



TIME 6.33

DATE 12.04.69

LOCATION Amsterdam

wie ben jef  
en wat kom  
je doen  
???

19.25

30

55

22.10

11.00

55

23.00

21.30

21.20

20.00

.00

20.00

23.05

21.20

14.10

11.00

21.30

23.05

23.05

19.00

19.40

19.40

19.00

23.05

19.00

23.05

19.00

14.10

18.75

11.30

10.00

18.75

23.05

12.30

55





# Human Design Systeem laat zien hoe je in elkaar zit

## Wie ben ik?

Wat zou het fijn zijn om een handleiding van jezelf te hebben. Een die laat zien: dit zijn van nature mijn talenten, dat mijn valkuilen, daar voel ik me het gelukkigst bij... Human Design kan je deze inzichten geven. Dit jonge en nog onbekende systeem gaat ervan uit dat ieder mens een uniek ontwerp heeft, dat vanaf je geboorte vastligt. Neem je de blauwdruk van jezelf ter harte, dan leef je zoals je bedoeld bent - en dat voelt natuurlijk goed!

In 1987 had de Canadees Ra Uru Hu - zakenman en muzikant - op het Spaanse Ibiza een mystieke ervaring. Hij had een ontmoeting met een superieure intelligentie, door hem 'de stem' genoemd, die acht dagen en nachten duurde. De stem onderwees hem over de mechanische natuur van het universum. Ra Uru Hu kreeg enorm gedetailleerde wetenschappelijke kennis door, in een apart soort taal.

Ra, die natuurkunde had gestudeerd, stond sceptisch tegenover alles wat naar mystiek rook - hij wist zijn eigen sterrenbeeld niet eens. Zijn ervaring met de stem raakte hem echter tot in al zijn vezels. Waar hij voorheen naar eigen zeggen arrogant en egocentrisch was, voelde hij nu een diepe nederigheid tegenover deze intelligentie. Hij werkte de doorgekregen informatie uit, experimenteerde ermee en zo ontstond een systeem om de natuur van de mens te verklaren: Human Design. Het Human Design Systeem combineert een aantal esoterische en wetenschappelijke stromingen: astrologie, de I Tjing, kabbala, de chakraleer, genetica, biochemie, kwantummechanica en astronomie. Het systeem gaat ver en diep. Wie erin duikt, heeft genoeg onderzoeksstof om zich voor de rest van z'n leven mee te vermaken. Je zou er zelfs in kunnen verdwalen, ergens tussen de subatomaire deeltjes van de kwantummechanica. Aan de andere kant is het concept heel simpel. Je bent op een bepaalde manier geprogram-

meerd en dat bepaalt je kwaliteiten, je valkuilen en de manier waarop je op anderen reageert.

### Geen keuze

'De basis van dit systeem is dat je ziet hoe jij geprogrammeerd bent, hoe anderen geprogrammeerd zijn, hoe de chemie tussen mensen is en hoe de tijd ons beïnvloedt,' zegt Guido Wernink, een van de weinigen in Nederland die Human Design-consulten geeft. 'Dat is een heel controversiële manier van naar de wereld kijken, het staat haaks op hoe we in deze maatschappij denken: dat het leven maakbaar is, dat je als mens alles in huis zou moeten hebben.'

'No choice', wordt het systeem ook wel genoemd. Een naam die weerstand kan oproepen. Guido: 'Maar die weerstand hoeft niet negatief te zijn. Daar gaat Human Design ook van uit: in wezen is niets positief of negatief, de dingen zijn zoals ze zijn. Je kunt het zien op de taoïstische manier: er is een tao, een weg, een manier. Weerstand ontstaat omdat daar een negatieve connotatie aan hangt, maar dit idee kan ook rustgevend zijn.' Wie op consult gaat, krijgt zijn of haar *bodygraph* te zien: een schematisch overzicht van het eigen 'design'. Een soort blauwdruk van jezelf. Uitgangspunt is, net als in de astrologie, je geboortedatum, -tijd en -plaats. Bij Human Design wordt hiernaast nog een 'geboortemoment' gebruikt. Dat ligt ongeveer drie maanden vóór >

### Het Human Design van Happinez

De Happinez redactie barst van de 'generators', ontdekten we tijdens een groepsconsult van Guido Wernink. We zijn dus één grote groep schepers - maar onderling sterk verschillend.

**Roos:** 'Wat Guido opvallend vond in mijn *bodygraph* is 'de lijn van alles met de grond gelijk maken'. Als ik iets wil, storm ik er op af. Alles moet dan wijken voor dat ene doel, zegt hij. Inderdaad: ik kan me ergens helemaal op storten en in verliezen. Het kan werk zijn, maar ook een nieuwe 'nie', bijvoorbeeld macrobiotische koekjes bakken. Ik vrees dat ik nogal duidelijke ideeën heb, waar ik moeilijk vanaf te brengen ben. Het verbaast me dan ook niet dat zes van mijn chakra's ingekleurd zijn. Maar als mensen fel reageren op wat ik zeg, vind ik >



'Human Design staat haaks op hoe we in onze maatschappij denken: dat je álles in huis moet hebben.'

dat heel erg. Dan schrik ik. Eigenlijk voel ik me het best bij harmonie, gezelligheid. Dat blijkt ook uit mijn bodygraph: familie en vrienden zijn uiteindelijk het allerbelangrijkst voor me.'

**Adrienne:** 'In eerste instantie schrok ik een beetje van mijn bodygraph: vrijwel geen vlakje was ingekleurd, op twee na: het vruchtbaarheidscentrum en dat van de intuïtie. Beetje kleurloos, Guido? Maar zo moest ik dat niet zien, bleek. Ik ben een heel 'open' persoon, waar van alles binnen kan komen en daarom, zei hij, is het zo prettig dat die intuïtie wel ingevuld is - daar moet ik dus vooral goed naar luisteren en naar handelen. Ik heb nogal eens de neiging om impulsen eerst verstandelijk te benaderen en er dan maar 'wijselijk' van af te zien. Maar terugkijkend op mijn leven zijn veel dingen die ik puur vanuit gevoel deed het meest succesvol. 'Ik doe maar wat,' mompelt de ik vaak als ik daar waarfening voor kreeg. Want eerlijk gezegd wist ik zelf ook niet goed waar ik het vandaan haalde. Nu wel.' >

de fysieke geboorte en is het moment waarop het lichaam van de ongeboren vrucht 'af' is. Alle genetische informatie ligt dan vast. Deze eerste geboorte zou je onbewuste kant weergeven (je design), het eigenlijke geboortemoment je bewuste kant (je persoonlijkheid). Beide geboortes leveren bepaalde standen van de planeten in de dierenriemtekens op, zoals gebruikelijk in de astrologie. In dit systeem wordt aan elke planeetstand ook een hexagram uit de I Tjing, het Chinese Boek van Veranderingen, gekoppeld. Dit bepaalt weer hoe je chakra's - in Human Design wordt gewerkt met negen chakra's, energiecentra - zijn ingevuld en hoe de onderlinge verbindingen (Ingekleurde lijntjes) tussen de chakra's zijn.

### Kleuren

Het systeem klinkt misschien ingewikkeld, maar wanneer je enkele 'blauwdrukken' met elkaar vergelijkt,

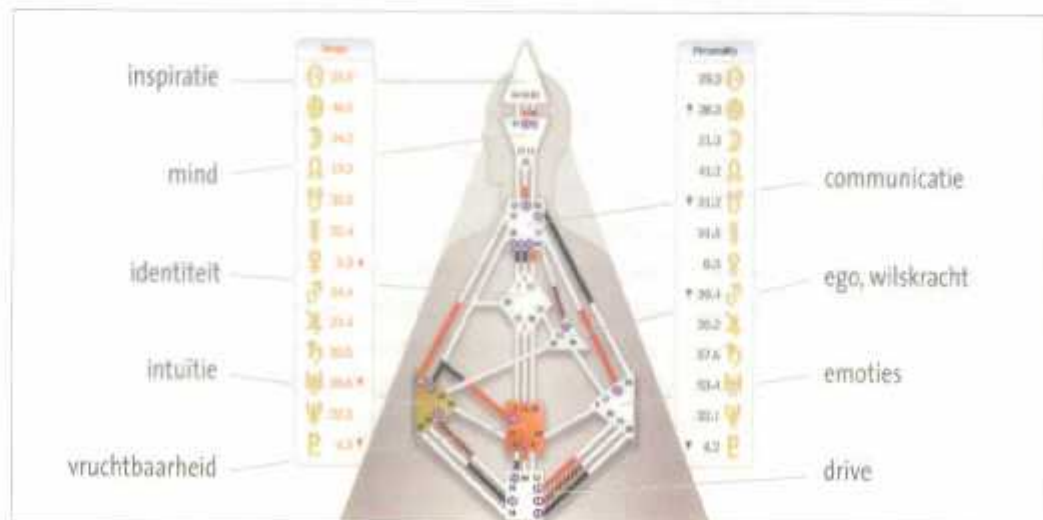
zie je in één oogopslag opmerkelijke verschillen of juist overeenkomsten. De chakra's kunnen namelijk ingekleurd zijn óf wit, open. Ingekleurde, gedefinieerde chakravelden geven aan waar je jezelf bent, hoe je als jezelf reageert. Open chakra's laten zien op welke gebieden je je laat 'inkleuren' door invloeden van buitenaf, door andere mensen. Heb je bijvoorbeeld een open emotioneel centrum, dan reageer je in principe niet vanuit emotie. Je natuur is niet emotioneel. Je krijgt met emoties te maken zodra andere mensen je met hun gevoelens confronteren - en dan ben je er ook extra gevoelig voor. De emotie van een ander komt bij jou dubbel zo hard binnen. Hierdoor kun je gaan denken dat het jòuw gevoel is, maar dat is niet het geval. Zodra je weer alleen bent en de rust hebt gevonden, merk je dat het eigenlijk niet om je eigen gevoel ging. Zo leren mensen met een niet ingekleurd emotioneel centrum het verschijnsel emoties goed kennen. Guido: >

## Je eigen bodygraph maken

Via internet, bijvoorbeeld [www.jovianarchive.com](http://www.jovianarchive.com) (de site van Ra Uru Hu), kun je heel gemakkelijk je eigen bodygraph tevoorschijn toveren. Wil je echt profijt halen uit dit systeem dan kun je het best een consult nemen. In Nederland zijn de bekendste Human Design-consultants:

Guido Wernink, 06 45242152, [www.humandesignholland.com](http://www.humandesignholland.com)

Roos Litjens, 023 5372230, [www.spiritorigin.com](http://www.spiritorigin.com)







'Het belangrijkste dat het systeem je probeert te laten doen is beslissingen nemen vanuit jezelf, vanuit je natuur.'

**Monique:** 'Heel herkenbaar vond ik wat Guido in mijn bodygraph zag over 'het allemaal door willen gaan'. Ik ben iemand die altijd verder wil, en daar ook acties aan koppelt, zei hij. Dat herken ik duidelijk in mezelf. Als ik bijvoorbeeld ergens aan begin trek ik een flinke sprint en ben ik al snel een heel eind op weg. Stoods val ik confronteren anderen me ermee dat ik dan alles om mi heen vergeet. Dat vind ik heel erg en ik probeer er rekening mee te houden, maar dat is een haast onverwulbare opgave. Nu begrijp ik dat dit in me zit. Gelukkig laat mijn bodygraph ook zien dat familie en vrienden altijd op de eerste plaats staan.'

**Djoeke:** 'Zittend aan de vergadering dacht ik eigenlijk maar een ding: hoe kan iemand naar aanleiding van mijn geboortedatum, tijd en plaats mij vertellen hoe ik in elkaar zit? Ik moet eerlijk zeggen dat ik een beetje sceptisch was. Tijdens de sessie werd ik echter aangenaam verrast. Ik was goed in kaart gebracht. De ingevulde chakra's en Guido's uitleg waren erg trofend. Het was voor mij wel een soort bevestiging van wat ik eigenlijk al wist. Niets mis mee, maar ik weet nog niet hoe ik het kan toepassen. Volgens mijn ingevulde hoofd-chakra ga ik er vast heel goed over nadenken!'

'In de open velden kun je wijs worden. Mensen die heel open zijn, zijn hier met name om te leren: hoe werkt het leven? Mensen met veel ingekleurde centra zijn er eerder om uit te dragen wie ze zijn.' Hier hangt geen waardeoordeel aan, benadrukt hij. 'Van nature al meer gedefinieerd zijn, is niet beter dan beïnvloedbaar zijn. Sterker nog, het is een valkuil te denken dat je anders moet zijn dan je bent.'

### Actie of afwachten

Het wel of niet ingekleurd zijn van chakra's bepaalt je type - een belangrijke pijler in het Human Design Systeem. Weet je welk type je bent, dan kun je je strategie voor het nemen van beslissingen bepalen - een soort persoonlijke handleiding. Zeventig procent van de mensen zou tot het *Generator*-type behoren, wat inhoudt dat de meerderheid van ons het lekkerst leeft als we wachten met in actie komen tot ons een voorstel wordt gedaan en we daarop een positieve reactie bij onszelf voelen. Als *Projector* (21%) kom je het best uit de verf wanneer je talent eerst door anderen wordt erkend en je afwacht tot je door hen wordt uitgenodigd om in actie te komen. Het zeldzame *Reflector*-type (1%) heeft alleen maar open chakravelden en is dus extreem gevoelig voor de energie van anderen. De tijd nemen om bij hun eigen wijsheid te komen is voor hen essentieel. Alleen het *Manifestor*-type (8%) is bij uitstek geschikt om zelf meteen in actie te komen en anderen tot actie aan te zetten.

'Afwachten' zou dus voor de meesten van ons een goede strategie zijn, maar we leven in een maatschappij die gericht is op doen. Die erop hamert dat alles maakbaar is, dat we ervoor moeten gaan. Vandaar wellicht dat zoveel mensen maar achter zichzelf aanhollen en burn-out zo'n bekend begrip is geworden.

### Eerst zien, dan geloven

Guido laat een reactie lezen van een Amerikaanse vrouw die het advies dat bij haar als Generator past ter harte nam. Ze besloot écht te gaan afwachten tot mensen naar haar toe kwamen met voorstellen. Ze

besloot ook haar ratio - die haar voortdurend influisterde wat ze wel en niet moest zijn en doen maar niets met haar natuur te maken had - uit zijn hoofdrol te ontslaan. Eerst voelde het beangstigend - later ontzettend bevrijdend. Ze kreeg een compleet andere kijk op wie ze werkelijk was en dit veranderde haar leven. Dit is een zeldzame reactie, weet Guido. Hijervaart dat mensen veel herkenning vinden in het consult, maar de nieuw opgedane kennis over zichzelf daadwerkelijk in de praktijk brengen is een ander verhaal. Blijkbaar vinden we afwachten eng, zijn we bang de controle over ons leven te verliezen. Guido: 'Vaak leven mensen hun 'Niet-Zelf' in plaats van hun 'Zelf'. Het belangrijkste dat het systeem je probeert te laten doen is beslissingen nemen vanuit jezelf, vanuit je natuur, vanuit de ingekleurde centra. En nooit vanuit de gebieden waarin je beïnvloedbaar en geconditioneerd bent. *Nature versus nurture.*'

Overigens staat het eenieder natuurlijk vrij om met de kennis die je tijdens een consult krijgt, te doen wat je goeddunkt. 'Wat ik tijdens mijn opleiding heb geleerd en wat ik mensen wil meegeven over dit systeem is: je hoeft mij niet te geloven of te vertrouwen, want je kunt in de praktijk testen of het werkt voor jou. Ik kom met heel zwart-witte stellingen en met veel details over hoe je in elkaar zit. Die zijn voor jou makkelijk toetsbaar: klopt het of klopt het niet?'

### Geruststelling

Aan de hand van je bodygraph kun je allerlei zaken te weten komen: je type, je manier van reageren, wat voor weerstand je ervaart als je niet 'natuurlijk' reageert, hoe je handelt als je jezelf bent, wat voor beloning je dat oplevert en wat de belangrijkste thema's in de eerste en tweede helft van je leven zijn. Human Design kan ook goed worden gebruikt om inzicht in anderen te krijgen. Ouders kunnen bijvoorbeeld ontdekken waarom hun kind op een bepaalde manier reageert en daar rekening mee houden in de opvoeding. In bedrijven kunnen effectief samenwerkende teams worden gevormd en je kunt ontdekken waarom die geliefde

# De vier typen



- 1 Generators (70% van de mensen)**  
Dit type weet wat goed voor 'm is door zijn of haar respons op situaties en personen. Die respons komt diep vanuit de buik en bestaat meestal uit instemmende dan wel afwijzende klanken als 'mmm' en 'uh-uh'. Als Generators zelf dingen initiëren, komen ze meestal terecht in situaties die niet goed voor hen zijn. Daardoor kunnen ze gefrustreerd raken en weer afhaken, terwijl ze juist hun bevrediging halen uit toewijding.  
*Overheersend negatief gevoel: frustratie*  
*Strategie: Wachten met handelen totdat je zeker weet wat je respons is.*

- 2 Projectors (21%)**  
Zijn geboren om anderen te begeleiden en bewust te maken van hun talenten, maar daartoe moeten ze wel eerst worden uitgenodigd. Zonder uitnodiging worden ze doorgaans afgewezen, hoe behulpzaam ze zich ook opstellen.  
*Overheersende negatieve emotie: verbittering*  
*Strategie: Voor de grote beslissingen in het leven is afwachten tot je wordt uitgenodigd het beste. Dit is het teken dat je wordt erkend en gewaardeerd. Vertel anderen niet hoe ze jou zouden moeten waarderen.*

- 3 Manifestors (8%)**  
Dit zijn de enige mensen die bedoeld zijn om onafhankelijk te handelen. Ze kunnen goed initiatieven nemen, anderen uitnodigen en direct actie ondernemen. Hun leven verloopt harmonieuzer als ze hun omgeving laten weten waar ze mee bezig zijn.  
*Overheersend negatief gevoel: woede*  
*Strategie: Anderen informeren over de acties die je gaat ondernemen en bedenken welke impact deze hebben.*

- 4 Reflectors (1%)**  
Deze mensen zijn op alle vlakken open en dus erg gevoelig voor beïnvloeding van buitenaf, waardoor het voor hen moeilijk kan zijn te begrijpen wie ze zelf zijn. Ze kunnen heel wijs worden wanneer ze hun openheid begrijpen en ermee om kunnen gaan.  
*Overheersende negatieve emotie: teleurstelling*  
*Strategie: een hele cyclus van de maan afwachten (28 dagen) en in die tijd praten met en luisteren naar anderen en voelen wat dat doet alvorens grote beslissingen te nemen.*

of dat familielid een bepaald gevoel bij je oproept. Maar bovenal kun je jezelf leren kennen - en accepteren.

Het heeft iets geruststellends: de thema's van je niet-ingekeurde chakra's kun je lekker laten gaan. Laat ze binnenkomen en weer uit je stromen, maak er gebruik van als het zo uitkomt, leer er alles over, maar blijf er niet in

hangen. Leef vanuit wat je wél bent en kunt. Dan zal je frustratie (of woede, teleurstelling of verbittering) afnemen en word je beloond. Omdat je weet wat jou energie oplevert en wat energie laat weglekken. Omdat je weet wie je bent. 🌟