

## Les:

# Manifesteren op basis van je Human Design

In de vorige twee lessen hebben we gewerkt met je gedachten, je overtuigingen en je lichaam. We hebben gekeken naar hoe je je creatiekracht kunt activeren en hoe je je zenuwstelsel kunt resetten naar de verbindingsstand.

In deze les voegen we de laatste laag toe, want niet iedereen manifesteert op dezelfde manier.

Wat voor de een als een trein werkt, voelt voor de ander als zwemmen tegen de stroom in. Dat heeft te maken met hoe jij energetisch bent 'gebouwd', hoe je energie werkt.

Dit kunnen we verder onderzoeken met behulp van Human Design.

Het is een systeem dat ruim dertig jaar bestaat en gebaseerd is op een combinatie van astrologie, de I Tjing, de Kabbala en het chakrasysteem.

Het laat je zien hoe je van nature al werkt, zodat je daarmee mee kunt bewegen in plaats van ertegen in.

Voor creatie is dat heel waardevol. Als je weet hoe jouw energie werkt, hoef je niet meer te proberen te manifesteren zoals anderen dat doen. Je kunt je eigen weg volgen.

### De typen

In Human Design zijn er vijf typen. Elk type heeft een eigen aura, een eigen strategie en een eigen manier van creëren.

De Generator is het meest voorkomende type. Ongeveer 37% van de mensen is Generator. Ze hebben een diepe, krachtige levensenergie die elke dag beschikbaar is.

De Manifestor is het type dat als enige echt kan initiëren, in actie komen vanuit zichzelf. Ze maken maar 9% van de bevolking uit.

De Manifesting Generator heeft dezelfde krachtige energie als de Generator, maar ook het vermogen om dingen snel in gang te zetten. Zij maken zo'n 33% van de bevolking uit.

De Projector heeft geen constante energie maar een scherp, gefocust bewustzijn. Ze zien wat anderen niet zien. Ongeveer 20% van de mensen is Projector.

De Reflector is het zeldzaamste type, ongeveer 1%. Ze zijn als een spiegel voor de wereld om hen heen en hebben een bijzonder diepe gevoeligheid voor energie. Elk type manifesteert anders.

## Les:

# Manifesteren op basis van je Human Design

Om wat we gaan doen zo toegankelijk mogelijk te houden gaan we vooral werken met de creatiekracht die verbonden is met je type.

Je kunt checken welk type je bent op mijn andere site:

<https://ontspanningstuin.nl/human-design-chart>

Daarvoor is het wel handig/nodig om te weten wat je geboorteplaats en geboortetijd is.

Als je dat niet weet, kun je overwegen om je geboorteakte aan te vragen. Daar staan deze gegevens bijna altijd op.

Als je dat niet wilt of de tijd niet weet, dan kun je bijna altijd achterhalen welk type je bent op basis van een heel specifiek voorbeeld van wat bij elk type past.

(En eigenlijk vind ik dit nog belangrijker dan wat er uit een geboortetijd en plaats komt).

### Generator

Je bent ergens mee bezig wat je écht aanspreekt en je kijkt op de klok: er zijn drie uur voorbijgegaan. Je voelt je niet moe. Je voelt je juist gevuld. Maar als iemand je vraagt iets te doen wat je niet aanspreekt, ben je na twintig minuten al leeg.

### Manifestor

Je hebt een idee. Je wilt het meteen uitvoeren. Niemand hoeft het te weten, je hebt geen goedkeuring nodig, je gaat gewoon. En dan zijn de mensen om je heen verbaasd of zelfs geïrriteerd, omdat ze het niet zagen aankomen. Dat weet jij ook, maar wachten voelt als rem op je creatiekracht.

### Manifesting Generator

Je hebt vijf tabbladen open, drie projecten tegelijk lopen en een notitieboek vol ideeën die je nog niet bent begonnen. Anderen noemen het chaotisch. Voor jou voelt het gewoon als hoe je werkt. En je bent sneller klaar dan mensen verwachten, ook al leek het van buiten onoverzichtelijk.

### Projector

Je ziet in één oogopslag wat er mis gaat in een situatie, een team of een relatie. Maar als je het zegt zonder dat iemand ernaar vraagt, wordt het genegeerd of verkeerd ontvangen.

En als iemand je wél vraagt, dan kan je het zo helder uitleggen dat mensen zeggen: hoe zag jij dat zo snel?

## Les:

# Manifesteren op basis van je Human Design

### Reflector

Je voelt je bij de ene persoon of plek helemaal jezelf, en bij de andere helemaal niet. En je kunt niet altijd uitleggen waarom. Mensen zeggen dat je wisselvallig bent, maar eigenlijk ben jij gewoon heel precies aan het registreren wat er in de ruimte om je heen speelt.

### Generator

Jij manifesteert door te reageren, niet door zelf dingen te bedenken en in gang te zetten.

Dat klinkt misschien passief, maar het is het tegenovergestelde. Reageren betekent dat je leeft met open aandacht voor wat er op je pad komt. Een idee dat je opvangt. Een uitnodiging. Een gevoel dat iets aantrekt.

En dan checkt je je buik: voelt dit als een ja of als een nee?

Jouw buik communiceert via klanken en gevoelens. Niet via woorden of gedachten.

Een ja voelt als een warm oplichten, een trek naar iets toe, energie die vrijkomt. Het klinkt vanbinnen als een soort "mmm-ja" of een opgetogenheid die nergens van lijkt te komen.

Een nee voelt als een wegtrekken, een samentrekking, soms zelfs als stilte. Het klinkt als een "mmm-nee" of gewoon als niets.

Dit is anders dan wat je hoofd zegt. Je hoofd kan allerlei redenen bedenken waarom iets logisch is. Maar je buik weet het al.

Veel Generators zijn opgegroeid met de boodschap dat je initiatief moet nemen. Dat je zelf op dingen af moet stappen. Dat wachten lui is.

Dat klopt niet voor jou. Als jij initiatief neemt vanuit je hoofd, zonder dat je buik heeft gesproken, dan creëer je vanuit de verkeerde plek. Dat kost veel energie en geeft weinig voldoening.

## Les:

# Manifesteren op basis van je Human Design

### De activatie

Ga rechtop staan. Voeten op heupbreedte. Knieën licht ontspannen.

Leg beide handen op je buik, net onder je navel.

Adem drie keer diep in naar je buik. Voelt je buik op en neer bewegen terwijl je ademt.

Stel jezelf nu één vraag. Iets wat je al een tijdje bezighoudt. Iets wat je zou willen creëren, veranderen of uitproberen. Stel de vraag hardop als dat kan.

En dan wacht je.

Niet denken. Gewoon voelen wat er in je buik beweegt.

Een warmte, een oplichten, een licht trekken naar voren: dat is een ja.

Dat is jouw sacrale ja. Dat is jouw creatiekracht die zegt: hier wil ik energie in stoppen.

Een stilte, een samentrekking, een wegtrekken: dat is een nee.

Dat is jouw lichaam dat zegt: hier zit mijn energie niet.

Schrijf op wat je voelde. Niet wat je dacht. Wat je voelde.

Jouw creatiekracht zet je aan door dagelijks te oefenen met je sacrale ja en nee. Het liefst elke dag, met kleine dingen.

Wat wil ik vanavond eten? Vraag het je buik.

Welk project trekt me vandaag het meest? Vraag het je buik.

Wil ik dit echt of doe ik het omdat ik het gevoel heb dat het moet? Vraag het je buik.

Hoe vaker je dit doet, hoe scherper je sacrale signaal wordt en hoe meer je je creatieflow vindt.

## **Manifestor**

Als Manifestor ben jij het enige type dat echt kan initiëren/nieuwe dingen in gang kan zetten. Puur vanuit jezelf, zonder te wachten op een signaal van buiten. Je hebt een directe verbinding met je keel. Een motorcentrum is gekoppeld aan je vermogen om te communiceren en in actie te komen. Dat geeft jou een kracht en een snelheid die anderen niet zo kennen.

Je aura is gesloten. Dat klinkt hard, maar het is een goede bescherming. Het houdt buitenlandse invloeden op afstand zodat jij vanuit jouw eigen inspiratie kunt bewegen, niet vanuit de energie van anderen.

Het gevolg is wel dat mensen je soms niet begrijpen. Ze weten niet wat je van plan bent. Ze voelen jouw energie maar snappen de context niet. En dat creëert soms weerstand.

Niet omdat je iets verkeerd doet, maar omdat jij aankomt als een trein en mensen niet wisten dat er een trein aan zou komen.

Dit maakt het fijn om af te toe te benoemen wat je gaat doen, mensen te informeren, zodat het niet als een verrassing komt.

Manifestors werken daarbij in golven. Ze hebben periodes van intense energie en actie, gevolgd door periodes van diepe rust.

Als jij jezelf dwingt om door te gaan terwijl je rust nodig hebt, raakt je energie uitgeput en je manifestaties stikken.

## **De activatie**

Ga rechtop staan. Voeten stevig op de grond. Schouders naar achteren.

Adem diep in. Voelt je eigen kracht. De energie die in je leeft.

Stel jezelf de vraag: wat wil ik nu in gang zetten? Niet wat moet ik doen. Wat wil ik initiëren?

Laat het antwoord komen. Het is misschien een woord, een beeld, een gevoel.

Schrijf het op.

En stel jezelf dan nog een vraag: wat houdt me tegen om dit te doen?

(Dat kun je eventueel los hummen.)

Manifestors werken in golven van energie en dat is ook belangrijk/waardevol om rekening mee te houden.

Het kan helpen om te creëren als je in het actiegedeelte van de golf zit en te brainstormen wanneer je in het rustgedeelte van de golf zit.

## **Manifesting Generator**

Als Manifesting Generator ben je een bijzonder type. Je hebt de krachtige, constante energie van een Generator en het vermogen van een Manifestor om dingen in gang te zetten.

Je bent gebouwd voor snelheid. Je ziet meerdere dingen tegelijk, kunt aan meerdere projecten tegelijk werken en springt soms van het ene naar het andere. Dat voelt voor anderen misschien ongeordend. Voor jou is het gewoon hoe je werkt.

Maar er is iets waar veel Manifesting Generators op vastlopen: ze initiëren te snel. Ze hebben een idee, ze voelen energie en ze gaan. Zonder eerst te checken of hun buik echt ja zegt.

En dan halverwege haken ze af. Niet omdat ze lui zijn, maar omdat het antwoord eigenlijk nee had moeten zijn.

Jij manifesteert eigenlijk in drie stappen: voelen, reageren, dan pas in actie komen. Stap 1 is voelen. Wat trekt jou aan? Wat geeft je energie als je er alleen al aan denkt?

Stap 2 is reageren. Checkt je buik: is dit echt een ja? Niet alleen een "oh leuk idee" maar een diepe, warme ja van binnenuit.

Stap 3 is pas in actie komen. En de mensen die het raakt informeren. Niet om toestemming te vragen, maar om weerstand te voorkomen.

## **De activatie**

Pak een vel papier en schrijf zo snel mogelijk op alles wat je op dit moment aantrekt. Geen filter, geen oordeel. Gewoon alles eruit.

Ideeën, projecten, dingen die je wilt leren, mensen die je wilt spreken, plaatsen die je wilt zien en dingen die je wilt maken.

Schrijf alles op, hoe raar of irrelevant het ook lijkt.

Doe dan een 'buikcheck' bij elk item.

Voel bij elke zin: is dit een warm ja, een lauw misschien of een duidelijk nee?

Zet een ster bij alles wat echt warm aanvoelt.

Dat is waar jouw creatiekracht nu naartoe wil.

## **Projector**

Als Projector heb je geen constante, motorische energie zoals Generators. Je sacraalcentrum is niet gedefinieerd.

Jij hebt een bijzonder scherp bewustzijn. Je ziet hoe systemen werken, je ziet wat anderen kunnen maar zelf niet zien en je leest mensen en situaties op een diepte die de meesten niet kunnen evenaren.

Dat is jouw gave. En die gave is daarbij alleen wel effectief als mensen haar uitnodigen.

Want als jij je inzichten geeft zonder dat iemand erom vraagt, landen ze niet. Ze worden genegeerd, verkeerd begrepen of zelfs afgestraft. En dat geeft een gevoel van bitterheid.

Projectors hebben rust nodig, meer dan andere typen.

Dit omdat ze de hele dag energie absorberen van de mensen om hen heen. Ze nemen alles op. Als ze niet regelmatig alleen zijn om bij te komen, raken ze uitgeput en verliezen ze het contact met zichzelf

Jouw creatiekracht wordt niet wakker door harder te werken of meer te initiëren. Ze wordt wakker als je gezien wordt.

Je mag jezelf dus zichtbaar maken en je gave laten zien. Je mag aanwezig zijn in je eigen kracht.

Jouw aura is gefocust en doordringend. Als jij in je kracht staat, trekt die aura mensen aan. Ze voelen jouw aanwezigheid. Ze worden door jou aangetrokken en dan komt de uitnodiging vanzelf.

Maar als jij je verstoort, als je je aanpast, als je je gave wegstopt omdat je bang bent om te veel te zijn, dan trekt jouw aura niets aan. Dan blijft het stil.

## **De activatie**

Denk aan iets waar jij echt goed in bent. Iets wat jij ziet wat anderen niet zien. Iets waar mensen al eens over verbaasd stonden of blij mee waren.

Schrijf dat op in een of twee zinnen. Wat is jouw gave? Wat zie jij? Wat kun jij bieden?

Lees die zin hardop voor aan jezelf. Het liefst regelmatig of elke dag.

Voel daarbij ook of je er achter staat of er nog twijfel is of er een stem is die zegt: 'wie ben ik om dat te zeggen?'

Die heeft de aandacht nodig om verder geheeld te worden, zodat je daarna echt kan gaan creëren.

## **Reflector**

Als Reflector heb je geen enkel gedefinieerd centrum in je chart. Dat betekent dat je volledig open staat voor de energieën om je heen. Je neemt alles op. Je weerspiegelt de wereld.

Jij voelt hierdoor de gezondheid van een omgeving, een groep, een relatie zoals niemand anders dat kan. Jij bent de barometer. Als jij je niet goed voelt in een situatie, is er iets mis in die situatie. Niet met jou. Dat onderscheid is cruciaal.

Veel Reflectors groeien op met het idee dat er iets mis is met hen. Dat ze te gevoelig zijn, te wisselvallig, te moeilijk te begrijpen. Dat klopt niet. Jij bent er om te voelen wat anderen niet voelen.

Jouw beslissingscyclus en creatiecyclus zijn verbonden met de maan. Een volle maancyclus duurt 28 tot 29 dagen. Dat is hoe lang het ideaal is om bij grote beslissingen te wachten voordat je een keuze maakt. Dat is ook hoe lang je energie nodig heeft om echt te gaan stromen.

Manifesteren/creëren voor een Reflector begint dan ook met de vraag: zit ik in de juiste omgeving? Zijn dit de juiste mensen? Is dit de plek die mij voet geeft? Als het antwoord nee is, dan is de eerste stap daar iets mee doen. Een omgeving zoeken of creëren die beter past.

## **De activatie**

Kies een vraag, wens of beslissing die je nu bezig houdt. Schrijf hem op en besluit bewust om er 28 dagen mee te wachten.

Schrijf ondertussen elke week op hoe je er in die week over denkt en wat je erbij voelt.

## **Een extra oefening**

Sluit je ogen. Adem drie keer rustig in en uit.

Denk aan een plek die jou altijd goed doet. Een ruimte, een natuurplek, een plek bij een bepaald persoon. Ergens waar je je licht, open en vrij voelt.

Zie die plek voor je. Ruik hem. Voel de sfeer.

En vraag jezelf: wat wil ik creëren als ik op die plek ben? Wat is mogelijk als ik me zo voel?

Schrijf dat op, zodat je daarop kunt bouwen.

# Extra uitleg over Human Design

## **Wat is een type precies?**

Je type beschrijft hoe jouw energie van nature werkt. Het zegt iets over hoe jij het beste door het leven kunt bewegen, hoe je energie stroomt, hoe je het beste kunt creëren en hoe je omgaat met de wereld om je heen. Er zijn vijf typen: Generator, Manifesting Generator, Projector, Manifestor en Reflector. Elk type heeft zijn eigen ritme, zijn eigen kracht en zijn eigen manier van 'werken'.

## **Wat is een strategie?**

Je strategie is de manier waarop jij het beste kunt bewegen in het leven, gebaseerd op je type. Het is als het ware de instructie die bij jouw type hoort. Generators hebben bijvoorbeeld de strategie om te reageren: niet initiatief nemen vanuit het hoofd, maar wachten op wat er op je pad komt en dan checken of je buik ja zegt.

Als je je strategie volgt, wordt het leven een stuk minder zwaar. Niet omdat alles ineens perfect gaat, maar omdat je ophoudt te zwemmen tegen de stroom in.

## **Wat is een autoriteit?**

Je autoriteit is je persoonlijke beslissingskompas, de manier waarop je kunt herkennen wat wel bij je past en wat niet.

Het zegt iets over hoe jij het beste keuzes kunt maken, niet via je hoofd maar via je lichaam. In Human Design is de gedachte dat we de meeste beslissingen nemen met ons verstand, maar dat ons lichaam veel eerder weet wat echt bij ons past. Er zijn verschillende autoriteiten. De meest voorkomende zijn de emotionele autoriteit en de sacrale autoriteit. Als je een emotionele autoriteit hebt, betekent dat jij beslissingen het beste kunt nemen nadat je een emotionele golf hebt doorgemaakt. Niet direct in het moment van opwinding of teleurstelling, maar nadat de emotie wat gezakt is en er helderheid ontstaat.

Als je een sacrale autoriteit hebt, werkt jouw beslissingskompas via je buikgevoel in het moment. Je buik weet het direct. Ja of nee.

### **Wat is een niet-zelf thema?**

Je niet-zelf thema is het gevoel dat aangeeft dat je niet leeft vanuit wie je werkelijk bent. Dat je iets doet wat niet bij je past, dat je probeert te zijn zoals anderen of dat je je energie verspilt aan iets wat niet bij jouw type aansluit.

Voor de Generator en de Manifesting Generator is dat frustratie.

Voor de Projector is dat bitterheid.

Voor de Manifestor is dat boosheid.

Voor de Reflector is dat teleurstelling.

### **Wat is een signature?**

Je signature is het tegenovergestelde van je niet-zelf thema. Het is het gevoel dat aangeeft dat je wél leeft vanuit wie je werkelijk bent. Dat je bewogen, gecreëerd of besloten hebt vanuit je eigen energie.

Als je je signature voelt, weet je dat je op de goede weg bent.

### **Wat is een centrum?**

Een centrum is een energiepunt in je chart. Er zijn negen centra, en ze komen ruwweg overeen met de zeven chakra's uit het chakrasysteem, aangevuld met twee extra centra. Elk centrum staat voor een specifiek thema in je leven.

Zo staat het keelcentrum voor expressie en communicatie, het hartcentrum voor wilskracht en zelfwaarde, het sacraalcentrum voor levensenergie en creativiteit, en het hoofdcentrum voor inspiratie en mentale druk. De negen centra samen vertellen je hoe jij met energie omgaat in alle lagen van je leven.

### **Wat is een gedefinieerd centrum?**

Een gedefinieerd centrum is een centrum met een constante, betrouwbare energiebron in jouw leven. Je hebt er altijd toegang toe en het wordt niet snel beïnvloedt door je omgeving.

### **Wat is een ongedefinieerd centrum?**

Een ongedefinieerd centrum is een centrum die als het ware meer open staat. Je bent op die plek/dat gebied gevoeliger voor de energie van anderen. Je neemt die energie op als mensen met een gedefinieerd centrum in de buurt zijn. Dat kan heel verrijkend zijn. Je leert veel op die plekken. Maar het kan ook betekenen dat je andermans energie gaat verwarren met de jouwe.

### **Wat is een profiel?**

Je profiel bestaat uit twee cijfers, zoals 1/3 of 4/6 of 2/5. Die cijfers beschrijven de rol die jij in dit leven speelt. Hoe jij leert. Hoe jij omgaat met relaties en de wereld om je heen. Het eerste cijfer vertegenwoordigt je bewuste kant, de kant die jijzelf goed herkent. Het tweede cijfer vertegenwoordigt je onbewuste kant, de kant die anderen in jou zien, vaak nog eerder dan jijzelf.

### **Wat is een kanaal?**

Een kanaal is een verbinding tussen twee centra in je chart. Het ontstaat als twee poorten die tegenover elkaar liggen allebei actief zijn. Als een kanaal actief is, stroomt er energie tussen de twee centra die het verbindt. Beide centra worden daardoor gedefinieerd. Elk kanaal heeft zijn eigen thema, zijn eigen kwaliteit.

### **Wat is een poort?**

Een poort is een specifieke plek in een centrum. Elk centrum heeft meerdere poorten. Er zijn in totaal 64 poorten, en ze zijn gebaseerd op de 64 hexagrammen van de Chinese I Tjing. Een poort geeft verdieping aan een centrum. Als het centrum de brede lading is, dan geeft de poort de specifieke nuance.

Heb je de poort van leiderschap actief, dan is dat anders dan de poort van samenwerking, ook al zitten beide in hetzelfde centrum. Actieve poorten in je chart zijn eigenschappen en kwaliteiten die bij jou horen.

### **Wat is een incarnatiekruis?**

Het incarnatiekruis is het diepste niveau van je chart. Het beschrijft het grotere thema van jouw leven. Waarvoor je hier bent.