

DER

Kosmische Kompass

VON

Lily Rose

GEBOREN AM

11.01.2020 um 21:36 Uhr

in Pitsea,
United Kingdom

all about Human Design

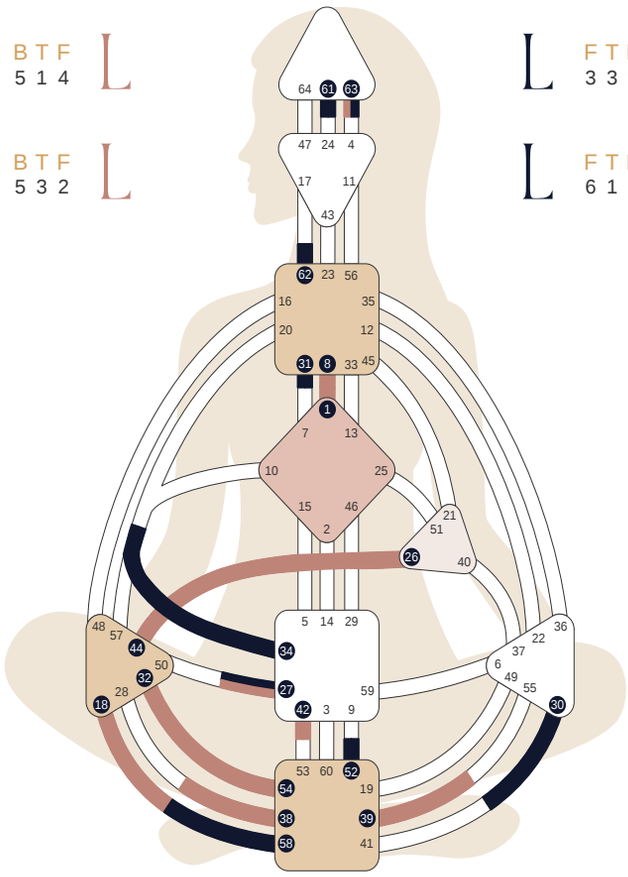
	DEINE LEBENSCHART	6
	Human Design Chart	7
01	**DIE GRUNDLAGEN**	8
	Dein Human Design Typ	10
	Deine Strategie	16
	Deine Entscheidungsweisheit	24
	Dein Higher & Lower Self	29
	Dein Human Design Profil	34
02	**DEINE CENTER**	40
	Deine Center im Überblick	41
	Wurzel	44
	Emotions	50
	Sakral	57
	Milz	63
	Ego	68
	Selbst	75
	Kehl	80
	Verstand	87
	Kronen	93
03	**DEINE KANÄLE**	98
	Kanal 32 - 54	100
	Kanal 18 - 58	105
	Kanal 26 - 44	109
	Kanal 1 - 8	113
	Deine Definition	118
04	**DEIN LEBENSTHEMA**	120
	Der Sinn deines Lebens	121
	Bewusste Sonne	122
	Bewusste Erde	125
	Unbewusste Sonne	128
	Unbewusste Erde	131

DESIGN

- ☉ 32.3
- ⊕ 42.3
- ☊ 39.3
- ♉ 38.3
- ☾ 8.2
- ☿ 1.5
- ♀ 44.3
- ♂ 18.5
- ♃ 26.4
- ♄ 38.6
- ♅ 27.4
- ♆ 63.6
- ♇ 54.6

B T F
5 1 4

B T F
5 3 2



F T B
3 3 1

F T B
6 1 4

PERSÖNLICHKEIT

- ☉ 61.1
- ⊕ 62.1
- ☊ 52.5
- ♉ 58.5
- ☾ 31.4
- ☿ 61.2
- ♀ 30.4
- ♂ 34.6
- ♃ 58.6
- ♄ 61.3
- ♅ 27.1
- ♆ 63.6
- ♇ 61.3

Typ	Projektor
Profil	1/3
Strategie	auf Einladung warten & Anerkennung erfahren
Entscheidungsweisheit	Milz Autorität
Definition	Einfache Spaltung
Lebensthema	Kreuz 61



Dein Human Design Typ

Dein Human Design Typ beschreibt die Grundenergie, die du mit in dieses Leben bringst. Er ist eine Zusammenfassung des Energieflusses deiner Human Design Chart. Dein Typ beschreibt, wie du Energie mit deiner Umwelt austauschst und wie deine Aura funktioniert. Deine Aura ist das feinstoffliche Energiefeld, das dich umgibt und das andere bei dir wahrnehmen können. Der Human Design Typ ist **der erste wichtige Schritt**, wenn du deine Chart kennenlernst, und trägt schon sehr viel Weisheit in sich. Die Energie deines Typs sagt bereits ungemein viel darüber aus, wie du mit dem Leben interagierst, wie die richtigen Dinge in dein Leben kommen und wie du mit deiner Energie in den Fluss kommst.

Allgemein werden im Human Design **5 verschiedene Typen** unterschieden: die Manifestor:innen, Generator:innen, Manifestierenden Generator:innen, Projektor:innen und Reflektor:innen. All diese Typen sind wichtig und werden auf dieser Welt gebraucht, denn erst im Zusammenspiel ergeben diese 5 Grundenergien das große, ganze, wundervolle Bild.

Du bist eine

Projektorin

Lily, du bist eine Projektorin im Human Design und bringst damit eine feinfühlige und achtsame Energie mit auf diese Welt. Als Projektor:in hast du einen ganz besonderen Blick auf deine Mitmenschen und auf die Gesellschaft als großes Ganzes. Du durchschaust andere sofort und erkennst, wo etwas effizienter, effektiver oder nachhaltiger für die Zukunft gestaltet werden könnte. So bist du mit deiner Energie eine Leaderin der neuen Zeit und wirst gebraucht, um die Probleme und Herausforderungen achtsam und mit Feingefühl zu meistern.

Du bringst eine besondere Energie mit auf diese Welt, die von großer Bedeutung für unsere Zukunft ist. Da deine Energie, sowie die Art und Weise, mit ihr zu arbeiten, sehr tiefgreifend und komplex ist, kann es für dich sehr bedeutsam sein, deine Human Design Lebenschart ganzheitlich zu entschlüsseln. Und genau damit wollen wir jetzt beginnen, wir wollen in deine Grundenergie eintauchen. Als Projektorin hast du die Fähigkeit, andere Menschen in ihrem Wesenskern zu sehen. Du bringst eine unglaubliche Energie mit, die andere direkt durchleuchtet und dir genau aufzeigt, was sich hinter der Fassade abspielt. Gleichzeitig hast du die Kapazität, aus einer Vogelperspektive auf die Welt zu blicken und somit Prozesse und Abläufe genau zu erkennen. Vielleicht hast du schon immer gespürt, dass du stärker als andere wahrnimmst, ob jemand seine Energie lebt oder ob ein Projekt nachhaltig ist.

Genau dies sind deine energetischen Stärken. Dadurch bist ein Wegweiser für die Zukunft, denn du zeigst anderen Möglichkeiten für eine neue und bessere Welt auf. Es fällt dir leicht, schlummernde Potenziale in deinen Mitmenschen zu erkennen, und du siehst, wo wir als Gemeinschaft etwas verändern dürfen. Das ist nicht immer leicht, denn dein Gegenüber und die Gesellschaft sind nicht immer bereit für diese Gabe. Deine Gabe, Dinge anders zu sehen und zu hinterfragen, wird auf dieser Welt gebraucht, doch durch fehlende Resonanz im Außen kann es sein, dass du manchmal an dir zweifelst. Schon dein ganzes Leben lang hast du gesehen und erkannt, wenn andere Menschen ihre Potenziale nicht leben oder ihre Energie nicht nachhaltig einsetzen. Wenn du bereits in deiner Kindheit und Jugend, aber auch im Erwachsenenalter probiert hast, dies zum Ausdruck zu bringen, kann es sein, dass du nicht gehört wurdest oder dass deine Einsichten von anderen nicht immer gut aufgenommen wurden.

Deine Energie ist darauf ausgerichtet, andere in ihrer echten Wahrheit zu sehen, und so kann man eigentlich nichts vor dir verstecken. Dabei ist es wichtig, zu verstehen, dass deine durchleuchtende Aura sehr intensiv auf andere wirken kann. Deine Mitmenschen fühlen sich von dir gesehen, denn du nimmst sie in ihrer ursprünglichen Energie wahr. Doch nicht jede:r ist dazu bereit, sich wirklich zu öffnen und authentisch zu zeigen. So kann es für dich herausfordernd sein, zu beobachten, dass deine Mitmenschen sich verschließen oder gar gegen ihre eigene Energie arbeiten, nur um im Außen ihre Fassade aufrecht zu halten. Das Ding ist, dir kann man nichts vormachen. Ob es der Kollege ist, der erzählt, dass das neueste Projekt nach Plan läuft, obwohl alles den Bach runtergeht. Ob die beste Freundin dir weismachen möchte, dass in ihrer neuen Beziehung alles glatt läuft, obwohl es jetzt schon am Kriseln ist. Oder ob der Partner dir sagt, dass es ihm im neuen Job gut geht, obwohl er sich jeden Tag überwinden muss, aufzustehen.

Doch solange du nicht um Rat gefragt wirst, wird deine Einschätzung meist an anderen abprallen oder abgelehnt werden. Dies kann besonders schmerzhaft für dich sein, denn du teilst deine Erkenntnisse mit den besten Absichten. Vielleicht hast du auch die Erfahrung gemacht, dass du bereits in der Kindheit nicht gesehen oder gehört wurdest, obwohl du bereits vieles klarer gesehen hast als die Erwachsenen. Dann ist es jetzt an der Zeit, diese Wunde zu heilen und gleichzeitig zu entdecken, wer deine wertvolle Energie verdient hat. Als Erstes ist es wichtig, zu erkennen, dass diese Gabe des »Sehens« eines deiner wichtigsten Geschenke auf dieser Welt ist. Wir brauchen dich genau dafür, auch wenn es sich bisher nicht so angefühlt hat. Nimm dir hier gerne einen Moment, um dich selbst dafür anzuerkennen und dir deine innere Weisheit zuzusprechen, anstatt an ihr zu zweifeln. Im nächsten Schritt (bei deiner Strategie) werden wir entdecken, wie du spüren kannst, wer diese wertvolle Energie und Aufmerksamkeit von dir wirklich schätzt.

Auch wenn du andere tief wahrnimmst, hast du manchmal einen blinden Fleck, was deine eigenen Gaben und Talente angeht. Daher ist es besonders wertvoll für dich, dich mit deiner eigenen Energie und deinen Stärken zu befassen und einen Menschen in deinem Leben zu haben, der dich spiegelt und wirklich sieht. Zudem ist deine Energie langsamer und sanfter, als wir es in der Gesellschaft gewohnt sind. Daher kann es sein, dass du glaubst, mehr leisten zu müssen, als es dir möglich ist. Doch dein Geschenk liegt nicht darin, wie viel du tust, sondern wie du die Dinge siehst. Dein Wert ist nicht abhängig davon, wie viele Stunden du gearbeitet hast. Vergleiche dich daher nicht mit anderen, die, von außen betrachtet, schneller, ausdauernder oder energetischer wirken. Du bist hier, um effizient und effektiv zu arbeiten. Dadurch schaffst du in kurzer Zeit unglaublich viel.

Als Projektorin darfst du lernen, deine Energie achtsam einzusetzen. Im Human Design sagt man, dass eine Projektorin nicht mehr als vier Stunden am Tag arbeiten sollte. Doch was bedeutet das für dich? Arbeit ist für dich all das, was dich viel Kraft kostet und wo du viel Energie investieren musst. An deinen Gaben zu feilen, fällt für dich meist nicht unter Arbeit, sondern kann dir Energie schenken. Genauso kann dir durch das Leben deiner Strategie, die wir gleich entdecken, mehr Energie zur Verfügung stehen. So darfst du herausfinden, welches die Dinge im Alltag sind, die dir besonders viel abverlangen, und lösungsorientiert Veränderung herbeiführen (z. B. nach Hilfe fragen, ein Projekt an jemand anders abgeben). Noch viel wichtiger ist es, herauszufinden, was die Dinge sind, die dir leicht von der Hand gehen. Denn genau hier liegt deine "Zone of Genius", die du als Projektorin dann vollkommen ausleben kannst. Initiieren und selbst loszugehen, fällt dir schwer und kostet dich viel Energie. Deine Stärke liegt darin, eingeladen zu werden, etwas zu teilen. Genau diese Einladungen sind es, die dir zeigen, wer deine Energie verdient hat.

Dabei darfst du im Alltag auch darauf achten, dass du regelmäßige und ausgiebige Pausen machst, denn das ist besonders wichtig für dich, um deine Energiereserven wieder aufzufüllen. Dies kann beispielsweise ein Mittagsschlaf sein, Zeit in der Natur oder eine kurze Auszeit, in der du einfach mal die Füße hochlegst. Wichtig ist, dass du dir immer wieder Ruhe gönnst und deine Energie achtsam einteilst. Nutze auch den Fokus auf ein Projekt oder eine Aufgabe, denn deine Energie ist darauf ausgelegt, sich auf ein Vorhaben zu spezialisieren. So kannst du deine Fähigkeiten am effizientesten nutzen. Auch hier geht es nicht um Schnelligkeit, sondern um die Tiefe, die du mit deinem Fokus kreieren kannst.

Auch wenn du nicht unbedingt körperlich arbeitest oder dich nach stundenlanger Arbeit sehr ausgelaugt fühlst, bedenke, dass das Wahrnehmen und Leiten deiner Mitmenschen viel Energie ziehen kann. Daher achte immer auf deinen Energiehaushalt und gehe liebevoll mit dir in den Prozess. Sei auch achtsam, welche Menschen nur Energie von dir ziehen, ohne welche zu schenken, und überdenke, wie du in Zukunft mit ihnen umgehen möchtest. Du musst nicht mit anderen mithalten, denn allein durch dein Sein bringst du ein wichtiges Geschenk mit in die Welt.

Als nächstes wollen wir deine Strategie erkunden, um zu entdecken, wie du deine Energie achtsam und nachhaltig ausleben kannst.



Affirmation

Du bist auf dieser Welt, um feinfühlig Energie wahrzunehmen und zu leiten. Du siehst andere in ihrer Tiefe und kannst Prozesse und Abläufe so optimieren, dass du als Leaderin der neuen Zeit eine neue Welt mitgestaltest.



Wurzel-Center

Dein Wurzel-Center ist

definiert

Mit der definierten Wurzel steht dir eine natürliche Antriebsenergie dauerhaft zur Verfügung. In Verbindung mit deiner Strategie kann deine Wurzel aktiviert werden und stellt dir so Energie bereit, mit der du dann in die Handlung kommen kannst. Es braucht keine weitere Person, die dich antreiben muss – du spürst einen inneren Druck, durch den du ganz von allein losgehen möchtest. Dabei folgt deine Wurzel-Energie ihrem eigenen Rhythmus. Trotz der Energie kann es Phasen geben, in denen du dich antriebslos fühlst und deine Wurzel erst Energie sammeln darf, bevor sie sich entlädt. Ihre Energie drückt sich »schubweise« aus, um dir Energie für die wichtigen Dinge zur Verfügung zu stellen und kurbelt durch Stress deine körperlichen Systeme (Nebennieren und Stresshormone) an, um dir körperliche Energie zu schenken. Dieser Druck oder auch Stress kann positiv auf dich wirken und dich antreiben.

Was es mit negativem und positivem Stress auf sich hat

Du bist besonders effektiv, wenn sich Druck im Sinne von festgelegten Zeiten oder Daten aufbaut. Dann nimmt deine Wurzel-Energie Fahrt auf und du kannst einfacher in die Umsetzung kommen. So können dir im privaten und beruflichen Alltag festgelegte Timelines helfen, die vorschreiben, wann bestimmte Aufgaben erledigt sein müssen. Dennoch kann sich Stress negativ auf dich auswirken, wenn du den Druck verspürst, ständig etwas Neues starten zu müssen, und dir nicht die natürlichen Pausen erlaubst. Dies passiert vor allem dann, wenn du kein Vertrauen in deine Strategie hast und dieser nicht folgst, sondern aus dem Verstand und einem falschen Druck heraus in die Handlung kommen willst. Darunter leidet dein Körper, denn der Stresshormon-Pegel erhöht sich, worauf verschiedene Symptome folgen können. Dies kann sich auch auf deine Mitmenschen auswirken.

Besonders Menschen in deinem Umfeld mit undefinierter Wurzel können sich durch den Druck aus deiner definierten Wurzel gestresst fühlen und den energetischen Druck wahrnehmen. Damit sind diese Menschen aber auch ein Spiegel für dich und können dir so zeigen, wann du in ungesunden Stress verfällst. Stress kann sich durch dauerhafte innere Unruhe ausdrücken. Du stehst immer etwas unter Strom und darfst lernen, trotz oder gerade mit diesem Gefühl Erdung zu finden und dich im Moment zu verankern. Achte darauf, wie viel Energie dir für die Umsetzung bereitsteht, und versuche nicht, aus dem Druck und der Perfektion heraus eine Aufgabe zu starten oder mit Zwang zu Ende zu bringen. Außerdem darfst du lernen zu verstehen, dass dein Wurzeldruck nicht jeden Tag da sein muss, sondern du darfst deinem natürlichen Rhythmus folgen. Du musst dich nicht künstlich aufputschen, um mit Vollgas durchs Leben zu gehen, wenn dein Körper dir signalisiert, dass er eine Pause braucht. Vertraue auf das Timing deines Lebens und vermeide unnötigen Stress.

Die definierte Wurzel kann Glaubenssätze wie »Ich brauche Stress und Druck« hervorbringen. Indem du nach diesem Glaubenssatz handelst, kann sich eine Stress-Spirale entwickeln, die dauerhaften (inneren) Druck hervorbringt. Für dich fühlt sich das vielleicht gut an, doch körperlich wird dieser Zustand seine Spuren hinterlassen. Daher ist es mit einer definierten Wurzel ratsam, sich einmal mit dem Thema (gesunder) Stress auseinanderzusetzen und für sich selbst bestimmte Taktiken zu bestimmen, wie man sich mit seiner Energie mehr erden und den inneren Druck loslassen kann.

Wie du Druck abbauen oder für dich nutzen kannst

Um den Druck regelmäßig abzubauen, kann körperliche Bewegung und Betätigung besonders wichtig für dich sein. Vor allem, wenn du gerade nichts hast, auf das du deine Energie lenken möchtest, und dich unter Strom fühlst, gibt es verschiedene Dinge, die dir guttun. So kannst du körperlich den Druck beispielsweise durch Kraft- oder Ausdauersport abbauen. Bewegung hilft dir dabei, Stresshormone abzubauen und Glückshormone freizusetzen. So schaffst du körperlich einen Ausgleich für deine Nebennieren und deinen Hormonhaushalt. Bewusste Erdung und Zeit in der Natur können dich außerdem dabei unterstützen, bei dir anzukommen und Sicherheit im eigenen Körper und Moment zu verspüren, ohne sich dem Druck hingeben zu müssen. Auch wenn es in manchen Momenten schwer scheint, können dir auch Meditation und Achtsamkeit helfen, nicht kopflos dem Stress zu verfallen.

Um die Energie deiner Wurzel bestmöglich zu nutzen, vertraue in dein Leben und folge deiner Strategie. Sie zeigt dir in den richtigen Momenten, wofür du deine Energie einsetzen möchtest und wie viel Energie dir dafür bereitsteht. Dann kannst du intuitiv mit dem Druck umgehen, der von deiner Wurzel ausgeht, sodass du einen gesunden Umgang mit Stress hast. Deine definierte Wurzel-Energie kann dich vom Sofa holen und direkt in eine neue Aufgabe starten lassen – sie ist deine Zündung und dein Antrieb. Mit deiner definierten Wurzel kannst du auch andere Menschen anstoßen, in die Handlung zu kommen. Du dienst als energetischer Motivator für sie, in die Umsetzung zu kommen. Somit bringst du eine wichtige Energie für dich und andere mit, um Veränderung anzustoßen und Neues zu starten.

Lily, du trägst einen natürlichen Antrieb und Zündfunken in dir, der Energie freigibt, wenn du deiner Strategie folgst und auf das richtige Timing wartest.



Impulse

- **Komm achtsam in die Handlung.** Achte darauf, wann dir wirklich Energie zur Verfügung steht, um loszugehen und in die Handlung zu kommen. Verzichte einige Zeit auf künstliche Aufputschmittel wie Koffein und auf Beruhigungsmittel, um wieder in Kontakt mit deinem inneren Antrieb zu kommen.

- **Mache Pausen.** Wenn gerade kein Antrieb da ist, im Außen kein Zeitrahmen gesetzt ist und keine Deadline ansteht, erlaube dir, Pausen zu machen. Es kann Tage oder Wochen geben, in denen die Kraft, in die Handlung zu kommen, einfach nicht da ist und du lieber auf dem Sofa liegst. Vertraue darauf, dass die Energie in den wichtigen Momenten wieder da sein wird.

- **Komm in Bewegung, um Stress abzubauen.** Stress ist nichts anderes als eine natürliche Reaktion, um mit den Herausforderungen des Lebens umzugehen. Früher haben wir durch Kampf oder Flucht diesem Stress entgegengewirkt – das tun wir heute nicht mehr. Doch Bewegung ist die natürlichste Art und Weise, um einem hohen Stresspegel entgegenzuwirken. Besonders achtsamer Ausdauersport kann Stresshormone abbauen und Glückhormone ausschütten. Kraftsport kann helfen, körperlichen Druck loszulassen und dich resistenter zu machen.

- **Erde deine Energie.** Dies kannst du beispielsweise tun, indem du barfuß über eine Wiese gehst, dich an die Wurzeln eines Baumes setzt, einen Baum umarmst (Waldbaden) oder dich auf den Boden legst. Am Schreibtisch oder in der Warteschlange an der Supermarktkasse kann es schon helfen, wenn du deine Füße hüftbreit aufstellst und sie gedanklich tief im Boden verankerst. Du kannst dir dabei auch vorstellen, wie deine Füße Wurzeln in den Boden schlagen.

- **Nutze progressive Muskelentspannung.** Absurderweise funktioniert die körperliche Entspannung zunächst über Anspannung. Die progressive Muskelentspannung nutzt dieses Phänomen. Bei dieser Methode werden unterschiedliche Muskelgruppen erst für einige Sekunden angespannt, um sie danach bewusst locker zu lassen. Vor allem, wenn du Probleme hast, Ruhe und Entspannung zu finden, kann diese Technik sehr hilfreich sein, um übermäßigen körperlichen Druck und Stress loszulassen.



Düfte

Vetiver, Zypresse, Zeder, Idaho-Balsamtanne



Kristalle

Karneol, Rosenquarz, Rauchquarz, Selenit, Tigerauge



Affirmation

Ich spüre aus mir heraus das richtige Timing, um in die Handlung zu kommen. Ich bin viel resilienter, als ich denke, und kann gut mit Stress umgehen. Ich lasse mich von nichts und niemandem aus der Ruhe bringen. Ich bin fest in mir verankert und geerdet. Ich fühle mich sicher in meinem Körper und meiner Energie.