

Lär känna dig själv med Human Design

Human Design är ett reflektionsredskap för självkänedom som i likhet med astrologi utgår från dina födelsedata. Systemet kanaliserades redan på 1980-talet men är inte särskilt känt i Sverige. Emelie Eriksson, som både utbildar och erbjuder privata readings i Human Design, ger oss en grundförståelse om systemet och berättar hur Human Design kan hjälpa dig att hitta dig själv, förstå vem du är och varför du gör som du gör.

Text Katarina Johansson Foto Dusica Paripovic Bild Anna Markina (shutterstock.com) Illustrationer Lidia_sv (shutterstock.com)

Vi har konsulterat *Emelie Eriksson*, som utbildar och erbjuder privata readings i Human Design, för att få en grundförståelse om vad Human Design är.

- Human Design är baserat på gamla visdomstraditioner men har en modern tvist, förklarar Emelie. Det har framför allt influenser från I Ching, det äldsta verket inom klassisk kinesisk litteratur, yin och yang, astrologi och chakrasystemet. Systemet har inte plockats ihop intellektuellt utan är kanaliserat under ett medvetandetilstånd i vilket mottagaren haft en öppenhet att ta emot informationen och har sedan utvecklats efterhand.

HUMAN DESIGN HAR vissa likheter med astrologi såsom att dina födelsedata används för att kalkylera din unika karta, men systemet har inte lika stort fokus på planeter.

- Human Design kan användas som ett komplement till astrologi, tycker Emelie. Just för mig har Human Design varit tydligare och träffat mig mer som unik individ, men det kan också bero på tycke och smak och mötet vid readingen.

För mig är Hu-

man Design ett reflektionsverktyg som kan lära oss att känna igen oss själva och förstå hur unika vi är både i våra uttryck och hur vi upplever världen. Det kan hjälpa oss att differentiera och fatta

”Du sätter dig med andra ord i baksätet och kan njuta mer av färden.”

beslut som ligger i linje med vårt sanna jag och att inte göra som vi upplever eller tror att andra personer tycker eller samhället förväntar sig. Det kan också hjälpa oss att förstå andra människor, inte minst våra barn och partners eller arbetskollegor. När vi förstår varandra försvinner mycket irritation och relationen flyter på mycket bättre enligt min erfarenhet.

FÖR EMELIE GICK Human Design från att vara ett sådant reflektionsverktyg vid en livskris på den egna resan via en hobby till ett företag inom området.

- Mitt första möte med Human Design var i en stor livskris för drygt åtta år sedan, berättar Emelie. Min ex-man och jag hade gått skilda vägar och jag hade symtom på utbrändhet sedan många år. Vi var ett gäng kompisar som alla hade ett intresse av självutveckling som firade nyår tillsammans

i en hytta i Norge. En av dem berättade att han fått en reading inom Human Design. Alla började googla och för mig gick det rakt in i hjärtat. Jag bokade en reading av min egna karta och kände mig

mer sedd än någonsin. Jag blev så dragen till systemet och ville lära mig mer. Human Design har varit en stor hjälp på min resa tillbaka till mig själv, vid reflektioner om varför jag blev utbränd, var jag gick vilse och vart jag är på väg. Det har också givit mig mod att gå min egen väg och inte apa efter andra eller göra vad andra eller samhället förväntar sig.

HUMAN DESIGN ÄR ett komplicerat system. För att få en grundläggande förståelse föreslår Emelie, som är van vid att hålla kurser inom Human Design, att börja med energityper, profiler eller energicentra. Vi får en introduktion till alla tre (se rutor).

- Från början fanns det två ”modes” eller energityper: människor som gör och människor som väntar. Gruppen människor som är här för att göra har energi att skapa och bygga i sig själva.

Den andra gruppen människor är här för att vänta och känna in omgivningen. De handlar när det är tajming eller när omgivningen öppnar upp för handling.

- Detta har sedan utvecklats till de fem energityperna Generator, Manifesterande Generator, Manifestor, Projektor och Reflektor. De olika energityperna förklarar hur energin fungerar, det vill säga om man är en igångsättare eller om man ska vänta och bli igångkicked för att få inspiration, men säger egentligen inte så mycket om personlighet, vilket däremot profiler gör, förklarar Emelie. Profilerna benämns med siffror (1-6) och finns i tolv kombinationer (se ruta). Inom Human Design talar man vidare inte om traditionellt sju energicentra utan nio. Alla människor har nio energicentra men de kan ha olika färg och vara ofärgade.

EMELIE FRAMHÅLLER att Human Design kan tolkas och vinklas på en mängd olika sätt, att det bara är en modell och inte verkligheten såsom just du upplever den.

- Human Design kan användas väldigt ytligt och som en kul grej. Vid mötet kan det både bli för enkelt, ”magiskt fluffigt” eller för strängt beroende på vem som gör tolkningen av din karta. Det är därför viktigt att välja en reader som du resonerar med. För mig är Human Design ett ▶



KORT
OM
EMELIE

NAMN Emelie Eriksson.

ÅLDER 39 år.

FAMILJ Son på 13 år, dotter på 15 år och min man Ivar.

BOR Tønsberg, Norge.

GÖR Jobbar med mänsklig utveckling med hjälp av bland annat Human Design.

DOLD TALANG Vet inte om den är så dold, men jag är bra på att förklara komplexa teman på ett enkelt sätt.

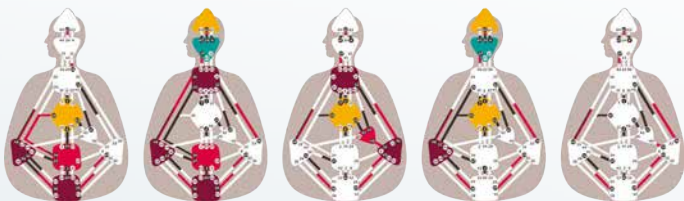
MOTTO "Det du springer från förföljer dig, för att förlösa dig" – Vigdis Garbarek.

ENERGITYP Manifesterande Generator.

” För mig är Human Design ett reflektionsverktyg som kan lära oss att känna igen oss själva och förstå hur unika vi är både i våra uttryck och hur vi upplever världen.

5 energityper

De fem energityperna inom Human Design är Generator, Manifesterande Generator, Manifestor, Projektör och Reflektor.



GENERATORER inkluderat **MANIFESTERANDE GENERATORER** är vanligast och utgör nästan 70 % av befolkningen. Detta baserat på hemsidor där personer runt om i världen kan ladda ned sina kartor baserat på sina födelsedata. En ren Generator är en görare men du behöver vänta och känna in omgivningen innan du responderar för att veta vad du ska rikta din energi på för att uppnå tillfredsställelse. En Manifesterande Generator har mycket energi och kan göra något hela tiden, vilket gör att du kan upplevas lite rastlös. Du kan behöva lära sig att inte lägga energi på allt utan tygla eller samla din energi för att känna tillfredsställelse och undvika frustration.

PROJEKTÖRER utgör enligt Human Design cirka 20 % av befolkningen. En projektör har ingen egen stabil energi utan jobbar på energi som redan finns. Du ser potential i andra personer, projekt eller jobb som du klickar igång på. En projektors strategi är att vänta på någon form av inbjudan från omgivningen för att uppnå framgång och undvika bitterhet.

MANIFESTORER utgör enligt Human Design ungefär 9 % av befolkningen. En Manifestor är här för att göra och skapa och kan sätta igång av sig själv. Du är kraftfull och har stark påverkan på andra. Du kan komma med nya innovativa idéer och är en igångsättare men kan å andra sidan behöva hjälp att fullfölja och avsluta projekt. En Manifestor är självständig och vill styra sig själv och kan eftersom du också kan vara svårast ge upphov till rädsla och göra att du känner dig missförstådd. En bra strategi för en Manifestor är att informera innan du agerar för att få frid och undvika rädslor och aggression.

REFLEKTÖRER utgör enligt Human Design bara drygt 1 % av befolkningen. En reflektor är bra på att känna in stämningar i en grupp och är här för att samla på olika "smakbitar", till exempel av personer, platser och kulturer, som du reflekterar över. Du kan därefter informera andra om vad som fungerar och inte fungerar i en grupp eller ett samhälle, men inkänningsförmågan gör också att du lättare kan färgas av omgivningen och umgänget. En Reflektor behöver ganska lång tid på sig att fatta beslut. Strategin är att vänta en hel måncykel (29,5 dagar) innan beslut fattas för att få klarhet och leva ett liv med mindre besvikelser.

12 profiler

Det finns tolv profiler inom Human Design. Profilerna består av kombinationer av sex siffror (1–6) som också kallas linjer. Siffrorna 1–3 rör sig om att samla kunskap och siffrorna 4–6 om att förmedla kunskap.

LINJE 1 "STUDENTEN": Du har ett stort behov av att gå till botten med saker och vill ha ett stabilt fundament innan du förmedlar kunskap till andra. Om du känner dig osäker väntar du hellre.

LINJE 2 "DET NATURLIGA GENIET": Du har medfödda talanger, även om du inte kan förklara hur du kan eller vet det. Talangerna tränas naturligt när du får vara i fred. Du kanske inte själv upptäcker dina talanger utan kan behöva lyssna på andra för att få syn på dem. Du kan vara lite blyg eller generad och vänta på rätt tid att komma ut med dina talanger.

LINJE 3 "TRIAL AND ERROR": Du lär dig genom att erfara och göra "misstag". Du kan ibland omedvetet kasta dig in i saker bara för att lära dig. När det inte går så bra är du robust. Du borstar av dig och går vidare. Andra personer kan också dra nytta av dina erfarenheter om du berättar om dem.

LINJE 4 "INFLUENCERN": Du har stor påverkanskraft på människor som du känner. Du har ett varmt och öppet hjärta, söker vänskap och vill att "alla bara ska vara vänner" och snälla mot varandra. Du har också en sårbarhet för att bli avvisad som gör att du kan bli stängd och kall och därför växla mellan dessa två tillstånd. Påminn dig om att människor lyssnar mer på dig när du vågar öppna upp ditt hjärta och känner att ni är vänner. Du är mer här för att förmedla än att samla kunskap och har en inre drivkraft att förmedla det som har berört ditt hjärta.

LINJE 5 "PROBLEMLÖSAREN" ELLER "KÄTTAREN": Du är skicklig på att lösa praktiska problem. Detta är på gott och ont eftersom det kan bli fel om personen inte vill ha din hjälp. Du kan därför behöva träna dig på att inte alltid ge praktiska råd utan bara lyssna om det är det som personen behöver. Du kan utmana etablerade sanningar, vilket andra både kan uppskatta och avkasta. Du tränas på att ha en egen "rygggrad" och säga vad du tycker och tror utan rädsla för vad andra tycker. Du kan ha stor påverkan även på personer som du inte känner.

LINJE 6 "FÖREBILDEN": Målet för dig är att komma till ett stadie där du är autentisk och lever som du lär som en förebild för andra. Det är en lång resa. Första delen av ditt liv upp till 30-årsåldern kan du leva mer som en trea, "trial and error", för att erfara och erhålla kunskap om vad som fungerar och inte. Under 30–50-årsåldern kan du dra dig tillbaka för att reflektera över ditt liv och livet som helhet, exempelvis varför vi/du gör som vi/du gör, vem du är, hur du vill leva ditt liv och hur du kan påverka. Först efter 50-årsåldern har du kommit fram till det ansvar som det krävs för att vara en förebild. Om du inte går igenom de tidigare stadierna och gör jobbet kan du bli arrogant och peka med moralfingret utan att leva som du lär.

verktyg på en reflektionsresa för att förstå vad livet vill att just jag eller du ska uttrycka i det här livet. Det innebär att också lära sig om sin sårbarhet och att inte ta sina unika egenskaper för personligt. Din sårbarhet eller dina skuggsidor är inget som du medvetet har valt. De är lika naturliga som våra andra egenskaper som vi kan kalla gåvor.

VI HAR OCKSÅ bara våra gåvor till läns.

- Våra gåvor har vi inte för att skina, skryta eller lyfta fram oss själva, utan för att vara till service för andra människor. Vi kan inte göra om oss själva utan vi gör så gott vi kan med de förutsättningar som vi har fått. Vi är på så sätt oskyldiga men har också ett ansvar att

handla. Livets resa är att vara den här människan som just du är här och nu i det här livet. Det kan ge ro att tänka så och att du inte behöver fixa så mycket. Att upptäcka att det finns en del av dig som bevitnar ditt egna liv kallas inom Human Design för "passenger consciousness". Det innebär att du i stället för att bråka med livet för att det

inte blivit eller blir som du tänkt låter livet bestämma. Du sätter dig med andra ord i baksätet och kan njuta mer av färden. ☺

Plus mer

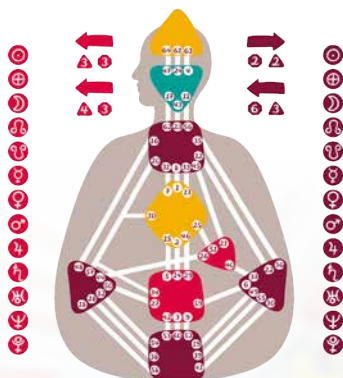
www.emelieshumandesign.no/sv/
www.jovianarchive.com

Färgade och ofärgade energicentra

Har energicentrat färg i din karta kallas det för definition eller att du är definierad. Det innebär att energin är mer fixerad i det energicentrat. Är energicentrat utan färg är det mer flexibelt men påverkas å andra sidan mer av andra och omgivningen. Det finns en mängd olika kombinationer, men generellt betyder fler ofärgade energicentra att du är här för att lära dig om andras energier som du kan bli klok av med tiden och flera färgade eller definierade energicentra att du är här för att lära dig "vem är jag, vad är min energi" och hur du kan uttrycka din energi balanserat utan att köra över någon annan. Det finns alltid minst en kanal kopplat till ett färgat energicentra (ett färgat streck på kartan), men det kan vara flera. Dessa kanaler är dina superstyrkor som du kan få hjälp att förstå och tolka vid en reading.

Grundaren av Human Design

Kanadensaren *Alan (Robert) Krakower* (1948–2011), som sedan tog namnet *Ra Uru Hu*, grundade Human Design. Han hade en mystisk upplevelse år 1987 som följdes av en "inre röst" och ett mottagande av information under åtta dygn. Efter detta möte eller vad som kan förstås som kanalisering lämnade Ra sitt tidiga yrkesliv inom media och undervisning, men fortsatte att uttrycka sig som kompositör och artist när han utvecklade systemet och lärde ut Human Design runt om i världen, inte minst i USA där det numera är något mer känt än i Sverige. Ra bodde med sin familj i USA, Tyskland och på Ibiza i Spanien.



Ladda ned din Human Design-karta

Du kan kostnadsfritt via exempelvis Emelies hemsida (se Plus mer) ladda ned din unika Human Design-karta som beskriver din personlighet baserat på dina födelsedata. En del av informationen kan du få hjälp att tolka genom den här artikeln. För att få ut mer av kartan behöver du sätta dig in mer i systemet, gå en kurs eller göra en reading.