

generaator

TÖÖLEHT

www.humandesignstudio.ee



info@humandesignstudio.ee

HUMAN DESIGN
studio

generaator

Strateegia: vasta & tegutse

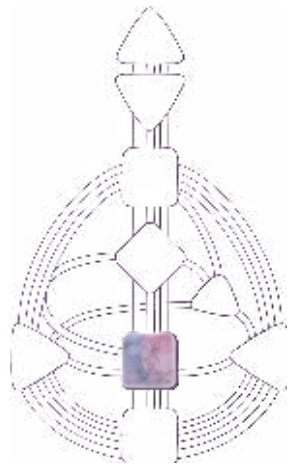
Aura: avatud ja ümbritsev

Signatuur: rahulolu

Mitte-mina tunne: frustratsioon

Olemus: energilised, karismaatilised

Bodygraph: defineeritud sakraal, puudub kurgu ühendus mootorkeskusega



tugerved

- **Palju energiat:** Generaatorid on võimekad ning jaksavad teha palju, kui tegevused on kooskõlas nende kirgede ja huvidega.
- **Töökus:** Väga töökad ning suudavad pühendunult viia ülesanded lõpule.
- **Produktiivus:** Endale meelepärastes tegevustes väga produktiivsed ja tõhusad ning suudavad oluliselt panustada valitud ettevõtmistesse.
- **Magneetiline isiksus:** Karismaatiline olemus ja ligitõmbav aura.
- **Probleemide lahendamise oskus:** Suurepärased praktiliste ja efektiivsete lahenduste leidjad, kasutades selleks oma leidlikkust ja sihikindlust.
- **Rõõmu loojad:** Kogevad ja jagavad rõõmuenergiat, sütitades teisi enda ümber.

väljakutsed

- **Liigne kohustuste võtmine:** Nende entusiasmi ja pühendumuse tõttu võivad nad võtta liiga palju kohustusi ja vastutust, mis võib viia läbipõlemiseni.
- **Hirm muutuste ees:** Võivad tunda ebamugavust muutusi teha ja kinni hoida tuttavatest olukordadest isegi, kui puudub rahulolutunne või areng.
- **Raskus "Ei" ütlemisega:** Võivad tunda survet teisi abistada või vastata välisele ootusele, mille tõttu on neil keeruline inimestele öelda ei.
- **Enda soovide allasurumine:** juba noorest east on neid kiidetud tegevuste eest, mida nad tegelikult teha ei soovi, ning see on tekitanud arusaama, et edu ja kiitus tuleb vastumeelsetest tegevustest.

strateegia

Aitab mõista, kuhu ja millal on kõige õigem viis oma energiat rakendada, et valida sobiv elukoht, töö, partner jne.

- **Vasta elule sinu ümber:** pane tähele, mis su ümber toimub ja taju, mis tekitab sinus elevust. Nt sõber räägib enda tööst ja tajud, et soovid teha sama. Vaatad filmi, mis toimub Inglismaal ja tunned, et just sinna tahad järgmisena reisida. Näed kassitoidu reklaami ja tunned, et sooviksid endale kassi võtta. Kõik su ümber annab vihjeid, millele saad vastata "jah" või "ei", et mõista, kuhu on sul õige oma energiat suunata.
- **Kuula oma kõhutunnet ja tegutse:** sul on väga tugev taju, mis on sinu jaoks energeetiliselt õige samm. Su kõhutunne on abiks õigete valikute tegemisel ja saab vastata "jah" või "ei". Kui kõhus tekib elevus ja energia, on aeg tegutseda. Kui midagi ei tundu põnev, siis kasutad sa oma energia ära tehes sulle mitte rõõmutoovaid tegevusi.

signatuur

Signatuuritunne aitab mõista, kas oled õigel teel tehes otsuseid, mis viivad täisväärtusliku eluni, kus su anded saavad särada.

- **Rahulolu tunne (satisfaction):** kui generaator elab enda disainiga kooskõlas tunneb ta enda elu osas **rahulolu**, tal on inspiratsiooni ja tunneb põnevust homse päeva ees.
- **Sisemine tunne:** rahulolutunne käib eelkõige sinu sisemise rahulolu kohta, siin ei mängi rolli, kas oled väliselt tunnustatud või edukas.
- **Elad oma tõelises olemuses:** rahulolu tunne tekib, kui generaatorid teevad valikuid ja võtavad kohustusi, mis resoneeruvad nende tõelise olemuse, huvide ja kirgedega.

mitte-mina

Mitte-mina tunne annab märku, kui kasutad oma energiat valesti ning koged elus vastupanu. See on indikaator, mida peab muutma.

- **Frustratsioon:** kui generaator tunneb frustratsiooni, on see märk, et ta suunab energiat tegevustesse, mis talle enam rõõmu ei too ning aeg on edasi liikuda.
- See on justkui puuris kinniolemise tunne, et pole võimalust edasi liikuda. Inspiratsioon puudub ja elu tundub kuidagi meh.

meelespea

Need meelespead aitavad generaatoril märgata, kas oled oma loomupärase olemusega kooskõlas ja kasutad oma energiat sinu jaoks kõige efektiivsemalt. Kui saad meelespeale vastata "jah", oled oma tõelise energia väes. Kui vastus on "ei", aitab see tuvastada valupunktid ning mida võiks muuta, et elu saaks olla veelgi parem.

MEELESPEAD	JAH	EI
Ma püüan oma tähelepanu mitte killustada, minu anded tulevad parimini välja, kui mul on käsil üks asi korraga.	☐	☐
Ma täidan enne oma karika ja valin selle, mis mulle rõõmu toob. Olles ise rõõmus ja õnnelik, olen abiks ka teistele.	☐	☐
Ma valin väga hoolikalt oma "jah"-e, sest tean, et iga hooletu pühendumine on energialeke.	☐	☐
Ma tunnen sisemist rahulolu oma elu osas ja olen põnevil homse päeva ees.	☐	☐
Otsuste tegemisel ma kuulan oma keha ja kõhutunnet.	☐	☐
Ma tean, et ma ei pea olema pidevalt produktiivne.	☐	☐
Enne, kui teen oma elus muutusi, veendun, et olen uuest valikust tõeliselt huvitatud ja see annab mulle energiat.	☐	☐
Ma jälgin elu enda ümber ning panen tähele, mis tekitab minus huvi ja elevust.	☐	☐
Ma olen tänulik, kui tunnen frustratsiooni, sest see tunne on mulle abiks tuvastada muutust vajavad valdkonnad.	☐	☐
Ma tean, et see ei ole minu vastutada, et kõigil teistel oleks alati hea olla.	☐	☐



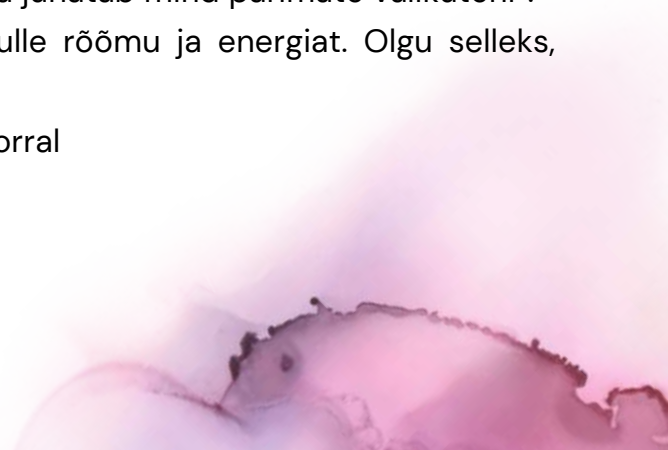
haara plüüts

Kuupäev:

Tuju:

Vaata üle kõik meelespead, millele vastasid "ei". Kirjuta, üles enda uskumused ja hirmud, mis sind takistavad neid väiteid järgimast. Mõtiskle, mida saaksid teha juba täna, et liikuda rohkem "jaa" poole.

praktilised soovitused

- Küsi endalt ja palu teistel küsida "jah" / "ei" küsimusi, see aitab su kehal ja sakraalkeskusel kergemini otsustada ja tunnetada, mida soovid.
 - Treeni sakraalkeskust pisikeste ostustega, tunneta näiteks, millisest tassist sooviksid hommikul kohvi juua. Vaata, millisele tassile keha positiivselt reageerib.
 - Lausu endale mantrat: "Ma usaldan oma keha, et ta juhatab mind parimate valikuteni".
 - Tee regulaarselt füüsilisi tegevusi, mis toovad sulle rõõmu ja energiat. Olgu selleks, matkamine, tantsimine, jalgpall vms.
 - Loo endale hea tuju playlist, mis madala energia korral aitab energiataset tõsta.
- 

haara plüüts

Kuupäev:

Tuju:

Kirjuta üles enda kohustused seotud tööga, sõpradega, perega, lubadused iseendale. Kriitilise pilguga hinda, kui palju need tegevused sulle 1–10 palli skaalal rõõmu toovad.

Kohustus	Rõõmupallid	Kohustus	Rõõmupallid
●		●	
●		●	
●		●	
●		●	
●		●	
●		●	
●		●	

Eemalda vähemalt üks kohustus, mis sai alla 6 punkti, ning kirjuta üles sammud, mida pead tegema, et kohustusest vabaneda. Kas need on võimalik täielikult lõpetada või delegeerida kellelegi teisele?

refleksioon

Siin on soovituslikud küsimused, mis aitavad reflekteerida möödunud nädalat, kuud või aastat. Võid võtta eraldi vihiku, kui soovid seda teha kirjalikult pikema aja jooksul.

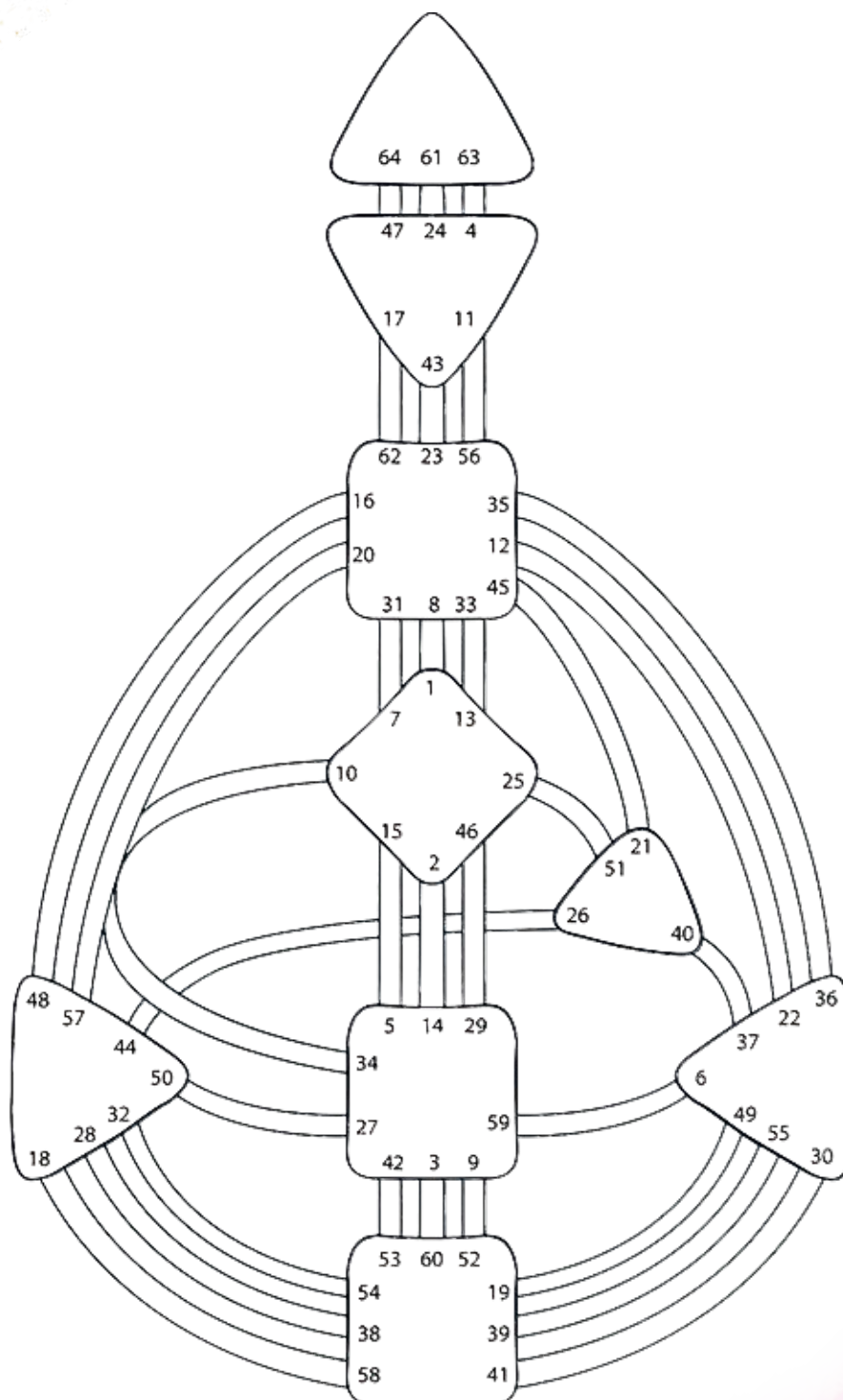
Küsimused sobivad ka endamisi arutamiseks.

- Kas mul oli probleem öelda ei ?
- Kas ma tundsin, et mu vajadused ja soovid olid isekad? Miks see nii võis olla?
- Kas ja kuidas oleksin saanud lasta teistel end rohkem aidata?
- Millised olid tegevused või hobid, mida nautisin? Kui palju neile aega pühendasin?
- Kas ja kuidas seadsin mängulisuse oma prioriteediks?
- Millistes eluvaldkondades ma polnud enda ja teiste suhtes aus ning võtsin enda kanda liiga palju kohustusi?
- Kas mul oli mõni igapäevane tegevus, mis mulle enam rõõmu ei too ja mida saaksin nüüd ära jätta?

mida rohkem ma panustan
energiat sellesse, mis toob mulle
rõõmu, seda rohkem tunnen
elu osas rahulolu

sinu bodygraph

Värvi bodygraphil oma defineeritud keskused,
väravad ja kanalid värviliseks.



suur rõõm sind tervitada!



Meie oleme Kai Sandra ja Kadri Ann ning soovime Sulle öelda kogu südamest aitäh, et avastad oma täit potentsiaali ja autentsust koos meiega!

Me oleme Human Disainiga kahepeale eksperimenteerinud üle 14 aasta ning meie elud on küll heas mõttes pea peale pööratud.

Sinu Human Design eksperimenti saame toetada individuaalsetel lugemistel, koolitusel ja mentorprogmimis. Vaata, mis põnevad on tulemas siit:
www.humandesignstudio.ee

Jälgi meid ka Instagramis, kus jagame praktilisi nippe ja soovitusi, et oma igapäeva elu muuta lihtsamaks ja rõõmsamaks!



@STUDIOHUMANDESIGN



HUMAN DESIGN STUDIO



INFO@HUMANDESIGNSTUDIO.EE