

Onttrafelen van je unieke design

35 dagen journal

Rise UP Babe

Journal

In 35 dagen je unieke design verder ontrafelen

Human Design is geen theorie die je leert en begrijpt, begrip en integratie komt door het te leven. Je eigen zogenaamde Human Design experiment te starten. Human Design vraagt niet om vertrouwen uit het niets, het vraagt erom dat je onderzoekt, uitprobeert en je eigen referentie opbouwt.

Om je hierbij te ondersteunen, is dit 'Ontrafelen van je unieke design' - journal ontworpen. Een dagelijkse reflectie gedurende 35 dagen om je experiment vorm en richting te geven en zo steeds meer te landen in jezelf, zoals je van nature bedoeld bent.

"Het Human Design systeem synthetiseert aspecten van twee soorten wetenschap: de oude waarnemingssystemen van Astrologie, de Chinese I'Ching, de Hindoe-Brahmaanse Chakra's en De Levensboom uit de Kabbalistische traditie en de hedendaagse disciplines van Quantum Mechanica, Astronomie, Genetica en Biochemie.

Als een logisch, empirisch en praktisch systeem, vraagt Human Design je niet om iets te geloven. Het biedt je slechts de mogelijkheid om te onderzoeken en te experimenteren met de mechanismen van je natuur, en je evoluerend bewustzijn, om voor jezelf uit te vinden wat precies werkt voor jou."

- Ra Uru Hu (grondlegger Human Design)

Journal

Zet compassie in voor jezelf

Op de volgende pagina's vind je per dag een reflectievraag. De vragen zijn ingedeeld op vragen over je type en bijbehorende strategie, je autoriteit en de negen centers in je design.

Pak vooral je persoonlijke HD rapport dat we je van me ontvangen hebt erbij en struin er vraag voor vraag door.

Compassie

Reflecteer, schrijf op wat resoneert en probeer dit te doen zonder oordeel op je gedachten of acties. We zijn allemaal mens, we zijn allen opgevoed in een bepaalde setting met overtuigingen & voorbeeldgedrag, we hebben ervaringen opgedaan en leven in een maatschappij met bepaalde normen & waarden. Kortom we kennen allemaal conditionering.

Dit journal helpt je onder andere om die conditionering te zien en te erkennen. Stap voor stap.

LIEFS,

Anne

Je type en strategie

Rise UP Babe

Je Type

hoe je je energie het beste gebruikt

In Human Design is je strategie gekoppeld aan je energietype. Naast het implementeren van je autoriteit (hoe je authentieke beslissingen neemt) en het eren van je levensenergie, is het volgen van je strategie één van de meest impactvolle dingen die je kunt doen.

DAY 1

MIJN HUMAN DESIGN TYPE EN DE 3 KERWOORDEN DIE
HIER VOOR MIJ BIJ HOREN:

DAY 2

DE KRACHT/ STERKE PUNTEN IN MIJN TYPE WAAR IK ME
IN HERKEN, ZIJN:

DAY 3

DE UITDAGINGEN VAN MIJN TYPE WAAR IK ME IN
HERKEN:

DAY 4

ALS IK IN FLOW BEN, DAN VOEL IK ME EN DIT VOELT,
RUIKT EN PROEFT VOOR MIJ ALS:

DAY 5

ALS IK UIT FLOW BEN, UIT ALIGNMENT, UIT BALANS, DAN ERVAAR IK FRUSTRATIE/ BOOSHEID/ BITTERHEID EN DIT UIT ZICH ALS:

DAY 6

DE TRIGGERS DIE MAKEN DAT IK UIT FLOW GA, ZIJN BIJVOORBEELD:

DAY 7

DE STRATEGIE DIE BIJ MIJN TYPE HOORT, IS

DAY 8

DEZE STRATEGIE BETEKENT VOOR MIJ:

DAY 9

HEB JE HET GEVOEL DAT JE JE KUNT AFSTEMMEN OP JE STRATEGIE OF DOE JE MOMENTEEL TOTAAL WAT ANDERS?

DAY 10

DE TRIGGERS WAARDOOR IK MIJN STRATEGIE NIET VOLG OF LOSLAAT EN IN MIJN HOOFD GA ZITTEN, ZIJN:

DAY 11

DE MOMENTEN DAT IK MIJN STRATEGIE HEBT GEVOLGD:

DAY 12

WAT VOELT ALS THUISKOMEN NU IK MIJN HUMAN DESIGN
TYPE KEN:

A woman with short, wavy brown hair is shown from the chest up. She has her eyes closed and a serene expression. Her right hand is placed over her heart. She is wearing a black halter-neck top with a light-colored, textured cardigan draped over her shoulders. The background is a soft-focus sunset over a body of water, with warm orange and yellow tones. The text "Je autoriteit" is overlaid in the upper left, and "Rise UP Babe" is at the bottom center.

Je autoriteit

Rise UP Babe

Je autoriteit

hoe je beslissingen neemt in lijn met jezelf

Je Human Design **Autoriteit** is de manier waarop je bent ontworpen om beslissingen te nemen.

We horen vaak dingen als 'vertrouw op je gevoel', 'volg je hart', 'denk niet met je emoties', maar dit advies is niet voor iedereen bedoeld. Het is niet de bedoeling dat we allemaal op ons gevoel vertrouwen, sommigen van ons moeten wachten op emotionele duidelijkheid, sommigen van ons moeten praten en naar zichzelf luisteren, terwijl anderen in de juiste omgeving moeten zijn om zich af te stemmen.

We zijn allemaal zeer uniek en individueel, en onze Autoriteit is hoe ons lichaam ons informeert welke beslissing voor ons het beste is.

DAY 13

DE MANIER WAAROP IK AUTHENTIEKE BESLISSINGEN
NEEM, IS:

DAY 14

IK GEBRUIK MIJN AUTORITEIT, BEHALVE ALS IK:

DAY 15

IK BEN ER WEL/NIET VOOR GEMAAKT OM SPONTAAN
BESLISSINGEN TE NEMEN, OMDAT:

DAY 16

IK VOEL DE AUTORITEIT IN MIJN LICHAAM OP DEZE
MANIER:

Je centra



Rise UP Babe

Je centra

hoe jij en de wereld om je heen elkaar beïnvloeden

De negen centra in Human Design zijn knooppunten van energie. Een centrum kan gedefinieerd = ingekleurd, ongedefinieerd (wit) of open (compleet wit zonder koppelingen (geactiveerde poorten)) zijn.

Met een **gedefinieerd centrum** heb je consistent toegang tot de energie in dat centrum. Gedefinieerde energie wordt uitgezonden vanuit het centrum, zoals informatie wordt uitgezonden vanuit een radiatoren. Je kunt nog steeds conditionering hebben in je gedefinieerde centra, dit manifesteert zich meestal als "te veel" van iets.

Met een **open of ongedefinieerd centrum** heb je inconsistente toegang tot de energie in dat centrum. Vanuit een ongedefinieerd centrum neem je de energie bij anderen in dat centrum op en versterk je die. Conditionering is het meest waarschijnlijk om zich te manifesteren in je open/ongedefinieerde centra.

Houd je Human Design sessie rapport bij de hand en Journal de komende dagen chill door de volgende vragen heen!

HOOFD

Is gevuld met ideeën, inspiratie en vragen, maar geen antwoorden. Inspiratie gaat niet over dingen uitvogelen, het gaat over het aangaan van mogelijkheden. Key is antwoorden te laten komen i.p.v. oplossingen te forceren.

MIJN HOOFDCENTRUM IS:

- GEDEFINIEERD
- ONGEDEFINIEERD

DAY 17

DE UITDAGINGEN DIE IK IN DIT CENTRUM ERVAAR OF OVERTUIGINGEN DIE OPKOMEN ALS IK BOVENSTAANDE BESCHRIJVING LEES:

DAY 18

HOE IK ME VOEL ALS IK HIER IN BALANS BEN:

WAT ME OPVALT ALS HET GAAT OVER MIJN
HOOFDCENTRUM

AJNA

De thuisbasis van conceptualisatie, om te “processen”. Alle druk vanuit je hoofd center gaat naar de Ajna en zet de inspiratie om naar ideeën, gedachten, meningen. Zodra het georganiseerd is, gaat het naar het keelcentrum om geuit te worden.

MIJN AJNA IS:

- GEDEFINIEERD
- ONGEDEFINIEERD

DAY 19

WAT BOVENSTAANDE BESCHRIJVING MET ME DOET:

DAY 20

ALS IK IN BALANS BEN IN MIJN AJNA DAN:

ALS IK UIT BALANS BEN DAN:

WAT ME OPVALT ALS HET GAAT OVER MIJN
AJNA

KEELCENTRUM

Hoe we onszelf uitdrukken, hoe iets start in de fysieke wereld. Woorden hebben de kracht om te manifesteren. De keel herbergt ook een versnellingsbak die onze energie voor doen regelt.

MIJN KEELCENTRUM IS:

- GEDEFINIEERD
- ONGEDEFINIEERD

DAY 21

ALS IK BOVENSTAANDE LEES DAN VOEL IK OPENING/
CONTRACTIE IN MIJN KEEL EN DAT MAAKT ME:

DAY 22

GEDACHTEN DIE ME TEGENHOUDEN ME TE UITEN, TE
LATEN ZIEN, ZICHTBAAR TE ZIJN:

WAT ME OPVALT ALS HET GAAT OVER MIJN
KEELCENTRUM

IDENTITEIT/ G-CENTRUM

De diamant, de magneet die alles naar je toe trekt. Authenticiteit, een gevoel voor purpose, wie je bent en waar je naartoe gaat zijn de thema's hier evenals grenzen. Dit center gaat over identiteit. Waar begin & eindig jij en waar begint de ander.

MIJN G-CENTRUM IS:

- GEDEFINIEERD
- ONGEDEFINIEERD

DAY 23

ALS HET GAAT OVER GRENZEN, DAN:

ALS HET GAAT OVER DE JUISTE MENSEN OM ME HEEN, DAN:

DAY 24

ALS IK HIER IN EEN LOW VIBE ZIT DAN MERK IK DAT DOORDAT:

**WAT ME OPVALT ALS HET GAAT OVER MIJN
IDENTITEITSCENTRUM**

HARTCENTRUM

Dit centrum, ook wel de wil of het ego genoemd, brengt de energie om dingen in fysieke vorm te brengen, door te zetten met wilskracht en middelen toe te wijzen aan de mensen in je 'stam'.

MIJN HARTCENTRUM IS:

- GEDEFINIEERD
- ONGEDEFINIEERD

DAY 25

DE ENERGIE IN DIT CENTRUM VOELT ALS:

DAY 26

ALS IK IN BALANS BEN IN MIJN HARTCENTRUM DAN:

MIJN GROOTSTE UITDAGINGEN HIER:

**WAT ME OPVALT ALS HET GAAT OVER MIJN
HARTCENTRUM**

ZONNEVLECHT

Is het centrum van emoties,
het centrum dat ons mens
maakt.

MIJN ZONNEVLECHT IS:

- GEDEFINIEERD
- ONGEDEFINIEERD

DAY 27

IK GA CONFRONTATIES WAARIN DE EMOTIES KUNNEN
OPLOPEN WEL/ NIET UIT DE WEG, OMDAT

DAY 28

DE TRIGGERS WAARDOOR MIJN EMOTIES (GEDEFINIEERD)
OF DE EMOTIES VAN ANDEREN (ONGEDEFINIEERD) ME
OVERSPOELEN EN IK EMOTIONEEL REAGEER, ZIJN:

WAT ME OPVALT ALS HET GAAT OVER MIJN
ZONNEVLECHT

MILTCENTRUM

Dit is waar je overlevingsinstinct leeft. Het is spontane, intuïtieve en soms angstige energie die bedoeld is om ons in leven te houden, gezond en buiten gevaar.

MIJN MILTCENTRUM IS:

- GEDEFINIEERD
- ONGEDEFINIEERD

DAY 29

ANGST VOELT VOOR MIJ ALS:

INTUITIE VOELT ALS:

DAY 30

UIT BALANS VOEL IK ME HIER:

**WAT ME OPVALT ALS HET GAAT OVER MIJN
MILTCENTRUM**

SACRALE CENTRUM

Dit is de krachtigste motor in het lichaam. Hier huizen je levensenergie, je vitaliteit, je sensualiteit & sexualiteit en creativiteit. Het is tevens de energie voor werk - vooral werk dat ontdekt wordt door te reageren.

MIJN SACRAAL IS:

- GEDEFINIEERD
- ONGEDEFINIEERD

DAY 31

HOE IK HET MEEST PRETTIG WERK IS:

DAY 32

GEZONDE GEWOONTEN DIE MIJN ENERGIE ONDERSTEUNEN, ZIJN:

**WAT ME OPVALT ALS HET GAAT OVER MIJN
SACRALE CENTRUM**

WORTELCENTRUM

Dit centrum is als een drukregelaar die aan en uit pulseert. Als de energie aan is, is het AAN! En als het uit is, ben je klaar.

MIJN WORTELCENTRUM IS:

- GEDEFINIEERD
- ONGEDEFINIEERD

DAY 33

HOE IK STRESS ZIE IS EN WANEER IK TE VEEL STRESS ERVAAR IS ALS IK

DAY 34

DE MANIEREN WAAROP IK MET STRESS OMGA, ZIJN:

**WAT ME OPVALT ALS HET GAAT OVER MIJN
WORTELCENTRUM**

DAY 35

**WAT VOELT ALS THUISKOMEN NU IK MIJN HUMAN DESIGN
IN MEER DETAIL KEN:**
