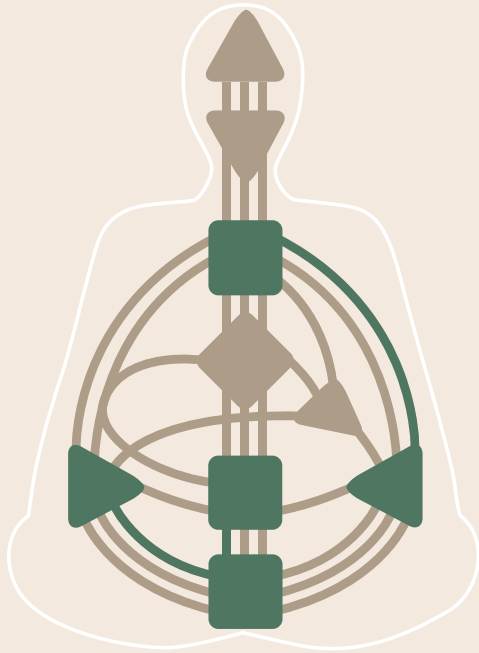


VIRGINIA VAN DIJK

HET KOMPAS



GEEF RICHTING AAN JE LEVEN
MET HUMAN DESIGN

Inhoud

Inleiding	9
Mijn persoonlijke reis en het vinden van de juiste richting	10
Een uitnodiging om jouw kompas te ontdekken	11
Hoofdstuk 1. De ontdekkingsreis van jouw leven	15
Overleving en vooruitgang	16
Belangrijke informatie onderweg	18
Wat is jouw bestemming?	18
Verschillende fasen onderweg	20
Jouw kompas	22
Hoofdstuk 2. Human Design en je kompas	25
Een combinatie van wetenschap en spiritualiteit	25
Kernprincipes van Human Design	27
Oorsprong en ontwikkeling van Human Design	32
Wat is Human Design niet?	32
Waarom Human Design?	34
Hoe werkt Human Design?	35
De Human Design-elementen in je chart	38

Hoofdstuk 3. Vijf windrichtingen: de energietypen	40
Manifestor (8%)	41
<i>Ontmoet een Manifestor: Simone Jansen</i>	48
<i>Ontmoet een Manifestor: Mireille Bruin</i>	53
Manifesting Generator (33%)	58
<i>Ontmoet een Manifesting Generator: Diana Matroos</i>	65
<i>Ontmoet een Manifesting Generator: Miluska van 't Lam</i>	70
Generator (37%)	76
<i>Ontmoet een Generator: Aynur Abbott</i>	83
<i>Ontmoet een Generator: Shenin Lebrun</i>	88
Projector (21%)	93
<i>Ontmoet een Projector: Lonneke Nootboom</i>	100
<i>Ontmoet een Projector: Yuyan Vuurmans</i>	105
Reflector (1%)	110
<i>Ontmoet een Reflector: Manon de Boer</i>	117
Waarom we iedereen nodig hebben	122
<i>Samenwerken als Projector en Generator:</i>	
<i>Evelyn van Hasselt en Karlijn Visser van Holistik</i>	124
 Hoofdstuk 4. Koers houden met autoriteit	 130
Het toepassen van autoriteit tijdens je reis	131
Emotionele autoriteit	132
Milt-autoriteit	134
Ego-autoriteit	135
Zelf-geprojecteerde autoriteit	137
Mentale autoriteit	138
Maancyclus-autoriteit	139

Hoofdstuk 5. De weg vrijmaken met strategie	141
Manifestors – informeren	141
Manifesting Generators & Generators – wachten om te reageren	144
Projectors – wachten op de uitnodiging	148
Reflectors – wacht een maancyclus	151
Autoriteit en strategie vormen de basis van het kompas	154
Hoofdstuk 6. Obstakels overwinnen:	
leer vertrouwen op je kompas	155
Mist van maatschappelijke druk	156
Storm van externe verwachtingen	162
Lawine van gedachten	164
Hoofdstuk 7. Tekens onderweg: de zelf- en niet-zelf-emoities	168
De rol van zelf-emoities als kompas	169
De rol van niet-zelf-emoities als kompas	172
Hoe kom je weer terug op het juiste pad, en hoe blijf je er?	176
Hoofdstuk 8. Jouw manier van reizen: zes lijnen	
en twaalf reisprofielen	181
Lijn 1 – de Onderzoeker	182
Lijn 2 – de Kluisenaar	183
Lijn 3 – de Experimenteerder	184
Lijn 4 – de Netwerker	185
Lijn 5 – de Redder	186
Lijn 6 – het Rolmodel	186
Jouw unieke reisprofiel: twaalf variaties	188
Hoofdstuk 9. Het kompas van anderen leren kennen	214
Het kompas van gezinsleden	214
Het kompas van collega's of werknemers	220

Hoofdstuk 10. De bestemming bereiken	227
Wat betekent het om je bestemming te bereiken?	227
Hoe is het om op je bestemming te zijn?	230
Dankwoord	233
Bronvermelding	237

Inleiding

Een kompas staat symbool voor het vinden van de juiste richting bij het reizen naar een bestemming. Het hielp mensen vroeger om hun koers te bepalen en de kans op verdwalen of het maken van omwegen te verkleinen. Sinds ik Human Design heb ontdekt, heb ik mijn eigen kompas gevonden waarmee ik door het leven navigeer. Dit kompas heeft mijn zelfbewustzijn vergroot en mij geholpen om op een authentieke manier leiding te nemen over mijn leven. Mijn leven is lichter en leuker geworden.

Iedereen heeft een eigen kompas dat je de weg wijst in het leven. Door je kompas te volgen, kun je een vervuld leven leiden waarin je je potentieel volledig benut. De hamvraag is: in hoeverre maak jij gebruik van je kompas? Het risico dat je afgeleid wordt van het pad dat juist is voor jou is namelijk enorm groot. Op elke hoek van de straat ligt verleiding op de loer, waardoor je gemakkelijk een verkeerde afslag neemt. Zoveel prikkels, zoveel meningen, zoveel mensen; als jij trouw kunt blijven aan je eigen pad is dat een hele prestatie op zich.

Human Design biedt je dé handleiding voor jouw kompas, zodat je keuzes kunt maken die bij je passen. Met dit boek wil ik je leren hoe jouw kompas in elkaar zit en hoe je het kunt gebruiken. Door je energie in te

zetten op een manier die in lijn is met wie je bent, kun je meer balans, voldoening en plezier ervaren. Ik wil Human Design graag toegankelijk en praktisch maken, zodat het toepasbaar is voor iedereen, ongeacht je achtergrond.

Mijn persoonlijke reis en het vinden van de juiste richting

Ik weet als geen ander hoe het voelt om niet in lijn te leven met je ware zelf. Jarenlang volgde ik de gebruikelijke route: een universitaire master in bedrijfskunde, een traineeship bij een bank, een carrière in corporate organisaties als consultant en manager. Op papier had ik alles wat volgens de maatschappij nodig is voor succes. Maar diep vanbinnen ontbrak de voldoening en was ik vaak ontevreden en gefrustreerd.

Eerst werd ik geconfronteerd met de heftige diagnose borstkanker. Een ingrijpende periode volgde, waarin alles in het teken stond van mijn behandeling en herstel. Daarna ging ik al snel door met mijn werk; deels uit opluchting en deels uit angst voor onzekerheid. Het voelde alsof ik moest bewijzen dat ik het allemaal weer aankon. De echte wake-upcall kwam pas later, toen ik een burn-out kreeg. Toen kon ik niet langer wegstaren en werd ik gedwongen om mijn leven kritisch onder de loep te nemen.

In die periode van niet-weten kwam Human Design op mijn pad. Ik was er direct door gefascineerd en verdiepte me volledig in dit systeem. Het gaf mij zo ongelooflijk veel inzichten over mezelf en mijn kompas; de kwartjes bleven vallen. Zo ontdekte ik dat mijn drang om zaken te verbeteren een essentieel onderdeel is van mijn kompas. Ook ontdekte ik dat ik besluiten mag nemen op basis van mijn onderbuikgevoel in plaats van mijn ratio, iets wat ik in mijn carrière totaal niet deed.

Het belangrijkste inzicht dat ik kreeg, was dat mijn strategie ‘wachten om te reageren’ is. Voorheen was ik steeds aan het jagen, forceren en initiëren om mijn doelen te bereiken, gedreven door (achteraf gezien) een angst voor tekort. Dit veroorzaakte niet alleen veel frustratie als dingen niet lukten, maar kostte me ook heel veel energie. Het besef dat ik juist mag vertrouwen op wat er op mijn pad komt en daarop kan reageren, voelde als een enorme opluchting en nam die constante druk weg. Deze waardevolle inzichten hebben mijn leven compleet veranderd.

Door mijn eigen kompas te volgen, is mijn leven inmiddels 180 graden gedraaid. Ik ben gestopt met forceren en ben het vertrouwen op mijn gevoel en mijn werkelijke potentieel gaan benutten. Hierdoor voelt mijn leven veel lichter en leuker dan voorheen. Ik voel momenteel een diepe tevredenheid over hoe mijn leven er nu uitziet, zowel qua werk als privé.

Tegenwoordig combineer ik al mijn kennis van Human Design met mijn uitgebreide ervaring in het bedrijfsleven om anderen te helpen. Als Human Design-expert en gediplomeerd coach begeleid ik mensen met persoonlijke rapporten, sessies en trajecten om hun eigen kompas te ontdekken en te leren gebruiken. Mijn kracht ligt in het vertalen van de inzichten uit Human Design naar concrete, praktische handvatten die mensen in hun dagelijks leven kunnen gebruiken. Dit geeft mij de voldoening waar ik al die tijd naar op zoek was. Ik zie het als mijn missie om anderen te leren wie zij van nature zijn, zodat zij hun ware potentieel kunnen benutten en een leven kunnen creëren dat écht bij hen past.

Een uitnodiging om jouw kompas te ontdekken

Human Design is een praktische tool die iedereen kan gebruiken, van nuchtere denkers tot mensen die al bekend zijn met persoonlijke (en spirituele) ontwikkeling. Ik wil je uitnodigen om dit boek met een open blik

te lezen en te ontdekken wat Human Design voor jou kan betekenen. Dit is geen absolute waarheid die je klakkeloos moet aannemen, maar een startpunt om te onderzoeken welke informatie zodanig resoneert dat je ermee wilt experimenteren in je dagelijks leven. Als je incheckt bij je eigen kompas, voel je namelijk precies aan wat je met de kennis uit dit boek mag doen. Vertrouw daarop.

Tegelijkertijd is het belangrijk om te weten dat dit boek slechts een deel van Human Design belicht. Het systeem is uitgebreid en diepgaand, en om iemand echt volledig te begrijpen, zijn een complete Human Design-chart en analyse nodig. Hierin ligt ook de kracht van het systeem: de erkenning dat iedereen uniek is. In dit boek focus ik op de belangrijkste elementen, zodat je een stevige basis hebt om mee te werken. Het is niet mijn bedoeling om compleet en volledig te zijn, maar om je praktische handvatten te geven waarmee je zelf aan de slag kunt gaan. Laat je inspireren en bepaal zelf wat waardevol is voor jou.

Dit boek is ontworpen als een praktische handleiding waarmee je direct aan de slag kunt. Het is bedoeld om jou te helpen jouw unieke Human Design te begrijpen en ernaar te leven. Mijn advies? Begin met het opvragen van jouw eigen (gratis) Human Design-chart. Daarna kun je gericht de hoofdstukken lezen die specifiek over jouw Design gaan. Zo haal je het meeste uit het boek, omdat het meteen toepasbaar is op jouw persoonlijke leven.

Daarnaast is het ontzettend waardevol om de Designs van je gezinsleden of naasten op te vragen. Door opnieuw de relevante stukken te lezen die passen bij hun Design, krijg je meer inzicht in hun unieke manier van zijn. Dit helpt niet alleen om hen beter te begrijpen, maar ook om de dynamiek in je gezin of relaties te versterken.

Dit is dus geen boek dat je per se van kافت tot kافت hoeft te lezen, tenzij je een fanatieke Human Design-liefhebber bent of het boek wilt gebruiken als studiemateriaal in je eigen werk als Human Design-professional. Gebruik het zoals je wilt: als gids, naslagwerk of inspiratiebron.

Voor dit boek heb ik elf inspirerende vrouwen geïnterviewd die, naar mijn mening, op een prachtige manier hun kompas volgen. Ze delen hun levenservaringen door de lens van Human Design. Ik vind het namelijk enorm waardevol en belangrijk om jou als lezer, naast mijn verhaal en de theorie van Human Design, ook praktische voorbeelden te geven. Praktijk koppelen aan theorie is namelijk onderdeel van mijn kompas en dit maakt Human Design tastbaar en toepasbaar.

Ik ben al deze krachtige vrouwen – Aynur, Diana, Evelyn, Karlijn, Lonneke, Manon, Miluska, Mireille, Shenin, Simone en Yuyan – ontzettend dankbaar voor hun openheid en bereidheid om hun unieke ervaringen met mij te delen. Hun kracht en kwetsbaarheid hebben dit boek enorm verrijkt.

Ik wens je ontzettend veel leesplezier en hoop dat dit boek je helpt om jouw unieke pad te vinden en te volgen. Het kompas is al aanwezig, het enige wat je hoeft te doen is het (leren) gebruiken.

Lieve groet,

Virginia van Dijk

HOOFDSTUK 1

De ontdekkingsreis van jouw leven

Het leven is één grote ontdekkingsreis. Op het moment dat je geboren wordt, begint jouw unieke reis op deze wereld. Het leven ligt als een onbeschreven blad aan je voeten. Je kunt alle kanten op en de mogelijkheden zijn eindeloos. Een open boek als uitgangspunt is natuurlijk prachtig, maar kan ook overweldigend zijn. In een wereld van eindeloze mogelijkheden bestaat het risico dat je verstrikt raakt in een web van opties en op het verkeerde pad belandt.

Je bent altijd onderweg in het leven, meestal naar iets beters of naar meer geluk. Niemand is (bewust) op zoek naar iets wat slechter is dan de huidige situatie. Als mens boeken we namelijk graag vooruitgang in het leven. Iedereen heeft een eigen bestemming; we zijn nu eenmaal allemaal verschillend. Maar hoe je op jouw bestemming terecht komt, daar krijg je helaas geen handleiding voor. Je moet jouw route zelf uitstippelen en daar hoort bij dat je soms een verkeerde richting kiest.

Een bepaalde richting kiezen om vervolgens te ontdekken dat dit niet de juiste is voor jou zien we als onderdeel van het leven, een manier om te leren. Vallen, opstaan en weer doorgaan naar het volgende is vaak de enige manier om erachter te komen wat wel en niet bij je past. Het ge-

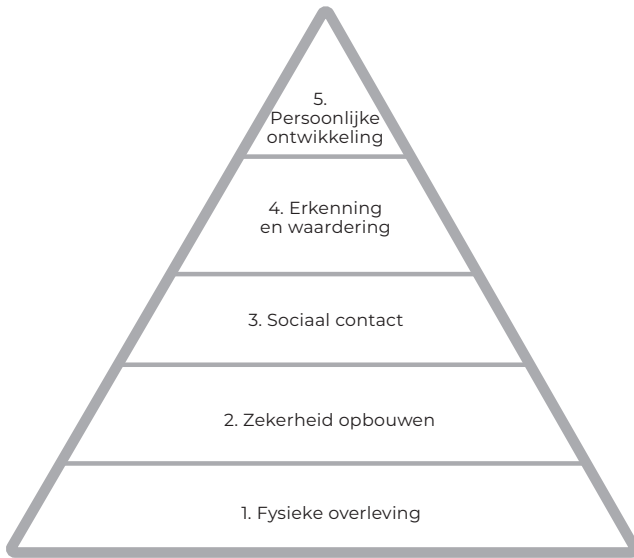
volg is dat je zoekende kunt zijn in je leven, omdat je niet goed weet wat jouw bestemming is en welke kant je daarvoor op moet gaan.

Overleving en vooruitgang

Tijdens je reis in dit leven heb je over het algemeen maar twee doelen: in leven blijven en vooruitgang boeken. Zonder overleving geen vooruitgang, dus in leven blijven is altijd je prioriteit. Hiervoor heb je onder andere voedsel, slaap en beweging nodig. Om te kunnen (over)leven heb je in onze maatschappij ook geld nodig. Geld is in onze maatschappij het belangrijkste ruilmiddel en daarom is beschikken over voldoende geld (om te kunnen overleven) in veel gevallen onze belangrijkste motivator geworden.

Als je de basis op orde hebt en genoeg geld hebt om te kunnen (over)leven, ga je op zoek naar vooruitgang. Je kunt die vooruitgang zoeken in veel verschillende zaken. Het betekent voor iedereen iets anders.

Abraham Maslow (1908-1970), een Amerikaanse psycholoog, is de grondlegger van de humanistische psychologie. Hij is vooral bekend van de motivatietheorie, die ervan uitgaat dat we allemaal gedreven worden door dezelfde basisbehoeften. In de piramide van Maslow zijn onze universele behoeften gerangschikt in vijf niveaus, die in een logische volgorde doorlopen worden. De vooruitgang die je zoekt in het leven is volgens Maslow afhankelijk van het niveau waar je je op bevindt. Volgens Maslow kun je pas door naar het volgende behoeftenniveau als je in de behoeften van alle onderliggende niveaus voorzien bent.



De niveaus die Maslow onderscheidt zijn in logische volgorde:

1. fysieke overleving: eten, drinken, ademen, slapen, onderdak
2. zekerheid opbouwen: betere gezondheid, meer stabiliteit, meer geld
3. sociaal contact: erbij horen, genegenheid, liefde geven en ontvangen
4. erkenning en waardering: succes behalen, respect ontvangen, zelfwaardering
5. persoonlijke ontwikkeling: studeren, creativiteit, ethiek, zelfbewustzijn

Vragen

- Welk doel heb jij momenteel: overleven of vooruitgang boeken?
- Welke niveaus van Maslow heb jij al bereikt?
- Op welk niveau van Maslow liggen momenteel jouw belangrijkste behoeften?

Belangrijke informatie onderweg

Ongeacht op welk niveau van Maslow jouw belangrijkste behoeften liggen, streef je waarschijnlijk naar vooruitgang. Als je stappen zet om vooruit te komen, is het fijn om te weten welke stappen je helpen op weg naar jouw bestemming. Hiervoor stel je jezelf misschien de volgende vragen:

- Wie ben ik?
- Wat kan ik?
- Wat kom ik hier doen?

Antwoord geven op deze vragen is niet zo gemakkelijk. Stel dat je in het kader van vooruitgang op zoek bent naar een andere baan. Waarschijnlijk kun je een aantal van bovenstaande vragen beantwoorden op basis van ervaringen in het verleden. In veel gevallen breng je jouw talenten en doelen namelijk in verband met datgene wat bekend is en wat je gedaan hebt. Anderen zeggen bijvoorbeeld dat je altijd zo doelgericht bent, of dat je goed kunt presenteren of veel kennis hebt van Excel. Deze inzichten kunnen helpend zijn, maar leveren vaak niet het antwoord op dat je zoekt. Het gevolg is dat je niet écht antwoord krijgt op de vragen die bij je spelen. Vervolgens blijf je bij het zoeken naar een andere baan al snel ‘hangen’ in dezelfde werkomgeving, of in een soortgelijk type baan als je gewend bent.

Wat is jouw bestemming?

Je bent dus onderweg in het leven. Maar heb jij scherp naar welke bestemming jij onderweg bent? Weet jij hoe jouw bestemming eruitziet en waar je intrinsiek naar streeft? Veel personen zijn onderweg zonder echt te weten waar ze überhaupt naartoe willen en welke route het best bij hen past. Ze weten niet welke bestemming ze willen bereiken, of ze zijn hun bestemming inmiddels gepasseerd zonder te beseffen dat ze al waren aangekomen.

Volgens de piramide van Maslow is onze bestemming een situatie waarin we niet alleen kunnen overleven, maar waarin ook aan onze andere behoeften wordt voldaan: zekerheid, sociaal contact, erkenning en ruimte voor persoonlijke ontwikkeling.

Daarnaast is het fijn als het vervullen van deze behoeften een goed gevoel met zich meebrengt, als je in de fase van persoonlijke ontwikkeling een zodanige situatie en balans kunt creëren dat je een algemeen gevoel van blijdschap, ontspanning en zingeving ervaart. Want wat is de waarde van erkenning en waardering (Maslow-niveau vier) als die geen blijdschap, maar negatieve gevoelens met zich meebrengen? In mijn praktijk zie ik regelmatig mensen die schijnbaar het niveau van erkenning en waardering (Maslow-niveau vier) hebben bereikt, maar toch niet gelukkig zijn en een gevoel van zingeving missen.

De bestemming is wat mij betreft dan ook niet een specifiek type baan, een concrete woonplaats of een bepaalde hoeveelheid geld op de bank. De bestemming draait om een combinatie van verschillende elementen. Deze zijn deels gebaseerd op de theorie van Maslow en aangevuld met mijn eigen inzichten:

- voldoende middelen om dingen te doen waar je blij van wordt
- positieve emoties als tevredenheid, voldoening, rust en succes
- een algemeen gevoel van persoonlijke vrijheid
- het maximaal benutten van jouw potentieel
- tijd en ruimte om jezelf te blijven ontwikkelen

Je kunt je bestemming bereiken en vervolgens weer verdergaan naar een volgende bestemming. Het punt is dat je waarschijnlijk nooit een eindbestemming zult bereiken waar je voor altijd wilt blijven. Vooruitgang en nieuwe doelen stellen zijn nu eenmaal onderdeel van onze natuur.

ONTDEK JOUW INNERLIJK KOMPAS MET HUMAN DESIGN

Twijfel jij ook vaak over je carrière en relaties, of vraag je je af hoe je een leven creëert dat voldoening geeft? Met Human Design kun je op basis van je geboortegegevens inzicht krijgen in wie je van nature bent. Zo ontdek je hoe jouw energie het beste stroomt, waar je talenten liggen en hoe je goede beslissingen neemt. In *Het kompas* laat Virginia van Dijk aan de hand van heldere uitleg, praktische tips en inspirerende interviews zien hoe Human Design werkt. Ze helpt je de kracht van je eigen ontwerp te ontdekken en vol vertrouwen je eigen pad te volgen.



Virginia van Dijk is Human Design-coach en heeft haar eigen praktijk in 't Gooi. Ze helpt haar cliënten om hun volledige potentieel te benutten door middel van persoonlijke Human Design-rapporten, sessies en trajecten.

‘Ontdek hoe je ontworpen bent om te leven, beslissen en creëren volgens jouw unieke flow, met vrijheid en vervulling.’ – SIMONE JANSEN, ONDERNEMER, LEIDER & SPREKER

**‘Mijn Human Design heeft me veel waardevolle inzichten gegeven en me teruggebracht naar wie ik écht ben.’
- LONNEKE NOOTEBOOM, FASHIONSTYLIST & BESTSELLERAUTEUR**



**KOS
M•S**

NUR 728
Kosmos Uitgevers,
Utrecht / Antwerpen