

JOUW UNIEKE HUMAN DESIGN

mini-reading voor Elke

Je type:
Generator

Innerlijke
autoriteit:
Sacraal

Je kanaal:
5-15

Je profiel:
1/3



DOMUSESENTIA.BE

WELK HUMAN DESIGN TYPE BEN JIJ?

Generator

Als Generator ben jij hier om met volle energie te leven, te werken en bij te dragen – maar alleen aan wat écht bij je past. Je beschikt over een krachtige innerlijke motor, het sacrale centrum, dat jou voorziet van duurzame energie zodra je iets doet waar je enthousiast van wordt. Dit is geen mentale drive, maar een fysieke, voelbare respons. Jouw energie is niet oneindig breed inzetbaar: als je dingen doet die je niet boeien, raak je uitgeput en gefrustreerd. Generators zijn de bouwers van de wereld. Jij bent hier om dingen in de wereld te zetten, door jouw aanwezigheid, inzet en doorzettingsvermogen. Je hoeft het leven niet achterna te jagen – het komt vanzelf naar jou toe. Jouw magie zit in het wachten op een signaal van buitenaf: een vraag, een uitnodiging, een situatie. Dán voel je in je lijf of je een duidelijke “ja” of “nee” hebt. En als dat een ja is, dan stroom je. Dan bén je energie. Het sleutelgevoel voor jou is satisfactie. Dat voel je wanneer je leeft in overeenstemming met je design. De keerzijde, frustratie, is jouw alarmsignaal. Niet om je schuldig te voelen, maar als uitnodiging om opnieuw af te stemmen op jouw natuurlijke ritme.



HOE NEEM JIJ HET BEST BESLISSINGEN?

Sacrale autoriteit

Jouw beslissingskompas zit niet in je hoofd, maar in je buik.

Letterlijk. Je hebt een sacrale autoriteit, wat betekent dat jouw lichaam weet wat goed is voor jou – lang voor je hoofd het begrijpt.

Je sacrale centrum communiceert via geluiden en gevoelens.

Let op de “mmm” of “uh-uh” die je spontaan maakt als iemand je iets vraagt. Dat zijn geen beleefdheidsreacties, dat is jouw waarheid. Je lichaam zegt “ja”, of het zegt “nee”.

Meer heb je niet nodig.

Beslissingen nemen doe je dus niet door te analyseren, overwegen of argumenten af te wegen. Integendeel: dat leidt je vaak juist weg van je pad. Als iets goed voelt – zelfs als het niet logisch is – mag je daarop vertrouwen. En als het niet goed voelt, zelfs al lijkt het een ‘verstandige keuze’, dan is het niet voor jou.

Praktische tip: vraag anderen om je ja/nee-vragen te stellen.

In plaats van “Wat wil je eten?” kun je beter gevraagd worden: “Wil je pasta eten?” – dan reageert jouw sacraalcentrum vanzelf. Dit werkt ook in je klas of team: laat je buik spreken.



HOE JIJ LEERT EN LEEFT

Profiel 1/3

Je hebt een 1/3-profiel, en dat vertelt veel over je leerstijl én je manier van in de wereld staan.

De 1-lijn maakt van jou een onderzoeker. Jij wil grip krijgen op de wereld door te begrijpen hoe dingen werken. Je leest, zoekt uit, verdiept je. Je voelt je niet veilig als je op drijfzand staat – je wil fundament, zekerheid, betrouwbaarheid. Anderen vertrouwen jou omdat je zélf de kennis hebt opgedaan.

De 3-lijn daarentegen is de ervaringsgerichte leermeester. Jij leert door te vallen en weer op te staan. Door dingen te proberen. Door te voelen hoe iets werkt of juist niet. Je pad is nooit rechtlijnig – en dat is precies jouw kracht. Je doet levenservaring op die je later kunt doorgeven, doorleefd en eerlijk.

Deze combinatie maakt je tot een wijze bouwer: je zoekt naar zekerheid, maar je vindt die uiteindelijk via de praktijk. Jij leeft niet in theorie, maar in echtheid. In elke klas, elk gesprek en elke fout zit voor jou een schat aan inzicht. En anderen voelen dat.

Wees mild voor jezelf als je struikelt. Jij bent niet gemaakt om alles in één keer goed te doen. Je bent hier om te ontdekken wat werkt – en wat niet.



HOE JE ENERGIE STROOMT IN EEN KLASCONTEXT?

Kanaal 5-15: Ritme

Je hebt het kanaal 5-15, ook wel het kanaal van ritme. Dit is een diepe, stabiele energie die houdt van een eigen cadans. Jij floreert als je volgens je eigen ritme mag werken – en je hebt vaak een kalmerende invloed op de omgeving. Mensen voelen zich rustiger, meer gegrond, wanneer jij in je kracht staat.

In een klascontext is dit een goudmijn. Jij kunt op intuïtieve wijze het groepsritme aanvoelen: wanneer het tijd is om te vertragen, wanneer juist te versnellen. Je bent geen chaotische vlam, maar een kampvuur – warm, stabiel, uitnodigend.

Belangrijk is dat je je eigen ritme bewaakt. Te veel druk van buitenaf, een strak curriculum zonder ruimte voor spontane respons, kan je uit balans halen. Zorg dus voor momenten op de dag waarop jij terug kunt zakken in jouw flow: een koffiemomentje, een ademhalingsoefening, een wandeling buiten.

Als je afgestemd bent, wordt je klas een verlengde van jouw natuurlijke ritme. Leerlingen reageren op jouw energie, vaak zonder dat je het doorhebt. Je hoeft dus niet altijd ‘meer’ te doen – gewoon aanwezig zijn, is soms al genoeg.

Je hebt een sacrale autoriteit, wat betekent dat jouw lichaam weet wat goed is voor jou – lang voor je hoofd het begrijpt.



JOUW ESSENTIE

vessel of love 2

Er is iets in jouw energie dat niet zomaar te benoemen is, maar diep wordt gevoeld. Je draagt een zachte maar krachtige aanwezigheid in je, die anderen helpt thuiskomen bij zichzelf. Jouw essentie is liefde – niet in woorden of grote gebaren, maar in hoe je beweegt door het leven. Liefde in de vorm van zachtheid, trouw aan je eigen pad, en het vermogen om anderen te ontmoeten precies zoals ze zijn.

Jij bent iemand die richting geeft zonder te sturen. Je hoeft geen plan op te leggen of alles te weten – jouw pad ontvouwt zich door jouw aanwezigheid en afgestemd handelen. Anderen ervaren jouw rust als bedding. Wanneer jij jezelf toestaat om te zijn wie je bent, zonder forceren, ontstaat er ruimte waarin anderen kunnen ontspannen. Je hoeft het niet luid te maken, niet op de voorgrond te treden – jouw energie spreekt voor zich. Jouw essentie is ook voelbaar in hoe je met jezelf omgaat. Als je mild bent voor je eigen groeiprocessen, stralen die zachtheid en erkenning automatisch uit naar de mensen om je heen. Dan word je een levend voorbeeld van hoe het leven bedoeld is: niet om te perfectioneren, maar om te ervaren, lief te hebben en te groeien.

Het is deze stille, trouwe liefde voor het leven zelf die jou uniek maakt. En precies dat maakt jou van onschatbare waarde – in relaties, in je klas, en in de wereld.



SUGGESTIES OM IN DE KLAS MEER TE WERKEN VANUIT JEZELF

Werken vanuit je design betekent niet dat je iets extra's moet worden, maar net dat je mag afleren wat niet van jou is. Door jezelf te zijn in je klas – ook met je twijfels, je ritmes, je leergierigheid – geef je anderen toestemming om dat ook te doen. Hieronder vind je concrete manieren om jouw design te laten spreken in je onderwijspraktijk:

- Volg je sacrale respons. Zet geen activiteiten op die moeten, maar waar jij een duidelijke “ja” bij voelt. Leer je eigen ja/nee-signalen herkennen, en neem ruimte om daar ook in de klas naar te handelen. Dat kan in de keuze van werkvormen, thema's of zelfs in hoe je reageert op gedrag.
- Omarm de kracht van ritme. Bouw een dagstructuur die bij jouw natuurlijke cadans past. Gebruik vaste startmomenten of overgangsrituelen, maar laat ook ruimte voor spontane beweging. Je klas vaart wel bij jouw innerlijke stabiliteit, vooral als jij trouw blijft aan je eigen flow..



SUGGESTIES OM IN DE KLAS MEER TE WERKEN VANUIT JEZELF

- Deel je leerproces. Als 1/3-profiel ben je een ervaringsdeskundige. Laat leerlingen weten dat jij ook zoekt, faalt en leert. Zo worden fouten geen bedreiging maar leerkansen. Dit creëert een open, veilige leercultuur.
- Gebruik je kennis als fundament. Als lijn 1 bouw je graag op stevige inhoud. Dat maakt jou betrouwbaar en helder in wat je aanbiedt. Laat je leerlingen mee profiteren van jouw behoefte aan onderbouwde kennis – door hen structuur, logica en inzicht te bieden.
- Werk vanuit nabijheid. Je hoeft niet boven de groep te staan om invloed te hebben. Jouw energie werkt het krachtigst als je jezelf toestaat gewoon aanwezig te zijn, zonder kramp of controle. Een blik, een aanraking, een rustige ademhaling kunnen meer doen dan honderd woorden.
- Creëer ruimte voor stilte en afstemming. Gun jezelf en je klas momenten van pauze. Jouw sacraal heeft rust nodig om te voelen wat klopt. Een korte stilte, een ademhalingsoefening of een minuutje voeten op de grond kan wonderen doen – voor jou én je leerlingen.
- Kortom: je hoeft geen “andere juf” te worden. Jij bent al genoeg. Laat jouw energie leiden, wees trouw aan je ritme, en deel wat echt is. Zo breng je niet alleen onderwijs, maar ook veiligheid, verbinding en menselijke groei in je klas

