Les 1:
je energiecentra herkennen

In deze les gaan we kijken naar de energiecentra in jouw Human Design-chart.

Maar we gaan ze niet simpelweg een voor een uit ons hoofd leren. Ik wil vooral dat je gaat herkennen hoe deze centra bij jou werken.

Waar ben je van nature redelijk stabiel in? Waar merk je dat je makkelijk iets van anderen oppikt? Waar voel je druk, emoties of verwachtingen misschien sterker dan iemand anders?

Je chart wordt daarmee eigenlijk een soort persoonlijke energiescan.

Niet om alles wat je voelt direct aan Human Design toe te schrijven, maar om te onderzoeken waar je bepaalde patronen bij jezelf herkent. En misschien nog belangrijker: wat er verandert wanneer je je daar bewust van wordt.

Je chart erbij pakken
Pak voordat je begint je Human Design-chart erbij. Je ziet daarin negen energiecentra. Sommige zijn ingekleurd en sommige zijn wit.

De ingekleurde centra noemen we gedefinieerde of gedefinieerde centra. Hier is de energie binnen jouw ontwerp relatief constant.

De witte centra zijn niet-gedefinieerd of ongedefinieerd. Hier ben je juist gevoeliger voor wat er vanuit je omgeving binnenkomt.

Dat betekent niet dat een ingekleurd centrum beter is. En een wit centrum is ook geen zwakke plek. Ze werken alleen anders.

Eerst voelen, daarna begrijpen
Een gedefinieerd centrum laat vaak iets zien wat vrij vanzelfsprekend bij jou hoort.

Een niet-gedefinieerd centrum kan juist een plek zijn waar je veel waarneemt, waar je anderen sterk kunt aanvoelen en waar uiteindelijk ook veel wijsheid kan ontstaan.

Voordat we naar de verschillende centra kijken, wil ik dat je eerst even naar jezelf kijkt. Kun je jezelf deze vragen stellen?

- Waar voel ik me meestal vrij stabiel in?
- Wat verandert er niet zo snel, ook niet wanneer andere mensen om mij heen anders reageren?

En kijk daarna naar de andere kant:

- Waar raak ik juist makkelijk beïnvloed?

- Wanneer kan een opmerking, een persoon of een bepaalde sfeer ineens veel met mij doen?

Misschien voel je emoties van anderen snel.
Misschien voel je druk om iets te presteren.
Misschien begin je ineens aan jezelf te twijfelen.
Misschien voel je je in het ene gezelschap heel krachtig en in het andere juist veel kleiner.

Schrijf gewoon op wat er als eerste bij je opkomt. Je hoeft nog niet te weten welk centrum daarbij hoort.

Daar gaan we nu naar kijken.

De negen energiecentra
We lopen de negen centra een voor een langs.
Kijk steeds eerst naar jouw eigen chart. Is het centrum bij jou ingekleurd of wit?
Lees daarna de uitleg en kijk vooral wat je herkent.

P.S. Je kunt je chart en het ebook waarin staat welke van jou centra gedefineerd zijn en niet hier vinden: ontspanningstuin.nl/het-minirapport-voor-hspl-leden
(dit is speciaal en alleen voor hspl leden)

Hoofdcentrum

Het hoofdcentrum heeft te maken met inspiratie, mentale druk en vragen die in je hoofd kunnen blijven rondgaan.

gedefinieerd
Wanneer je hoofdcentrum gedefinieerd is, kan mentale druk voor jou een vrij herkenbare en constante energie zijn. Er zijn vaak ideeën, vragen of dingen waar je over nadenkt.

Vraag eens aan jezelf:
Welke vragen of ideeën blijven regelmatig terugkomen?
Heb ik vaak vanzelf iets waar ik over nadenk?

Niet gedefinieerd
Met een wit hoofdcentrum kun je gevoeliger zijn voor de vragen, ideeën en mentale druk van andere mensen. Iemand kan iets zeggen en ineens zit jij er uren over na te denken.

Vraag eens aan jezelf:
Welke dingen blijven in mijn hoofd hangen nadat ik met iemand gesproken heb?
Probeer ik soms problemen op te lossen waar ik eigenlijk niets mee hoef?

Ajna
De Ajna heeft te maken met denken, verwerken, meningen en de manier waarop je informatie probeert te begrijpen.

gedefinieerd
Met een gedefinieerde Ajna heb je vaak een vrij vaste manier van denken en verwerken. Je kunt merken dat je bepaalde overtuigingen of manieren van kijken niet zomaar verandert.

Vraag eens aan jezelf:
Hoe kom ik meestal tot een conclusie?
Heb ik een vrij vaste manier waarop ik informatie verwerk?

Niet gedefinieerd
Met een witte Ajna kun je makkelijker verschillende perspectieven zien. De valkuil kan zijn dat je zekerheid probeert te vinden terwijl je juist niet overal één vast antwoord op hoeft te hebben.

Vraag eens aan jezelf:
Voel ik druk om zeker te weten wat ik ergens van vind?
Kan mijn mening veranderen wanneer ik met andere mensen praat?

Keelcentrum
Het keelcentrum heeft te maken met expressie, communicatie en zichtbaar worden.

gedefinieerd
Met een gedefinieerd keelcentrum is jouw manier van spreken en jezelf uitdrukken vaak vrij herkenbaar. Er kan iets standaards zitten in de manier waarop jij jezelf laat horen.

Vraag eens aan jezelf:
Hoe druk ik mezelf meestal uit?
Welke manier van communiceren voelt heel natuurlijk voor mij?

Niet gedefinieerd
Met een wit keelcentrum kun je gevoeliger zijn voor de aandacht en energie van anderen. Je kunt merken dat je in het ene gezelschap veel praat en ergens anders bijna niets zegt.

Vraag eens aan jezelf:
Praat ik soms omdat ik voel dat ik iets moet zeggen?
Verandert mijn manier van communiceren sterk per gezelschap?

G-centrum
Het G-centrum heeft te maken met identiteit, richting en liefde.

gedefinieerd
Met een gedefinieerd G-centrum is er vaak een vrij stabiel gevoel van wie je bent. Je richting kan veranderen, maar er zit meestal iets herkenbaars in jouw identiteit.

Vraag eens aan jezelf:
Wat blijft eigenlijk altijd bij mij passen?
Welke delen van mezelf zijn door de jaren heen vrij constant gebleven?

Niet gedefinieerd
Met een wit G-centrum kun je merken dat je identiteit of richting sterker verandert door je omgeving. Bij de ene persoon voel je jezelf misschien heel anders dan bij een andere. Dat hoeft niet verkeerd te zijn.

Vraag eens aan jezelf:
Bij welke mensen voel ik mij het meest mezelf?
Op welke plekken verandert mijn energie of gevoel van richting?

Hartcentrum
Het hartcentrum wordt ook wel het ego- of wilskrachtcentrum genoemd. Het heeft te maken met wilskracht, eigenwaarde, beloftes en iets willen bewijzen.

gedefinieerd
Met een gedefinieerd hartcentrum kan wilskracht in duidelijke fases aanwezig zijn. Je kunt merken dat je ergens echt voor kunt gaan wanneer je je ergens aan verbindt.

Vraag eens aan jezelf:
Wanneer besluit ik echt: dit ga ik doen?
Hoe ga ik om met beloftes die ik maak?

Niet gedefinieerd
Met een wit hartcentrum kun je gevoeliger zijn voor de behoefte om jezelf te bewijzen. Je kunt sneller denken dat je meer moet doen, harder moet werken of moet laten zien dat je iets waard bent.

Vraag eens aan jezelf:
Wanneer probeer ik mezelf te bewijzen?
Zeg ik soms ergens ja tegen omdat ik wil laten zien dat ik het kan?

Miltcentrum
Het miltcentrum heeft te maken met instinct, intuïtieve signalen, veiligheid en vasthouden.

gedefinieerd
Met een gedefinieerde milt kun je een vrij constante instinctieve manier van reageren hebben. Sommige dingen voelen direct goed of juist niet goed, zonder dat je precies kunt uitleggen waarom.

Vraag eens aan jezelf:
Welke signalen geeft mijn lichaam mij snel?
Wanneer weet ik iets voordat ik het logisch kan uitleggen?

Niet gedefinieerd
Met een witte milt kun je veiligheid sterk ervaren via andere mensen. Soms kun je daardoor ook langer vasthouden aan mensen, situaties of gewoontes omdat ze vertrouwd voelen.

Vraag eens aan jezelf:
Waar houd ik aan vast omdat het bekend voelt?
Welke mensen geven mij direct een gevoel van veiligheid of juist onrust?

Sacraal centrum
Het sacraal centrum heeft te maken met levensenergie, werkenergie en lichamelijke respons.

gedefinieerd
Wanneer het sacraal centrum gedefinieerd is, is er een vrij consistente bron van levensenergie aanwezig. Dat betekent niet dat je altijd energie hebt. Maar er is wel een natuurlijke energiestroom die sterker wordt wanneer iets echt bij je past.

Vraag eens aan jezelf:
Van welke activiteiten krijg ik juist méér energie?
Wanneer voel ik lichamelijk enthousiasme?

Niet gedefinieerd
Met een wit sacraal centrum kun je de energie van anderen makkelijk versterken. Daardoor kun je soms langer doorgaan dan eigenlijk goed voor je is.

Vraag eens aan jezelf:
Wanneer ga ik langer door dan goed voor mij is?
Merk ik verschil in mijn energie wanneer ik alleen ben of samen met anderen?

Emotioneel centrum
Het emotionele centrum heeft te maken met emoties, stemmingen en emotionele golven.

gedefinieerd
Met een gedefinieerd emotioneel centrum horen emotionele golven bij jouw eigen energie. Je kunt merken dat je gevoel verandert zonder dat daar altijd een duidelijke reden voor is.

Vraag eens aan jezelf:
Welke emotionele patronen herken ik bij mezelf?
Kan mijn kijk op een situatie veranderen afhankelijk van mijn stemming?

Niet gedefinieerd
Met een wit emotioneel centrum kun je emoties van anderen sterk aanvoelen en soms versterken. Je kunt daardoor bijvoorbeeld spanning voelen voordat iemand iets heeft gezegd.

Vraag eens aan jezelf:
Welke emoties voel ik sterker wanneer ik bij bepaalde mensen ben?
Vermijd ik soms gesprekken omdat ik de spanning niet wil voelen?

Wortelcentrum
Het wortelcentrum heeft te maken met druk, stress en de energie om in beweging te komen.

gedefinieerd
Met een gedefinieerd wortelcentrum kan druk een vrij bekende energie zijn. Je kunt soms juist goed functioneren wanneer er iets moet gebeuren.

Vraag eens aan jezelf:
Wat gebeurt er met mij wanneer er tijdsdruk ontstaat?
Helpt druk mij soms om in beweging te komen?

Niet gedefinieerd
Met een witte wortel kun je de druk vanuit je omgeving makkelijk oppikken. Je kunt daardoor het gevoel krijgen dat je dingen snel moet afmaken zodat de druk verdwijnt.

Vraag eens aan jezelf:
Doe ik dingen soms vooral om van het gevoel van druk af te zijn?
Voel ik me gehaast terwijl er eigenlijk helemaal geen haast is?

Opnieuw naar je chart kijken
Kijk eerst alleen naar de gedefinieerde (gekleurde) centra.

Welke daarvan herken je heel duidelijk als iets wat bij jou hoort?

Misschien herken je een vrij vaste manier van denken.
Misschien merk je dat bepaalde emoties echt vanuit jezelf komen.
Misschien voel je duidelijk wanneer jouw lichaam ergens energie voor heeft.

Kijk daarna naar de witte (niet gedefinieerde) centra.
Bij welke daarvan had je de meeste herkenning?

Dit zijn vaak de plekken waar het interessant wordt om de komende dagen wat beter op te letten. Niet omdat je er iets aan moet veranderen, maar omdat je kunt gaan zien wat er gebeurt.

Mini-experiment: van wie is deze energie?
Kies een niet gedefinieerd centrum uit jouw chart dat je duidelijk herkent. Het liefst eentje waarvan je weet dat daar iedere keer best veel mee gebeurd.

Je mag hier de komende paar dagen op gaan letten.

Iedere keer wanneer je iets merkt wat bij dit centrum past, sta je er heel kort bij stil.

Heb je een wit emotioneel centrum en voel je ineens veel spanning? Vraag jezelf dan af:

Was dit gevoel er net ook al?
Wanneer begon het?
Wie was er bij mij?
Verandert het wanneer ik even alleen ben?

Heb je een wit wortelcentrum en voel je ineens haast? Vraag jezelf dan af:

Moet dit werkelijk nu?
Of voel ik vooral druk?

Heb je een wit hartcentrum en merk je dat je jezelf wilt bewijzen? Vraag jezelf dan af:
Voor wie probeer ik dit eigenlijk te bewijzen?

Het doel is niet om direct te bepalen dat iets van iemand anders komt. Het doel is dat je het verschil gaat onderzoeken en herkennen.

Schrijf na iedere situatie kort op wat er gebeude, wat je voelde en welke centrum erbij betrokken kan zijn.
Dat helpt om steeds meer de rode draad te herkennen.

Oefening: jouw persoonlijke energiescan
Ik wil je uitnodigen om de komende drie dagen iedere dag alle negen energiecentra kort langs. Zo raak je meer vertrouwd met dit stukje van je Design.

Pak daarvoor je Human Design-chart er weer even bij en kijk per centrum of het bij jou gedefinieerd of ongedefinieerd is.

Sta daarna heel even stil bij wat je die dag bij dat centrum hebt ervaren.
Bij een gedefinieerd centrum kun je kijken naar hoe deze energie bij jou vanzelf naar voren kwam. Misschien herken je een bepaalde manier van denken, reageren, communiceren of omgaan met druk die heel eigen voelt.
Kijk ook eens of je merkt dat deze energie invloed heeft op de mensen om je heen.

Bij een ongedefinieerd centrum kijk je rustig naar de momenten waarop er iets in jezelf veranderde.
Misschien werd een gevoel, gedachte, druk of behoefte ineens sterker door een persoon, omgeving of situatie.

Je hoeft hier geen lange stukken over te schrijven. Al mag dat natuurlijk altijd.
Eén of twee zinnen per centrum is genoeg.

Bij ieder centrum kun je jezelf kort afvragen:
Gedefinieerd:
Hoe kwam deze energie vandaag vanzelf bij mij naar voren?
Wat voelde hierin duidelijk als iets van mij?

Ongedefinieerd:
Wat veranderde er vandaag binnen dit thema?
Was er een persoon of situatie waarbij ik dit sterker merkte?

(op de volgende pagina heb ik hier even een template voor gemaakt, voor het geval je die wilt uitprinten en gebruiken)

Het is fijn om na een paar dagen alles even rustig door te nemen.
Wat valt je op als je alles naast elkaar legt?

Qat heb je ervaren bij je centra?

Hoofdcentrum
Inspiratie, vragen en mentale druk

Ajna
Denken, verwerken en overtuigingen

Keelcentrum
Communicatie, expressie en zichtbaar zijn

G-centrum
Identiteit, richting en liefde

Hartcentrum
Wilskracht, eigenwaarde en jezelf bewijzen

Miltcentrum
Intuïtie, instinct, veiligheid en vasthouden

Sacraal centrum
Levensenergie, werkenergie en lichamelijke respons

Emotioneel centrum
Emoties, stemmingen en emotionele golven

Wortelcentrum
Druk, stress en in beweging komen