

DE Cheat Sheet

MANIFESTOR

initiatief nemer

Wat maakt jou briljant?

Jij voelt als eerste dat er iets nieuws mag ontstaan – en je hebt het lef om ermee te beginnen. Je hebt geen toestemming nodig, jij bent het startsein.

Wat is jouw rol

Je bent hier om dingen in beweging te zetten. Om richting te geven, deuren te openen, verandering te brengen. Jij loopt voorop.

Leven zonder weerstand

Informeer de mensen om je heen, door ze op tijd te laten weten wat je van plan bent. Niet om goedkeuring te vragen, maar om ruis en weerstand te voorkomen.

Op JOUW pad zitten

Je voelt je VREDIG. Je hebt vrijheid en ruimte. Je creëert, onderneemt, volgt jouw eigen ritme.

Van je pad af

BOOS en zelfs WOEDE voel je. Je voelt je tegengehouden en gecontroleerd.

Gouden tip

Je bent hier om te leiden. Deel wat je gaat doen – en creëer zo de ruimte om je eigen koers te volgen.

Manifesting-

GENERATOR

Doe-er

Wat maakt jou briljant?

Jij hebt toegang tot een diepe bron van levensenergie. Als iets jou enthousiast maakt, kun je eindeloos doorgaan. Jij brengt dingen tot bloei – stap voor stap.

Wat is jouw rol

Jij bent de energie van het leven. Jij brengt vuur, kracht en doorzettingsvermogen. Jij geeft de wereld letterlijk energie, door te doen waar jij op AANGAAT.

Leven zonder weerstand

Komt er iets voorbij waar je meteen blij van wordt? En voel je dat in je buik als een energie bommetje? Dán is het jouw moment om in beweging te komen.

Op JOUW pad zitten

Je voelt VOLDOENING, alles klopt, je hebt veel energie en zin om door te gaan. Je doet waar je blij van wordt.

Van je pad af

Je voelt je leeg, GEFRUSTREERD of opgebrand. Je doet dingen uit plicht of gewoonte, maar het vuurtje is uit.

Gouden tip

Geef je energie alleen aan wat jou energie geeft. Vermijd alles wat je leegtrekt, mensen en situaties en werk.

PROJECTOR

Gids

Wat maakt jou briljant?

Je ziet de details én het grotere geheel. Jij voelt feilloos aan wat klopt en wat niet. Je hebt een scherp inzicht waar anderen vaak nog blind voor zijn.

Wat is jouw rol

Jij bent hier om te begeleiden, richting te geven, inzichten te delen. Maar niet met jan en alleman – alleen met mensen die jou écht zien en waarderen.

Leven zonder weerstand

Wees verstandig met je energie. Deel je wijsheid alleen als je voelt dat iemand er echt voor openstaat, anders loop jij leeg..

Op JOUW pad zitten

Je voelt SUCCES! Je voelt je erkend, gewaardeerd en gezien. Je bijdrage wordt ontvangen – en dát geeft energie.

Van je pad af

Je voelt je VERBITTERD en onbegrepen, juist terwijl je het zo goed zag en zo goed bedoelde.

Gouden tip

Je hoeft niet op iedereen te reageren. Jouw wijsheid is kostbaar. Kies bewust met wie je deelt – dat is jouw kracht.

REFLECTOR

Spiegel

Wat maakt jou briljant?

Jij voelt als geen ander wat er in een ruimte of bij mensen speelt. Jij neemt stemmingen en energieën op zonder dat je er moeite voor doet. Dat maakt jou gevoelig, maar ook wijs.

Wat is jouw rol

Je laat zien hoe het écht gaat, gewoon door er te zijn. Je spiegelt anderen zonder dat je iets hoeft te zeggen. Als jij lekker in je vel zit, is dat een teken dat je op de goede plek bent.

Leven zonder weerstand

Als je zo veel van anderen oppikt is het lastig te voelen wat nu echt van jou is. Neem je besluiten op plekken waar je je goed voelt en neem er ruim de tijd voor.

Op JOUW pad zitten

Je staat vol nieuwsgierigheid en open voor VERRASSING in het leven. Elke dag is anders en daar geniet je van.

Van je pad af

Je hebt verwachtingen en oordelen. Hierdoor ben je regelmatig TELEURGESTELD!

Gouden tip

Als elke dag anders aanvoelt, Wees flexibel en beweeg zonder oordeel mee en laat je verrassen!

INSTRUCTIE BOEKJE CHEAT SHEET

We zijn zo gewend geraakt om ons aan te passen, om te voldoen, om alles 'zoals het hoort' te doen... Maar wij zijn niet gemaakt om in een mal te passen.

Dus het mag anders!

Wat nou als je al helemaal goed bent zoals je bent en je alleen nog maar hoeft te ontdekken hoe jouw unieke energie van nature werkt? Weet, zodra je gaat leven op een manier die écht bij jou past, gaat je energie stromen. En dan voel je het verschil: minder moeheid, minder tegen de stroom in...en véél meer flow, plezier en rust.

Human Design helpt je om weer in te tunen op jezelf. Niet door hard te werken aan jezelf, maar door je te herinneren wie je bent –onder al die lagen van 'zoals het hoort'.

Deze cheat sheet is DE start EN een praktisch geheugensteuntje naar een nieuw begin.

Geen lange uitleg of ingewikkelde theorie, maar een helder overzicht van:

- ✓ **Jouw energietype – en wat jou zo krachtig maakt**
- ✓ **Hoe jouw energie werkt (zodat je niet meer leegloopt)**
- ✓ **Herkenbare signalen: wanneer stroomt het, en wanneer niet?**
- ✓ **Een gouden tip om meteen toe te passen**



Hang deze sheet op een plek waar je 'm vaak ziet.
En gebruik 'm als dagelijkse reminder: leef ik nog in mijn eigen energie –
of ben ik aan het aanpassen?

LATEN WE BEGINNEN BIJ HET BEGIN: JOUW UNIEKE HUMAN DESIGN

Om achter jouw unieke design te komen heb je het volgende nodig:

-  Je geboortedatum
-  Je geboorteplaats
-  En je exacte geboortetijd

Waarom?

Omdat er op het moment van jouw geboorte een specifieke energetische afdruk op jou werd achtergelaten. Op dat precieze moment stroomden miljarden microscopische, wetenschappelijk bewezen deeltjes, zogeheten neutrino's, door jouw lichaam. Die dragen informatie uit het universum en gaven jou een unieke energetische blauwdruk mee. In deze blauwdruk staan al jouw unieke kenmerken/talenten en vertelt je met welke energie jij je omgeving instraalt. Interessant he!!

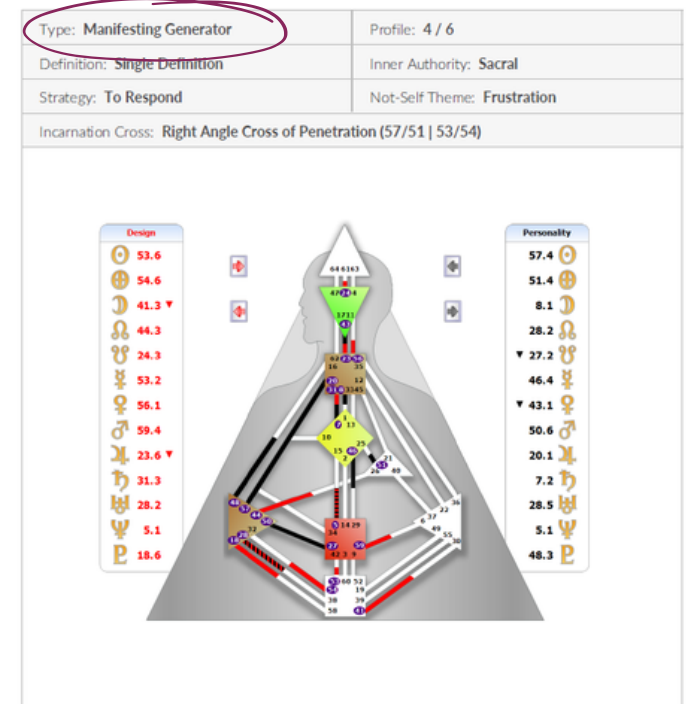
Laten we er achter komen wat Jouw Human Design is:

[Download hier
jouw Chart](#)

voorbeeld: Chart

HUMAN DESIGN CHART FOR:

Born: (North Holland), Netherlands



Achter het woord **Type** staat jouw Energietype. In dit voorbeeld is het de Manifesting-Generator

HOE GEBRUIK IK DEZE CHEAT SHEET?

Oke, dus je chart heb je gedownload en de sheet uitgeprint en nu?

- 1:** Hang de sheet ergens op waar je 'm vaak ziet, op de koelkast, wc-deur, spiegel of werkplek.
- 2:** Lees elke ochtend jouw type even door.

Stel jezelf één simpele vraag:

Wat heb ik vandaag nodig om mezelf te blijven?

Gebruik de signalen als richtingaanwijzers.

Voel je frustratie, boosheid, bitterheid of teleurstelling?

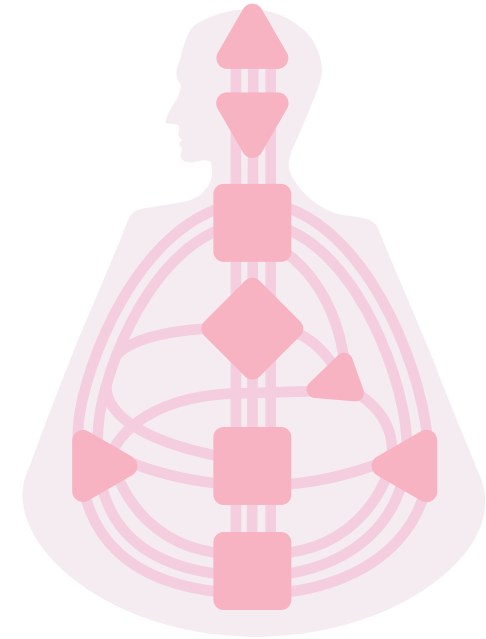
Dat is geen fout, maar een seintje:

Je bent iets aan het doen wat niet klopt voor jouw energie!!!

Lees dan je sheet opnieuw:

Wat staat er bij "Leven zonder weerstand"? Wat is je gouden tip?

Gebruik het als kompas, geen oordeel, gewoon als een liefdevolle herinnering



Uitnodiging:

Zoek ook het Human Design op van je gezin.. Weten werk energietype zij zijn geeft ook zo veel informatie en inzichten in jullie gezinsdynamieken..

VAN STRESSKIP NAAR PROJECTOR-POWERMOM

Jarenlang probeerde ik alles te combineren: werken, moeder zijn, sociaal betrokken, sporten...proberen te voldoen aan alle maatschappelijk voorwaarden....maar het was een pad met hoge pieken en diepe dalen waarin ik steeds helemaal opbrandde.

Tot ik mijn Human Design ontdekte. Ik bleek een Human Design Projector. Geen doener of doordruwer, maar een gids.

En ineens viel alles op z'n plek. Waarom ik steeds leegliep. Waarom ik moe was. Waarom ik mezelf kwijt was. Nu volg ik al bijna 5 jaar mijn Human Design blauwdruk en leef ik lichter. Vrijer. Met meer rust én impact. Voor mezelf, in mijn werk EN in mijn gezin!

🌟 En dat gun ik jou ook.

Als jij voelt: "Ja, dit is mijn moment," dan ben ik er.



WIL JIJ ONTDEKKEN HOE JOUW ENERGIE WERKT?

Boek een persoonlijke reading. Samen duiken we in jouw unieke design zodat jij leert leven in flow.

👉 [Meer over Human Design Reading.](#)

Of stuur me gewoon even een WhatsApp bericht, net zo makkelijk.



[Naar WhatsApp](#)



BONUS: MEEST GESTELDE VRAGEN

1. Hoe precies moet mijn geboortetijd zijn?

Hoe preciezer, hoe beter. Een kwartier verschil kan soms al uitmaken.

Check je geboortekaartje, bel je moeder, of vraag het op bij de gemeente (via een uittreksel van je geboorteakte).

2. Wat als ik mijn geboortetijd écht niet weet?

Dan kun je met verschillende tijden spelen en kijken welke chart het meest herkenbaar voelt.

Soms kan een Human Design reader ook met je meedenken om het te finetunen. Maar: hoe nauwkeuriger, hoe beter de uitkomst.

3. Wat zie ik precies op die chart?

Een plaatje vol vakjes, pijltjes en cijfertjes – ziet er spannend uit, maar daar hoef je je geen zorgen over te maken. Op de cheat sheet kijk je alleen naar wat je energietype is. Dat is de basis!

4. Wat heb ik aan zo'n energietype?

Meer dan je denkt! Je energietype laat je zien hoe jouw energie van nature werkt, wanneer je in flow bent en wat je beter los kunt laten. Het is echt een eyeopener.

5. Moet ik eerst alles over Human Design weten om de sheet te gebruiken?

Nope. Juist niet. De cheat sheet is bedoeld als simpele en praktische instap. Gewoon lekker beginnen met ontdekken. Je hoeft niks te snappen, alleen te voelen wat resoneert.

6. Is Human Design spiritueel?

Het is zo spiritueel als jij het maakt. Het combineert oude wijsheid (zoals astrologie en I Tjing) met moderne wetenschap (quantumfysica en genetica). Maar voor de meeste mensen is het vooral: verhelderend, bevestigend en rete-interessant.

7. Kan ik dit ook gebruiken voor mijn kinderen?

Zeker! Kinderen hebben vaak een totaal andere energie dan hun ouders. Door hun design te begrijpen, kun je ze beter begeleiden zonder te pushen. (En ook: veel minder strijd thuis.)