



mini gids

# Zo lees je jouw eigen Human Design chart

De basis van jouw chart in 3 stappen

NYKA

## INTRODUCTIE

# Jezelf écht leren begrijpen?

Jezelf begrijpen is misschien wel het belangrijkste onderdeel van persoonlijke groei. Want als je weet wie je bent, wat bij je past en hoe jouw energie werkt, heb je praktische en handige tools in handen om in beweging te komen én te blijven.

Deze gids is bedoeld als hulpmiddel om dichterbij jezelf te komen met behulp van Human Design. In drie simpele stappen leer je jouw chart opvragen, ontdek je wat je energietype inhoudt en krijg je inzicht in hoe je dat eerste stukje kennis direct kunt toepassen in je leven of werk. Ook ontdek je andere essentiële elementen van een chart - en wat ze betekenen.

## STAP 1

# Vraag je chart op

De allereerste stap: je chart genereren.

Om je Human Design chart op te vragen, heb je deze gegevens nodig:

- Je geboortedatum
- Je exacte geboortetijd\* (op de minuut nauwkeurig)
- Je geboorteplaats

*\* weet je niet wat je exacte geboortetijd is? Deze kun je opvragen bij de gemeente waarin je bent geboren.*

## Ga vervolgens naar een gratis chart-generator, zoals:

- [www.mybodygraph.com](http://www.mybodygraph.com)
- [www.myhumandesign.com](http://www.myhumandesign.com)

Vul je geboorte informatie in. Je ziet vervolgens een visuele weergave van jouw unieke chart. Hieruit kun je onder andere je energietype, autoriteit, strategie, profiel en verschillende centra uithalen.

Als dit de eerste keer is dat je een Human Design chart ziet, kan ik me voorstellen dat je het er ingewikkeld uit vindt zien... Maar geen zorgen, in de volgende stappen leer je met welke elementen je het best kunt starten en wat de verschillende termen inhouden.

## STAP 2

# Leer jouw energietype en strategie kennen

De eerste tip: lees af wat je energietype is.

Je energietype is het fundament van je chart en daarom ook het startpunt in je Human Design-reis. Het laat zien hoe jouw energie van nature stroomt, waar jouw kracht ligt en wat je strategie is. Je strategie vertelt je hoe je kansen voor jezelf creëert.

Er zijn vijf verschillende typen, elk met hun eigen kwaliteiten, valkuilen en behoeften.

## Generator

- **Jouw kracht:** duurzame energie, bouwen, doorzetten
- **Let op:** als je het verkeerde werk doet, kun je gefrustreerd raken of leeglopen
- **Wat helpt:** volg je enthousiasme en werk aan iets wat je voldoening geeft

**Jouw strategie:** wacht tot je lichaam op een positieve manier reageert. Dit gaat specifiek over je onderbuikgevoel. Merk je dat je enthousiast wordt, ga ervoor. Merk je dat je letter in elkaar krimpt of voel je je neutraal? Dan is dit niet het juiste moment om in actie te komen.

*Reflectievraag: hoe voelt het als je dingen naar je toe laat komen in plaats van te forceren? Wat werkt beter voor je?*

## **Manifesting Generator**

- **Jouw kracht:** snel schakelen, multi-taken, creatief
- **Let op:** jezelf forceren om 'één ding' tegelijk te doen werkt averechts
- **Wat helpt:** volg je enthousiasme en geef jezelf ruimte om taken af te wisselen

**Jouw strategie:** wacht tot je lichaam op een positieve manier reageert en informeer je omgeving over je acties. Dit gaat specifiek over je onderbuikgevoel. Merk je dat je enthousiast wordt, ga ervoor. Merk je dat je letter in elkaar krimpt of voel je je neutraal? Dan is dit niet het juiste moment om in actie te komen. Daarnaast doe je er goed aan om andere mensen mee te nemen in je acties en beslissingen: zo verminder je de weerstand of controle van anderen.

*Reflectievraag: waar wordt je op dit moment écht gelukkig van? Kun je dat meer of vaker gaan doen?*

## **Projector**

- **Jouw kracht:** mensen lezen, processen verbeteren, begeleiden
- **Let op:** je kunt oververmoeid raken door altijd maar 'aan' te staan
- **Wat helpt:** bouw rustmomenten in en ben je bewust waar je erkenning voor krijgt

**Jouw strategie:** wacht op de uitnodiging. De juiste timing is van essentieel belang voor jou. Niet iedereen is er klaar voor om jouw inzichten te ontvangen en daarom doe je er goed aan anderen naar jou toe te laten komen voor advies. Op die manier zal jouw kennis veel meer impact maken. Daarbij moeten mensen je natuurlijk wel kunnen vinden: je mag dus zeker zichtbaar zijn.

*Reflectievraag: op welk vlak voel je je het meest gewaardeerd door je omgeving?*

## **Manifestor**

- **Jouw kracht:** initiëren, richting bepalen, onafhankelijkheid
- **Let op:** je kunt weerstand voelen als je gecontroleerd wordt
- **Wat helpt:** informeer anderen over wat je doet en neem op tijd rust

**Jouw strategie:** initieer en informeer je omgeving. Durf initiatief te nemen en je eigen ideeën leven in te blazen, zonder te wachten op de goedkeuring van anderen. Om je eigen gang te kunnen gaan, is het een goed idee om je omgeving in te lichten van je ideeën, acties en beslissingen – op die manier ervaar je de minste weerstand.

*Reflectievraag: durf je te initiëren en de eerste te zijn?*

## **Reflector**

- **Jouw kracht:** intuïtief, observerend, spiegelend
- **Let op:** overprikkeling of gevoel van leegte in onveilige omgevingen
- **Wat helpt:** geef jezelf tijd voor beslissingen, kies een omgeving die goed voelt

**Jouw strategie:** wacht op het juiste moment en zoek plekken op die goed voelen. Jouw waardevolle inzichten worden pas echt gewaardeerd als anderen je hierom vragen, vandaar dat timing zo belangrijk voor je is. Daarnaast creëer je de beste kansen voor jezelf als je je omringt met fijne mensen op de plekken die voor jou goed voelen.

*Reflectievraag: op welke plekken voel je je het meest gewaardeerd en gezien?*

## STAP 3

# Wat ontdek je nog meer in je chart?

Je energietype en strategie is slechts het begin. Je chart bevat nog veel meer elementen die je helpen om jezelf beter te begrijpen. Mijn advies is om te beginnen met het ontdekken van je type, strategie en autoriteit. Welke inzichten resoneren met je? Wat gebeurt er als je je strategie inzet?

Heb je deze drie onder de knie en ben je toe aan meer? Onderzoek dan wat je profiel, centra en kanalen je vertellen.

Dit is wat deze elementen betekenen:

### **Autoriteit: hoe jij het beste keuzes maakt**

In plaats van te kiezen met je hoofd, leer je vertrouwen op je lichaam, gevoel en intuïtie. Er zijn verschillende vormen van autoriteit, zoals emotioneel, sacraal of mentaal.

### **Profiel: jouw natuurlijke rol en leerstijl**

Je profiel zegt iets over hoe jij impact maakt, leert en contact maakt met anderen. Bijvoorbeeld: ben je een natuurlijke onderzoeker, een geboren leraar of een echte ervaringsdeskundige?

### **Gekleurde centra: waar jouw energie zichtbaar is**

Gekleurde (gedefinieerde) centra geven aan waar jouw kracht ligt, en waar je consistente energie ervaart. Dit zijn de plekken waarop je de meeste impact kunt maken.

### **Open centra: waar je gevoelig bent voor andere energieën**

Open (witte) centra laten zien waar je gemakkelijk de energie opneemt van je omgeving. Hier kun je veel leren, maar ook uit balans raken als je je niet bewust bent van die openheid. Dit zijn de gebieden waarin je veel waarde kunt toevoegen met jouw inzichten.

### **Kanalen en poorten: je unieke kwaliteiten**

Kanalen verbinden je gedefinieerde centra en vormen jouw natuurlijke talenten. Elk kanaal heeft zijn eigen betekenis en energie. Ben je een reflector of heb je één gedefinieerd centrum? Dan heb je geen kanalen en kun je beter kijken naar je gedefinieerde poorten.

## **En nu?**

Na het ontdekken van jouw energietype, krachten en strategie heb je een mooie basis gelegd om jezelf nóg beter te begrijpen. Weet dat je niet alles meteen hoeft te onthouden. Neem mee wat met je resoneert en geef het tijd.

Heb je de behoefte om je verder te verdiepen in je chart? Je kunt bij mij terecht voor:

- Een 1:1 reading op basis van jouw chart;
- Een coachingstraject waarin we samen aan de slag gaan met jouw energie, vertrouwen en richting;
- Een gepersonaliseerd Human Design handboek.

Kijk op [mijn website](#) voor alle mogelijkheden of stuur me een e-mail ([hello@nykanika.com](mailto:hello@nykanika.com)).