



Практическая методичка

HUMAN DESIGN

Алексей Белов

Мини-книги по практической психологии

Алексей Белов

Хьюман Дизайн

«Автор»

2020

Белов А. К.

Хьюман Дизайн / А. К. Белов — «Автор», 2020 — (Мини-книги по практической психологии)

ISBN 978-5-532-94789-4

Human Design - это мощная система о человеке. Уверен, что её изучение затянет не на шутку. Я нашёл в ней ответы на многие вопросы. Из этой книги узнаешь, что тебе надо кушать, как заниматься спортом, с кем общаться, как вести себя в социуме и куда направить энергию. Не удивлюсь, если во время изучения будет море инсайтов. Потому что эта типология объединяет в себе материальную и духовную составляющие. И каждый сможет найти в ней что-то своё. Книга будет полезна тем, кто хочет увидеть в одном месте в сжатой форме сложные и путаные концепции этой типологии. Я уверен, что в этой системе «без бутылки не разобраться», и поэтому, в отличие от других авторов в сети, в этом материале всё чётко и по делу.

ISBN 978-5-532-94789-4

© Белов А. К., 2020

© Автор, 2020

Содержание

Введение	5
Глава 1: общие сведения	6
История возникновения Human Design?	7
Как рассчитать свой бодиграф, и что он значит	8
Механика центров	10
Зачем нужен Human Design в наши дни	13
Глава 2: описание центров по Human Design	14
Центр солнечного сплетения	15
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Алексей Белов

Хьюман Дизайн

Введение

Материал ниже посвящен типологии личности под названием Human Design или, если по-нашему, Дизайну Человека. Как ни странно, но знания о человеке из этой типологии работают каким-то непостижимым образом. Много непонятно касаемо причинно-следственных связей возникновения этой типологии. Происхождение окутано тайной, мистикой и каким-то налётом шизотерики.

Но надо отдать должное фактологическому материалу. Выводы о каждом из типов людей сделаны крайне точно. Не удивлюсь, если по ходу прочтения, читатель воскликнет несколько раз: «Да как такое может быть? Неужели мы настолько просчитываемы уже с момента нашего рождения?!»

Да, для погружения в эту типологию нужно знать точное время, место и дату рождения. Заходишь в гугл, вбиваешь «рассчитать бодиграф», пишешь свои данные и у тебя уже есть модель функционирования твоего тела, оказывающее влияние на психику, взаимодействие с людьми, психологические травмы и сценарные программы твоего конкретного рода.

Советую на первых порах не вдаваться в вопросы типа «А как это научно доказуемо?» или «А как это работает?» Вначале просто пробегись по материалу ниже, отметь для себя совпадающие с тобой описания характеристик личности, и, затем, начинай копать глубже. Когда выйдешь на такой уровень, велком ко мне на консультацию, коучинг или курс по 7 типологиям личности. А пока, вперед к изучению информации ниже. До встречи.

Глава 1: общие сведения

В этой главе пробежимся вкратце по истории возникновения, методе расчета бодиграфа, его значению, механике центров. Ну, и ответим на вопрос, зачем вообще нужна эта типологии в современном мире.

История возникновения Human Design?

Ныне известный Ра Уру Ху жил на Ибице, был преподавателем, вел практически бомжатский образ жизни, и в какой-то момент к нему практически из космоса спустился какой-то голос, вселился в него и стал говорить от его имени. Вся эта информация была записана, а после окончания контакта с голосом, он почувствовал желание поделиться ей с другими людьми. Сначала он захотел убедиться в том, что эта информация рабочая, провел более 1000 чтений бодиграфов. И, как убедился, начал путешествовать по миру, обучать людей. И таким образом создавались школы ДЧ.

Так как ум больше не является нашим авторитетом, то нашу жизнь сейчас можно представить, как путешествие на автомобиле, который является нашим телом, а мы (наша личность) – пассажиры. По сути, автомобиль движется определенным образом, у него есть водитель, который знает, как и куда ехать. Но ум постоянно пытается вмешаться в этот маршрут, не зная, как и куда ехать, пытаясь сбить нас с нашего маршрута. И, если мы поддаемся ему, получаем негативные последствия. Таким образом, ум превратился в простой инструмент, который решает логические задачи, наблюдает и познает этот мир. **Инструменты ДЧ позволяют нам, пассажирам, свободно откинуться в кресле авто и наслаждаться происходящим.**

Основная цель ДЧ – так называемое **Пробуждение**. Это тот момент, когда мы понимаем, кто мы на самом деле, понимаем свою уникальность и начинаем двигаться по тому пути, который был изначально создан для каждого из нас.

Что может дать ДЧ? Во-первых, раскрыть уникальность. Все мы воспитывались по каким-то шаблонам, родители воспитывались по ним же, и всё это передается из поколения в поколение. Но мир меняется, мы меняемся, мы – 9 центровые люди, но так сложилось, что ум является до сих пор главенствующим фактором в жизни. Всем нужно, чтобы ты знал какую-то информацию, был воспитанным и подходил под определенный шаблон. ДЧ рвет этот шаблон, и предлагает окунуться в свою личную жизнь, в свои ощущения. Также ДЧ дает информацию о том, какую генетическую программу мы выполняем, какой проживаем опыт – он описывается через профили. **Также он рассказывает, как устроено наше тело и разум, подсказывает, какой тип питания подходит каждому из нас, какая есть мотивация и даже такие моменты, где нам больше всего стоит жить, как будет комфортнее для нашего тела.** Также ДЧ рассказывает, где наши сильные и слабые стороны, где наши самые уязвимые места. Также он раскрывает особую тайну о нашем личном предназначении.

С чего начать погружение в эксперимент? Во-первых, нужно построить свою карту. Чтобы её построить нужно знать свою точную дату, время и место рождения, потом вбивать в любой поисковик «расчет рейв карты» и вперед. Когда рассчитается карта, вы увидите перед собой такой бодиграф, который и покажет, кто вы есть на самом деле. **Преимуществом ДЧ** перед другими типологиями является то, что это графическая система, и о человеке можно увидеть многое, просто посмотрев его карту.

Как рассчитать свой бодиграф, и что он значит

Что входит в основу строения карты? Известно, что в нашем геноме есть 64 так называемых кодона – это 64 комбинации определенных аминокислот и каждая из них несет какую-то генетическую программу. Есть китайская «Книга Перемен» – в ней описываются 64, так называемых, гексограммы, в которых также описаны определенные генетические особенности генома. В ДЧ эти системы объединены и также описывается 64 ворот. Если посмотрите на карту, то увидите в геометрических фигурах цифровые значения, а так же цифры в столбиках слева и справа. Это активация вашего генома.

Как это все происходит? Все мы глубоко подвержены влиянию космических тел, есть такая частица с названием «нейтрино». Каждую секунду на площадь 1 кв. см. проходит порядка 66 млрд. этих частиц. Научно доказано, что частица имеет массу, а если она имеет массу, значит, она может нести информацию. И к моменту нашего рождения, в момент первого расчета, планеты встают определенным образом, и активируют определенные генетические программы внутри нас. Те самые ворота.

Второй расчет ведется за 88 дней до момента рождения – это тот момент, когда наше тело полностью сформировалось. А после того, как оно сформировалось, наша личность приглашается сесть в этот автомобиль, в котором она будет ехать на протяжении жизни. Но наша личность неугомонная, к тому же, мы все воспитаны действовать из ума, и жизнь превращается в легкое подобие шизофрении, когда тело живет по одним законам, а сознание подвержено влиянию окружающего мира, и пытается сместить нас с нужной траектории. Поэтому, эксперимент ДЧ – это всегда путешествие, в котором ты находишься между двух огней – между тем, как правильно поступать твоему телу, и тем, что твердит нам ум.

Также на карте можно увидеть 2 столбика – черный и красный. Черный столбик – это активации в момент рождения, активации сознания. Это то, что мы в себе чувствуем, видим. И можно представить такую метафору, как будто мост протягивается над рекой, на него въезжает машина, мы видим, как она заехала, как едет и съезжает. Это то, что мы в себе наблюдаем. **Красный столбик** – это активации нашего тела, активации бессознательного. Он называется дизайн. Это можно рассмотреть, как будто есть некий подземный тоннель, мы видим, что машина входит в него, выходит, но мы не понимаем, что происходит внутри.

Тело действует своим особенным образом, а мы не имеем доступа к тому, как оно будет поступать. И иногда мы можем сталкиваться с сюрпризами, совершая некоторые поступки, потому что они покажут, что мы являемся не теми, кем себя представляем. Таким образом, ДЧ соединяет в себе эти 2 карты и дает понимание, как мы устроены.

Также при расчете своей карты можно увидеть то, какой у вас тип. **Каждый из типов относится к устройству вашего тела, он не имеет отношения к психологическому строению, это всегда про то, как ваше тело сконструировано, какую оно имеет ауру и как оно взаимодействует с другими людьми.** У каждого типа есть своя собственная стратегия, которая позволяет автомобилю свободно двигаться без сопротивления и наслаждаться жизнью. Эта стратегия определяет наше здоровье и цель нашей жизни. Если каждый из нас будет следовать своей особенной стратегии, то нас всех ждет награда, бонусы, и для каждого

типа эти награды соответствующие. Для генератора – удовлетворение. Для проектора – успех. Для манифестора – мир и покой. Для рефлектора – восторг.

Также на карте вы увидите то, какой у вас внутренний авторитет – это разум нашего тела и единственный голос, который мы должны слушать. Это голос, который всегда помогает нам принимать правильные решения и не сбиваться с того пути, по которому мы движемся. Профили – это программа, которая описывает то, какой опыт мы будем проживать. Геометрические фигуры на карте – это энергетические узлы, которые имеют биологические соответствия с нашими органами.

Механика центров

Каждая из этих геометрических фигур представляет собой некие энергетические узлы, трансформирующие энергию, которая через них течет. Каждый центр имеет биологическое соответствие с определенными системами органов и выполняет определенную функцию.

Все центры делятся на группы:

Центр манифестации или **горловой центр**. Это центр выражения себя, как личности. Также это центр инициации действия.

G-центр – это место, где находится водитель нашего автомобиля. Это наш внутренний компас, который направляет нас. Это некая связь с вселенной, которая направляет на определенные пути.

2 центра давления – теменной (верхний) и корневой (нижний). Они оба выполняют функцию толкать энергию нашего тела, заставляя нас думать и выживать.

3 центра осознанности – селезеночный, центр ума, центр солнечного сплетения. Каждый из них находится в нашем теле, и в этих местах мы себя осознаем. **Центр солнечного сплетения** – это осознанность эмоций, чувств, понимание того, что мы можем ощущать какие-то эмоции.

4 моторных центра – каждый из них выполняет функцию создавать особую химию в теле, которая толкает нас на конкретный опыт.

Эго центр – толкает нас доказывать себя и свою ценность, достигать нужных результатов, и это центр силы воли. **Корневой центр** – также он является центром давления – это центр, создающий давление выжить и создающий адреналиновую химию тела, чтобы в экстремальных ситуациях мы смогли избежать смерти. **Сакральный центр** – мотор работоспособности, основа жизни, это самый сильный из всех моторов. Является основой всех генераторов. **Центр солнечного сплетения** – 4й мотор, который создает особую химию в теле, которая толкает нас на определенный эмоциональный опыт. Если он создает химию положительных эмоций, то человек с определенным центром солнечного сплетения начинает неистово всех любить.

Чем они отличаются друг от друга? Центры бывают двух типов – **определенный** и **неопределенный**. **Определенный (закрытый) центр закрашен**. Определенный центр надежен и постоянен в своей работе, это то, на что мы можем рассчитывать в любой момент времени. Так как наше тело излучает электромагнитное поле в радиусе полутора метров вокруг нас, соответственно генетическая программа этого центра также распространяется через это поле. Эта та энергия, на которую мы можем рассчитывать всегда. **Это те места, благодаря которым другие люди обучаются у нас**. Каждый центр несет определенную генетическую программу и каждый формирует определенную химию в теле.

Неопределенный (открытый) центр не закрашен. На вашей карте он будет белого цвета. У него нет постоянства в работе, нет постоянной внутренней энергии, нет генетической программы о том, как эта система органов должна работать. Это самые уязвимые места на бодиграфе. И в основном даже это места наших глубоких страданий. Также это те места, где

мы обучаемся у других людей через взаимодействие с определенными центрами и это места потенциальной глубокой мудрости.

Любимый термин в дизайне человека – **обуславливание**. Это процесс взаимодействия человека с определенным центром с другим человеком, у которого такой же центр открыт. В этом процессе есть своя механика – человек с определённым центром формирует энергию определенного заряда, которая в открытом центре усиливается в несколько раз и отражается. И этот процесс называется обуславливание.

У открытых центров больше особенностей, чем у определенных. Коротко о каждой из них:

– открытый центр распознает качества людей в их определенности – то есть, если у нас открыт центр солнечного сплетения – эмоциональный центр, мы, находясь в поле человека с определенным таким центром, мы чувствуем на уровне энергии нашего тела то, какие эмоции испытывает другой человек.

– открытый центр не имеет постоянной возможности работать в активном режиме

– амплитудировать в себе чужие определенности – это значит, что та энергия, которая уходит в другого человека в несколько раз усиливается в наших открытостях, и мы глубоко проживаем функции этих центров.

– открытый центр пытается насильно запустить свою работу, на что уходит много энергии. **После того, как мы обусловились от другого человека, наша система органов начинает запускаться и активно работать. И после того, как мы вышли из поля другого человека, ум продолжает считать, что мы по-прежнему можем работать этим центром.**

На простом примере: человек с открытым умом оказался в поле определенного ума, и у него начала говорить голова – он начал думать, мыслить, он запланировал жизнь наперед. Но так как они вышли из поля обуславливания, эта информация перестала поступать, а химия в теле у открытого центра уже создана, и человек впадает в легкое негодование от того, что пока был в поле, голова варила, а сейчас не варит. Это тот самый момент, когда мы пытаемся быть ненастоящими. Эта тема ложного я – когда мы без участия другого человека пытаемся запускать свои открытые центры, которые ненадежны для нас, мы врываемся в тему ложного я. Это всегда связано с глубокими страданиями и непониманием. Каждый из нас в своих открытостях хочет быть полноценным, хочет создавать ту энергию определенности, которую мы получаем от других людей, но это не получается.

– Открытый центр доказывает другим людям, что тоже способен на действия, как и определенный центр. Опять же, через ложное я. Ввиду манипуляций ложного я, эти места являются источником наших страданий, потому что мы постоянно взаимодействуем с другими людьми, и нам всем хочется добавить себе какие-то опции, чтобы стать лучше. Но в своих открытостях мы не можем этого сделать.

– в открытых центрах никогда не решаются проблемы. Одним из простых решений является «нет вопросов – нет проблем». **В своих открытых центрах мы должны понять, что это не мы – это центр обучения. Это то, чему мы учимся у других, поэтому не стоит себя дрючить на этот счет.**

– после выхода из ауры другого человека, открытый центр продолжает какое-то время вырабатывать химию тела, чтобы этот центр работал. Но после выхода из поля мы не понимаем, как этим центром работать, поэтому должно пройти какое-то время после взаимодействия с другим человеком, чтобы мы восстановились и пришли в себя.

Зачем нужен Human Design в наши дни

Human Design (Дизайн Человека) – это наука о том, как мы все глубоко отличаемся друг от друга. О том, что каждый из нас сконструирован особым образом и уникален, а привычные методы воспитания и развития подходят далеко не каждому. У каждого из нас свой особый путь, свои сильные и слабые стороны, даже есть собственное предназначение. Эта наука рассказывает о том, как нам приблизиться к себе настоящему. Как жить гармонично и счастливо, как пробудиться и как со всем этим делом работать. Можно использовать ДЧ, как развлекуху, но по своей сути ДЧ – это что-то глубоко личное и всегда это нечто практичное.

ДЧ – это всегда личный эксперимент, который превращается в настоящую, новую жизнь. Он раскрывает некоторые аспекты того, как мы развивались через эволюцию. **Наш вид начался, как неандертальцы, и в то время люди опирались на инстинктивную осознанность.** То есть жили по законам природы. Но 85 000 лет назад произошли изменения в подъеме нашего черепа. Стала развиваться гортань, а вследствие этого **инстинктивная осознанность ушла в сторону ментальной осознанности,** и у человека появился интеллект, благодаря которому он занял первое место в пищевой цепочке и захватил планету.

Соответственно, в то время началась эпоха ума – время ментальной осознанности. Вся энергия нашего тела была направлена в голову для того, чтобы мы развивали интеллект, делились информацией друг с другом и развивались, как цивилизация. И в 1781 году случился переломный момент, произошла мутация, и человек из 7 центрового, который был раньше, превратился в 9 центрового. **Поменялось строение тела и сознания, а ментальная осознанность утратила свой авторитет – ум занял вторичное положение.** В данный момент времени с нашей физиологией происходят такие изменения, которые сопровождаются сложным развитием нейронных связей в центре солнечного сплетения, и это все происходит для того, чтобы превратить этот центр в новый центр осознанности – центр эмоциональной осознанности, осознанности духа.

Глава 2: описание центров по Human Design

В этой главе ты найдешь описания всех 9 центров человека по Human Design.

Центр солнечного сплетения

1й центр – это **центр солнечного сплетения**. В потенциале он должен стать центром осознанности, но пока с этим еще проблемы – он новый и необкатанный. Общество еще не научилось правильно работать с его энергией. **Биологическое соответствие** этого центра – почки, простата, поджелудочная железа, легкие, сложные нейронные связи солнечного сплетения, нервная система целиком и кишечник. **Генетическая программа** – переживание полного эмоционального спектра чувств, чувствительности и романтики. По типу данный центр является мотором и центром осознанности.

Определенное солнечное сплетение приблизительно у 50% населения. Люди, у которых он закрашен и цветной, пришли сюда, чтобы быть первооткрывателями нового вида осознанности, чтобы понимать глубину погружения во весь спектр эмоциональных сфер.

Этот центр формирует особую химию в теле, которая заставляет бросаться нас в определенный эмоциональный опыт и формирует определенный устойчивый эмоциональный фон, который называется эмоциональная волна. Эту волну сложно прочувствовать в моменте сейчас, потому что каждый выброс химии дополняется выбросом энергии, и человек в моменте сейчас фактически не догоняет, что он чувствует.

Например, произошло какое-то событие, и данный центр выбрасывает в наше тело некую химию, которая заставляет нас радоваться. В этот момент мы становимся неадекватными, начинаем бросаться на людей, говорить, как мы их любим. Самый интерес в том, что в такие моменты мы не до конца себя контролируем, потому что не понимаем, что произошло и, что мы чувствуем.

Непонятно, когда закончится выделение той энергии, которая сопровождается химией тела, и мы не понимаем, когда мы можем получить доступ к тем чувствам, которые испытываем. Чтобы понять, что мы испытываем, нужно совершить какое-то действие и только в результате мы можем почувствовать, что же на самом деле происходит.

Волна имеет синусоидальную форму движения – движется от верха к низу, это движение происходит на протяжении всей жизни. Так как любое химическое вещество имеет побочные эффекты, то после бурного всплеска эмоций на верхней волне, неизбежно приходит бурное падение. Особенность этой волны заключается в том, что мы окрашиваем всю нашу жизнь в цвет той волны, в которой находимся сейчас. **Если мы в верхней волне – мир полон красок, на нас розовые очки. И так случается, что мир отражает наше состояние и привлекает нас к идентичным событиям. Если в нижней – наоборот.** Здесь важно понимать, что это особая механика этого центра и за поднятием всегда будет падение и нужно просто сдаться этому чувству, поняв, что мы не являемся источником этих волн. Они просто случаются. Когда мы находимся на какой-то волне, важно не пытаться её выгрузить через эмоции и поступки, потому что химия тела, которая выделяется, должна отработать свой цикл.

То есть, если человек попал в нижнюю волну – ему не стоит пытаться себя веселить и бежать плакаться кому-то. Важно понять, что это цикл, который нужно прожить. Он обязательно закончится. Очень важно в этот момент не наломать ника-

ких дров. То есть не стоит в нижней волне объедаться сладкого, принимать беды, бухать с друзьями, пытаясь сбить это эмоциональное состояние. У вас получится сбить нижнюю волну, но цикл возьмет свое – чем выше вы поднимитесь, тем сильнее вы упадете. **Поэтому, важно просто давать этим волнам проходить сквозь нас, ведь мы просто пассажиры, которые могут наблюдать за тем, что происходит.**

Любая нижняя волна делает человека сильно уязвимым – он начинает обвинять весь мир в том, что ему плохо. **И в этот момент лучше прекратить думать о других людях и думать в принципе, потому что надумается очень много плохого.** Но после того, как волна сменится, вам будет стыдно за какие-то вещи, если вы ругались под влиянием нижней волны. Для психотерапевтов важно понимать, что человек может прийти без особых проблем, просто находясь в нижней волне. И, когда он выйдет с неё, он не применит никаких рекомендаций психотерапевта, а посчитает, что они не работают.

Переходим к неопределенному солнечному сплетению. Также 50% населения. Здесь нужно учесть тот факт, что мы своей открытостью очень сильно усиливаем энергию других людей, и мы не всегда понимаем, что это не наша химия тела и не наша информация. Это просто следствие присутствия другого человека в нашем поле. Центр солнечного сплетения сейчас имеет особую важность для человечества в эволюционном плане. Процесс обуславливания у открытых эмоций усиливается где-то в 4 раза. **То есть, если человек с открытым сплетением находится в ауре определенного эмоционала, который находится в нижней волне, то ему станет в 4 раза хуже.**

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.