

CURSUS

HUMAN DESIGN ONTRAFELD

— * —
ONTDEK JOUW UNIEKE ONTWERP.
LEEF IN OVEREENSTEMMING MET WIE JE BENT.

— * —
BEGRIJP
JEZELF
OMARM JE
UNIEKHEID
— ♦ —



*Een praktische en diepgaande reis naar zelfkennis,
authenticiteit en vervulling.*

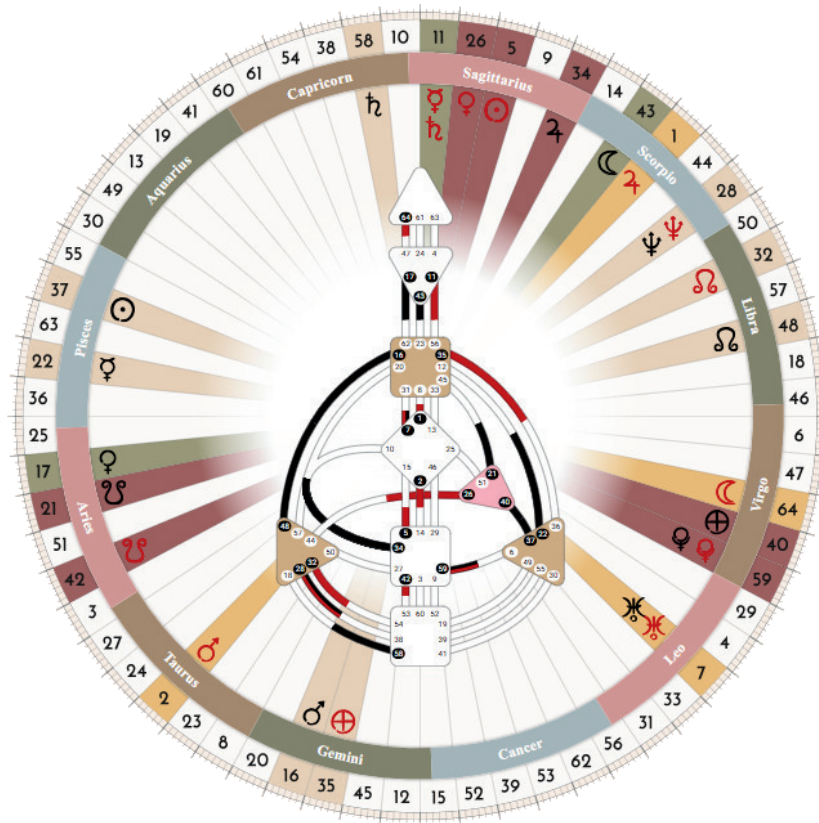




INHOUD

INTRODUCTIE	9
ENERGIE TYPES	21
AUTORITEIT	42
DE 9 CENTRA	63
DEFINITIE	105
PROFIELEN	117
POORTEN	139
KANALEN	217
CIRCUITS	271
INCARNATIE KRUIS	297
PLANETEN	313
TRANSITS	323
RELATIES	333
VARIABELEN	353
SLOT	411

ONTDEK JEZELF MET HUMAN DESIGN



Human Design voorspelt jouw toekomst niet en biedt geen wondermiddel voor al je problemen.

Wèl geeft Human Design je veel herkenning en een logische, gemakkelijk te begrijpen benadering van jezelf.

Het helpt je inzien dat er niets mis is met jou. Je bent niet tekortgeschoten of ontoereikend – je bent gewoon zoals je bent, los van hoe de samenleving, de wereld of je naasten je zien.

Je mag jezelf toestaan om helemaal jezelf te zijn!

HUMAN DESIGN WIJST JE EEN PRAKTISCHE WEG TERUG NAAR JEZELF EN JE OORSPRONG!

Disclaimer:

De informatie over Human Design is bedoeld voor persoonlijke ontwikkeling en zelfinzicht. Ze vervangt geen medisch advies, diagnose of behandeling. Raadpleeg steeds een gekwalificeerde arts of zorgverlener bij gezondheidsvragen.

H O O F D S T U K

01

INTRODUCTIE

Samenstelling van het Human Design systeem

Human Design is een krachtig systeem dat oude wijsheid en moderne wetenschap samenbrengt om jou te helpen jezelf op een dieper niveau te begrijpen. Het biedt een persoonlijke blauwdruk die inzicht geeft in hoe jouw energie werkt, hoe je het best beslissingen neemt, en waar jouw natuurlijke sterktes en valkuilen liggen.

De fundamenteën van Human Design zijn afkomstig uit verschillende bronnen. De **I Tjing**, een eeuwenoud Chinees systeem van wijsheid, vormt de basis voor de 64 Poorten in de Bodygraph. Deze Poorten weerspiegelen universele thema's en zijn verbonden met de 64 codons in het menselijk DNA, wat een link suggereert tussen energetische en biologische structuren.

Westerse astrologie wordt gebruikt om je chart te berekenen, op basis van je exacte geboortetijd, -datum en -locatie. De posities van de planeten, zowel op het moment van geboorte als 88 dagen daarvoor, activeren bepaalde Poorten en beïnvloeden daarmee je gedrag, levenspad en innerlijke dynamiek.

De **Kabbala** draagt bij via de Levensboom, waarvan de paden overeenkomen met de Kanalen in de Bodygraph. Deze Kanalen verbinden Poorten en laten zien hoe energie door jouw systeem stroomt. Het **chakrasysteem** uit de hindoeïstische traditie ligt aan de basis van de negen Centra in de chart, een uitbreiding van het klassieke model van zeven chakra's. Deze Centra tonen waar je energie vast en betrouwbaar is, en waar je openstaat voor invloeden van buitenaf.

Human Design brengt ook een wetenschappelijke dimensie in via de **kwantumfysica**, met name door het idee van **neutrino's**: subatomaire deeltjes die door alles heen reizen en op het moment van je geboorte een energetische imprint achterlaten. Die imprint vormt volgens dit systeem de basis van je unieke design.

Psychologisch gezien helpt Human Design je bewust te worden van onbewuste patronen en conditioneringen. Het wijst je de weg naar meer zelfacceptatie, duidelijkheid en het leven in lijn met wie je werkelijk bent.

Human Design is geen geloofssysteem, maar een uitnodiging tot experimenteren. Door te leven volgens je design, leer je vertrouwen op je innerlijke kompas. Het helpt je keuzes te maken die bij jou passen, je energie juist te gebruiken en met meer rust en kracht je eigen pad te bewandelen.

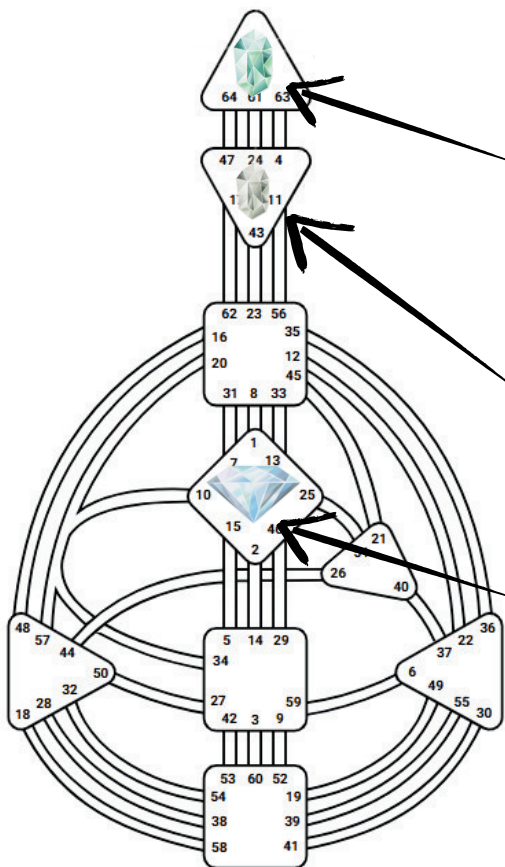
Theorie van de Bewustzijnskristallen

In Human Design bestaat ieder mens uit drie samenwerkende bewustzijns-elementen: het Persoonlijkheidskristal, het Designkristal, en de Magnetische Monopool. Deze drie vormen samen het bewustzijn en de richting van je leven.

Het begin: conceptie en het designkristal

Bij de conceptie wordt een Magnetische Monopool (een hypothetisch deeltje met slechts één magnetische pool) met daarin een Designkristal aangetrokken tot de vader. Deze wordt overgedragen via het sperma naar de moeder, waar het wachtende eitje het ontvangt. Dit markeert het begin van een nieuw leven. De Magnetische Monopool en het Designkristal gaan direct aan het werk: ze coördineren de opbouw van het fysieke lichaam en de negen Energiecentra in de foetus. Het laatste Centrum dat wordt voltooid is het Hoofd Centrum.

Wanneer het Hoofd Centrum (en daarmee de neocortex) zich voldoende heeft ontwikkeld – meestal tegen het einde van het tweede trimester – is de foetus klaar om bewustzijn te ontvangen. Op dat moment trekt de Magnetische Monopool het Persoonlijkheidskristal aan, dat zich aan het lichaam hecht. Vanaf dan begint de voorbereiding op bewust leven: het Persoonlijkheidskristal krijgt ongeveer drie maanden om zich te verbinden met het lichaam.



De twee kristallen: lichaam en geest

Het **Persoonlijkheidskristal** (verbonden aan het Hoofd Centrum) staat voor het bewuste, je geest, hoe jij jezelf ziet en betekenis geeft aan ervaringen – de "yang"-energie.

Het **Designkristal** (verbonden aan het Ajna Centrum) vertegenwoordigt het onbewuste, je lichaam, temperament en hoe anderen jou ervaren. Dit wordt ook wel je "yin"-kant genoemd.

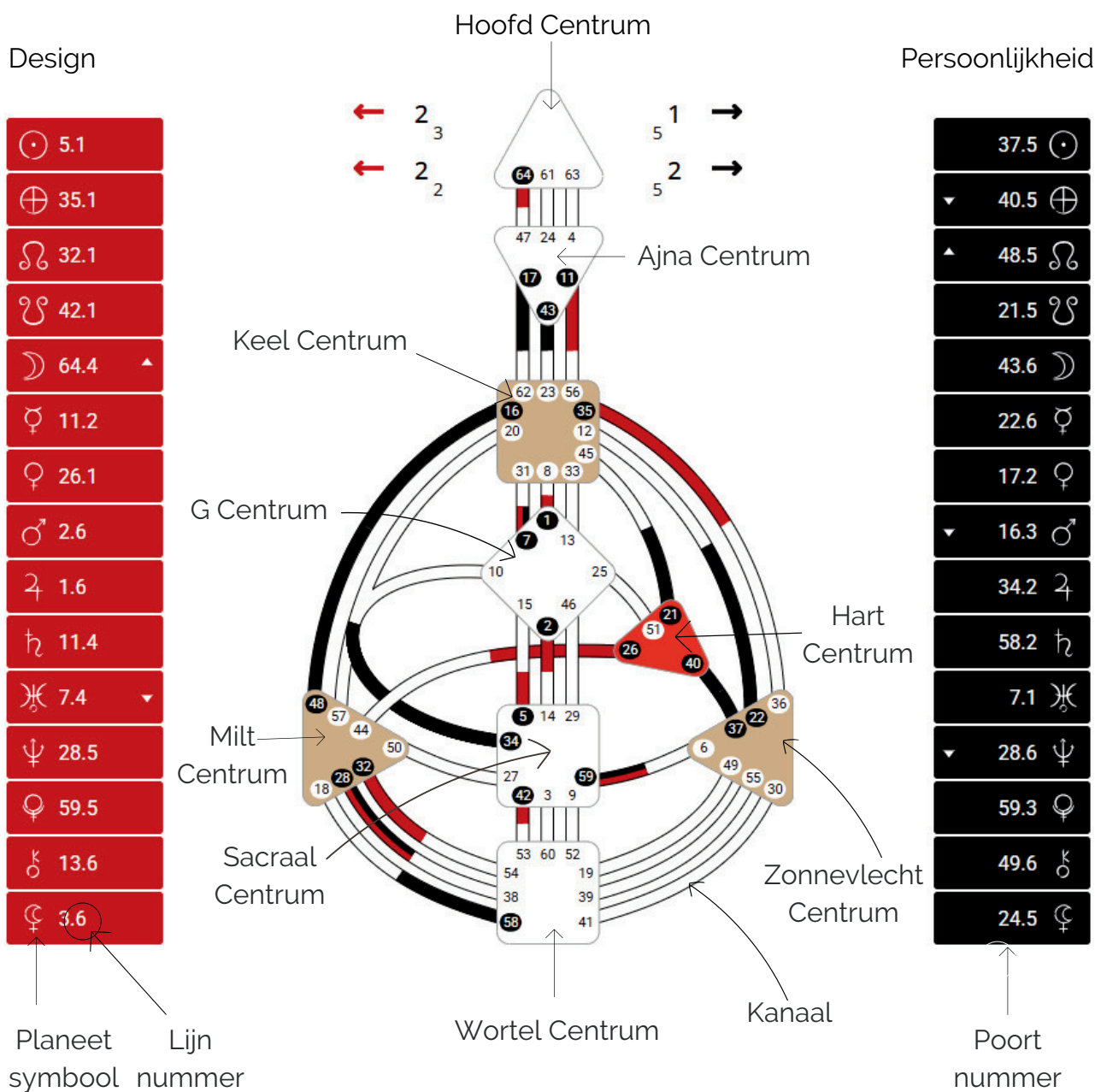
De Magnetische Monopool (de bestuurder, zit in het G-Centrum dat alles te maken heeft met ontvankelijkheid en richting)

- Werkt als een magneet in het lichaam die ons naar ons pad of bestemming trekt.
- Is verantwoordelijk voor het aantrekken van bepaalde mensen en omstandigheden in ons leven.

De Bodygraph

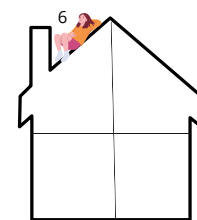
De **Bodygraph** is het centrale diagram in Human Design en toont de unieke energetische blauwdruk van een individu. Het combineert elementen uit verschillende esoterische en wetenschappelijke tradities en bestaat uit meerdere componenten die samen inzicht geven in hoe iemand energie verwerkt en gebruikt.

De Bodygraph helpt je te begrijpen wie je werkelijk bent, hoe je het beste beslissingen neemt en hoe je authentiek kunt leven in lijn met je natuurlijke energie.



PROFIEL

LIJN 6: ROLMODEL



Lijn 6 in Human Design wordt het Rolmodel genoemd en belichaamt een uniek, levenslang ontwikkelingsproces dat zich in drie duidelijke fasen ontvouwt. In de eerste fase, van geboorte tot ongeveer 30 jaar, leeft de persoon met Lijn 6 als een Lijn 3: door vallen en opstaan. Deze periode staat in het teken van experimenteren, leren door directe ervaring en het maken van fouten. In tegenstelling tot een echte Lijn 3 is deze persoon vaak minder veerkrachtig, waardoor ervaringen zwaarder kunnen aanvoelen en gevoelens van teleurstelling of zelftwijfel kunnen ontstaan.

De tweede fase, tussen de 30 en 50 jaar, staat in het teken van reflectie. Na de intensiteit van de eerste fase trekken veel Lijn 6-profielen zich terug—mentaal of fysiek—om te verwerken wat ze geleerd hebben. Het is een periode van rust, genezing en integratie. Velen vinden in deze tijd een stabielere ritme in hun leven: een vaste relatie, carrière of een dieper gevoel van richting. Deze "op het dak"-fase is essentieel om tot helderheid te komen.

Na het vijftigste levensjaar start de derde fase, waarin het Rolmodel in zijn volle kracht komt te staan. De inzichten van eerdere ervaringen worden nu belichaamd en gedeeld met de buitenwereld. Dit is het moment waarop de authentieke invloed van Lijn 6 zichtbaar wordt. Niet door iets te forceren, maar simpelweg door te leven in overeenstemming met hun waarheid. Hun voorbeeld wérkt omdat het doorleefd is.

In balans omarmt het Rolmodel het levensproces van leren, reflecteren en belichamen. Door fouten als lessen te zien, afstand te nemen voor integratie en daarna authentiek te leven, ontstaat natuurlijke invloed. Zonder druk of bewijsdrang inspireert het Rolmodel door trouw te blijven aan zichzelf en zijn eigen ritme te volgen.

In het Niet-Zelf kan Lijn 6 worstelen met ongeduld, prestatiedruk of de angst om te falen. In fase 1 kan men blijven hangen in zelfveroordeling of experimenten vermijden uit angst voor fouten. In fase 2 kan de druk om "iets" te doen leiden tot burn-out. In fase 3 kan er een krampachtige poging zijn om te leiden zonder eerst afgestemd te zijn.

De uitdaging voor Lijn 6 is om het tempo van het leven te vertrouwen en het belang van elk leerproces te erkennen. Hun kracht ligt in hun belichaamde wijsheid, hun kalme aanwezigheid en hun vermogen om anderen te inspireren door simpelweg zichzelf te zijn. Ze zijn hier om te laten zien wat het betekent om echt te leven in afstemming.

POORTEN MILT CENTRUM

INTUÏTIE & OVERLEVINGS BEWUSTZIJN

Poort 50: Waarden

I'Ching betekenis: De ketel

Samenvatting

Je weet intuïtief wat moreel juist is voor de samenleving om je heen. Daardoor kun je gemakkelijk het welzijn van anderen verbeteren.

Gedetailleerde beschrijving

Poort 50 staat voor verantwoordelijkheid, zorg en het bewaken van gedeelde waarden. Mensen met deze Poort voelen zich van nature geroepen om te zorgen voor het welzijn van anderen, vooral binnen hun gemeenschap of gezin. Ze dragen graag bij aan stabiliteit, veiligheid en rechtvaardigheid. In balans zijn ze beschermend, betrouwbaar en moreel sterk: ze houden vast aan wat ze belangrijk vinden en nemen hun verantwoordelijkheden serieus. Uit balans kunnen ze zichzelf overbelasten of moeite hebben met grenzen stellen, wat leidt tot uitputting of schuldgevoelens. De uitdaging ligt in zorgzaamheid mét zelfzorg – en het besef dat verantwoordelijkheid gedeeld mag worden.

Schaduw: Vervorming | **Gave:** Balans | **Siddhi:** Harmonie

Michelle Obama, voormalig First Lady van de Verenigde Staten, heeft Poort 50 geactiveerd in haar chart. Deze Poort draait om het beschermen van de gemeenschap, het bewaken van gedeelde waarden en het nemen van verantwoordelijkheid met zorg en integriteit.

Tijdens haar tijd in het Witte Huis zette Michelle zich in voor gezondere voeding op scholen, onderwijs voor meisjes wereldwijd en het versterken van gezinnen. Niet uit plicht, maar vanuit een diep gevoel van betrokkenheid. Ze straalt de kern van Poort 50 uit: de zorgzame hoedster van waarden, die structureel wil bijdragen aan een gezondere samenleving.

Ze stelt zich vragen als:

- Wat moet ik beschermen voor de volgende generatie?
- Welke waarden verdienen bewuste bewaking?
- Hoe blijf ik trouw aan zorg zonder mezelf te verliezen?

Mensen met Poort 50 dragen instinctieve zorgkracht. Michelle Obama belichaamt dat door liefdevol én daadkrachtig op te komen voor wat waardevol is – in het groot en in het klein.

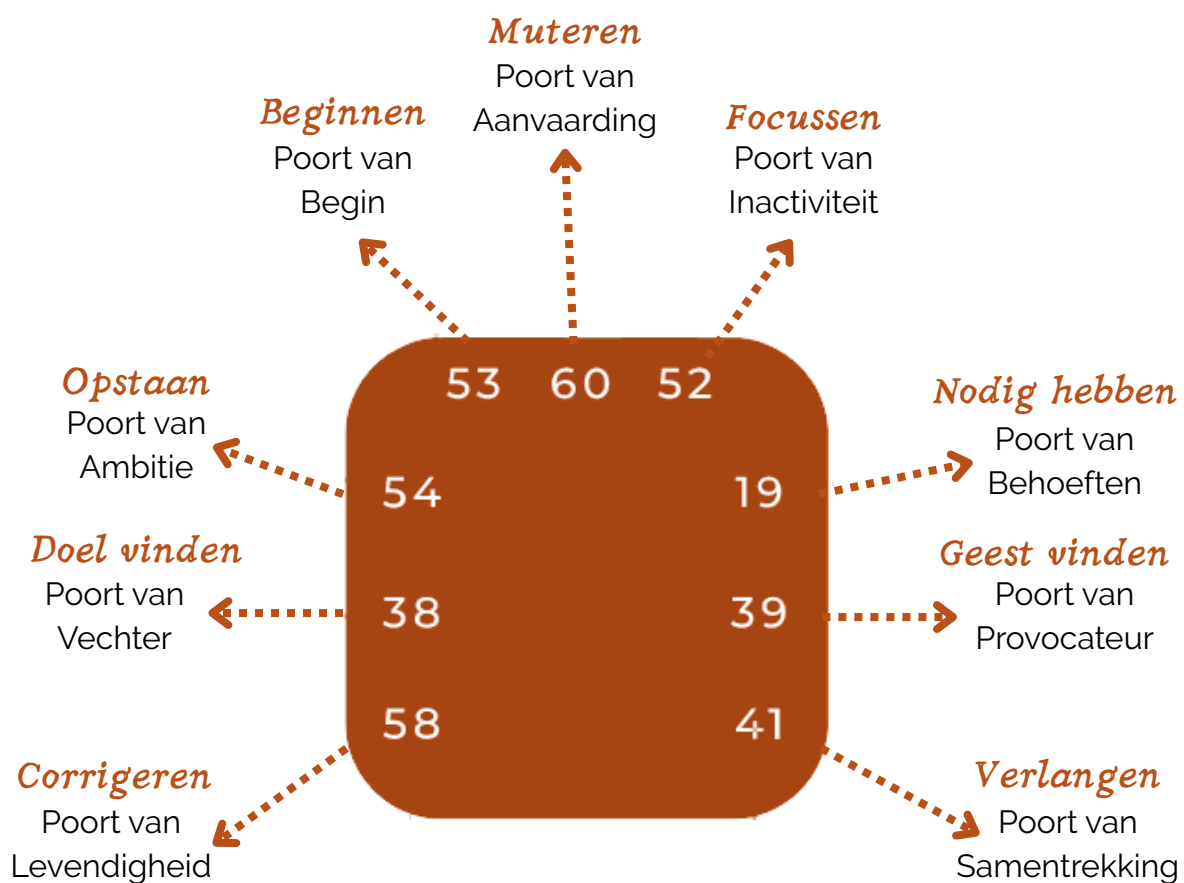
Dat is Poort 50: zorgzaamheid met ruggesgraat – geleid door integriteit.

POORTEN WORTEL CENTRUM

DRIVE & ADRENALINE BEHEER

Het Wortel Centrum is het Centrum van stress, druk en momentum. Het bepaalt ons vermogen om uitdagingen aan te gaan, ons aan te passen en beweging in het leven te initiëren. De energie van dit Centrum drijft actie en transformatie aan, en bepaalt hoe we omgaan met externe en interne druk.

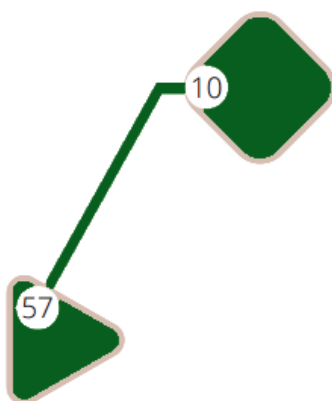
Deze Poorten vormen de basis voor hoe we druk, motivatie en de drang tot verandering ervaren. Elke Poort drukt energie uit die ons óf vooruit kan stuwten óf gevangen kan doen voelen, afhankelijk van hoe we met haar potentieel omgaan.



KANAAL 57-10 - KANAAL VAN PERFECTE VORM ONTWERP VAN OVERLEVEN

De energie van intuïtief overleven en diep zelfbewustzijn.

Projected Kanaal Integratiekanaal



Kanaal 57-10 verbindt het Milt Centrum (intuïtie) met het G-Centrum (identiteit, richting en zelfliefde). Dit Kanaal behoort tot het individuele Circuit, meer specifiek het Integratiekanaal en draait om het intuïtief afstemmen op wat juist en veilig is voor het ware zelf.

Mensen met dit Kanaal hebben een sterk ontwikkeld instinct dat hen precies laat voelen wat hen wel of niet in lijn houdt met wie ze echt zijn. Ze hebben een aangeboren vermogen om subtiele signalen op te vangen — fysiek, energetisch of emotioneel — en daarop direct te reageren, vaak zonder te weten waarom.

Poort 57 brengt de scherpste intuïtie van het systeem: het vermogen om in het moment te weten wat veilig, zuiver of gevaarlijk is. Poort 10 staat voor zelfliefde, authenticiteit en trouw zijn aan je eigen pad. Samen zorgen ze voor een krachtige innerlijke kompas dat voortdurend bijstuurt op basis van wat klopt.

De grootste uitdaging is vertrouwen op deze intuïtie, vooral wanneer er geen logische verklaring is. Angst, twijfel of de mening van anderen kunnen deze natuurlijke helderheid vertroebelen.

Wanneer dit Kanaal in balans is, biedt het diep zelfbewustzijn, persoonlijke kracht en intuïtieve helderheid. Deze mensen leven het veiligst en meest vervuld wanneer ze hun instinct volgen — zelfs als het ingaat tegen wat 'normaal' of verwacht is. Hun wijsheid is stil, maar diep transformerend, zowel voor henzelf als voor anderen.

36 KANALEN

OEFENING

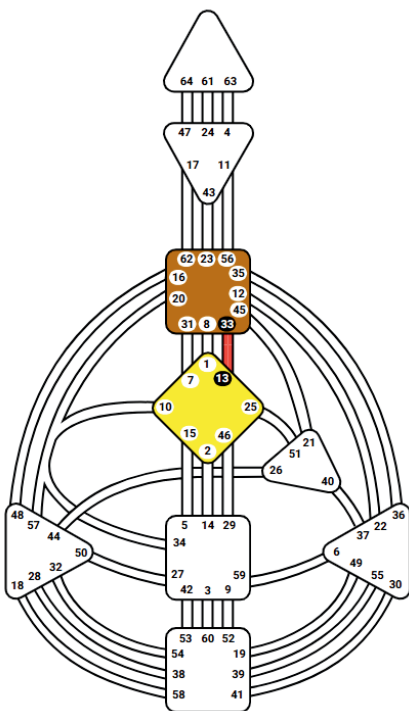
Benoem de 36 Kanalen

Hieronder zie je een voorbeeld van Kanaal 13-33.

Om de Kanalen te oefenen, vul je deze verder aan met de naam van het Kanaal, het Kanaal type (Manifesting/Manifesting Generated/Generated/Projected) en het Circuit waartoe het Kanaal behoort.

Er is een PDF beschikbaar die je kan downloaden om de Kanalen te oefenen.

Scan de QR-code om de oefenbladen te downloaden.



KANAAL 13-33

KANAAL VAN

KANAALTYPE

CIRCUIT



TRANSITS

In Human Design verwijzen transits naar de voortdurende beweging van de planeten en hoe ze tijdelijk bepaalde Poorten activeren in jouw chart — net zoals in astrologie. Alleen doen ze dat hier op het niveau van energie en bewustzijn. Die activiteiten beïnvloeden niet alleen je eigen ervaring, maar ook de sfeer in het collectief.

Hoe werkt het?

Elke planeet reist continu door de Human Design-mandala en activeert onderweg één voor één de 64 Poorten. Zelfs als een Poort normaal niet 'geactiveerd' is in jouw chart, kun je tijdelijk de invloed ervan voelen zodra een planeet erdoorheen beweegt.

Bijvoorbeeld:

Als Mercurius tijdelijk Poort 12 activeert, kun je je ineens meer behoefte voelen om je uit te spreken — of juist voorzichtiger zijn in je communicatie.

Als een planeet een Poort activeert die tegenover een Poort in jouw chart ligt, kan er tijdelijk een volledig Kanaal ontstaan. Soms wordt daardoor zelfs een Centrum gedefinieerd dat je normaal open hebt — wat tijdelijk je hele energiedynamiek verandert.

Transits kunnen:

- Tijdelijk nieuwe Kanalen of Centra activeren
- Energieën in jou versterken, verzachten of uitvergroten
- Je emoties, gedachten of motivatie tijdelijk verschuiven
- Je afleiden van wie je werkelijk bent — of je net iets waardevols laten ontdekken

Vooraf langzame planeten zoals Pluto of Saturnus kunnen weken of zelfs maanden invloed uitoefenen op een bepaald thema.

Waarom is dit handig om te weten?

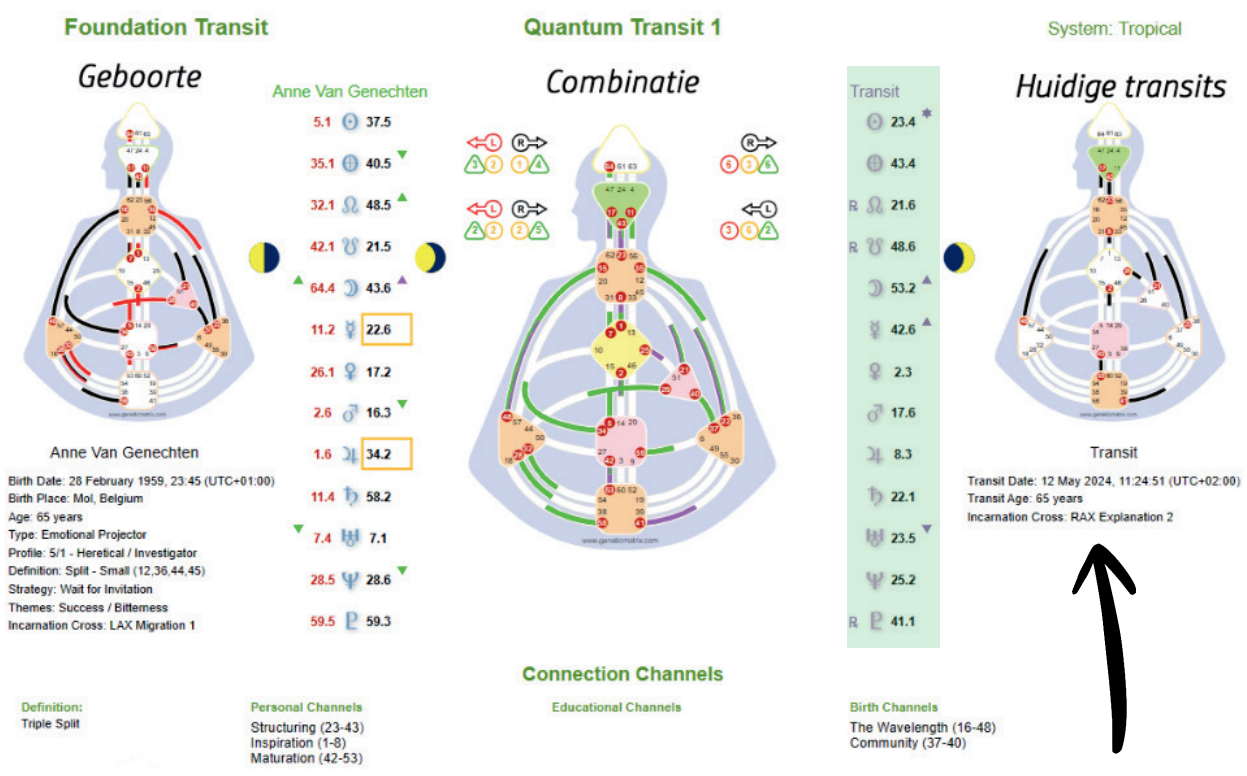
Soms voel je je ineens anders, emotioneler, drukker in je hoofd of juist besluitvaardiger — zonder duidelijke reden. Door transits te volgen, krijg je inzicht in wat er op dat moment speelt. Je gaat herkennen: "Ah, dit is niet van mij, dit beweegt door me heen." Dat geeft ruimte.

Veel mensen volgen daarom de dag- of weektransits om beter te begrijpen hoe ze zich voelen of om keuzes beter te timen.

De essentie

Transits veranderen jou niet. Maar ze kleuren wél tijdelijk hoe je het leven ervaart. Als je daarvan bewust bent, hoef je niet automatisch mee te bewegen — je kunt dan bewust navigeren door alles wat zich aandient.

Combineren met je eigen profiel: Je kunt de informatie van de huidige transits combineren met je eigen chart door deze als het ware over elkaar heen te leggen (dit kan bv bij Genetic Matrix, als je de betaalde versie hebt). Dit laat je zien waar de Lijnen van de huidige energieën samenvallen met jouw eigen Lijnen en Poorten, wat helpt bij het begrijpen van mogelijke tijdelijke invloeden op je energie.



Helemaal rechts kun je de Bodygraph zien met **huidige transits** op het moment waarop ik deze heb gemaakt (12/05/2024). Meteen links daarvan (groene achtergrond), kun je de tabel zien door welke Poort en Lijn elke planeet transiteert. In het midden zie je hoe mijn geboorte chart eruit ziet in **combinatie** met de transits. De transitpoorten zijn paars en mijn normaal gedefinieerde Poorten zijn groen. Uiterst links zie je mijn normale geboorte chart.

Onderaan kan je zien hoe de transits specifiek mijn Kanalen beïnvloeden.

“Persoonlijke Kanalen” zijn de Kanalen die door een transit in je chart voltooid worden.

Bijvoorbeeld in de transit afbeelding hierboven:

Je kan zien dat ik Poort 1 al gedefinieerd heb in mijn geboortechart en de transit heeft Poort 8 geactiveerd; deze combinatie creëert het volledige Kanaal 1-8 van “Inspiratie”. Verder gebeurt dit ook nog met Kanaal 23-43 (Structureren) en Kanaal 42-53 (Maturatie).

“Educatieve Kanalen” zijn Kanalen die de transit hebben, maar die niet gedefinieerd zijn in de geboorte chart.

VARIABELEN

Als je nieuw bent in Human Design, maak je meestal als eerste kennis met de hexagrammen (Poorten) en Lijnen. Dat is doorgaans je startpunt.

Wanneer we naar een activatie in een hexagram kijken – en naar de specifieke Lijn die daarin geactiveerd is – dan zien we vooral wat zich aan de oppervlakte afspeelt. We kijken naar de zichtbare invloeden en verschillen tussen mensen.

Toch werkt Human Design op veel diepere niveaus. Achter elke Lijn schuilt een gelaagde, betekenisvolle structuur die veel meer onthult dan je op het eerste gezicht zou denken.

Dit is een gevorderd onderdeel van het Human Design Systeem dat je een diepgaand inzicht geeft in je cognitieve ontwerp. Het biedt een duidelijke en praktische kaart voor de transformatie van je bewustzijn – en daarmee van hoe je het leven ervaart.

Variabelen beschrijven hoe jij informatie hoort op te nemen, verwerken en filteren, en hoe dit je perspectief bepaalt. Inzicht in jouw Variabelen kan de geest bevrijden van conditionering en homogenisering, zodat je je eigen, unieke bewustzijn kunt uitdrukken.

De berekening van jouw Variabelen wijst op de aard van jouw bewustzijnspatronen. Ze laat zien waar je van nature strategisch, gefocust en actief bent, en waar juist ontvankelijk, zijdelings waarnemend en passief.

Belangrijke onderdelen van je Variabelen zijn onder andere een specifiek voedingspatroon en een fysieke omgeving die afgestemd is op jouw unieke ontwerp.

Variabelen gaan niet over je vorm – dus niet over je Type, Centra of hoe je energie stroomt. Variabelen gaan over iets diepers: over je cognitie – hoe je waarneemt, verwerkt en bewust bent.

Als je naar de vier pijlen rondom het hoofd in een Human Design-chart kijkt, dan heb je het over Variabelen. Deze pijlen zijn direct verbonden met wat in de onderliggende structuur van Human Design zit, namelijk Toon.

Om het even te situeren: onder elke Lijn in een Poort zitten er drie lagen:

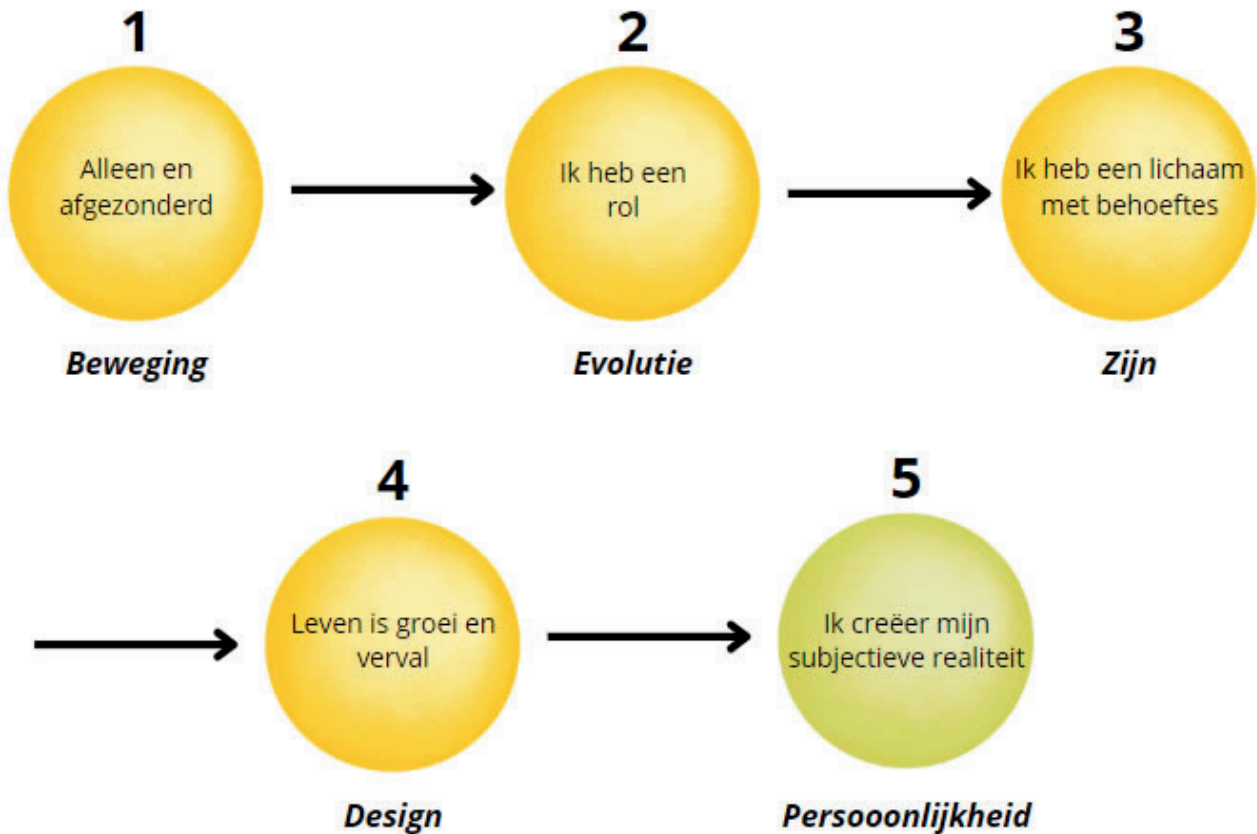
Kleur - Toon - Basis

Toon is daarbij de diepere laag die te maken heeft met jouw innerlijke architectuur – hoe jouw bewustzijn werkt. Het gaat hier dus niet over gedrag of actie aan de buitenkant, maar over de manier waarop jouw systeem informatie opneemt, verwerkt en waarneemt.

BASIS 5: SUBJECTIEF - PERSOONLIJK

Overzicht:

Basis 5, "Subjectief - Persoonlijk", is de som van de vorige vier Bases. In het evolutieproces gaan we dus als volgt te werk:



Basis 5 verdiept zich in de filosofische en transcendentale aspecten van het bestaan, waarbij de nadruk ligt op de creatie van de subjectieve werkelijkheid. Deze Basis houdt zich bezig met diepe, filosofische vragen over de aard van de werkelijkheid en het bewustzijn. Ze belichaamt het principe van "ik denk" en verkent de aard van de waarneming, het bestaan en de creatie van de persoonlijke werkelijkheid.

Kernprincipes

Ik creëer mijn subjectieve realiteit:

Dit principe benadrukt dat elk individu zijn eigen realiteit creëert door zijn waarnemingen, gedachten en overtuigingen. De realiteit wordt eerder gezien als een persoonlijke constructie dan als een objectieve waarheid.

Vragen stellen bij het bestaan:

Dit principe houdt in dat er diepgaande filosofische vragen worden gesteld over het bestaan. Het moedigt een diepgaand onderzoek aan naar de aard van de werkelijkheid, het bewustzijn en het zelf, zoals "Is een object er nog steeds als niemand ernaar kijkt?" of "Zal de aarde verdwijnen als ik sterf?".