



HUMAN DESIGN

JOSTRA | 30-09-1968 | 16:57 | HEERLEN

GENERATOR
EMOTIONAL AUTHORITY

4/1 THE BONUS LIFE



HUMAN DESIGN

BASICS

Het HUMAN DESIGN is heel uitgebreid. Wat je in deze gids vindt, is een beknopte basisuitleg van het principe en hoe zich dit uit in jouw persoonlijkheid op basis van de dag van jouw geboorte.

Het design is opgebouwd uit de volgende principes:

- Jouw energietype
- Jouw autoriteit/invloed
- Jouw personaliteit
- Jouw strategie
- Jouw tekens
- Jouw niet-zelf

Per principe vertelt het je het volgende:

- Jouw energietype: hoe jouw energie werkt
- Jouw autoriteit/invloed: hoe je het beste beslissingen kunt nemen
- Jouw profiel: jouw persoonlijkheid
- Jouw strategie: hoe je dingen gerealiseerd krijgt en het beste energie uitwisselt met de wereld
- Jouw tekens: Hoe je weet dat je op het juiste pad bent
- Jouw niet-zelf: Hoe je je voelt als je teveel dingen doet die eigenlijk niet op jouw "human design" afgestemd zijn/ niet bij je natuurlijke zijn passen



ENERGIE TYPE

Jouw energietype

GENERATOR

volg enthousiasme, volg je verlangens en iedereen wint!

JOUW AUTHORITY

Jouw manier van invloed hebben is

EMOTIONEEL

Jouw gevoelens aan het stuur laten is heel belangrijk

JOUW PROFIEL

Jouw persoonlijkheid is

4/1: HET BONUS LEVEN

het eerste cijfer staat voor hoe je jezelf ziet, het tweede cijfer hoe anderen jou zien

JOUW STRATEGIE

Jouw manier van dingen gedaan krijgen is

REAGEREN (IPV INITIEREN)

leer op de rijdende trein springen ipv zelf initiëren

JOUW 'SIGNS' EN NOT-SELF

Jouw manier van herkennen of je op het juiste pad bent is

VOLDOENING EN FRUSTRATIE

Zit je goed dan voel je voldoening, zit je niet goed dan uit zich dit bij jou in frustratie



op de volgende pagina's vindt je meer inhoudelijke informatie

HUMAN DESIGN

JOSTRA | 30-09-1968 | 16:57 | HEERLEN

JOUW ENERGIETYPE IS

“ G E N E R A T O R ”

Je genereert “good energy” op ieder moment dat je iets doet wat je echt gelukkig maakt of waar je heel enthousiast over bent. De energie die jij dan genereert, inspireert en laat anderen ook schijnen! Als je enthousiast bent, is jouw energie zo geweldig dat iedereen om je heen wil zijn omdat ze door jouw energie ook aangestoken worden met vreugde. Om je levenspad te vinden is het dan ook heel belangrijk om te blijven ontdekken wat jou enthousiast maakt. De dingen waar je gepassioneerd over voelt zijn niet random, ze zijn speciek voor jou bedoeld om te volgen. Automatisch help je en steek je op deze manier anderen aan. Dus ipv focussen op anderen helpen, focus op wat jij verlangt en je helpt de ander vanzelf. Let op signalen van moeheid: dit is de manier dat het leven jou aangeeft dat je te geconditioneerd op verwachtingen van anderen leeft en niet jouw eigen “spark” volgt. Vertrouw dat een gevoel van enthousiasme jouw “divine” gids is en vertrouw dat wanneer je dit volgt, je de beste keus voor jezelf en iedereen om je heen maakt

HUMAN DESIGN

JOSTRA | 30-09-1968 | 16:57 | HEERLEN

JOUW AUTHORITY IS

“ E M O T I O N E E L ”

EMOTIONELE AUTHORITY houdt in dat je iemand bent die zich kan laten leiden door haar innerlijk kompas, via jouw emoties. Bij een emotioneel leidend human design is het enorm belangrijk om je lichaam tijd te geven om beslissingen en gebeurtenissen te doorvoelen. Het is niet alleen oké maar ook NODIG om jezelf ruimte te geven om te voelen voordat je een richting kiest. Zet geen druk op jezelf om snelle antwoorden te hebben, in plaats daarvan neem je juist genoeg tijd om het allemaal te VOELEN.

Dit is een hele andere manier van leven dan we geleerd krijgen: we moeten snel en direct antwoorden. Maar als je dat doet dan doe je jezelf tekort en snijdt je jezelf af van je innerlijke wijsheid die aanwezig is en zich aan je zal tonen als je aanwent om het tijd te geven, te voelen en van binnenuit te reageren.

Zinnen die je kunnen helpen om wat meer ruimte te nemen
IK LAAT HET EVEN BEZINKEN, KOM ER ZEKER OP TERUG
IK SLAAP ER EEN NACHTJE OVER
IK NEEM IETS LANGER DE TIJD OM NA TE DENKEN

HUMAN DESIGN

JOSTRA | 30-09-1968 | 16:57 | HEERLEN

JOUW PROFIEL IS

“4/1: HET BONUS LEVEN”

Cijfer 4 beschrijft hoe je jezelf ziet en naar jezelf mag kijken

4= HET MENSEN-MENS

In jouw hoofd wordt jouw leven gedefinieerd door de mensen die in je leven zijn. Je hebt een gave is met mensen verbinden. Je hebt een soort sensor die je aangeeft wie wel en wie niet goed voor jou is om om je heen te hebben. Die sensor mag je bewuster leren gebruiken, want voor jou geldt echt dat de kwaliteit van jouw leven bepaalt wordt door de mensen die je in je leven laat.

Door de connecties met de “echt bij jou passende” mensen prioriteit te maken, kan je leven veel meer de vorm en de voldoening krijgen waar je naar verlangt. Hoe meer je kiest voor je eigen authenticiteit en hoe meer je je omringt met mensen die bij jouw authentieke zelf passen, hoe soepeler, rustiger, gelukkiger en fijner je leven zal lopen. Let op: andersom is dus ook waar: alle energie die je verspilt aan mensen die niet bij jou passen, hoe verder je van je pad raakt.

Ben niet te bang om ongeïnteresseerd over te komen naar anderen die niet echt met jou resoneren. Enige wat je echt nodig hebt zijn mensen die van jou houden, die écht van jou houden

HUMAN DESIGN

JOSTRA | 30-09-1968 | 16:57 | HEERLEN

JOUW PROFIEL IS

“4/1: HET BONUS LEVEN”

Cijfer 1 *beschrijft hoe een ander je ziet*

1= DE KENNIS ZOEKER

Je zoekt graag feiten uit, wil graag veel over alles weten. Alle ins en outs weten is jouw manier van je “veilig” voelen. Je voelt je zelfverzekerd als je goed voorbereid bent. Jouw behoefte om dingen te weten is onderdeel van wie jij bent en hoe je jezelf neerzet in de wereld. Je bent om een reden geprogrammeerd om nieuwsgierig te zijn naar alle informatie omdat het onderdeel van jouw doel in het leven is.

Voor anderen kan het overkomen alsof je overdreven nieuwsgierig bent en een “alles beter willen weten” persoon bent. Dit komt niet doordat er met jou is mis is, maar doordat het voor iemand die geen kennis zoeker, heel ON-AUTHENTIEK voelt om zo bezig te zijn. Zij snappen niet dat het voor jou een moeiteloos proces is.

Dingen die jou interesseren zijn niet altijd werk gerelateerd. Heb geen oordeel over de onderwerpen die je fascineren. Als iets je aanspreekt, ga er gewoon voor. Voor jou draait het niet om een zo hoog mogelijk kennis niveau hiermee te ontwikkelen. Het is een natuurlijke manier om te ontdekken wat jouw kwaliteiten zijn.

HUMAN DESIGN

JOSTRA | 30-09-1968 | 16:57 | HEERLEN

JOUW PROFIEL IS

“4/1: HET BONUS LEVEN”

als de cijfers 4 en 1 samenkomen

je bent eigenlijk als een hele lichte ziel ter aarde gekomen. Alles wat het zwaar gemaakt heeft, is door invloed van buitenaf geweest. Dit heeft je laten geloven dat je een manier moest vinden om dingen goed te doen, om te zorgen dat je erbij hoort. Dat je een slimme en succesvolle vrouw moest worden om hier je plekje als het ware “te verdienen”.

Maar wat EIGENLIJK WAAR IS: jij bent hier om te laten zien dat het tegendeel waar is: dat het leven allemaal niet zo serieus genomen en zwaar hoeft te zijn.

jouw “lichtheid” zal vooral voelbaar en zichtbaar worden voor jezelf en voor anderen, als je je meer gaat bezig houden met de dingen die jou echt fascineren. Ook al vindt je veel dingen interessant, zorg dat je je alleen richt op de dingen die je zo interessant vindt, dat je er geobsedeerd door zou kunnen raken. Als je daarmee bezig bent dan ben je 1 en al lichtheid.

Je hebt een “georganiseerd” brein. Je ziet heel snel goed van slecht. Je ziet het veel sneller dan anderen. Maar stap niet in de valkuil om goed of slecht richtlijnen van de buitenwereld aan te nemen. Voel vooral wat IN JOUZELF als goed en fout voelt.

HUMAN DESIGN

JOSTRA | 30-09-1968 | 16:57 | HEERLEN

GENERATOR
EMOTIONAL AUTHORITY

STRATEGIE: REAGEREN

Jouw strategie gaat over hoe jouw energie het beste werkt

Zie het leven als een groot buffet aan ideeën en mogelijkheden die jouw leven kunnen verrijken. Vanuit de strategie REAGEREN is het belangrijk om hierop te gaan letten: bij alles wat voorbij komt; voel of je er een JA bij voelt. Als dit zo is, is dit een teken dat je er iets mee kan doen. Het zal je leiden naar een vervuld leven.

Inherent hieraan kan dit ook betekenen dat als je een periode nergens een JA bij voelt, in een gevoel van "niet echt leven" op komt. Ga dit meer zien als een periode waarin je dankbaar mag zijn voor alles wat er wél is en zie dit als een periode ter voorbereiding op de volgende "ride".

We worden veelal getraint op: als je iets wilt, dan moet je er iets voor doen en daardoor raak je in "initieer-modus", maar jij hebt een unieke manier die gemak en plezier met zich mee brengt, om te manifesteren: reageren op wat er al is, wat voorbij komt. Dit doen zal je tonen dat het ook gewoon veel sneller gerealiseerd wordt, want dit is precies waar jij voor gedesigned bent en hoe jouw energie werkt.

HUMAN DESIGN

JOSTRA | 30-09-1968 | 16:57 | HEERLEN

GENERATOR
EMOTIONAL AUTHORITY
3/5 DE GROTE LEVENSONTDEKKER
JOUW SIGNS EN NOT-SELF

Hoe weet ik of ik op het juiste pad zit?

Je voelt **voldoening**

Het kan verslavend zijn, voldoening ergens bij voelen. Zo verslavend, dat je wanneer je het niet voelt in gevoelens terecht kunt komen waardoor je begint te twijfelen of je depressief bent. Super frustrerend, want je weet dat je zoveel passies en kwaliteiten hebt en toch ben je niet met dingen bezig die je voldoening geven

Hoe weet ik dat ik niet op het juiste pad zit?

Je voelt **frustratie**

Je energie stagneert. Je lijkt niet vooruit te komen en zelfs met alle moeite die je erin stopt, komt niks tot realisatie. Demotivatie, onverschilligheid en overtuigingen van "ik kan het helemaal niet" overheerst. Dit zijn signalen dat je je kracht moet terugnemen en heel bewust moet inchecken bij wat je allemaal denkt en doet. Eén aanpassing kan het verschil al maken.

Je bent hier om een ontdekkingsreis te maken en met nieuwsgierigheid naar het leven te kijken. You got this!

A hand holding a decorated wooden staff with feathers and a blue ribbon against a green background. The staff is wrapped in blue and white patterned fabric and has several feathers attached to it. The background is a soft, out-of-focus green.

JE BENT EEN BAKEN
VAN LICHTHEID.
EEN ENERGIE WAAR
VEEL MENSEN NAAR
HUNKEREN MAAR
ZE VINDEN HET NIET
IN ZICHZELF. GUN
DE WERELD JOUW
LICHTHEID