

manifestor

TÖÖLEHT

www.humandesignstudio.ee



info@humandesignstudio.ee

HUMAN DESIGN
studio

manifestor

Strateegia: teavita ja algata

Aura: kinnine ja tõrjuv

Signatuur: rahutunne

Mitte-mina tunne: vihastumine

Olemus: mõjuvõimas olek, loov, algatav

Bodygraph: defineerimata sakraal, kõri
ühenduses mootorkeskusega



tugerved

- **Algatusvõime:** Suudavad kergelt ja kiiresti panna asjad juhtuma, algatada protsesse ning anda elu mistahes projektidele, suhetele ja ideedele. Neil on tohutu manifesteerimise potentsiaal.
- **Loomupärased juhid:** Nende mõjuvõimas energia võimaldab neil ümbritsevat pingutuseta mõjutada ja inspireerida ka teisi tegutsema soovitud eesmärgi nimel. Nad ei pea oma ideid ega ka oma algatatud projekte ise lõpuni viima.
- **Iseseisvus:** Manifestorid on iseseisvad ja hindavad autonoomiat ning eelistavad sageli tegutseda oma tingimustel, järgides sisetunnet. Nad koondavad enda ümber õiged inimesed, kes neile järgnevad, ja loomupäraselt tõrjuvad neid, kes visiooniga ei haaku.
- **Innovaatiline mõtlemine:** Lennukad ja originaalsed ideed, mis algatavad muutusi.

väljakutsed

- **Soov kõigile meelejärgi olla:** Nad võivad üritada olla kõigile meelejärgi tehes end pisemaks, et sulanduda, või vabandavad sellepärast, kes nad tegelikult on. Manifestorid ei olegi mõeldud kõigile meeldima ning nende aura tõrjub loomulikult viisil eemale inimesed, kes nende missiooni ja eluteega ei haaku.
- **Teistele allumine:** Manifestoritel võib olla keeruline järgida väljaspoolt seatud reegleid ning käituda kindlalt fikseeritud plaanide ja ajakavade järgi. Nad on loomupärased liidrid, kes tegutsevad spontaanselt ning energiapuhangutena.
- **Pidev produktiivus:** ühiskond soodustab pidevat produktiivsust, kuid manifestoritele sobib vabadus töötada tsüklitena, kus vahelduvad intensiivne töö ja puhkus.

strateegia

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

- **Teavita ja algata:** Kui manifestorid midagi uut algatavad, on neile kõige kasulikum sellest ka teistele teada anda, et õiged inimesed saaksid algatusega kaasa tulla ja samuti teavitamine valmistab teisi ette peagi toimuvaks muutuseks, mis vähendab võimalikku omavahelist hõõrdumist ja annab aluse sujuvamale suhtlusele. Sellele võib mõelda nii, et manifestor on rongijuht, kes sõidab Tallinnast Tartusse. Kui ta teistele ei kommunikeeriks oma marsruuti, ei oskaks õiged inimesed tema rongi peale tulla ja teised, kes Tartusse ei taha sõita, hoopis maha minna.
- **Tegutse oma soovide järgi:** See aga ei tähenda, et manifestorid vajavad tegutsemiseks luba. Teavitamine ei seisne heakskiidu või kinnituse otsimises, vaid puudutab selget suhtlust. Manifestor ei pea Tartusse sõitmiseks luba küsima, kuid selge kommunikatsioon väldib konflikte ja aitab õigetel inimestel temani jõuda.

signatuur

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

- **Sisemine rahu (peace):** sisemine rahu on suunav kompass, mis näitab, et manifestor elab oma disainis. Rahu tunde saavutavad nad siis, kui nad saavad oma loomuse järgi tegutseda, algatada ja ise suunata enda töö ja puhkuse etappe.
- Manifestorid saavutavad rahu, kui nad järgivad oma tungi ilma süütunde ja hirmuta. See nõuab julgust, sest sageli peavad nad liikuma vastuoolu. Kuid tasu on nende tingimustel elatud elu, mis on kooskõlas nende tegeliku disainiga.
- Teavitamine on veel üks oluline praktika sisemise rahu kasvatamisel. See vähendab teiste vastupanu ja võimaldab neil maailmas sujuvamalt liikuda.

mitte-mina

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

- **Viha:** Kui manifestorit segatakse, piiratakse või ta ei ole teisi oma tegevustest informeerinud ning nad ei aktsepteeri ega mõista manifestorit, siis tulemiks on viha tunne. See on automaatne reaktsioon, kui manifestor on endaga vastuollu läinud.
- Abiks on õppida viha tundega targalt ja teadlikult ümber käima, seda vabastama näiteks poksitreennis ning kasutama viha teejuhina.

meelespea

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

MEELESPEAD	JAH	EI
Ma tean, et mul on imeline oskus alata ja ma edastan oma kavatsused teistele selgelt ja enesekindlalt.	☐	☐
Ma luban endale puhkust. Tean, et ma ei pea olema pidevalt tegus, vaid mulle sobib kui intensiivne töö ja puhkus vahelduvad.	☐	☐
Ma märkan enda soove ja tahtmisi ning usaldan oma sisetunnet ja vajadusel tegutsen kiiresti.	☐	☐
Ma usaldan elu, et koondan enda ümber minu jaoks kõige õigemad inimesed ning tean, et ma ei pea kõigile meeldima.	☐	☐
Ma austan oma vajadust iseseisvuse ja autonoomia järele otsuste tegemisel.	☐	☐
Ma luban endale vabadust järgida ootamatuid inspiratsioonipuhanguid ja intuitiivseid impulsse.	☐	☐
Ma delegeerin tõhusalt ülesandeid teistele, et toetada oma visiooni, ning tean, et ma ei pea kõike ise tegema.	☐	☐
Ma olen teadlik, et minu tõeline väärtus ei seisne minu töötegemise hulgas, vaid projektide loomises ja algatamises.	☐	☐
Olen tänulik, kui tunnen viha, sest see on mulle abiks tuvastada muutust vajavad valdkonnad.	☐	☐
Ma kuulan oma keha märke ja kohandan oma tempot vastavalt.	☐	☐



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

- Alusta igat hommikut öeldes välja 3 kavatsust, mida soovid päeval teha.
 - Praktiseeri oma loomingulist eneseväljendust, olgu selleks kunst, kirjutamine, muusika või mõni muu loov tegevus. Lase oma loovusel vabalt voolata ilma hinnanguteta.
 - Pane tähele ja luba endal järgida ühe nädala jooksul oma spontaanseid impulsse ja inspiratsioone ilma liigselt mõtlemata. Usalda oma intuitsiooni ja tegutse oma äkiliste tungide järgi.
 - Kahe nädala jooksul, teavitada teisi oma tegemistest ja plaanidest nii palju kui võimalik.
 - Püüa luua ruumi puhkuseks ja üksiolemiseks, su keha annab märku, millal seda vajad.
- 



haara plüats

Kuupäev:

Tuju:

Pane kirja kõik projektid, kohustused ja kaasalöömised, kus sa tunned, et sinu panus on antud ja sa sooviksid astuda kõrvale ning mitte oma energiat enam nende tegevuste peale kulutada.

Tegevus

-
-
-
-
-
-

Vaata üle tegevuste list ja püüa vähemalt kaks tegevust teistele delegeerida, et vabastada oma aega ja energiat uute projektide või tegevuste algatamiseks, mis on kooskõlas sinu visiooniga.



haara pliiats

Märka ja pane kirja kuu aja jooksul kõik korrad, kui tunned sisimas tugevat tõmmet ja tahtsid midagi alustada või algatada. Reflekteeri, kas järgisid oma tungi ja algatasid, kuidas see sind tundma pani. Millistes olukordades jätsid algatamata, sest püüdsid olla inimestele meelejärgi .

Sisemised tунgid

Refleksioon



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.

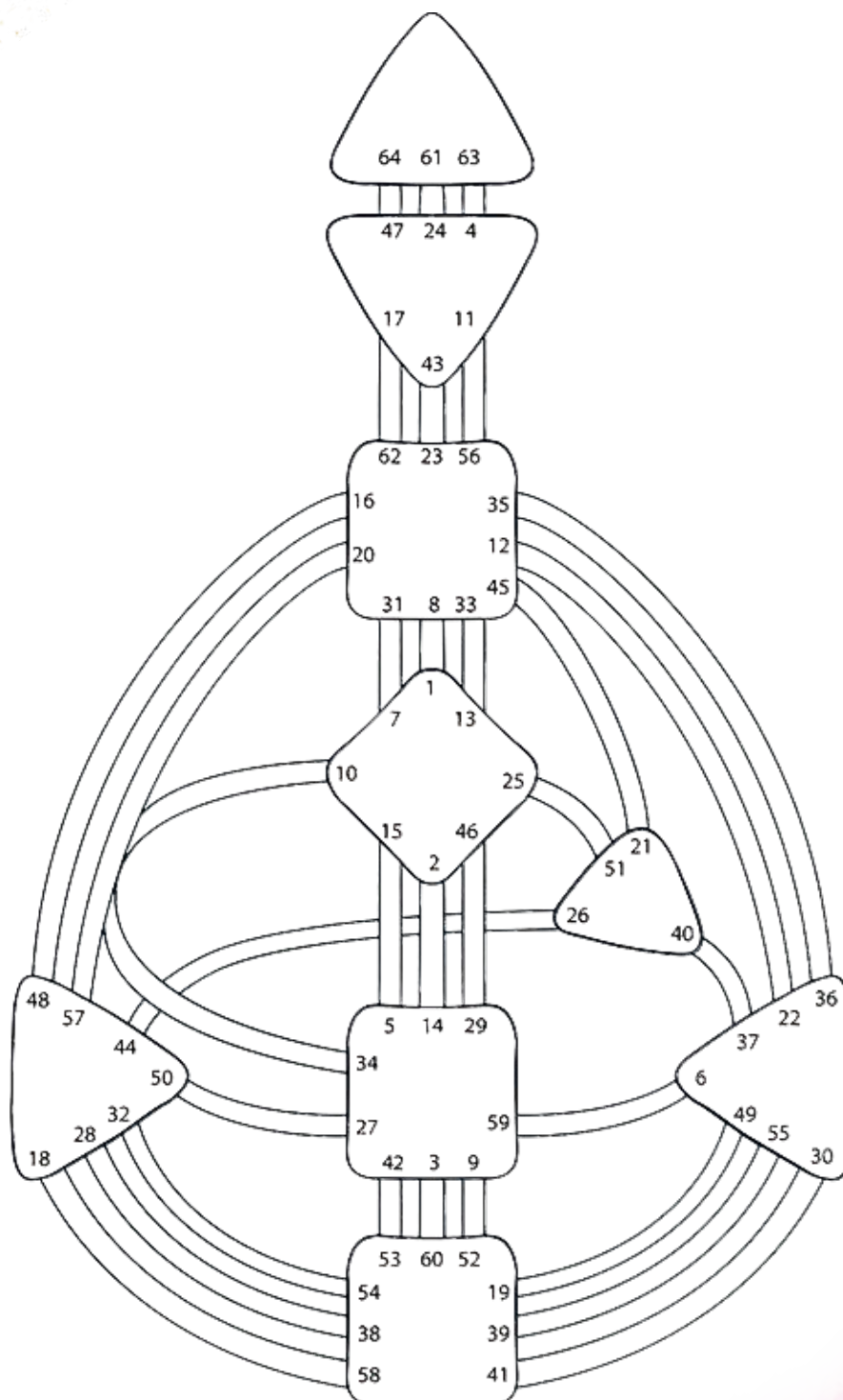
Aga küsimused sobivad ka endamisi arutamiseks.

- Kas kaldusin olema oma tegemistes rohkem inimestele meelejärgi või olin hoopis vastupidiselt mässumeelne?
- Kus oma elus kartsin olla tähelepanu keskmes?
- Kas mu elus oli palju inimesi, kes mind ei mõistnud ja olid lahkkelid? Miks see võis nii olla?
- Milliseid uusi tegevusi ma algatasin?
- Kas ma tegutsesin oma tahtmiste ja tungivate soovide järgi?
- Kas ja millal ma teavitasin asjaosalisi enne kui ma alustasin tegutsemist?
- Millised tegevused või olukorrad löid mulle mõnusa sisemise rahutunde?

*mida rohkem ma teen seda,
mida ma tahan, ja teavitan
sellest ka teisi, seda rohkem
kogen rahutunnet*

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, koolitusetel 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