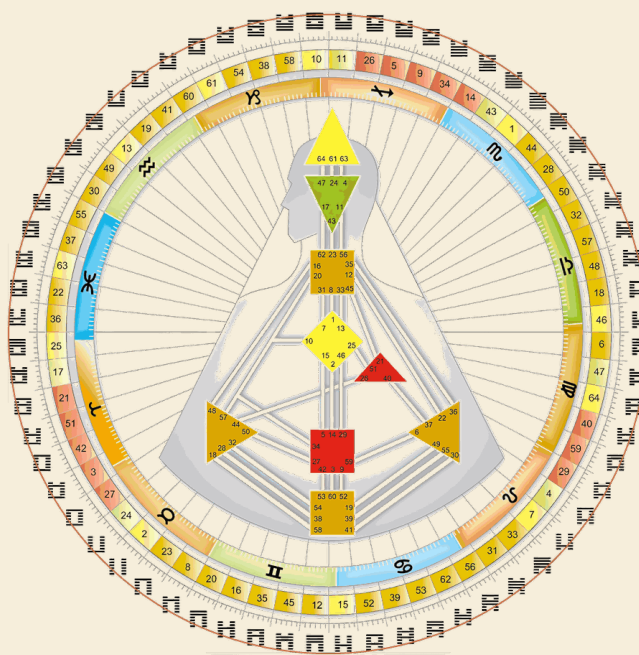


OPGERICHT IN 2010



Human Design

Een eerste kennismaking

Gratis ebook van het Instituut voor Human Design · opgericht in 2010

EEN EERSTE KENNISMAKING

Hier breng je het samen

Misschien ben je al gefascineerd door Human Design en pikte je hier en daar iets op. Er is veel te vinden. En toch voel je dat er méér is.

Deze introductie brengt je terug naar de basis: de lichaamsgrafiek, je Type, je Strategie en innerlijke Autoriteit, en het experiment zoals Ra Uru Hu het oorspronkelijk onderwees. Vanuit het Instituut voor Human Design.

Je hoeft niets te geloven en niets vooraf te weten. Lees rustig door en kijk wat je herkent.

Officiële Nederlandstalige uitgever van de Human Design studieboeken, onder licentie van Jovian Archive. Instituut voor Human Design, opgericht in 2010.

WAAR HET VANDAAN KOMT

1987, Ibiza

In januari 1987 gebeurde er iets op het eiland Ibiza. Een man maakte er een ervaring door die acht dagen en nachten duurde. Living Your Design beschrijft het als *“gepenetreerd worden door een Stem”*, waarin hij te horen kreeg hoe het universum functioneert. Hij ontving toen ook het Human Design Systeem. Die man werd bekend als Ra Uru Hu, de grondlegger van Human Design.

Wat hij ontving is een synthese. Human Design verbindt vier oude observatiesystemen: de Astrologie, de Chinese I’Tjing, de Hindoe-Brahmaanse Chakra’s en de Joodse Kabbala. Daarnaast put het uit hedendaagse disciplines: Kwantummechanica, Astronomie, Genetica en Biochemie.

Die onderdelen zijn in de lichaamsgrafiek concreet aanwijsbaar. De negen Centra komen voort uit de chakratraditie, de 64 Poorten corresponderen met de 64 hexagrammen van de I’Tjing, en de kanalen zijn geworteld in de Levensboom uit de Kabbala. Zoals bij elke synthese is het geheel groter dan de som der delen.

Human Design put dus uit deze bronnen; het is er niet door bewezen. Het is een systeem dat je zelf toetst, in je eigen leven.



*Ra Uru Hu, grondlegger van Human Design. Amsterdam, november 2010.
Foto: Herman Waumans.*

WIE WIJ ZIJN

Hoe Human Design hier terecht kwam

In mei 2010 vroeg Ra Uru Hu mij persoonlijk om zijn bezoek aan Nederland te organiseren. Met zijn goedkeuring, en met toestemming van Jovian Archive voor het voeren van de naam, richtte ik daarop het Instituut voor Human Design op.

Ik leerde Human Design rechtstreeks van Ra. Ik ben Living Your Design Guide en coach sinds 2006, gecertificeerd Analyst sinds 2009 en senior teacher, gecertificeerd door de International Human Design School.

In 2023 vroeg Jovian Archive mij de officiële Nederlandstalige boekuitgaven te verzorgen. Zo verschenen Living Your Design en het Rave ABC Studieboek voor het eerst in het Nederlands.

Dat is de grond waarop deze introductie staat: de leer zoals ik die zelf ontving en sindsdien onderwijs.



Nayla Nasra met Ra Uru Hu, grondlegger van Human Design. Amsterdam, november 2010.

WAT HET JE LAAT ZIEN

Drie vragen die Human Design beantwoordt

01 Relaties en interactie

Hoe ontmoet en beïnvloed ik anderen, thuis en op mijn werk? Hoe begrijp ik mijn relaties beter? Wat brengt mij werkelijk in beweging?

02 Richting, werk en doel

Waar liggen mijn talenten en mijn bijdrage, ook in mijn werk? Welke richting is de juiste voor mij?

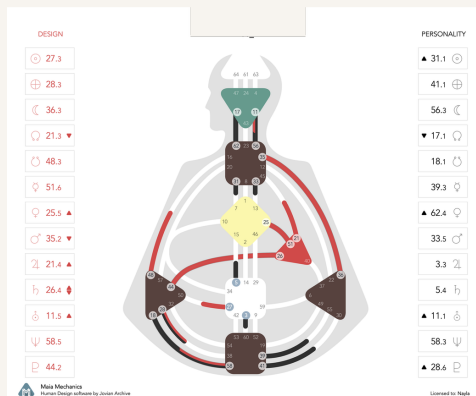
03 In lijn met jezelf

Waar ligt mijn kracht, en waar sta ik onder druk? Hoe kom ik weer thuis bij mezelf en leef ik in lijn met wie ik werkelijk ben?

Human Design laat je zien hoe je beslissingen neemt die correct zijn voor jou. Niet vanuit je Mind, maar via je eigen Strategie en innerlijke Autoriteit.

JE LICHAAMSGRAFIEK

Het beeld van je mechanica



Berekend op basis van je geboortedatum, geboortetijd en geboorteplaats.

Je lichaamsgrafiek wordt berekend uit twee momenten. Het geboortemoment levert je Persoonlijkheid, in zwart. De tweede berekening ligt kort daarvóór: op het moment dat de Zon 88 graden vóór de geboortepositie staat, ongeveer 88 à 89 dagen vóór de geboorte. Die levert je Design, in rood.

Wat je ziet is een netwerk van negen Centra en 36 kanalen. Een kanaal is gedefinieerd wanneer beide Poorten ervan zijn geactiveerd. De Centra die door zo'n kanaal met elkaar zijn verbonden, zijn eveneens gedefinieerd.

INGEKLEURD · GEDEFINIEERD

Hier is je energie consistent en betrouwbaar beschikbaar, je hele leven op dezelfde manier.

WIT · ONGEDEFINIEERD

Hier ben je ontvankelijk voor de invloed van anderen, en hier kan zich in de loop van je leven diepe wijsheid ontwikkelen. Is er in een wit Centrum geen enkele Poort geactiveerd, dan heet het volledig open.

Een lichaamsgrafiek is geen persoonlijkheidstest. Zij toont mechanica.

DE NEGEN CENTRA

Negen knooppunten

De Centra komen voort uit de chakratraditie. In Human Design zijn het er negen, niet zeven.

Hoofd Centrum · inspiratie en mentale druk

Ajna Centrum · bewustzijn en conceptualisering

Keel Centrum · manifestatie en communicatie

G Centrum · identiteit, richting en liefde

Hart Centrum · wilskracht en ego

Sacraal Centrum · levenskracht en werkenergie

Solar Plexus Centrum · emotie en gevoel

Milt Centrum · intuïtie, gezondheid en overleven

Basis Centrum · adrenaline, druk en stress

ONTHOUD VOORAL DIT

Een ingekleurd Centrum werkt consistent, je hele leven op dezelfde manier.
Een wit Centrum is ontvankelijk: daar neem je de wereld in je op, en daar kan diepe wijsheid groeien. Wit is geen zwakte.

Wat jouw eigen Centra zeggen, Centrum voor Centrum: daar begint Living Your Design.

DE VIER TYPES

Vier manieren waarop een aura werkt

Je Type beschrijft hoe je aura werkt: hoe je energie de wereld ontmoet. Type, aura en Strategie horen bij elkaar. Er zijn vier Types. De Manifesting Generator is een Generator, geen vijfde Type.



Generator

Aura: open en omhullend · Strategie: responderen · Niet-Zelf-thema: Frustratie · Signatuur: Voldoening.

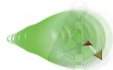
Herkenbaar aan een gedefinieerd Sacraal Centrum. Wie leert responderen in plaats van vanuit de Mind te beginnen, volgt de eigen mechanica.



Manifestor

Aura: gesloten en afwerend · Strategie: informeren · Niet-Zelf-thema: Boosheid · Signatuur: Vrede.

Het enige Type dat kan initiëren. Informeren vóór je iets doet kan weerstand verminderen.



Projector

Aura: gefocust en absorberend · Strategie: wachten op de uitnodiging · Niet-Zelf-thema: Bitterheid · Signatuur: Succes.

De aura richt zich op de ander. De rol is leiden; erkenning is de sleutel.



Reflector

Aura: weerstand biedend en testend · Strategie: 29,5 dagen wachten · Niet-Zelf-thema: Teleurstelling · Signatuur: Verrassing.

Alle Centra zijn ongedefinieerd. De Reflector neemt daardoor de omgeving diepgaand waar en weerspiegelt wat daar leeft.

Het Niet-Zelf-thema is het signaal dat er tegen je Design in is besloten. De Signatuur is wat er ontstaat wanneer je je eigen Strategie volgt.

STRATEGIE EN INNERLIJKE AUTORITEIT

Waar je beslissing vandaan komt

Human Design leert ons hoe wij beslissingen kunnen nemen die correct zijn voor ons leven. Zo eenvoudig is het. Niet per se gemakkelijk, maar wel simpel.

— Living Your Design, het officiële studieboek

Je Strategie zegt hóe jouw Type in de wereld beweegt. Je innerlijke Autoriteit zegt wááruit de beslissing zelf komt. Samen vormen zij je eigen, betrouwbare manier van beslissen.

Welke innerlijke Autoriteit voor jou geldt, wordt zichtbaar in de Definitie van je lichaamsgrafiek. Voor de één is dat emotionele helderheid die tijd vraagt; Living Your Design zegt daarover: *“Er is geen waarheid in het nu.”* Voor de ander is het een directe Sacrale of intuïtieve respons.

Over het denken is Living Your Design kort: *“Bedenk dat je Mind geen Innerlijke Autoriteit heeft.”* Dat is geen oordeel over je Mind. Het is de mechanica: je Mind is niet ontworpen om te beslissen.

Het experiment begint met opmerken waar je beslissing vandaan komt. Niet geloven, maar bekijken en testen, beslissing na beslissing, in je eigen leven.



Werken met de lichaamsgrafiek tijdens een live opleidingsdag van het Instituut.

DE ESSENTIE

“Het experiment aangaan door je Strategie en Autoriteit te volgen is waar het bij Human Design om draait; anders is het slechts interessante informatie.”

— Ra Uru Hu, *Living Your Design*

Human Design toont de mechanica van wie je bent. En juist die eenvoud bevrijdt.

In je lichaamsgrafiek heeft liefde een eigen plek. Living Your Design zegt het zo: *“En als we het innerlijke conflict hebben opgelost en een staat van zelfliefde en acceptatie hebben bereikt, zijn wij eindelijk in staat om liefde te geven en te ontvangen.”*



Ik leef dit experiment sinds 2004. Wat mij het meest is bijgebleven van Ra is geen techniek: je mag stoppen met jezelf te corrigeren, en thuiskomen bij wie je al bent.

— *Nayla Nasra*

GOED OM TE WETEN

Veelgestelde vragen

Moet ik iets geloven?

Nee. Human Design is geen geloof maar een experiment. Je test het zelf, in je eigen leven, en kijkt wat klopt.

Heb ik voorkennis nodig?

Nee. Je begint bij je eigen lichaamsgrafiek en je Type. De rest volgt stap voor stap.

Is Human Design astrologie?

Nee. De berekening gebruikt astrologische posities; de duiding van de astrologie wordt niet gebruikt. Human Design is een eigen systeem, met een eigen mechanica.

Wat heb ik nodig voor mijn lichaamsgrafiek?

Je geboortedatum, je geboortetijd en je geboorteplaats.

Is een wit Centrum een zwakte?

Nee. Een ongedefinieerd Centrum is niet leeg of kapot en hoeft niet hersteld te worden. Het is de plek waar je ontvankelijk bent, en waar wijsheid kan groeien.

Waarom wordt een analyse live gegeven?

Een analyse is een overdracht in gesprek, geen automatisch gegenereerd rapport. De Analyst werkt met jouw lichaamsgrafiek en stemt af op jouw Design en op de vragen die op dat moment spelen.

Waar begin ik als ik verder wil leren?

Bij de cursus [Living Your Design](#), de basiscursus van het systeem. Daarvoor heb je geen voorkennis nodig.

Meer dan honderd vragen met antwoord vind je bij de [veelgestelde vragen](#) op onze site.

HOE GA JE VERDER?

Kies je volgende stap

Je hoeft niet groot te beginnen. Kies de stap die nu bij je past; de rest wacht rustig af.

→ **Vraag je gratis lichaamsgrafiek aan**
je persoonlijke grafiek, in een paar minuten

DE OFFICIËLE CHARTING-SOFTWARE

Je maakt en bewaart je lichaamsgrafiek met **Maia Mechanics**, de officiële Human Design charting-software, in het Nederlands, vertaald door het Instituut voor Human Design.

Lezen op je eigen tempo

de kennisbank en meer dan honderd vragen met antwoord

Elkaar even spreken

een kort en vrijblijvend kennismakingsgesprek, zonder kosten

Je eigen grafiek horen

een korte persoonlijke analyse, live met een gecertificeerde Analyst

Zelf verder studeren

Living Your Design, het studieboek bij de cursus

De cursus **Living Your Design** is de eerste stap in de officiële leerroute. Je hebt er geen voorkennis voor nodig.

Daarna kun je verder met Rave ABC en Rave Cartografie, gevolgd door de professionele opleidingen. Op de **website** vind je de actuele data en toelatingsvoorwaarden.

TOT SLOT

Welkom thuis bij jezelf

Human Design gaat niet over jezelf verbeteren. Het gaat over herkennen wat correct is voor jou, via je eigen Type, Strategie en innerlijke Autoriteit.

Dank je wel dat je dit hebt gelezen. Laat het rustig bezinken en kijk in de komende weken wat je in je eigen leven herkent. Daar begint het, en verder hoeft het voorlopig niet te gaan.

Je bent welkom wanneer je wilt.



Nayla Nasra

Senior teacher en gecertificeerde Analyst
Instituut voor Human Design, opgericht in 2010

Lees verder over Human Design op onze [blog](#).

Alle vragen met antwoord vind je bij de [veelgestelde vragen](#).

 [Instagram](#)  [Facebook](#)  [LinkedIn](#)  [YouTube](#)

Colofon

Human Design, een eerste kennismaking

Een uitgave van het Instituut voor Human Design, 2026.

Tekst: Nayla Nasra.

Instituut voor Human Design, opgericht in 2010. Officiële Nederlandstalige uitgever onder licentie van Jovian Archive en vermeld in het officiële IHDS-register. instituutvoorhumandesign.org

SINDS 2010



*Officiële Nederlandstalige uitgever van de
Human Design studieboeken, onder licentie van Jovian
Archive*

VERMELD IN HET OFFICIËLE IHDS-REGISTER



**JOVIAN
ARCHIVE**

**MAIA
MECHANICS**

© 2026 Instituut voor Human Design. Niets uit deze uitgave mag zonder toestemming worden verveelvoudigd.