

bewust zijn en zo

INSPIRATIE VOOR EEN GEZOND GELUKKIG BEWUST LEVEN

ZELFKENNIS

DE BASIS VOOR
PERSOONLIJKE
ONTWIKKELING

Human Design

WAT IS EEN
BRON-CODE
STOEL?

OLIJFOLIE

met de beste olijven

De invloed van

dopamine

bij verslavingen

HOE WERKT EEN **DIERENTOLK?**



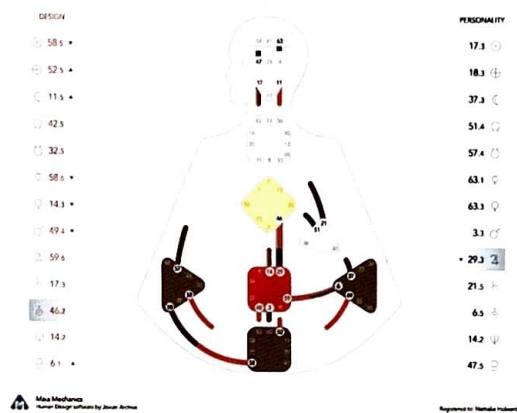
Leer jezelf kennen met Human Design

je unieke genetische blauwdruk

Het Human Design systeem

Human Design is een systeem dat de brug legt tussen wetenschap en spiritualiteit. Het bevat onderdelen uit genetica, kwantumfysica, biochemie en natuur- en sterrenkunde. Maar ook de I-Ching, het Chakra Systeem en de Tree of Life van de Kaballah. De oprichter, Ra Uru Hu, heeft sinds 1987 zijn leven gewijd aan de doorontwikkeling en verspreiding van deze bijzondere, diepgaande kennis.

Iedereen is uniek en we zijn allemaal verbonden met elkaar en met het hele universum. De differentiatie in mensen is de kern van Human Design: je bent uniek, je bent perfect zoals je bent en je hebt een eigen pad in het leven. De meeste mensen leven echter niet volgens hun uniekheid, maar leiden juist een geconditioneerd leven in onze gehomogeniseerde maatschappij. Het bewust worden van je uniekheid en hoe jij de wereld binnenkrijgt, plus het experimenteren met hoe je jouw energie vitaal kunt laten stromen, is de start van het leven als je echte zelf. In Human Design noemen we dit het deconditioneringsproces.



je jouw unieke pad kunt bewandelen. In Human Design noemen we dit je Strategie en Autoriteit volgen.

Concreet houdt dit in: dat je leert om bij het maken van keuzes, om in contact te komen staan met je lichaam (Design) in plaats van automatisch afwegingen te maken met je mind (Personality). Je denken is namelijk altijd geconditioneerd en gelimiteerd. Je lichaam is verbonden met alles om ons heen. Vandaar dat bijvoorbeeld je intuïtie of onderbuikgevoel, precies weet wat goed voor je is.

In een sessie van twee uur bekijken we jouw genetische blauwdruk vanuit de verschillende invalshoeken van het Human Design systeem. Wat zijn jouw bewuste en onbewuste eigenschappen, hoe werken deze samen, waar ben je receptief voor je omgeving en wat zijn belangrijke thema's in jouw leven. Dit alles gecombineerd met praktische handvatten, hoe je meer in contact kunt komen met jezelf en hoe je kunt experimenteren met jouw Strategie en Autoriteit.

Genetische blauwdruk

We hebben allemaal een genetische blauwdruk, die door middel van je geboortedatum, -tijdstip en -plaats tot op het diepste DNA-niveau berekend kan worden. Die berekening is vrij technisch en heeft te maken met de allerkleinste bouwstenen van ons universum: Neutrino's. Neutrino's zijn deeltjes die worden geproduceerd in sterren, waaronder onze zon. Ze vormen het kosmische web van informatie in het universum en zorgen voor de imprinting van ons DNA.

Op basis van iemands geboortegegevens wordt de zogenaamde Bodygraph gegenereerd: een visuele weergave van de mens met als basis de 64 DNA-codons. Iedereen bestaat voor een deel uit onbewuste eigenschappen en voor een deel uit bewuste eigenschappen. Deze eigenschappen samen vormen een kwantum en creëren de persoon wie je bent.

Genetische eigenschappen zijn bijvoorbeeld te relateren aan gedrag en emoties, hoe je het leven waarneemt, hoe je denk- en leerproces werkt en wat je drijft in het leven. Aan de biologische kant geeft het onder andere informatie over je organen, stofwisseling, energiewerking en het immuunsysteem.

Design en Personality

In Human Design zijn de onbewuste eigenschappen je Design, ook wel je lichaam of je fysieke vorm genoemd. Dit zijn de genetische eigenschappen die je hebt meegekregen vanuit je ouders, grootouders en de verdere bloedlijn. De bewuste eigenschappen zijn je Personality: wie je denkt dat je bent en de persoon waarmee je jezelf identificeert. Dit wordt ook wel je Mind genoemd, of spiritueel, je ziel.

Een Human Design Analyse (Reading)

Met een Analyse krijg je op een diep niveau inzicht in wie je écht bent. Daarnaast is het Human Design systeem ook zeer praktisch: het is een instrument om de voor jou correcte keuzes te maken in het leven, zodat

Ik ben Nathalie, mama van Floris en Femke en we wonen met ons viertje in Boxmeer. Al van jongs af aan ben ik hobbymatig bezig met wetenschappen als kwantumfysica en kosmologie, en parallel daaraan heb ik een hele spirituele reis gemaakt. Human Design is op mijn pad gekomen na de geboorte van Femke. Naast mijn persoonlijke transformatieproces ben ik ook beroepsmatig bezig met het Human Design systeem. Ik volg de officiële opleiding tot Professionele Analist en ik werk met het Human Design systeem bij mijn huidige werkgever en vanuit mijn eigen bedrijf OHMNS.



In de komende edities van *bewustZijnzeno* neem ik jullie mee op reis in de wonderlijke wereld van het Human Design systeem. Ik hoop jullie met mijn verhalen te enthousiasmeren om ook meer te ontdekken over jezelf, de mensen die dicht bij je staan en het prachtige universum waarin we leven.



Ben je nieuwsgierig geworden? Kijk dan eens op www.ohmns.nl voor meer informatie over het Human Design systeem en de verschillende analysmogelijkheden.



Wat is mijn genetische blauwdruk?

Met Human Design krijg je zelfkennis door middel van een Bodygraph. Sommige eigenschappen zijn namelijk genetisch bepaald. Dit maakt de weg naar 'jezelf leren kennen' net even iets makkelijker.

Wat zijn voor mij de belangrijke thema's in mijn leven? Ik maak een afspraak met Nathalie Holwerda voor een analyse.

De *Bodygraph* wordt berekend door middel van mijn geboortedatum, -tijdstip en -plaats. Er zijn negen centra's, 36 kanalen en 64 poorten in de *Bodygraph*. Wat dit voor mij betekent wordt uitgelegd in een analyse. De poorten aan de linkerkant staan voor het fysieke lichaam. Dit zijn allemaal genetische eigenschappen die je meekrijgt van je ouders en grootouders. De poorten rechts staan voor je mind, je ziel, je denken.

Nathalie legt uit dat bij Human Design, het fysieke lichaam ook wel je voertuig wordt genoemd: het voertuig waarmee je hier op aarde bent. Het lichaam begint direct na de conceptie met ontwikkelen, dit proces vindt in de eerste en tweede fase van de zwangerschap plaats en duurt gemiddeld zes maanden. Het lichaam is klaar op het moment dat de Neo-cortex, zich volledig heeft gevormd. De Neo-cortex is het deel van het brein waarin ons zelfreflecterend bewustzijn zit, waarmee we ons onderscheiden van dieren, waarmee we kunnen conceptualiseren, redeneren en abstract of logisch denken. Op dit specifieke moment incarneert de ziel in het lichaam en gaat het zich in de laatste fase van de zwangerschap integreren met het lichaam. Op het moment van de geboorte fixeren de eigenschappen van de ziel zich samen met de eigenschappen van het lichaam, dit maakt je tot de persoon wie je bent.

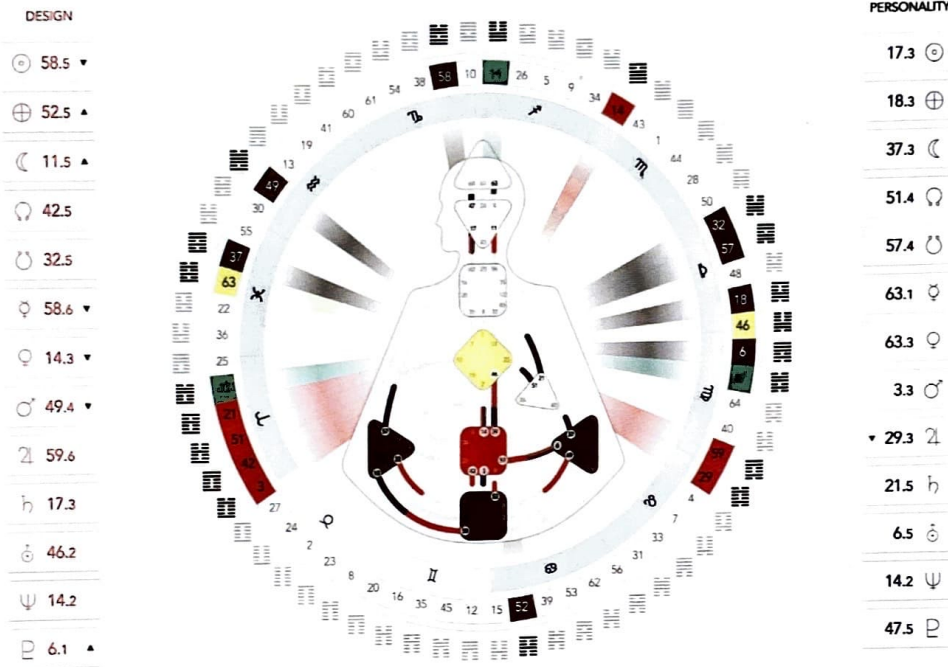
Je bestaat dus eigenlijk uit twee componenten die samenwerken. Beiden maken jou, jouw unieke zelf. Nathalie legt uit dat de negen centra van de

Human Design *Bodygraph* je energie centra's zijn. Deze zijn gekleurd of wit en dus gedefinieerd of open. Samen met de verbindende kanalen en de poorten kan een analyse worden gemaakt. De *Bodygraph* vormt zich bij iedereen anders. Gedefinieerde onderdelen in de *Bodygraph* geven de eigenschappen weer waar je jouw hele leven consistent toegang tot hebt. Open onderdelen zijn als het ware receptoren waar je jouw omgeving en anderen binnenkrijgt. Iemand met een bepaald open centrum krijgt de energie van mensen die dat centrum gedefinieerd hebben uitvergroet binnen, twee keer zo sterk zelfs.

Nathalie begint met de uitleg waar mijn *Bodygraph* voor staat: "Bovenaan zie je het Hoofdcentrum. Bij jou is dat helemaal open, samen met het centrum eronder, de Ajna. Dit betekent letterlijk dat je een open-minded persoon bent. Mensen die deze centra gedefinieerd en verbonden met elkaar hebben, hebben een vaststaande en gekaderde manier van denken. Dat is niet hoe jij denkt, bij jou is er geen fixed manier van hoe jij inspiratie en prikkels uit je omgeving omzet in gedachten, ideeën en concepten. Met een open Hoofdcentrum komen er veel prikkels bij je binnen. Het kan daarom ook vaak druk zijn in je hoofd en je kunt letterlijk de druk ervaren om dingen te willen weten, begrijpen en verklaren. Je bent een persoon met veel ideeën die open staat voor veel vormen van inspiratie, als we het hebben over: 'Out of the box denken': er is niet echt een box bij je".

De centra waarmee de kanalen worden verbonden en de getallen van de poorten op de *Bodygraph* hebben allemaal een specifieke betekenis. Nathalie is door haar studie kundig geworden om de *Bodygraph* te lezen. "Het keel centrum staat voor manifestatie en communicatie. Bij jou is dit helemaal open. Best opmerkelijk. Je hebt een groot inschattingsvermogen om te kunnen zien wie goed kan communiceren en wie in staat is om dingen daadwerkelijk te doen. Vanuit de andere energiestromen zie ik dat

“Met Human Design kun je ook je bestemming hier op aarde ontdekken.”



je een scherpe blik hebt om patronen te zien in de wereld. Onverzadigbaar correctievermogen, jij ziet wat er beter kan en wat gecorrigeerd kan worden. Het wortelcentra helemaal beneden staat voor de prikkels die je in je fysieke lichaam binnenkrijgt, wat je brandstof geeft en je fysiek in beweging kan zetten. Dit is gedefinieerd bij jou, dat houdt in dat op een consistente wijze prikkels en druk uit je omgeving verwerkt.

Jouw gedefinieerde sacrale centrum staat voor levensenergie en vitaliteit. Als jouw energie vitaal stroomt ervaar je voldoening en kun je jouw energie inzetten om het leven te ontdekken en heb je het doorzettingsvermogen om alles uit de ervaring te halen. Jouw gedefinieerde Sacraal maakt jou als energietype een Generator: door te responderen en je over te geven aan wat er op je afkomt in het leven zet je jouw energie vitaal. Als je frustratie voelt betekent dit dat je iets doet wat voor jou niet correct is, je Sacraal geeft daarmee letterlijk aan dat je daarvoor niet beschikbaar bent.”

Bijzonder om te horen hoe dit allemaal genetisch is bepaald. Je kunt ook specifieke vragen stellen bij een analyse. Denk aan: wat is mijn missie in het leven? Waarom loop ik steeds tegen hetzelfde probleem aan in relaties? Hoe haal ik het optimale uit voeding? Welke baan past bij mij?

Soms begrijp ik mijn emoties niet. Ik kan ‘ineens’ last hebben van een rot humeur en vraag mij dan af: waarom? Nathalie kan zien in de Bodygraph waarom dit plaatsvindt “Je moet niet vragen naar het waarom, want het is een golfbeweging in je lichaam, een biochemisch proces van emoties dat in jou plaatsvindt en niet gerelateerd is aan externe factoren. Dat zie je door deze verbinding en hoort bij jou. Het zal vanzelf weer weggaan”.

Dit inzicht, dat het een biochemisch proces is in mijn lichaam, geeft veel opluchting. Ik weet nu, dat het mijn biochemische golf is, die er altijd zal zijn.

Ook ziet ze in mijn Bodygraph dat ik alles zelf wil ontdekken, wat voor mij werkt en niet werkt.

Als iemand zegt: kun je nou nooit iets van mij aannemen? Nee, dus! Dit is genetisch bepaald. Ik wil het zelf ervaren. Daarnaast ziet ze ook, dat ik in mijn enthousiasme soms ‘ja’ zeg en daarna erop terugkom en toch ‘nee’ zeg (of andersom). Ook dit is iets wat ik herken in mijzelf en Nathalie geeft als tip mee om dan te antwoorden: ‘ik kom er later even op terug’, zodat ik mensen niet teleurstel.

Nathalie: “Het profiel is je kostuum en gaat bij jou over het experimenteren met het leven en door vallen en opstaan te ondervinden wat voor jou correct is. Je kunt dingen universeel maken en jouw bestemming is dat je een bijdrage levert om de wereld te verbeteren. Hiermee kun en wil je iets betekenen voor de mensheid”.

Jezelf beter leren kennen is een fantastisch proces, waardoor je anders kunt leren omgaan met situaties. Met Human Design kun je ook je bestemming hier op aarde ontdekken. Wat is jouw blauwdruk? Welke keuzes passen bij jou, zodat je je unieke eigen pad kunt bewandelen? Wil je jezelf graag beter leren kennen? Ben je ook nieuwsgierig? Maak dan een afspraak met Nathalie Holwerda in Boxmeer.

www.ohmns.nl