

reflektor

TÖÖLEHT

www.humandesignstudio.ee



info@humandesignstudio.ee

HUMAN DESIGN
studio

reflektor

Strateegia: jälgi kuutsükli

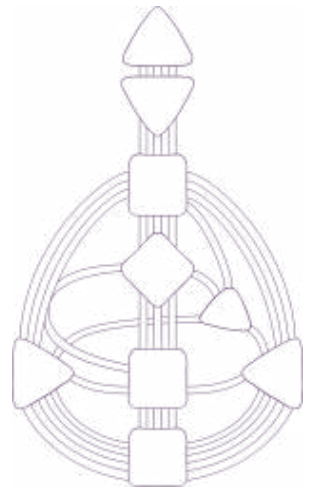
Aura: vastupidav ja peegeldav

Signatuur: üllatunud

Mitte-mina tunne: pettumus

Olemus: avatud, kohanemisvõimelised, mõistvad

Bodygraph: kõik keskused defineerimata



tugerved

- **Peegeldusvõime:** Nad on nagu peeglid, kes peegeldavad nende keskkonna ja selles viibivate inimeste tervist ja heaolu. See annab neile võime tajuda inimeste ja olukordade potentsiaali, tugevusi ja nõrkusi, mis loob neist võimsad muutuste edasikandjad.
- **Suurepärane kohanemisvõime:** Reflektorid oskavad kergesti kohanduda muutustega ja uute olukordadega, muutes nad mitmekülseks ja avatud meelega.
- **Sügav tarkus:** Nad on väga empaatilised ja tajuvad ning mõistavad inimesi ja süsteeme sügaval tasandil ning inspireerivad teisi oma ainulaadsete vaatenurkadega.
- **Mitmekülgsed:** Iga päev ning iga seltskonnaga võib reflektor olla eri nägu. Neil on palju huvisid ning nad on justkui kameeleonid, kes peegeldavad või võimendavad keskkonda.

väljakutsed

- **Negatiivne energia:** Kuna reflektorid on väga keskkonna tundlikud, võivad nad neelata nende ümber olevate inimeste negatiivset energiat, neile on eriti oluline viibida keskkonnas ja inimeste ümber, kus nad tunnevad end hästi.
- **Ülekoormatus:** Võivad tunda end ülekoormatult liigsest energiast või kaootilisest keskkonnast, mis võib põhjustada segaduse tunnet ja tervise probleeme.
- **Muutlikud:** Nad on kõige enam mõjutatud kuufaasidest ja planeetide mõjudest, kuna need muutuvad iga päev, tunnevad ka reflektorid end iga päev erinevalt. See võib luua tunde, et nad on püsimatud, teistsugused ja ümbritseva maailmaga sünkroonis väljas.

strateegia

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

- **Jälgi kuu tsüklit ja oota 28 päeva:** Reflektorid on väga muutlikud ning tugevasti mõjutatud ümbritsevast keskkonnast, inimestest ja ka kuust. Tähtsate otsuste tegemisel nt. elukoha valik, töövahetus, abielu jne tuleb enne otsuse langetamist oodata kuni 28 päeva, mis võimaldab neil tajuda erinevaid energiasid ning saada olukorrast täielik ülevaade. Nad sõltuvad selguse ja suuna osas suuresti kuu tsüklis ning sellepärast tasub oodata, kuni tsükkel täis saab.
- **Räägi inimestega:** Kasulik on oma otsust arutada ka erinevate inimestega, et tajuda, kuidas otsus nende energiaväljas tundub. Ühel hetkel on sul sisemine selgus, milline on õige otsus.
- **Mine vooluga kaasa:** Pisikeste ostuste puhul nt mida süüa, kas minna söbraga kinno, mida selga panna jne, otsusta hetke tunde ja taju ajal.

signatuur

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

- **Olla üllatunud (surprise):** Reflektorite signatuur tunne on olla üllatunud, üllatatud. Üllatus leida midagi, mida nad pole veel kogenud, näha midagi uut.
- Olla üllatunud on kui lapselik rõõm, mis näeb maailma värske pilguga justkui esimest korda.
- Kui sa oled õigel rajal, siis sa koged rõõmu ja üllatust kogu maailmas pakutava mitmekesisusega. Oled muretu, ilma ootusteta ja kui elu sinu juurde tuleb, on sul ruumi üllatuseks ja igal hetkel võid elada pidevas imeseisundis.

mitte-mina

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

- **Pettumus:** Mida tormakam reflektor oma otsustes ja tegudes on, seda enam kogeb ta pettumust. See on pettumus, kui olukord, inimene või kogemus osutub täpselt selliseks, nagu nad arvasid ning puudub uudishimu ja rõõm millegi uue avastamise üle.
- Pettumuse tunne tekib enim siis, kui reflektor hakkab ennast määratlema ning defineerib ennast teistelt üle võetud omaduste järgi ning kaotab oma muutlikkuse.

meelespea

Need meelespead aitavad reflektoril 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 ei suru ennast kindlatesse raamidesse ja imetlen enda oskust olla justkui kameeleon ja kohandada end vastavalt keskkonnast.	☐	☐
Ma vastutan eeskätt enda heaolu eest ja kaitsen oma energiat.	☐	☐
Ma tean, et mul on imeline oskus näha ebatasakaalu süsteemis või kogukonnas ja pakkuda võimalust selle edendamiseks.	☐	☐
Ma võtan endale aega vähemalt 28 päeva tähtsate otsuste tegemisel.	☐	☐
Ma ei tunnusta ennast selle eest, kui palju ma teen ja kui produktiivne ma olen.	☐	☐
Ma viibin enamus päevast keskkonnas, kus tunnen ennast hästi ja vabalt.	☐	☐
Ma julgen vahetada töökohti, hobisid või sõpruskondi, kui tunnen, et ma ei klapi sealsete inimestega.	☐	☐
Ma olen teadlik, et minu tõeline väärtus ei seisne minu töötegemise hulgas, vaid minu tarkuses ja peegeldustes.	☐	☐
Olen tänulik, kui tunnen pettumust, sest see on mulle abiks tuvastada muutust vajavad valdkonnad.	☐	☐
Ma tean, et puhkus on mulle ülioluline ja ma luban endal puhata.	☐	☐



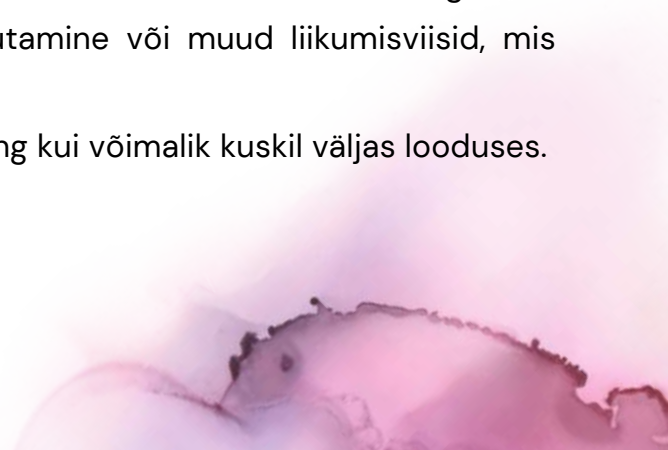
haara plüüts

Kuupäev:

Tuju:

Vaata üle kõik meespead, 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 endale iga hommik ärgates: "Kes ma olen täna? Mis mulle täna tundub põnev ja tekitab uudishimu?"
 - Leia endale sobiv viis, kuidas puhastada oma aurat välistest neeldunud energiatest. See võib olla meditatsioon, jooga, looduses jalutamine või muud liikumisviisid, mis aitavad sul energiat vabastada ja tasakaalustada.
 - Söö vähemalt üks kord päevas olles täiesti üksik ning kui võimalik kuskil väljas looduses.
- 

haara plüats

Kuupäev:

Tuju:

Jälgi ühe kuu jooksul enda emotsioone ja energiataset. Vaata kuu möödudes, kas märkad mingeid mustreid, kas sinu tunded olid korrelatsioonis Kuu tsüklitega – nt noorkuu ajal oli sul rohkem energiat tegutseda või kahaneva kuu ajal tundsid rohkem sissevaatavat energiat.

●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●



haara pliiats

Mõtle mõne suure valiku peale, mis sul hetkel elus on, mille osas pead otsuse vastu võtma. Pane kirja oma mõtted, tunded ja märkamised 1 kuu jooksul, et jõuda kindla tõdemuseni, millises suunas peaksid edasi liikuma.



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.

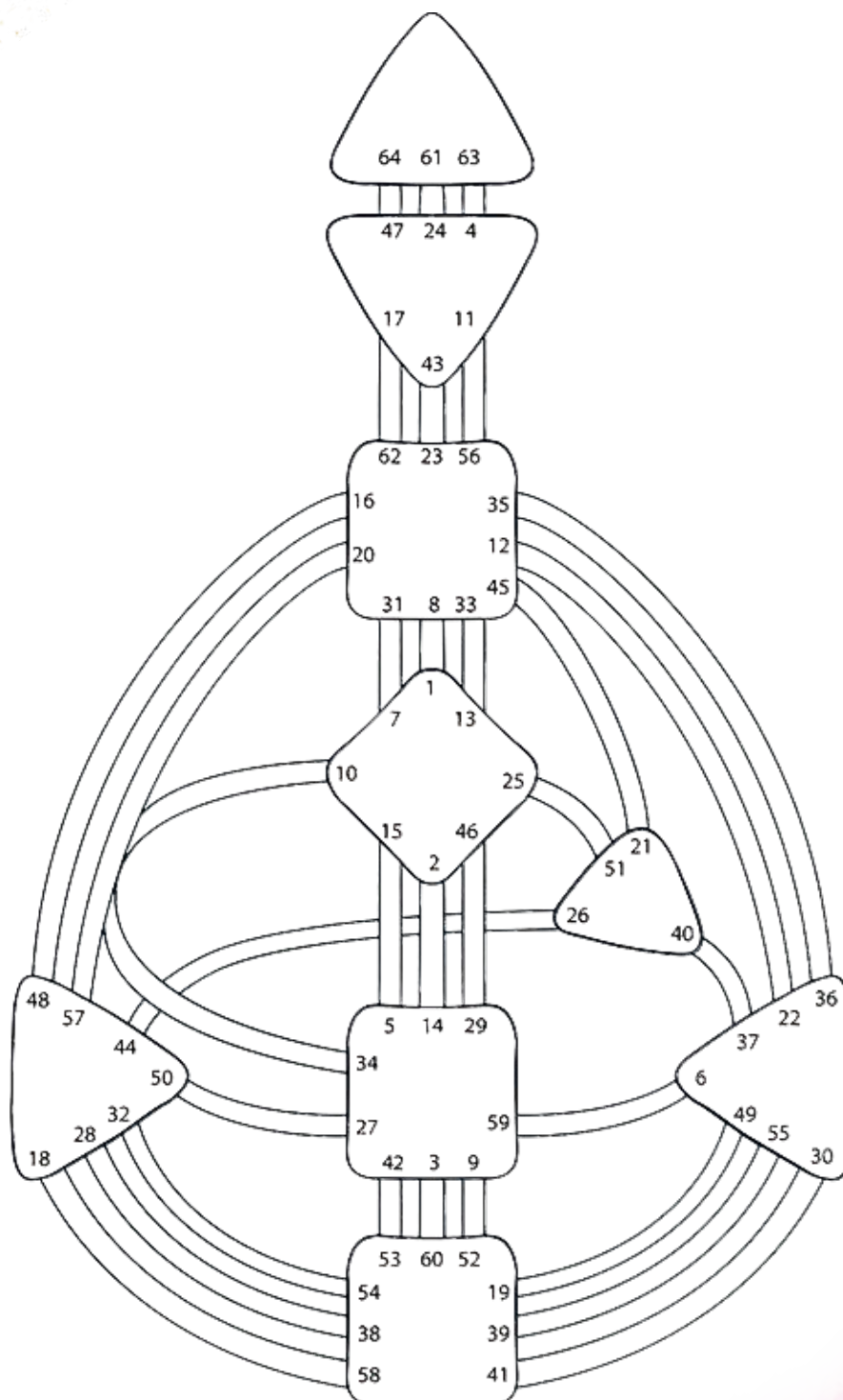
Aga küsimused sobivad ka endamisi arutamiseks.

- Milliste inimeste, töö, isikuomadustega ma end kõige enam samastasin?
- Milliseid otsuseid võtsin liiga rutakalt vastu? Kuidas läks?
- Milliste otsuste puhul mul oli võimalik pikalt aega võtta enne otsustamist? Kuidas läks?
- Kelle kõrval tundsin end kõige elavamana?
- Millises keskkonnas tundsin end kõige paremini ja tervikuna?
- Kui palju oli mul aega olla üksi ja looduses?
- Kas mu elus oli valdkondi, kus tundsin end nähtamatuna?

*mida rohkem ma viibin
endale sobivas keskkonnas, seda
rohkem saan usaldada, et
elu mind kannab*

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