

manifesteeriv generaator

TÖÖLEHT

www.humandesignstudio.ee



info@humandesignstudio.ee

HUMAN DESIGN
studio

manifesteeriv generaator

Strateegia: vasta & tegutse

Aura: avatud ja ümbritsev

Signatuur: rahulolu

Mitte-mina tunne: frustratsioon

Olemus: mänguline, palju huvisid

Bodygraph: defineeritud sakraal, kurk
ühenduses mootorkeskusega



tugerved

- **Mitmekülgsus:** Nad on mitmekülgsed ja kohanemisvõimelised ja suudavad tegeleda korraga mitme projekti ning hobiga ilma, et end üle koormaksid.
- **Probleemide lahendamise oskus:** suudavad leida loovaid lahendusi probleemidele ja oskavad väljakutsetele läheneda värske pilguga.
- **Algatusvõime:** võime ideid algatada ja teostada, kui tunnevad end inspireerituna.
- **Efektiivsus:** väga efektiivsed ülesannete täitmisel, mis neile meeldivad.
- **Magneetiline isiksus:** karismaatiline olemus ja ligitõmbav aura.
- **Seikluslik vaim:** naudivad uute asjade proovimist, riskide võtmist ja erinevaid uusi kogemusi.

väljakutsed

- **Hirm edasi liikuda:** nad pole mõeldud projekte lõpuni viima ning peavad edasi liikuma, kui huvi ära kaob. See võib tekitada edasiliikumise hirmu ning mure teiste arvamuse pärast, kui nad pidevalt muutusi teevad ja tegevusi lõpuni ei vii.
- **Potentsiaali raiskamine:** edasiliikumise hirm võib neil takistada järgimast oma tegelikke soovide ja nad raiskavad energiat tegevuste peale, mis enam rõõmu ei too.
- **Liigne kohustuste võtmine:** Nende mitmekülgsuse tõttu võivad nad võtta liiga palju kohustusi, mis võib viia läbipõlemiseni.
- **Impulsiivsed lubadused:** kuna kõik tundub esialgu põnev, võivad nad teha impulsiivseid lubadusi ning alles hiljem mõista, et tegelikult seda ei soovi.

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 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 reisida. Näed kassitoidu reklaami ja tajud, et soovid endale kassi võtta. Kõik su ümber annab vihjeid, sa saad vastata "jah" või "ei", et mõista, kuhu on sul õige oma energiat suunata.
- **Kuula oma kõhutunnet ja tegutse:** sul on väga tugev tajus, 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 manifesteeriv 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 manifesteerivad 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 + viha ja ärritus:** Kui manifesteeriv generaator tunneb frustratsiooni või ärritunud kannatamatust, on see märk, et ta suunab energiat tegevustesse, mis enam rõõmu ei too ning aeg on edasi liikuda.
- See on justkui puuris kinniõlemise tunne, et pole võimalust edasi liikuda. Inspiratsioon puudub ja elu tundub kuidagi meh.

meelespea

Need meelespead aitavad manifesteerival 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 luban endal edasi liikuda, kui alustatud projekt mulle enam huvi ei paku, ning see pooleli jätta.	☐	☐
Ma lasen elul kulgeda ning ei tee liiga palju kokkuleppeid ja plaane tulevikku.	☐	☐
Ma naudin planeerimata aega.	☐	☐
Ma tunnen sisemist rahulolu oma elu osas, ma olen põnevil homse päeva ees ning mul on piisavalt vabadust.	☐	☐
Otsuste tegemisel ma kuulan oma keha ja kõhutunnet.	☐	☐
Ma tean, et ma ei pea olema pidevalt produktiivne.	☐	☐
Enne, kui alustan uut projekti, hobi vms, veendun, et olen sellest 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 ei karda öelda ei, kui tunnen, et olukord või tegevus ei paku mulle rõõmu või ei ole minu väärtustega kooskõlas.	☐	☐



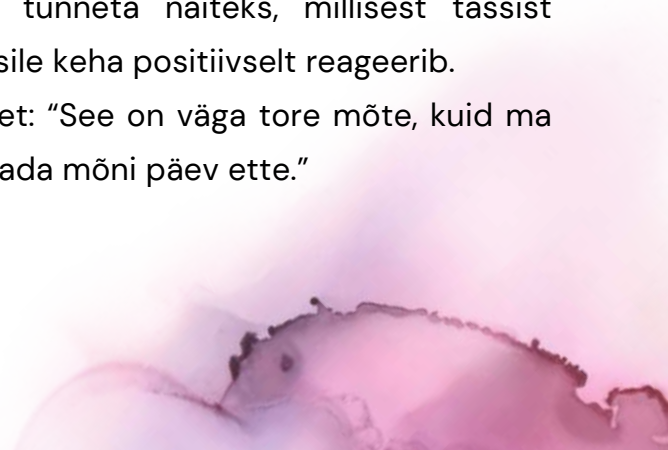
haara pliiats

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

- Võta nädalas mõned tunnid või kuus üks päev, kuhu sa ei planeeri mitte midagi ja vaata, mis tuju sul selles hetkes on, lase elul tulla sinuni.
 - Küsi endalt ja palu teistel küsida "jah" / "ei" küsimusi, see aitab su kehal ja sakraalkeskusel kergemini otsustada ja tunnetada, mida soovid.
 - Treeni sakraalset keskust pisikeste ostustega, tunneta näiteks, millisest tassist sooviksid hommikul kohvi juua. Vaata, millisele tassile keha positiivselt reageerib.
 - Ära tee liiga palju plaane tulevikku ja harjuta lauset: "See on väga tore mõte, kuid ma hetkel ei oska veel öelda oma plaane, ma annan teada mõni päev ette."
- 

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.

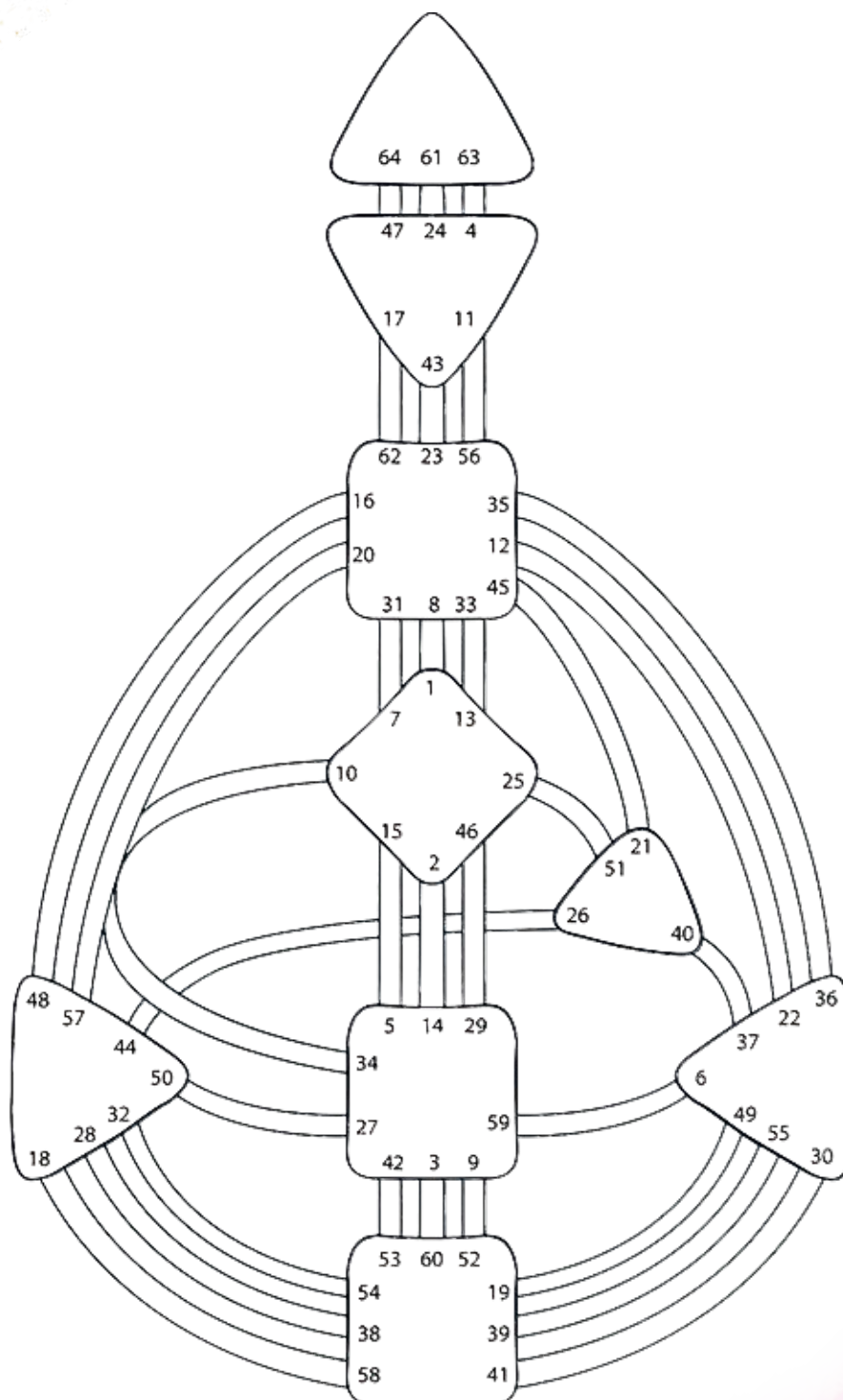
Küsimused sobivad ka endamisi arutamiseks.

- Kas mul oli probleem öelda ei ?
- Kuidas ma end tundsin kui võtsin aja maha?
- Kuidas end tundsin, kui inimesed mulle ütlesid, mida pean tegema?
- Kus mu elus puudus vabadus?
- Millises keskkonnas hoidsin end tagasi, kuna kartsin tähelepanu?
- Millised olid tegevused, mida tegin, aga need ei tekitanud minus tegelikult elevust?
- Millised tegevused panid mind elama ja tundsin, et elu on mänguline ja kerge?

mida rohkem ma julgen
järgneda oma erinevatele
seiklustele, seda mängulisem
ja põnevam on mu elu

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