

HUMAN DESIGN

Comprendre votre énergie et votre fonctionnement

★ WEBINAIRE D'INTRODUCTION

avec Clotilde Rolland

“ Vous n’avez pas à croire au Human Design.
Vous avez simplement à expérimenter. ”

— Ra Uru Hu





AU PROGRAMME



Calcul de **votre carte** Human Design



Personnalité vs Design : comprendre les deux dimensions



Les 5 types énergétiques



Les autorités intérieures :
votre façon naturelle de décider



Centres définis & non définis



Applications concrètes dans votre vie

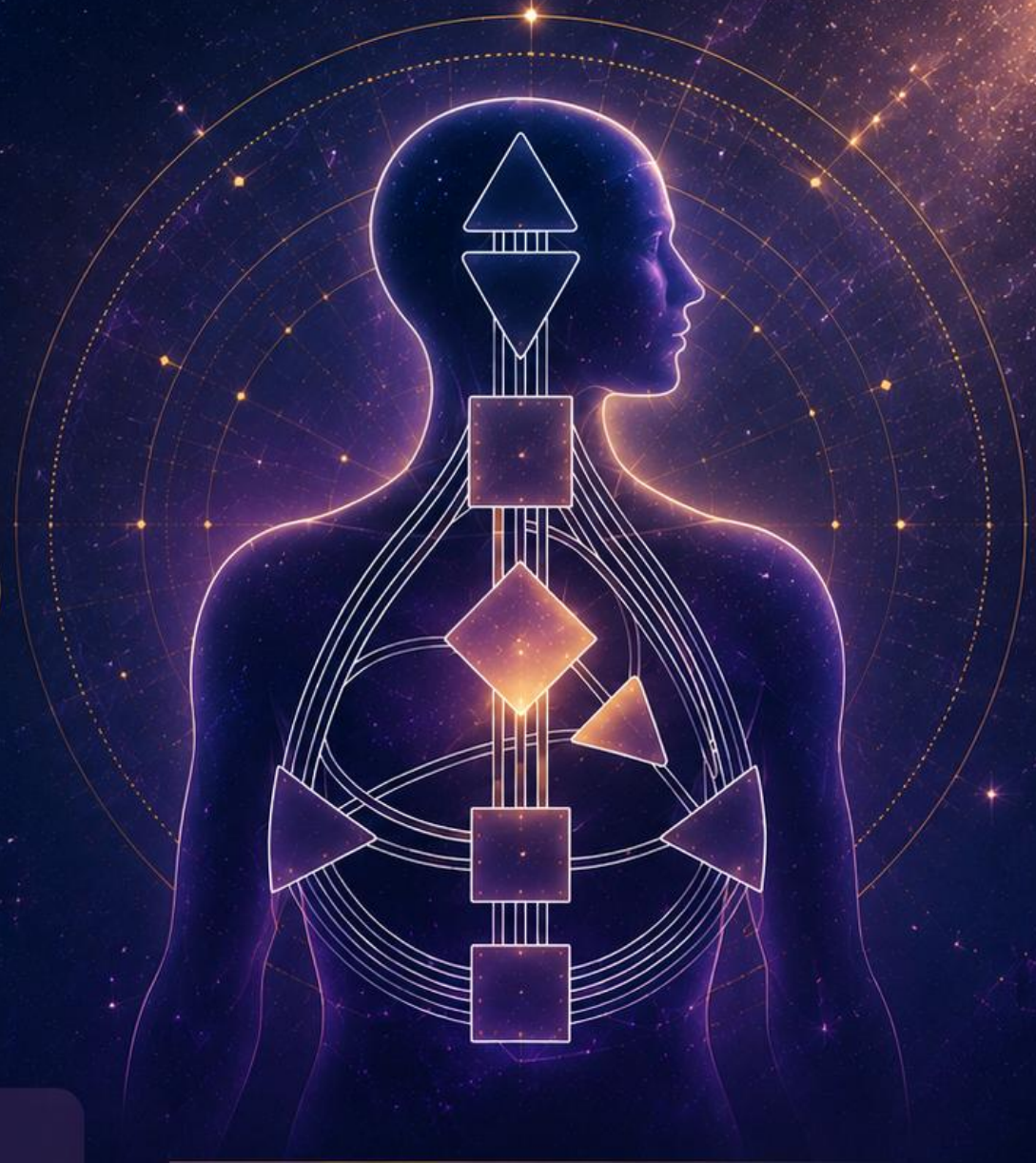


Les erreurs fréquentes & vos questions

“ *Le Human Design n'est pas là pour vous changer.
Il est là pour vous aider à revenir à qui vous êtes.*

— Ra Uru Hu

”



1 HEURE POUR MIEUX VOUS COMPRENDRE
ET VOUS ALIGNER AVEC VOTRE ÉNERGIE



ÉTAPE 1

CALCULER

VOTRE BODYGRAPH

Avant de commencer, créez votre carte Human Design pour profiter pleinement de ce webinaire.

VOUS AUREZ BESOIN DE :



Votre prénom et nom



Votre date de naissance



Votre heure de naissance
(la plus précise possible)



Votre ville de naissance



Votre pays de naissance

Rendez-vous sur
le site suivant :

[www.designhumainfrance.com
/votre-carte](http://www.designhumainfrance.com/votre-carte)



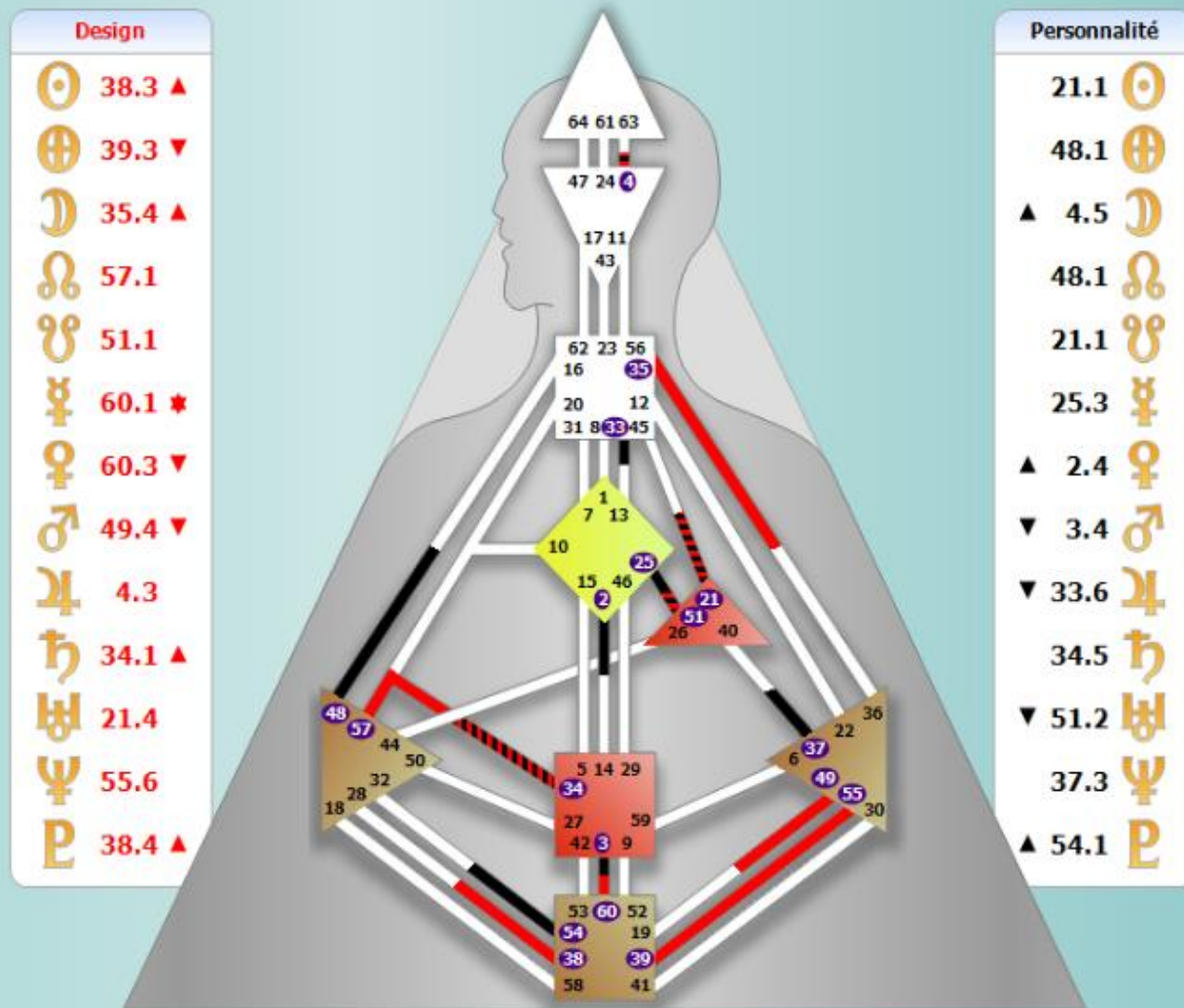
Prenez quelques minutes
pour remplir vos informations
et générer votre carte.



Au début, le bodygraph peut sembler complexe.
Pas d'inquiétude, nous allons le décoder ensemble
pas à pas !



Votre carte est unique.
Elle révèle votre fonctionnement énergétique
et la façon dont vous êtes conçu(e) pour interagir avec la vie.





ÉTAPE 2

DESIGN & PERSONNALITÉ

Votre carte Human Design est composée de deux dimensions complémentaires :

le **Design (rouge)**

et la **Personnalité (noire)**.

Elles fonctionnent ensemble pour révéler qui vous êtes vraiment.



Le Human Design considère que vous n'êtes pas uniquement mental.

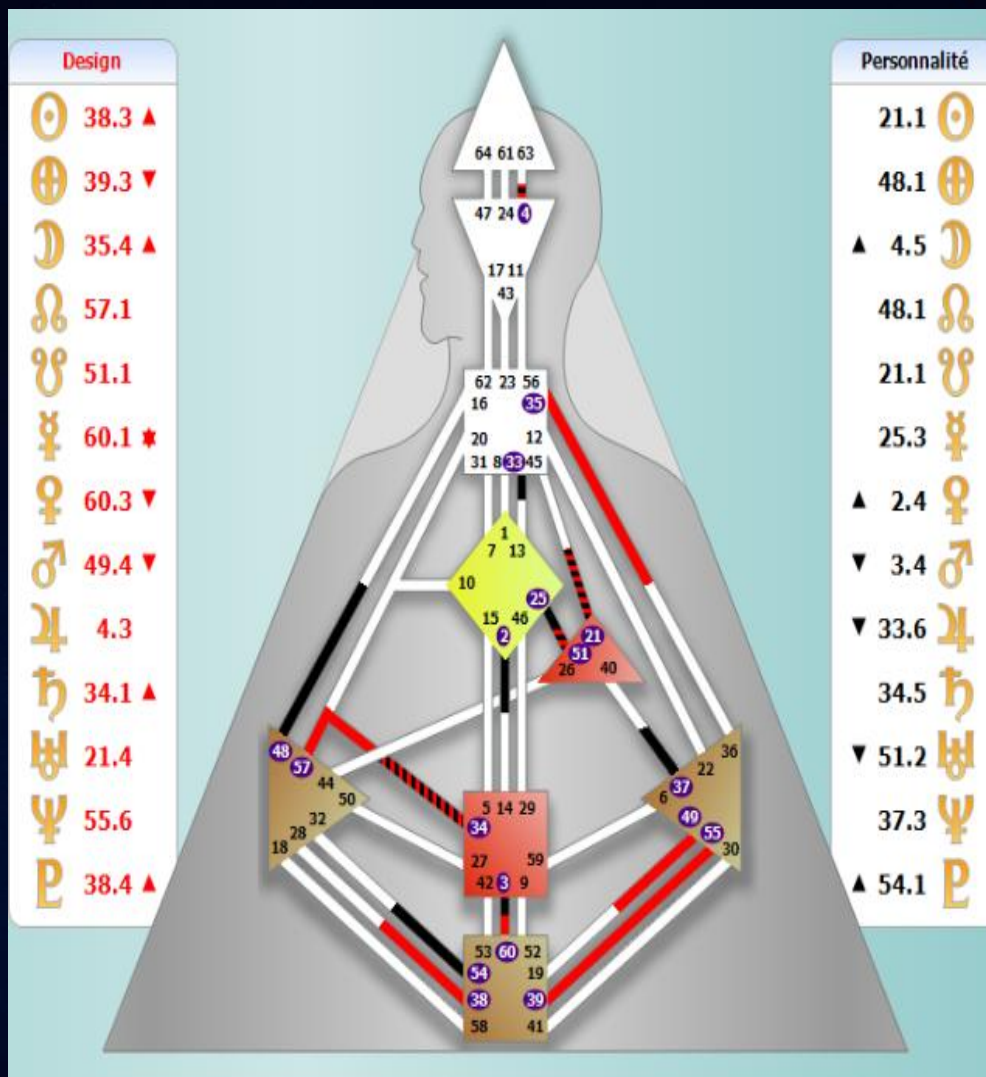
Votre corps possède également sa propre intelligence.



Le Design montre la **mécanique intérieure**.

La Personnalité montre la **manière dont vous l'exprimez**.

Ensemble, elles révèlent votre **unicité**.



DESIGN

Inconscient

- Calculé environ 88 jours avant votre naissance
- Représente votre fonctionnement corporel et énergétique
- Montre vos talents naturels, vos instincts et vos automatismes
- Ce que vous ne voyez pas toujours chez vous, mais qui vous anime **profondément**



PERSONNALITÉ

Conscient

- Calculée à l'instant précis de votre naissance
- Représente votre mental et votre perception consciente
- Ce que vous reconnaissez facilement chez vous
- Votre manière d'interagir avec le monde



ÉTAPE 3

LES 5 TYPES ÉNERGÉTIQUES

1/5 • GÉNÉRATEUR

Vous êtes ici pour construire, créer et répondre à la vie avec votre énergie sacrée.

Vous avez une énergie durable et un potentiel extraordinaire lorsque vous êtes aligné(e).



VOTRE ÉNERGIE

Énergie sacrée, constante et puissante.
Vous êtes fait(e) pour travailler et créer.



VOTRE STRATÉGIE

Répondre à la vie.
Attendez une stimulation ou une invitation claire.



VOTRE AUTORITÉ

Autorité sacrée.
Écoutez votre "oui", votre "non" ou votre "hmm".



VOTRE SIGNATURE

La satisfaction profonde.



VOTRE THÈME DU NON-SOI

La frustration.



CENTRE SACRAL

Votre moteur
énergétique

Votre force vient de votre capacité
à **répondre** et à vous engager dans
ce qui vous fait vibrer.

Lorsque vous êtes **aligné(e)**,
vous **avancez avec fluidité**,
efficacité et joie.



CLÉ D'ALIGNEMENT

Apprenez à reconnaître ce qui
vous fait dire OUI avec tout votre
être. C'est là que votre énergie
devient magique.

“

Lorsque le Générateur suit sa stratégie et son autorité,
il transforme le travail en satisfaction et l'énergie en accomplissement.

”



LES 4 AUTRES TYPES ÉNERGÉTIQUES
À DÉCOUVRIR DANS LES PROCHAINES SLIDES !



ÉTAPE 3

LES 5 TYPES ÉNERGÉTIQUES

2/5 • MANIFESTEUR

Vous êtes ici pour initier, impacter et faire avancer les choses à votre manière.

Vous avez une énergie puissante et indépendante lorsque vous êtes aligné(e).



VOTRE ÉNERGIE

Énergie puissante, indépendante et initiatrice.
Vous êtes fait(e) pour impacter et provoquer le mouvement.



VOTRE STRATÉGIE

Informez avant d'agir.
Prévenez pour éviter la résistance.



VOTRE AUTORITÉ

Variable selon votre schéma.
Le Manifesteur peut avoir différentes autorités intérieures.



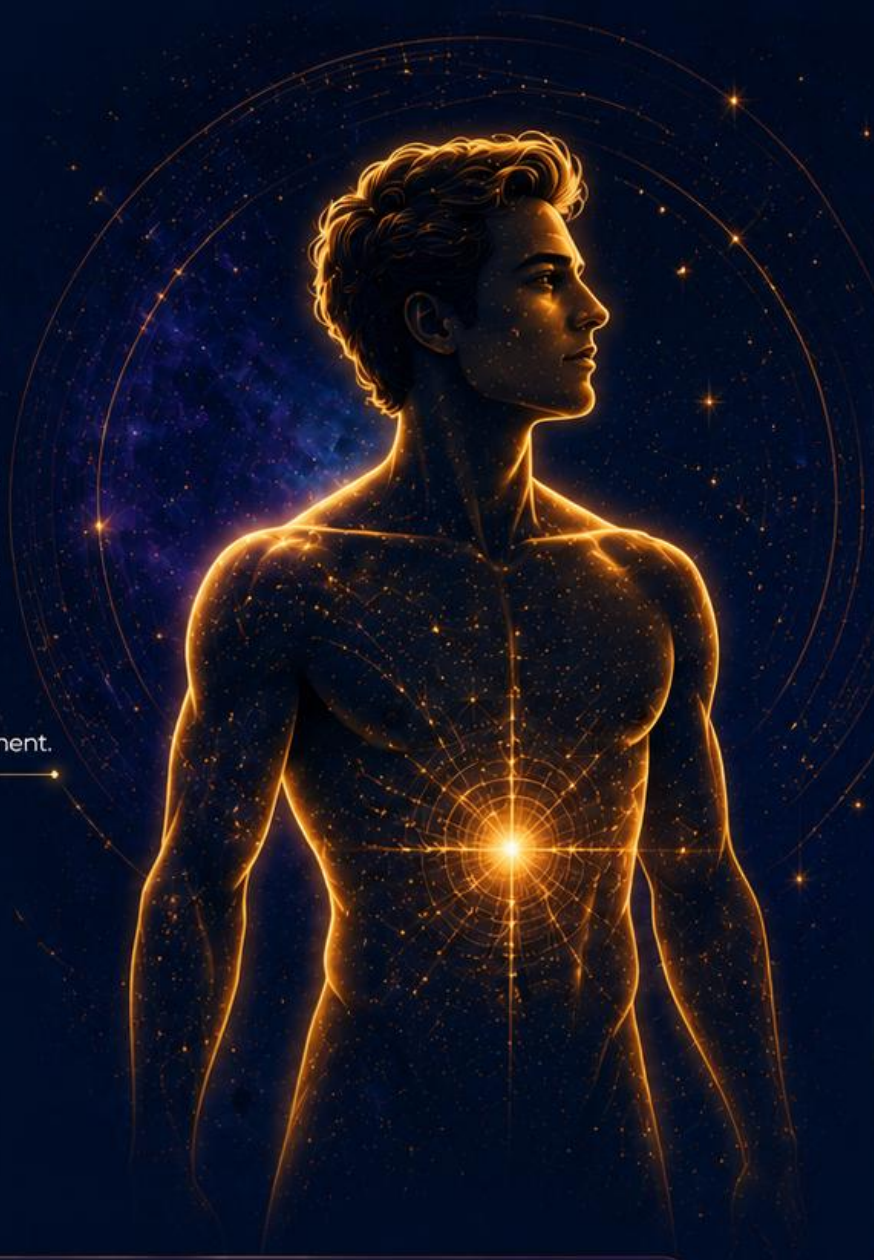
VOTRE SIGNATURE

La paix.



VOTRE THÈME DU NON-SOI

La colère.



CENTRE SACRAL

Non défini

Vous n'êtes pas bâti pour répondre.

Vous êtes bâti pour initier.



Votre force vient de votre capacité à initier et à ouvrir de nouvelles voies.

Vous êtes ici pour bousculer, créer le mouvement et inspirer le changement.

Lorsque vous êtes aligné(e), vous avancez avec impact, liberté et puissance.



CLÉ D'ALIGNEMENT

Informez avant d'agir.

Votre impact devient fluide lorsque vous partagez vos intentions.



Lorsque le Manifesteur informe et respecte sa liberté, il crée des impacts puissants et ouvre la voie pour tous.





ÉTAPE 3

LES 5 TYPES ÉNERGÉTIQUES

3/5 • GÉNÉRATEUR-MANIFESTEUR

Vous êtes ici pour répondre avec votre sacré ET initier avec vos élans.

Vous combinez la puissance de réponse du Générateur avec la capacité d'initiation du Manifesteur.

Vous avez une énergie rapide, polyvalente et magnétique lorsque vous êtes aligné(e).



VOTRE ÉNERGIE

Énergie sacrée puissante + impulsions d'initiation.
Vous répondez, puis vous passez à l'action.



VOTRE STRATÉGIE

Répondre, puis informer avant d'agir.
Attendez la réponse sacrée, puis prévenez avant d'initier.



VOTRE AUTORITÉ

Autorité sacrée.
Écoutez votre "oui", votre "non" ou votre "hmm".



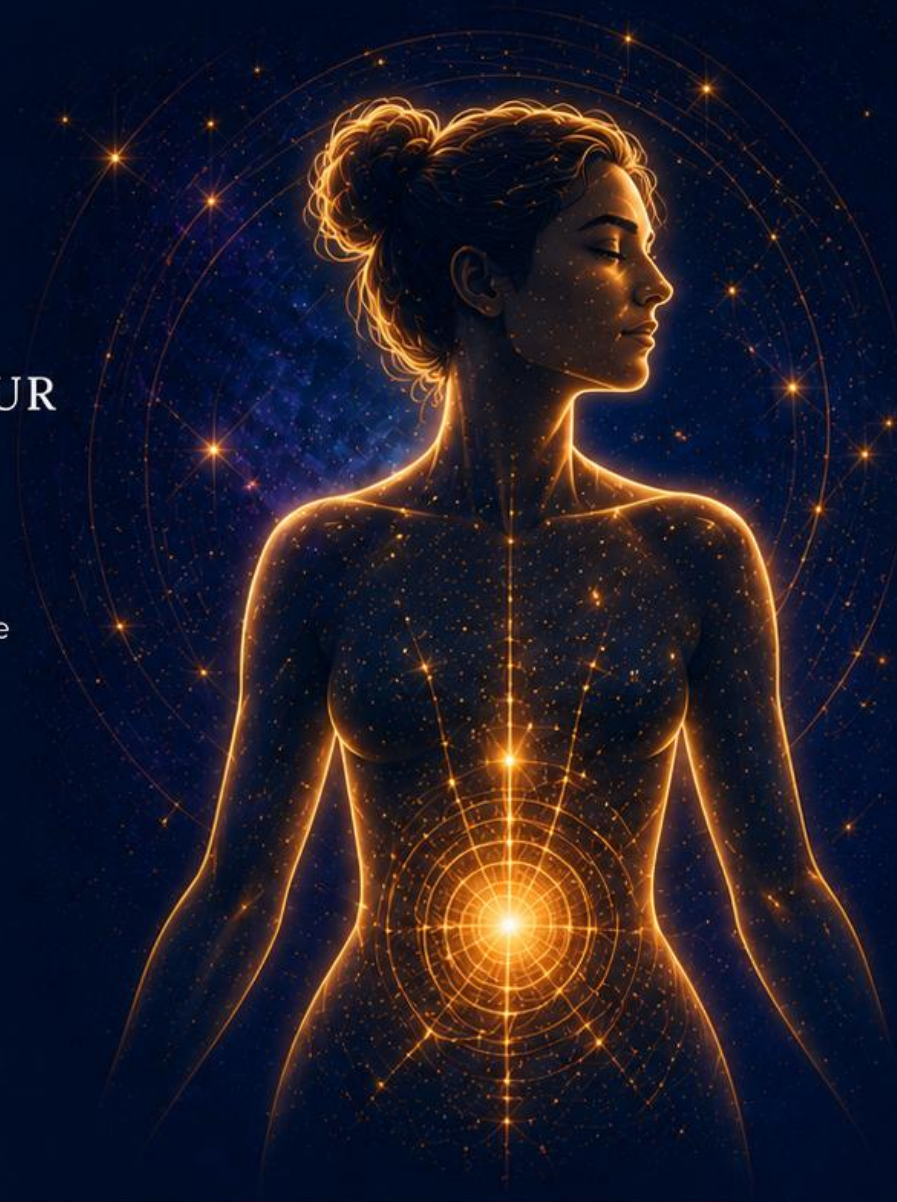
VOTRE SIGNATURE

La satisfaction avec un impact.



VOTRE THÈME DU NON-SOI

La frustration et la colère.



CENTRE SACRAL

Votre moteur
énergétique
Vous êtes bâti pour
répondre et initier.



Votre force vient de votre capacité
à **répondre ET à initier**.

Vous sautez sur ce qui vous inspire
et ouvrez de nouvelles voies.
Lorsque vous êtes **aligné(e)**,
vous avancez avec fluidité,
impact et polyvalence.



CLÉ D'ALIGNEMENT

Apprenez à honorer votre
rythme : répondez d'abord,
puis informez avant d'agir.
C'est ainsi que votre énergie
devient fluide et puissante.

“ Le Générateur-Manifesteur répond à la vie avec son sacré et crée un impact grâce à ses élans initiateurs.
C'est l'alliance parfaite entre **réactivité** et **mouvement**. ”



ÉTAPE 3

LES 5 TYPES ÉNERGÉTIQUES

4/5 • PROJECTEUR

Vous êtes ici pour guider, comprendre et éclairer les autres.
Vous voyez ce que les autres ne voient pas.
Vous avez une énergie fine, pénétrante et concentrée lorsque vous êtes reconnu(e) et invité(e).



VOTRE ÉNERGIE

Énergie pénétrante, focalisée et non constante.
Vous n'êtes pas fait(e) pour travailler de façon continue.



VOTRE STRATÉGIE

Attendre l'invitation et la reconnaissance.
Votre sagesse est précieuse, elle mérite d'être demandée.



VOTRE AUTORITÉ

Autorité variable selon votre schéma.
Écoutez votre guidance intérieure.



VOTRE SIGNATURE

Le succès.



VOTRE THÈME DU NON-SOI

L'amertume.



CENTRE SACRAL

Non défini
Vous n'êtes pas bâti pour répondre.
Vous êtes fait pour guider.



Votre force vient de votre capacité à voir, comprendre et orienter.
Vous éclairez les autres avec justesse.
Mais pour que votre lumière soit reconnue et utile, vous devez être invité(e) et respecter vos cycles d'énergie.



CLÉ D'ALIGNEMENT

Acceptez d'être vu(e) et reconnu(e).
Attendez l'invitation.
Quand vous partagez votre sagesse au bon moment et au bon endroit, vous créez un impact profond sans vous épuiser.

“ Le Projecteur n'est pas là pour faire plus, mais pour voir juste. Reconnu(e) et invité(e), votre guidance transforme et élève. Votre succès naît lorsque vous respectez votre nature. ”



ÉTAPE 3

LES 5 TYPES ÉNERGÉTIQUES

5/5 • RÉFLECTEUR

Vous êtes ici pour refléter, révéler et guider.
Vous êtes un miroir de votre environnement.
Vous avez une énergie résistante, échantillonnante et profondément sage lorsque vous êtes aligné(e).



VOTRE ÉNERGIE

Énergie résistante et échantillonnante.
Vous reflétez ce qui vous entoure.



VOTRE STRATÉGIE

Attendre un cycle lunaire complet (environ 28 jours)
avant de prendre une décision importante.



VOTRE AUTORITÉ

Aucune autorité intérieure fixe.
Votre clarté vient avec le temps et l'expérience.



VOTRE SIGNATURE

La surprise.



VOTRE THÈME DU NON-SOI

La déception.



CENTRE SACRAL

Non défini
Vous n'êtes pas bâti
pour répondre.
Vous êtes fait pour refléter.



Votre force vient de votre capacité
à refléter fidèlement votre environnement.

Vous échantillonnez les personnes,
les lieux et les expériences,
pour révéler ce qui est.

Lorsque vous attendez un cycle complet,
vous devenez une boussole pour les autres.



CLÉ D'ALIGNEMENT

Prenez le temps.
Observez un cycle lunaire complet
avant de décider.
Laissez la clarté se révéler naturellement.
Vous n'avez pas besoin de forcer
la direction, la vie vous montre
lorsque le moment est juste.

“ Le Réflecteur est le miroir de la sagesse collective.
En attendant le bon moment, vous révélez la vérité de votre environnement
et offrez aux autres une vision claire d'eux-mêmes.





ÉTAPE 4

LES AUTORITÉS INTÉRIEURES

VOTRE GPS INTÉRIEUR. VOTRE SOURCE DE SAGESSE.

En Human Design, votre Autorité Intérieure est votre boussole personnelle.

C'est la manière dont votre énergie est faite pour prendre des décisions justes pour vous.

Elle ne vient pas du mental.

Elle ne cherche pas à contrôler.

Elle sait ce qui est juste pour vous.

“ Quand vous suivez votre Autorité, vous êtes en **alignement**.
Quand vous l'ignorez, vous êtes en **résistance**. ”

LES 7 AUTORITÉS INTÉRIEURES



SACRALE

Répondre avec votre ventre.
Un oui qui résonne,
un non qui contracte.

★
Réponse • Corps
Présent • Satisfaction



ÉMOTIONNELLE

Attendre la clarté émotionnelle.
La vérité vient avec le temps
et la vague émotionnelle.

★
Clarté • Patience
Vague • Perspective



SPLÉNIQUE

Savoir instantané et silencieux.
Un **ressenti** dans l'instant,
sans justification.

★
Intuition • Instantanéité
Instinct • Santé



EGO / CŒUR

Aligner la décision avec
vos valeurs et votre volonté.
Est-ce que cela m'honore ?

★
Volonté • Engagement
Valeurs • Promesse



MENTALE

Poser la bonne question.
Quand la question est juste,
la réponse arrive.

★
Curiosité • Question
Clarification • Compréhension



ENVIRONNEMENTALE

Lire et être guidé(e)
par l'environnement extérieur.
Le bon lieu, les bonnes personnes,
le bon timing.

★
Contexte • Alignement
Lieu • Timing



LUNAIRE

Suivre le cycle lunaire (28 jours).
Décider depuis sa nature cyclique
et non linéaire.

★
Cycle • Lune
Temps • Naturel



Votre Autorité est unique. Elle est votre vérité. Revenez-y. Écoutez-la. Faites-lui confiance.





ÉTAPE 5

CENTRES DÉFINIS & NON DÉFINIS

VOTRE PAYSAGE ÉNERGÉTIQUE INTÉRIEUR.

Dans votre schéma, 9 centres énergétiques répartis dans votre corps énergétique peuvent être définis ou non définis.



CENTRE DÉFINI

Énergie constante et fiable.
C'est une force sur laquelle vous pouvez compter toute votre vie.
Elle fait partie de votre nature.

MOTS-CLÉS : stabilité • constance • ancrage

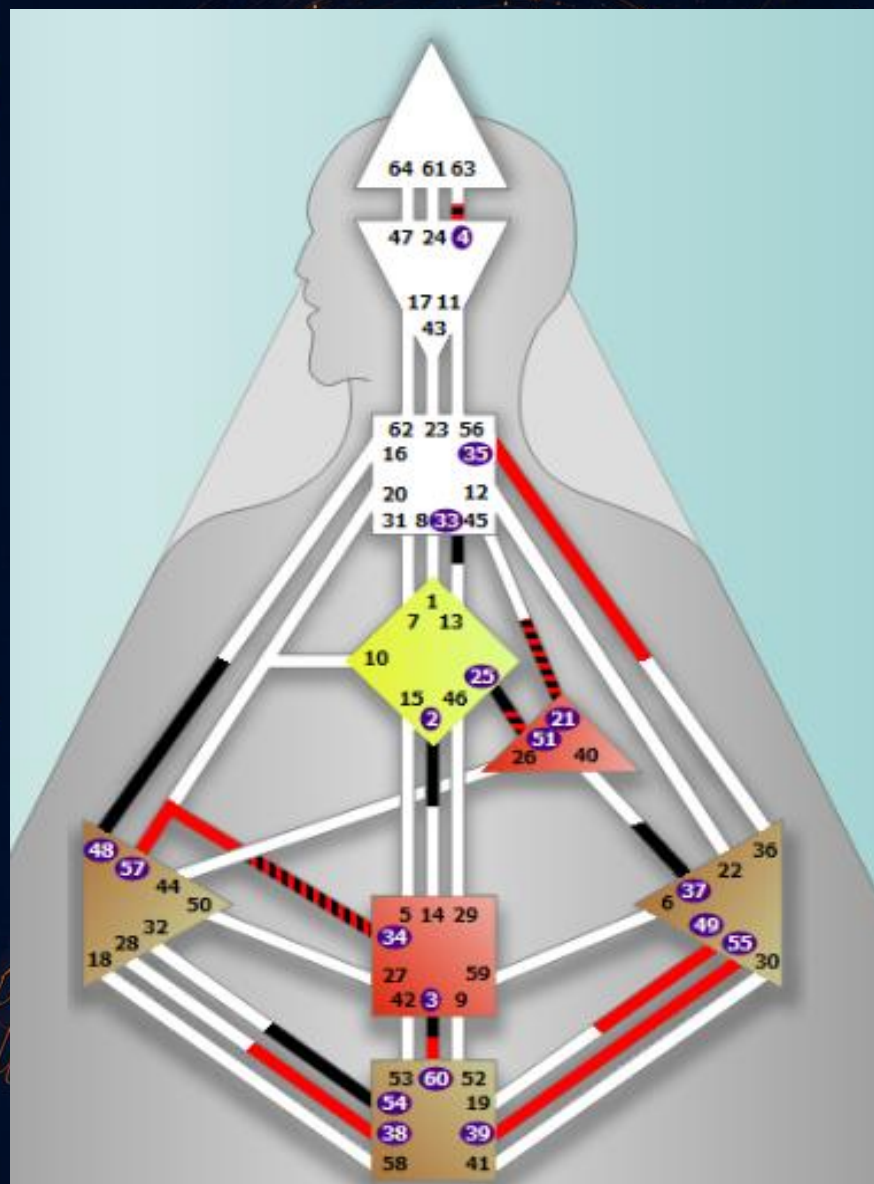


CENTRE NON DÉFINI

Énergie variable et ouverte.
Vous captez et amplifiez les énergies de votre environnement.
Ce n'est pas à vous, ce n'est pas à fixer.

MOTS-CLÉS : souplesse • réceptivité • sagesse

“ Votre design n'est ni bon ni mauvais.
Il est unique.
Comprendre vos centres, c'est arrêter
de lutter contre votre nature. ”



Chaque centre de votre schéma vous révèle votre mode d'énergie unique.

Il n'y a pas de centre « à avoir ».

Il y a des centres à comprendre.

À RETENIR



Un centre **défini** = énergie stable, qui vous appartient.



Un centre **non défini** = énergie ouverte, qui vous influence.



Votre sagesse vient de la connaissance de ce qui est à vous... et de ce qui ne l'est pas.



Moins de conditionnement, plus d'alignement.



Dans les prochaines slides, découvrez 4 centres clés pour mieux comprendre leur impact dans votre vie.



ÉTAPE 5 CENTRES DÉFINIS & NON DÉFINIS

LE CENTRE DU PLEXUS SOLAIRE

LE CENTRE DES ÉMOTIONS

Il est le siège de votre vague émotionnelle.
Il vous apprend à ressentir, traverser et clarifier vos émotions
pour en faire une force de discernement.



CENTRE DÉFINI ÉMOTIONS STABLES



Vous vivez vos émotions
de manière constante et profonde.



Vous avez une clarté émotionnelle
avec le temps.



Vous avez besoin d'intimité
pour traverser votre vague.



Vous êtes résilient(e) face aux
hauts et aux bas émotionnels.

MOTS-CLÉS

Profondeur émotionnelle • Clarté avec le temps
Résilience • Vérité intérieure



CENTRE NON DÉFINI ÉMOTIONS AMPLIFIÉES



Vous absorbez les émotions
des autres comme une éponge.



Vous pouvez ressentir des hauts
et des bas qui ne sont pas à vous.



Vous cherchez la paix émotionnelle
et l'harmonie autour de vous.



Vous avez besoin de temps seul(e)
pour revenir à votre neutralité.

MOTS-CLÉS

Empathie • Perméabilité émotionnelle
Neutralité • Besoin de clarté dans l'environnement



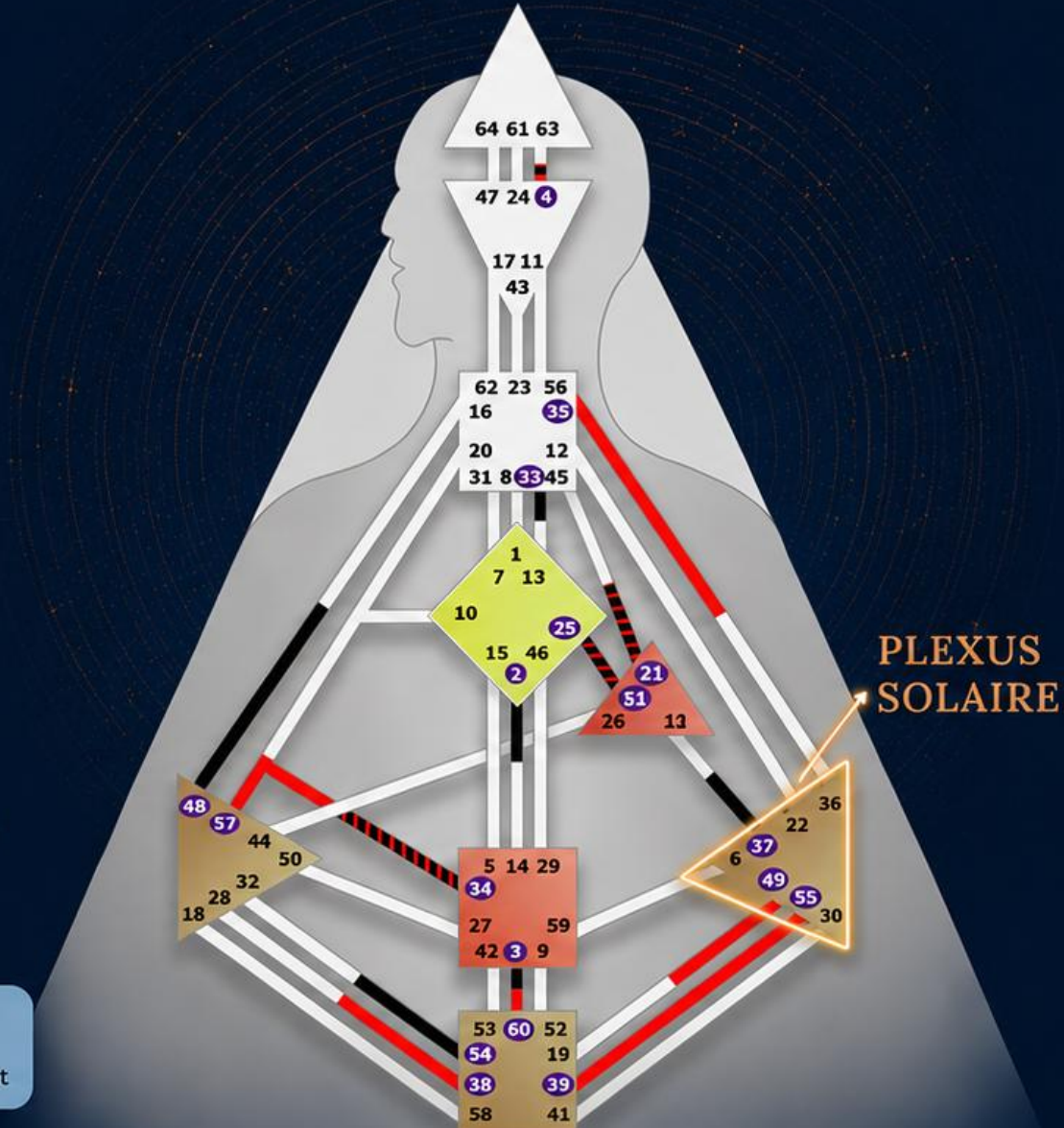
Le Plexus Solaire vous montre que les émotions ne sont pas là pour être contrôlées,
mais pour être ressenties, comprises et honorées.

LA CLARTÉ VIENT AVEC LE TEMPS.



SON FONCTION

Il génère et amplifie les émotions.
Il vous offre la sagesse de la clarté émotionnelle
quand vous attendez.





ÉTAPE 5 CENTRES DÉFINIS & NON DÉFINIS

LE CENTRE SACRAL

LE CENTRE DE L'ÉNERGIE VITALE

Il est le moteur de votre énergie durable et de votre capacité à agir.
Il vous guide pour savoir ce qui vous nourrit vraiment
et ce qui mérite votre énergie.



CENTRE DÉFINI ÉNERGIE CONSTANTE



Vous avez une énergie stable
et une endurance naturelle.



Vous savez ce qui vous nourrit
et vous fait vous sentir vivant(e).



Vous avez une grande capacité
à travailler et à aller jusqu'au bout.



Vous avez besoin d'honorer vos limites
pour éviter l'épuisement.

MOTS-CLÉS

Énergie durable • Force de vie • Endurance
Satisfaction • Travail • Persévérance



CENTRE NON DÉFINI ÉNERGIE VARIABLE



Votre énergie varie selon ce que
vous faites et qui vous entoure.



Vous captez l'énergie des autres
et pouvez vous sentir épuisé(e).



Vous avez besoin de pauses
régulières et de repos.



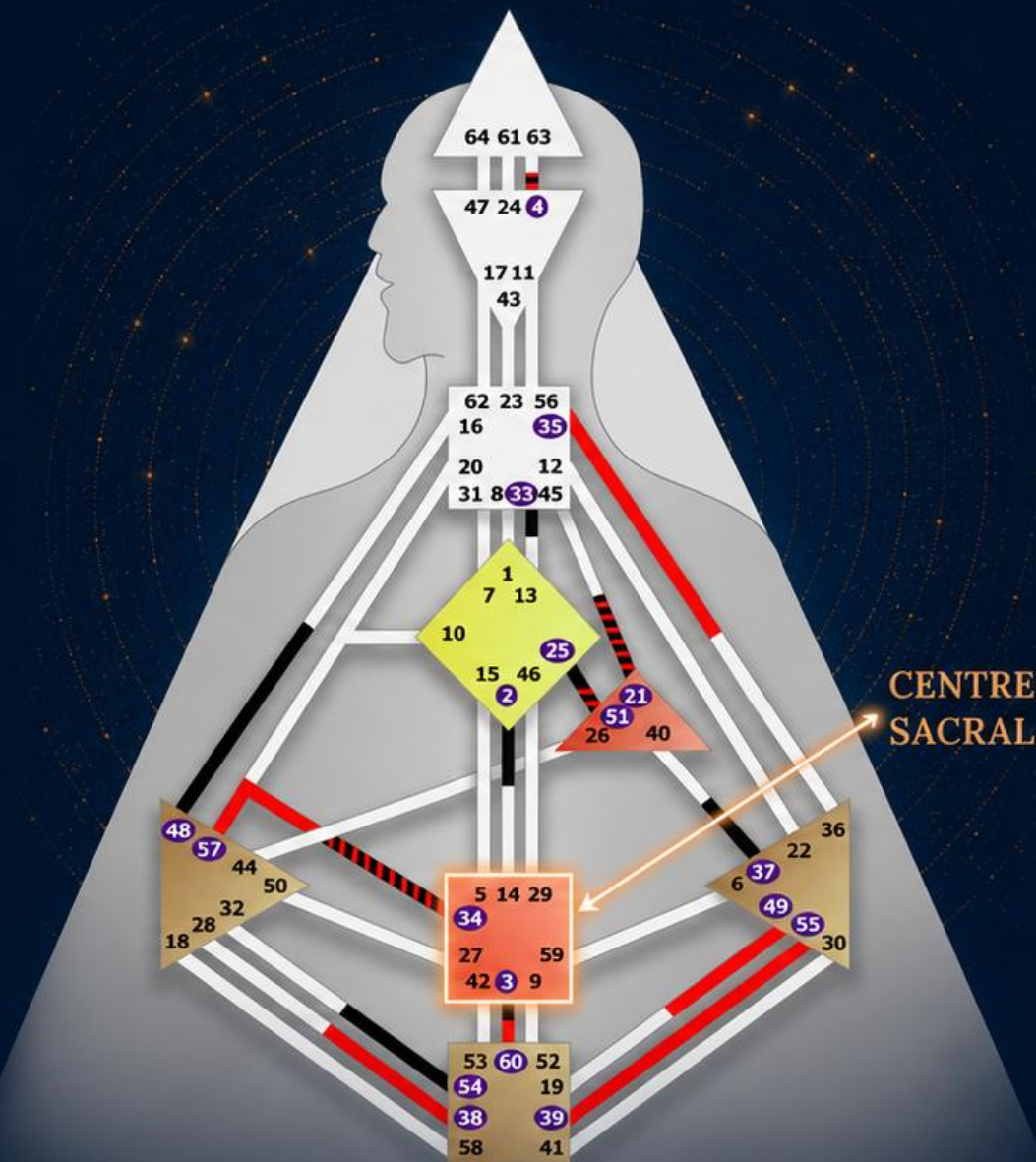
Vous apprenez à faire confiance
à votre rythme naturel.

MOTS-CLÉS

Énergie fluctuante • Adaptabilité • Sensibilité
Repos • Rythme • Écoute du corps



Le Sacral vous connecte à votre force de vie.
Écoutez votre corps : quand il dit "oui", vous êtes aligné(e).
VOTRE ÉNERGIE EST PRÉCIEUSE. HONOREZ-LA.



SON FONCTION

Il génère l'énergie vitale et la force de travail.
Il vous indique ce qui vous fait vibrer et ce qui vaut
la peine d'investir votre énergie.



ÉTAPE 5

CENTRES DÉFINIS & NON DÉFINIS

LE CENTRE DE LA GORGE

LE CENTRE DE L'EXPRESSION & DE LA MANIFESTATION

Il est le porte-voix de votre énergie.
Il vous permet de communiquer, d'exprimer vos idées,
et de manifester ce qui veut prendre forme dans le monde.



CENTRE DÉFINI EXPRESSION CONSTANTE



Vous avez une voix constante
et une façon unique de vous exprimer.



Vous savez dire les choses
avec clarté et impact.



Vous aimez communiquer,
partager et être entendu(e).



Vous avez besoin de vous exprimer
pour vous sentir aligné(e).

MOTS-CLÉS

Expression authentique • Communication claire
Influence • Créativité vocale • Manifestation
Vérité • Impact



CENTRE NON DÉFINI EXPRESSION VARIABLE



Votre façon de vous exprimer
varie selon votre environnement.



Vous captez les opinions et idées
des autres.



Vous pouvez avoir peur d'être jugé(e)
ou de ne pas savoir quoi dire.



Vous avez besoin de temps seul(e)
pour trouver votre propre voix.

MOTS-CLÉS

Réceptivité • Adaptation • Écoute
Vérité à trouver • Retrait nécessaire
Sagesse du silence



Votre voix a de la valeur.

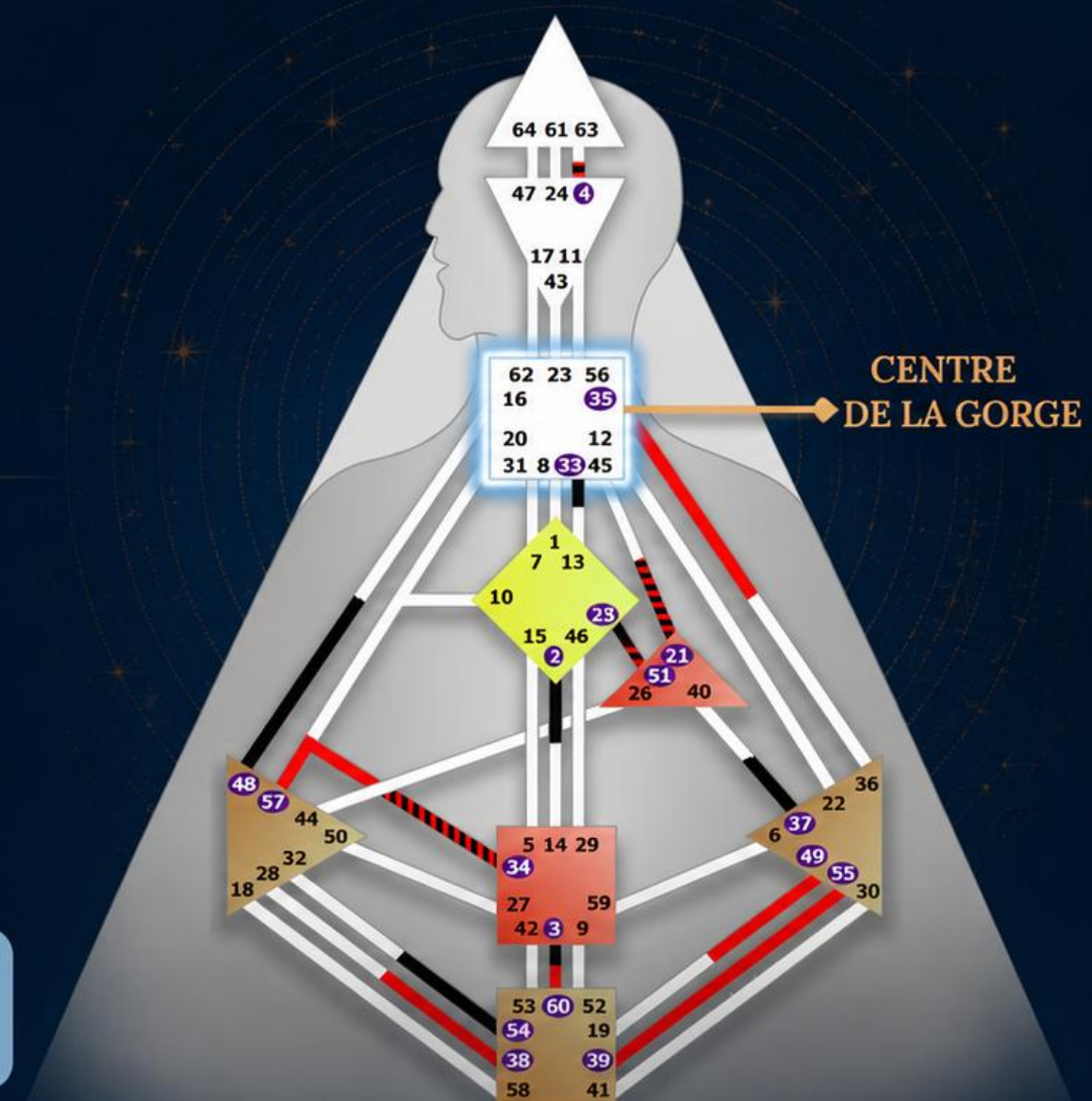
Qu'elle soit forte ou discrète, elle mérite d'être entendue.

DITES CE QUI EST VRAI POUR VOUS, PAS CE QUI PLAÎT AUX AUTRES.



SON FONCTION

Il exprime et manifeste ce qui veut se dire et se concrétiser.
Il donne une voix à votre vérité et transforme vos idées
en paroles, en actions et en créations.





ÉTAPE 5

CENTRES DÉFINIS & NON DÉFINIS

LE CENTRE DE LA TÊTE

LE CENTRE DE L'INSPIRATION & DE LA PRESSION MENTALE

Il est la source de vos pensées, de vos questions et de votre inspiration.

Il vous pousse à chercher, comprendre et donner du sens.

C'est ici que naissent les idées.



CENTRE DÉFINI PRESSION INSPIRANTE



Vous avez une pression mentale constante pour trouver des réponses.



Vous êtes inspiré(e) à chercher et à approfondir.



Vous aimez résoudre des problèmes et aller au fond des choses.



Vous avez besoin de défis intellectuels pour vous sentir stimulant(e).

MOTS-CLÉS

Inspiration • Curiosité • Recherche
Compréhension • Questionnement
Vision • Perspicacité



CENTRE NON DÉFINI PRESSION MENTALE VARIABLE



Votre mental est ouvert et réceptif aux idées qui vous entourent.



Vous pouvez adopter les questions et les opinions des autres.



Vous risquez de vous sentir dépassé(e) par trop d'informations mentales.



Vous avez besoin de calme mental et d'espaces sans pression.

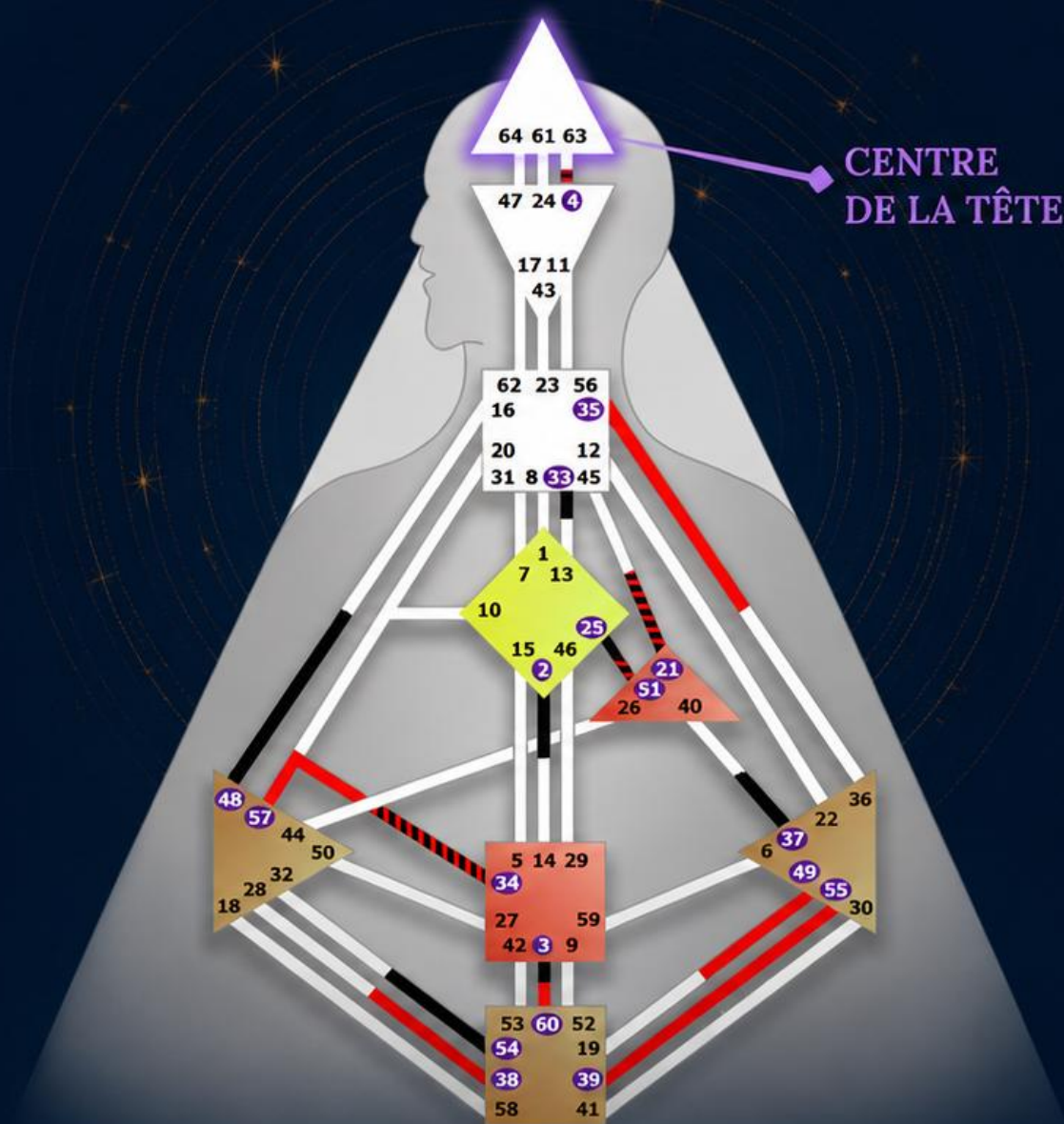
MOTS-CLÉS

Ouverture • Flexibilité • Imagination
Réceptivité • Détachement mental
Clarté • Lâcher-prise



Votre esprit est puissant. Utilisez-le pour explorer, pas pour vous épuiser.
Toutes les réponses ne sont pas pour vous. Faites confiance au timing.

LA CLARTÉ VIENT QUAND LA PRESSION S'APAISE.



SON FONCTION

Il génère la pression mentale et l'inspiration.

Il vous pousse à poser des questions et à chercher des réponses.

Il est à l'origine des idées et des prises de conscience.



ÉTAPE 6

APPLICATIONS CONCRÈTES DU HUMAN DESIGN

MIEUX COMPRENDRE VOTRE ÉNERGIE
DANS LA VIE QUOTIDIENNE



1. TRAVAIL

- rythme énergétique
- alignement
- vocation
- productivité naturelle
- fatigue
- burn-out
- visibilité
- reconnaissance

Travailler selon votre énergie
plutôt que contre elle.



2. RELATIONS

- communication
- espace personnel
- compatibilités
- écoute
- émotions
- dynamiques énergétiques
- compréhension

Comprendre les autres
sans vous oublier.



3. COUPLE

- besoins émotionnels
- désir
- autonomie
- conflits
- intimité
- complémentarité énergétique
- sécurité

Aimer sans devoir devenir
quelqu'un d'autre.



4. PARENTALITÉ

- besoins uniques
- respect du rythme
- hypersensibilité
- confiance
- énergie des enfants
- accompagnement

Tous les enfants ne fonctionnent
pas de la même manière.



5. SPIRITUALITÉ

- intuition
- sagesse intérieure
- conscience
- présence
- incarnation
- reconnexion à soi
- alignement

Revenir à votre nature
profonde.





ÉTAPE 7

LES ERREURS FRÉQUENTES

Le Human Design est une boussole, pas une cage.



1. S'ENFERMER DANS UNE ÉTIQUETTE

"Je suis comme ça donc je ne peux pas changer."

★ À RETENIR

Le Human Design décrit des mécaniques énergétiques, pas des limites.



2. CROIRE QU'UN TYPE EST "MEILLEUR"

★ À RETENIR

Chaque type possède :
sa sagesse, son rôle,
sa beauté.



3. TOUT MENTALISER

★ À RETENIR

Le Human Design s'expérimente.
Il ne se comprend pas uniquement
avec le mental.



Le Human Design n'est pas là
pour vous enfermer, mais pour
vous **libérer**.



Plus vous vous comprenez,
moins vous avez besoin de vous forcer.



4. UTILISER LE HD POUR ÉVITER TOUTE RESPONSABILITÉ

*"Ce n'est pas ma faute,
c'est mon design."*

★ À RETENIR

Le Human Design apporte
de la conscience, pas des excuses.



5. CHERCHER À DEVENIR QUELQU'UN D'AUTRE

★ À RETENIR

Le but n'est pas de se transformer...
mais de revenir à sa nature
profonde.

À RETENIR EN PERMANENCE



CONSCIENCE



DISCERNEMENT



EXPÉRIENCE



ALIGNEMENT



AUTHENTICITÉ



LIBERTÉ INTÉRIEURE



Expérimentez. Observez.
Faites confiance à votre
propre autorité.



MERCI

D'AVOIR ÉTÉ LÀ.



Que ce webinaire
ait éclairé votre compréhension
de vous-même et des autres.



Continuez à écouter votre
autorité intérieure.



Le Human Design
est un voyage fascinant
vers votre nature profonde.



À vous d'expérimenter,
d'explorer et de vivre pleinement
votre unicité.



Vous avez tout en vous pour vivre une vie alignée et authentique.

Faites-vous confiance. ♥

