WPROWADZENIE DO HUMAN DESIGN

Mapa do siebie

Jak lepiej rozumieć swoją energię, decyzje i naturalny sposób poruszania się przez życie?

Przewodnik na początek — z przykładami, które można odnaleźć w zwykłej codzienności.

GŁOS DUSZY

Marzena Pawłowska

01 / HUMAN DESIGN

Czym jest Human Design?

Human Design to system samopoznania, który opisuje naszą indywidualność za pomocą energetycznej mapy. W jego języku możemy przyjrzeć się temu, skąd bierze się nasza energia, jak podejmujemy decyzje i dlaczego nie wszystkie sposoby działania służą każdemu tak samo.

Znasz to uczucie, kiedy komuś coś przychodzi z łatwością, a Tobie — mimo starań — idzie zupełnie inaczej? Czasem zaczynamy wtedy szukać w sobie problemu. A może po prostu próbujemy jechać cudzym środkiem transportu?

Human Design zachęca do eksperymentowania: sprawdź, obserwuj, porównuj z własnym doświadczeniem. Nie po to, aby spełniać kolejny zestaw oczekiwań, lecz żeby lepiej poznać siebie.

Każdy system ma własny język. A skoro ma język, ma także swoją gramatykę i składnię. Dlatego interpretacji Human Design nie łączymy z językami innych narzędzi. Każde z nich warto poznawać w ramach jego własnych zasad.

02 / HUMAN DESIGN

Każdy ma swój sposób podróżowania

Wyobraź sobie, że życie jest podróżą. Jedna osoba dostaje rower, druga samochód, ktoś inny autobus, a jeszcze ktoś samolot. Każdy z tych środków transportu pozwala zobaczyć świat — tylko z innej perspektywy i w innym rytmie.

Jeśli jedziesz rowerem, możesz zatrzymać się przy drodze, usłyszeć ptaki i zauważyć szczegóły. Samolot daje zupełnie inne możliwości, ale z jego okna nie zobaczysz wszystkiego, co mija osoba na rowerze.

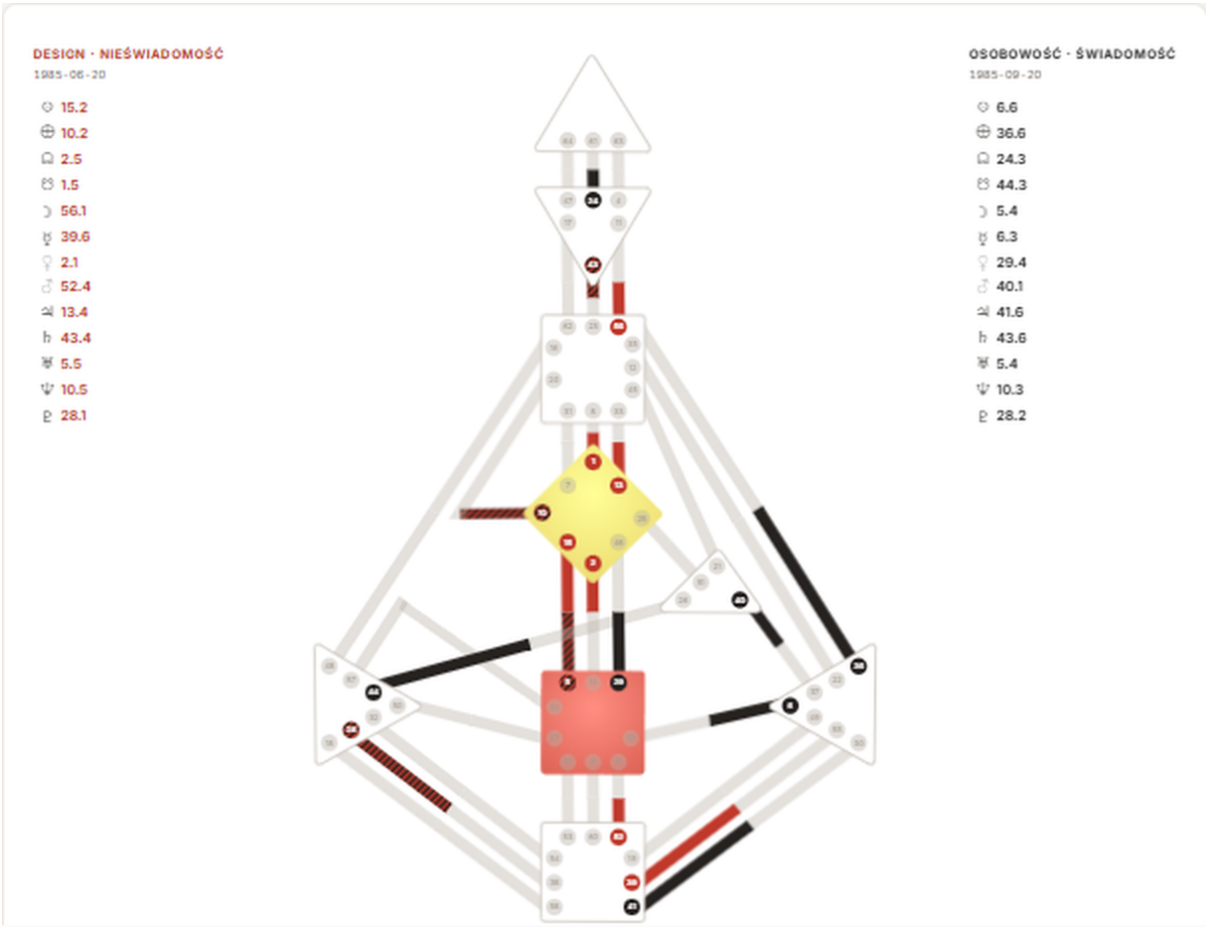
Nie ma tu lepiej ani gorzej. Są różne sposoby doświadczania tej samej podróży.

Co z tego wynika na co dzień?
Nie musisz naśladować czyjegoś tempa, sposobu pracy ani decyzji tylko dlatego, że komuś innemu przynoszą dobre rezultaty. Warto sprawdzić, co rzeczywiście współgra z Tobą.

03 / HUMAN DESIGN

Twój graf — od czego zacząć?

Graf Human Design powstaje na podstawie daty, dokładnej godziny i miejsca urodzenia. Przedstawia centra energetyczne, połączenia między nimi oraz dwie strony zapisu — świadomą i nieświadomą.



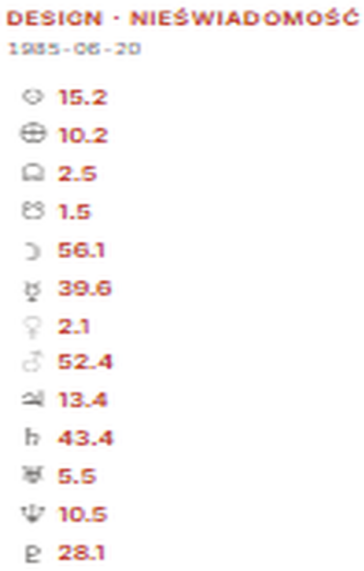
W centrum wykresu znajdują się centra i połączenia. Lewa kolumna to Design (nieświadomość), a prawa — Osobowość (świadomość). Każda z nich opisuje inną warstwę naszego funkcjonowania.

04 / HUMAN DESIGN

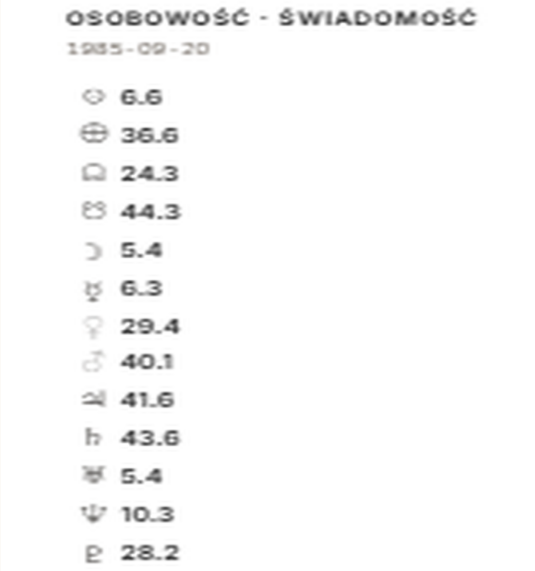
Świadomość i nieświadomość

Obie strony należą do tego samego grafu. Warto jednak spojrzeć na nie oddzielnie, bo opowiadają o różnych warstwach naszego funkcjonowania.

DESIGN / NIEŚWIADOMOŚĆ



OSOBOWOŚĆ / ŚWIADOMOŚĆ



Strona nieświadoma — w języku Human Design jest związana z programowaniem ciała, które niesie nasza osobowość. Nie zawsze rozpoznajemy ją bezpośrednio w sobie. Możemy dostrzec jej przejawy w rezultatach działań, sposobie reagowania albo w tym, co zauważają w nas inne osoby.

Strona świadoma — dotyczy tego, co łatwiej rozpoznajemy jako „ja”: cech, zachowań i sposobów funkcjonowania, które możemy nazwać i opisać z własnej perspektywy.

05 / HUMAN DESIGN

Cztery filary Human Design

W grafie można odkrywać bardzo wiele szczegółów. Na początek wystarczą jednak cztery elementy, które pozwalają przełożyć system na zwykłe życie: typ, strategia, autorytet i profil.



Każdy z czterech filarów wnosi inną wskazówkę do poznawania własnego sposobu działania.

01 TYP — Jaką dynamikę energii opisuje mój graf?

02 STRATEGIA — Jak naturalnie wchodzę w kontakt z tym, co przynosi życie?

03 AUTORYTET — W jaki sposób mogę podejmować decyzje bliżej siebie?

04 PROFIL — Jakie motywy i doświadczenia towarzyszą mojej drodze?

06 / HUMAN DESIGN

Typ energetyczny

W Human Design wyróżniamy cztery typy energetyczne: Generator, Projektor, Manifestor i Reflektor. Manifestujący Generator jest podtypem Generatora, a nie osobnym piątym typem.

Typ to punkt wyjścia do poznania własnej dynamiki energii i relacji z otoczeniem. Nie jest etykietą, która ma mówić, na co Cię stać. To raczej zaproszenie, by przyjrzeć się temu, jak funkcjonujesz, kiedy nie próbujesz dopasować się do wszystkich wokół.

Warto obserwować, co daje Ci poczucie lekkości, w jakich sytuacjach szybciej pojawia się znużenie i co pomaga odzyskiwać siły. Każdy rodzaj energii ma swoje możliwości i swój rytm.

Przyjrzyj się: Czy zdarza Ci się działać dalej tylko dlatego, że inni potrafią pracować w takim tempie? A może Twój organizm od dawna podpowiada coś innego?

07 / HUMAN DESIGN

Strategia — współpraca z życiem

Strategia opisuje sposób, w jaki dany typ energetyczny wchodzi w interakcję ze światem. W Human Design nie chodzi wyłącznie o to, co robimy, ale również o to, jak podejmujemy działanie.

Znasz takie sytuacje, w których wszystko wymaga ogromnego wysiłku, chociaż na papierze plan wygląda idealnie? To dobry moment, by sprawdzić, czy sposób działania naprawdę jest Twój — czy może został przejęty od kogoś innego.

Strategia nie obiecuje życia bez trudnych chwil. Ma pomóc dostrzec, gdzie dokładamy sobie niepotrzebnego ciężaru.

Mały eksperyment
Przez kilka dni obserwuj, kiedy działasz z naturalną gotowością, a kiedy tylko z poczucia obowiązku lub presji. Co się zmienia w Twoim samopoczuciu?

08 / HUMAN DESIGN

Autorytet — sposób podejmowania decyzji

Autorytet jest w Human Design sposobem podejmowania decyzji, który odpowiada Twojemu grafowi. Nie każda osoba dochodzi do jasności tą samą drogą.

Dla kogoś istotna może być reakcja sakralna, ktoś inny potrzebuje przejść przez emocjonalną falę i dać sobie czas. Dlatego jedna uniwersalna recepta — „po prostu przemyśl to jeszcze raz” — nie musi być pomocna dla wszystkich.

Umysł pozwala nam analizować możliwości, porządkować informacje i przewidywać konsekwencje. Ale w języku Human Design warto dodatkowo poznać własny autorytet i sprawdzić, jak odczuwamy decyzje w praktyce.

Pytanie dla Ciebie: Kiedy ostatnio decyzja była spokojna i naturalna — nawet jeśli inni nie do końca ją rozumieli? Co było wtedy inne?

09 / HUMAN DESIGN

Profil — Twoja droga doświadczeń

Profil pokazuje określone wzorce roli i sposobu przechodzenia przez życie. Składa się z dwóch linii i w Human Design opisuje się dwanaście profili.

Ten sam cel można osiągać na różne sposoby. Jedna osoba potrzebuje najpierw coś dokładnie poznać, inna uczy się poprzez własne próby, a jeszcze inna odnajduje ważne odpowiedzi w relacjach lub w czasie spędzonym w samotności.

Profil pozwala przyjrzeć się takim różnicom bez oceniania siebie przez cudzą miarę. Nie musisz iść tą samą ścieżką, na której dobrze czuje się ktoś bliski.

Wróć do swojej historii: Jakie doświadczenia najwięcej Cię nauczyły? Kiedy rozwój przychodził naturalnie, a kiedy próbowałeś lub próbowałaś spełnić cudze oczekiwania?

10 / HUMAN DESIGN

Od poznania do doświadczenia

W Human Design łatwo wpaść w kolejne opisy: centra, kanały, bramy, linie... I nagle można wiedzieć o sobie bardzo dużo, a w codzienności nadal działać dokładnie tak samo.

Dlatego zachęcam Cię do prostego początku. Sprawdź swój graf. Poznaj typ, strategię, autorytet i profil. A później obserwuj, co dzieje się w Twoim życiu, kiedy zaczynasz zwracać na nie uwagę.

Nie szukaj kolejnego sposobu na poprawianie siebie. Spróbuj spojrzeć na swoją indywidualność jak na coś, co warto poznać i zrozumieć.

Jeśli chcesz pójść dalej:

Sprawdź swój wykres w kalkulatorze Głosu Duszy.

Otwórz kalkulator Human Design ↗

A jeśli wolisz poznać system szerzej, zajrzyj do warsztatów.

Zobacz warsztaty Human Design ↗

Pięknej podróży w swoim własnym rytmie.