

Inhalt

EINLEITUNG	9
Worum geht es in diesem Buch, und wie arbeite ich damit?	9
1. KAPITEL	
WAS IST HUMAN DESIGN, UND WAS IST ES NICHT?	11
WIE UND WO KANNST DU DEIN CHART / DEINEN BODYGRAPHEN ERSTELLEN?	17
Dein Bodygraph im Überblick	18
DER BODYGRAPH	21
Welcher Energietyp bist du?	21
Die fünf Typen	23
Der oder die Generator:in	24
Der oder die Manifestierende Generator:in	26
Der oder die Projektor:in	28
Der oder die Manifestor:in	30
Der oder die Reflektor:in	32
DIE NEUN BEWUSSTSEINSZENTREN	35
Ein kurzer Überblick über die neun Zentren und ihre Hauptthemen	37
Das Kronenzentrum	38
Das Verstandeszentrum	40
Das Kehlzentrum	42
Das Selbstzentrum	45
Das Herzzentrum	47
Das Emotionszentrum	50
Das Milzzentrum	52
Das Sakralzentrum	55
Das Wurzelzentrum	57

DEIN PROFIL UND DIE SECHS LINIEN	59
Ein Kurzüberblick	60
Zu welchem der zwölf Profile gehörst du?	62
Profil 1/3 – der oder die experimentierende Forscher:in	63
Profil 1/4 – die/der kontaktfreudige Forscher:in	64
Profil 2/4 – der oder die natürliche Macher:in	65
Profil 2/5 – der oder die zurückgezogene Rebell:in	66
Profil 3/5 – der oder die abenteuerlustige Rebell:in	67
Profil 3/6 – der oder die abenteuerlustige Optimist:in	68
Profil 4/1 – die natürliche Autorität	69
Profil 4/6 – der oder die Berater:in	71
Profil 5/1 – der oder die Impulsgeber:in	72
Profil 5/2 – die oder der stille Gestalter:in	73
Profil 6/2 – das unnahbare Rollenvorbild	74
Profil 6/3 – das nahbare Rollenvorbild	75
 DEINE TALENTE – DEIN POTENZIAL	77
Überblick über die Talente	78
Deine weiteren Fähigkeiten	81
 BEDEUTUNG DER PLANETEN IM HUMAN DESIGN	83
 2. KAPITEL	
INVENTUR DEINER SELBST – DEINE BEWUSSTE SEITE	89
 EMOTIONEN	89
 WER BIST DU NICHT WIRKLICH?	95
Konditionierungen aufspüren – going deeper	100
 3. KAPITEL	
WER BIST DU NOCH? DEINE UNBEWUSSTE SEITE	107
Die Entdeckung deines unbewussten Potenzials	107
Deine Fähigkeiten – Low Vibe, High Vibe	109
Übersicht über alle Merkmale mit den Profillinien	112
Welche Chancen und Ängste liegen darin verborgen?	117

Die fünf Kleshas	117
Ängste im Milzzentrum	119
Ängste im Verstandeszentrum	126
Ängste im Emotionszentrum	131

4. KAPITEL

DIE ENTFALTUNG DEINES POTENZIALS 139

Wie kannst du dein Potenzial leben?	139
Wie findet dein Potenzial den Weg nach außen?	141
Wie triffst du die richtigen Entscheidungen?	143
Die sieben inneren Autoritäten	144

WIE KANNST DU HUMAN DESIGN

PRIVAT UND BERUFLICH EINSETZEN? 150

Strategie des oder der Generator:in:	151
Strategie des oder der Manifestierenden Generator:in	152
Strategie des oder der Projektor:in	153
Strategie des oder der Manifestor:in	154
Strategie des oder der Reflektor:in:	155

HUMAN DESIGN IM ANGESTELLTENVERHÄLTNIS 156

Welche Aufgabe hat der oder die Generator:in im Team?	156
Welche Aufgabe hat der oder die Manifestierende Generator:in im Team?	157
Welche Aufgabe hat der oder die Projektor:in im Team?	157
Welche Aufgabe hat der oder die Manifestor:in im Team?	158
Welche Aufgabe hat der oder die Reflektor:in im Team?	158

TIPPS FÜR UNTERNEHMER:INNEN 160

Feintuning für deinen beruflichen Erfolg mit den Profillinien	164
Welche Routinen passen zu mir und meinem Energietyp?	170

5. KAPITEL

HIGH ENERGY ON – DIE PRAXIS	175
Was tun bei Krisenstimmung?	175
Planetare Einflüsse auf dein Wohlbefinden – der Transit	177
Bleib bei dir – deine persönlichen Affirmationen	178
Deine Körperpraxis – Balance mit Yoga für die 9 Zentren	184
Human-Design-Yoga für das Wurzelzentrum	187
Human-Design-Yoga für das Sakralzentrum	193
Human-Design-Yoga für das Milzzentrum	201
Human-Design-Yoga für das Emotionszentrum	207
Human-Design-Yoga für das Herzzentrum	215
Human-Design-Yoga für das Selbstzentrum	220
Human-Design-Yoga für das Kehlzentrum	228
Human-Design-Yoga für das Verstandeszentrum	236
Human-Design-Yoga für das Kronenzentrum	243
MEDITATIONEN FÜR JEDEN ENERGIETYP	248
Meditation für Generator:innen	249
Meditation für Manifestierende Generator:innen	251
Meditation für Projektor:innen	253
Meditation für Manifestor:innen	255
Meditation für Reflektor:innen	257

6. KAPITEL

ZUM NACHSCHLAGEN	260
WELCHE ÄTHERISCHEN ÖLE UNTERSTÜTZEN DEIN POTENZIAL?	262
ÜBERSICHT ZU ALLEN 64 FÄHIGKEITEN	267
ANHANG	299
Downloads zum Workbook und den Audiodateien	300
Die Autorin	301