vermogen om te kunnen evalueren hoe de dingen gaan, met een hoge gevoeligheid naar alles en iedereen in je omgeving. Het nemen van spontane beslissingen over belangrijke zaken leiden je niet op een betrouwbare weg naar meer verrassing in je leven - meestal leiden die naar teleurstelling.

Van alle Types ben je als Reflector het enige Maan Type. De maan doet er ongeveer 28 dagen over om langs alle 64 Poorten in de Bodygraph te gaan, waarbij een Definitie patroon met een volgorde gecreeërd wordt waar je op kan vertrouwen.

Wachten gedurende de maancyclus brengt je een groot gevoel van stabiliteit in je leven en bij het maken van een beslissing leidt het tot een moment van inzicht. Je komt op een punt waarin je plotseling weet wat de juiste keuze is. Geef jezelf de tijd en je krijgt helderheid die je nodig hebt om de juiste beslissingen te nemen in je leven.

## Stap #4 Observeer je gedachten

Je brein en je gedachte zijn een buitengewoon stuk gereedschap. Zonder dit zou er geen leven zijn zoals we dat kennen. Echter wanneer je brein uiterst vatbaar is voor conditionering beïnvloed dat jouw beslissingen die gebaseerd zijn op informatie van buitenaf.

Alle vlakken en lijnen in je Human Design Bodygraph staan open voor conditionering en creëren daarbij wat "Niet-Zelf" (Not-Self) wordt genoemd. Je geconditioneerde brein probeert de baas te zijn, omdat het onderworpen is aan de aanpassingstrategieën die worden gebruikt om de openheid in jou te beschermen. Deze aanpassingstrategieën - zoals denken over zaken die er niet toe doen, of het proberen om jezelf te bewijzen - kunnen afleiden van het leven als jezelf.

Conditionering op zichzelf is niet verkeerd, het is een natuurlijk proces en zonder dat is het leven minder gevarieerd en interessant en draagt het minder bij aan groei. Echter wanneer je je beslissingen baseert op conditionering of je Niet-Zelf strategie leidt het je weg van jezelf en wat het beste is voor jou.

Wanneer je met dit experiment begint zul je merken dat je brein jouw Autoriteit wil beïnvloeden door tweede gedachten of met twijfel en afwijzing. Het belangrijkste om te begrijpen is dat we niet iets hebben als een Mentale Autoriteit. Jouw brein is een prachtig tool om informatie te verzamelen, te analyseren of om met een idee te komen, en is een hulp bij het leiden en begeleiden van anderen. Het is niet bedoeld als Autoriteit in je leven.

## De Niet-Zelf strategieën van de Open Centra

### De 9 centra en hun Niet-Zelf thema's

Algemeen gezien komen de meeste conditioneringen vanuit de open centra in je Bodygraph. Om je te helpen met het experimenteren met jouw Strategie en Autoriteit heb ik de open Centrum Niet-Zelf 'keynotes' en vragen hieronder vermeld. Werp een blik op jouw Human Design chart en lees voor elk open Centrum (in wit) wat er staat beschreven.

# Ontdek jezelf in 5 stappen - start vandaag jouw Human Design experiment

## **Het open Hoofd Centrum**

*Denken aan zaken die er niet toe doen*

“Ben ik bezig met andermans vragen te beantwoorden?”

## **Het open Ajna (derde oog) Centrum**

*Zich voordoen als zeker zijn*

“Ben ik bezig met iedereen te overtuigen dat ik het zeker weet?”

## **Het open Keel Centrum**

*Proberen aandacht te trekken*

“Ben ik bezig met de aandacht te trekken?”

## **Het open Hart (Ego) Centrum**

*Jezelf onwaardig en ondergewaardeerd voelen*

“Denk ik dat ik iets te bewijzen heb?”

## **Het open Identiteit (G) Centrum**

*Gefixeerd zijn op het vinden van liefde en richting*

“Ben ik bezig met zoeken naar liefde en richting?”

## **Het open Milt Centrum**

*Vasthouden aan wat niet goed voor je is*

“Houd ik vast aan dingen die niet goed voor me zijn?”

# Ontdek jezelf in 5 stappen - start vandaag jouw Human Design experiment

## **Het open Sacraal Centrum**

*Niet weten wanneer genoeg genoeg is*

“Weet je wanneer genoeg genoeg is?”

## **Het open Solar Plexus Centrum**

*Het vermijden van confrontatie en waarheid*

“Ben ik bezig met het vermijden van de confrontatie en waarheid?”

## **Het open Root (Wortel/Basis) Centrum**

*Altijd druk om maar vrij te zijn van druk*

“Ben ik bezig om dingen gedaan te krijgen om maar af te zijn van de druk?”

---

Wanneer je een vraag of meerdere met een ja kan beantwoorden dan is er ongetwijfeld sprake van conditionering met een Niet-Zelf strategie. Je kunt dan kijken en je afvragen in welke situaties je de conditionering tegenkomt en wat er de oorzaak van is. Dat alleen is al een mooie start van het experiment dat beschreven staat in het volgende hoofdstuk.



## Stap #5 Begin met je experiment

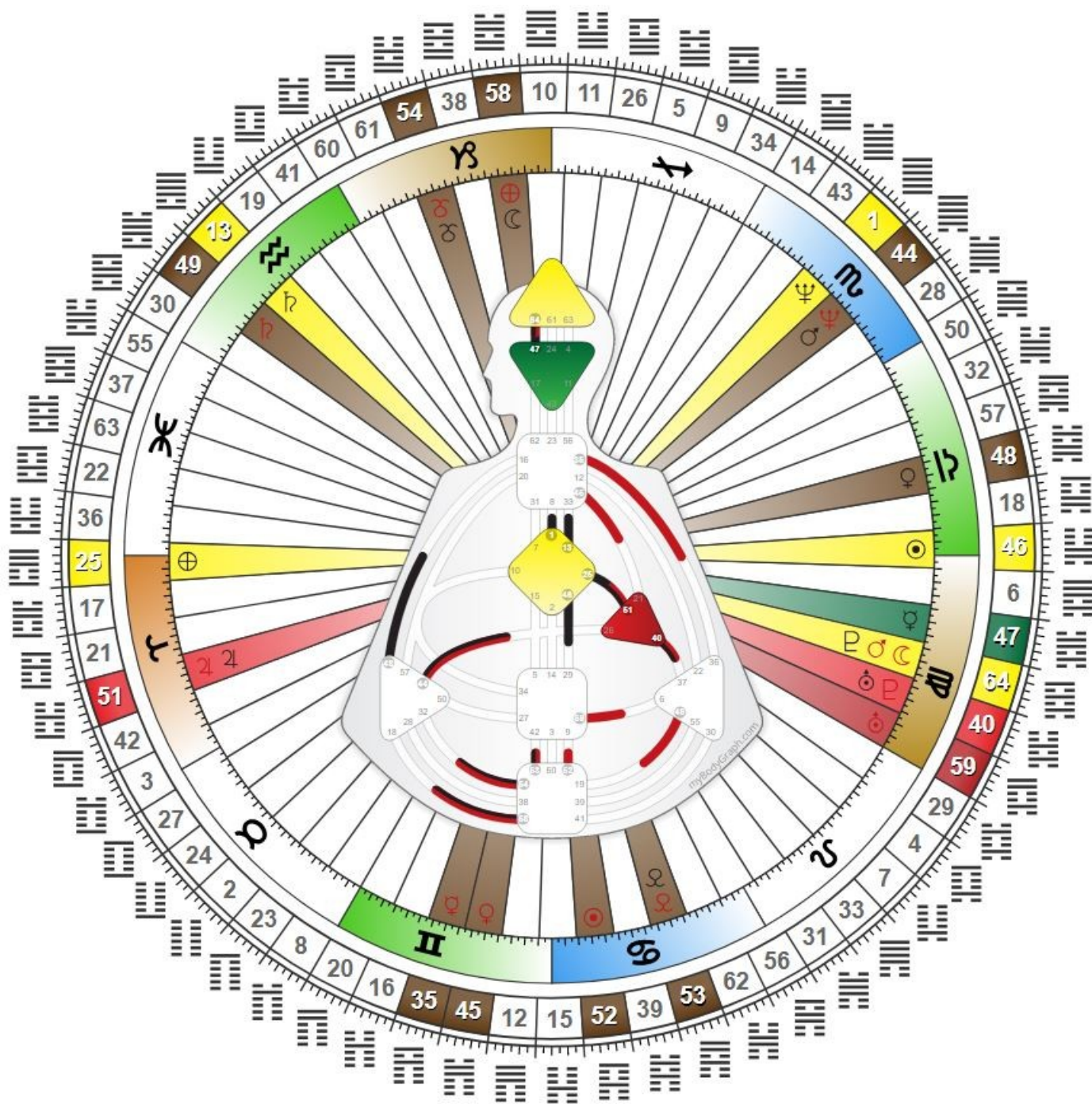
Jouw Human Design Bodygraph laat je eenvoudig je beslissingstrategie ontdekken. Die eenvoud betekent niet dat het volgen van je strategie direct makkelijk is.

Je authentieke zelf worden is een reis die tijd kost. Het leven beweegt in zevenjaars cycli en over deze tijd vernieuwd je lichaam op celniveau en schoont daarbij de conditionering uit het verleden op. Door een tijd lang te oefenen helpt het je met het vinden van het patroon van je unieke ritme en flow totdat het een natuurlijke manier van leven wordt.

Je zult opmerken dat je lijf meer ontspannen wordt en rust kan vinden. Het vraagt om een radicale omslag van je bewustzijn, dat je gaat realiseren door de kennis van je Human Design te leven en in praktijk te brengen. Volledige transformatie vraagt tijd - neem de eerste stap en jouw reis begint. Je hebt nu de tools om je experiment te beginnen met de potentie om jouw leven te transformeren.

Om je verder te ondersteunen zijn er theoretische leerwegen beschikbaar. Op praktisch gebied kun je je informeren op mijn website. Daar staan workshops en trainingen die aansluiten bij thema's en die je beter wegwijs maken in het in praktijk brengen van jouw experiment. Kijk daarvoor op <https://leefjeuniekedesign.nl>.

# Ontdek jezelf in 5 stappen - start vandaag jouw Human Design experiment



Theo Bongers - 5/1 Ego Projected Projector - Left angle Cross of Healing

## Human Design moedigt ons aan om ons ware leven te leven

De meeste mensen willen een snelle fix van of een direct antwoord op hun problemen. Human Design is diepgaande kennis en het vereist daarvoor bewustwording, experimenteren, zelfreflectie en tijd. Human Design geeft je de sleutels, het is echter aan jezelf of je de tools gebruikt die voorhanden liggen en geboden worden. Het is de gebruikshandleiding van je eigen leven maar je moet zelf instappen, de sleutel omdraaien en het zelf allemaal ontdekken. De magie zit hem in de ervaring.

Theo Bongers is transition  
coach en doceert Living Your  
Design trainingen bij  
Coaching met Compassie

