

jenna zoë



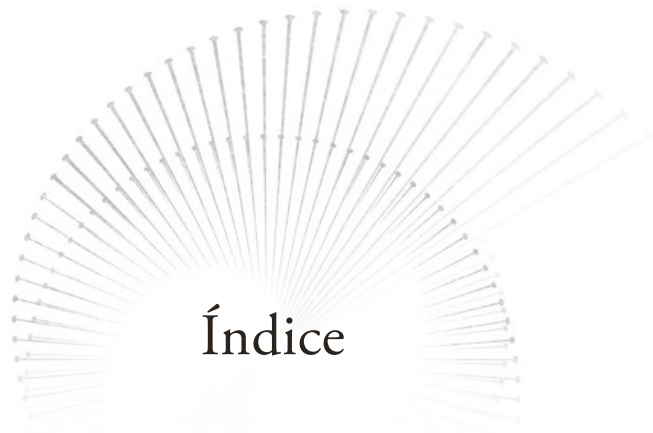
# human design

O Livro do Desenho Humano

O Sistema Revolucionário  
Que Nos Mostra Quem  
Verdadeiramente Somos

  
nascente

*Ousarmos ser o nosso verdadeiro eu  
é a aventura de uma vida inteira.*



# Índice

|   |     |
|---|-----|
| <i>Nota para o Leitor</i>                         | 7   |
| <i>Introdução</i>                                 | 9   |
| <b>Capítulo 1:</b> O Nosso Mapa do Desenho Humano | 13  |
| <b>Capítulo 2:</b> O Nosso Tipo de Energia        | 19  |
| <b>Capítulo 3:</b> A Nossa Estratégia             | 53  |
| <b>Capítulo 4:</b> A Nossa Assinatura e o Não-Eu  | 65  |
| <b>Capítulo 5:</b> A Nossa Autoridade             | 77  |
| <b>Capítulo 6:</b> O Nosso Perfil                 | 97  |
| <b>Capítulo 7:</b> Os Nossos Dons                 | 147 |
| <i>Conclusão: Viver o Nosso Desenho</i>           | 299 |
| <i>Agradecimentos</i>                             | 303 |



## Nota para o Leitor

*«Optei por escrever estas palavras tal como as diria a si se estivéssemos juntos, a conversar. Por isso, é mais informal e coloquial do que o tom em que os livros são geralmente escritos, mas com a intenção de que o conteúdo alcance de facto o seu Espírito.»*

**JENNA ZOË**



## Introdução

O mundo está a mudar, e depressa. Se chegou a este livro, provavelmente observou as formas atuais de pensar, de fazer e de agir, e sentiu que as coisas não estão organizadas de forma a permitirem o nosso desenvolvimento.

Quer olhemos para o nosso melhor amigo ou para a situação mundial em geral, todos nós poderíamos estar mais realizados, para dizer o mínimo.

E a forma de lá chegarmos não é com um plano padronizado de seis passos para a realização pessoal.

O Desenho Humano é um sistema que sugere que primeiro se deve compreender como uma pessoa é especificamente constituída, para então desenhar a sua forma ótima de ser a partir daí. Todos sabemos que somos completamente diferentes uns dos outros, por isso faz sentido que o nosso esquema para o êxito, conforto e propósito seja também diferente.

Temos de começar a reconhecer a nossa individualidade e a trabalhar *com* ela, em vez de nos tentarmos encaixar numa estratégia homogénea, e depois pensarmos que há algo de errado *connosco* quando isso não funciona!

Antes de a nossa Alma cá chegar, já decidiu o caminho exato que quer cumprir nesta vida. E para a ajudar a fazer, a ter e a tornar-se todas as coisas que ela quer nesta encarnação, ela escolhe as formas exatas de ser que a ajudarão a alcançar tudo isso.

As nossas formas de ser não são aleatórias: são Divinas.

Recorrendo à hora, à data e ao local do nosso nascimento, podemos usar o Desenho Humano para identificar os nossos dons, características e formas ideais de ser e viver.

Pensemos no momento em que nascemos: cada local e tempo tem a sua própria energia. A nossa Alma escolhe a energia exata de que precisa como a rampa de lançamento perfeita para a nossa vida, e a informação sobre o nosso nascimento diz-nos quem somos essencialmente.

Desde o dia em que nascemos que já estamos a viver como o nosso Eu Superior viveria; o objetivo é identificá-lo e sermos-*lhe* fiéis, em vez de sermos como nos disseram que temos de ser. O nosso condicionamento é tudo aquilo em que nos tornámos e que, desde o princípio, nunca fomos Nós, e este processo tem que ver com descondicionamento — não tornarmo-nos outra coisa, mas deixarmos de ser tudo o que, desde o início, nos disseram para ser.

Pode ser difícil saber quem realmente somos quando passámos grande parte da nossa vida a ser condicionados para sermos de outra forma; por isso, é útil termos uma ciência fora de nós mesmos que nos ajude a compreender isso.

O Universo concebeu cada um de nós para sermos exatamente como precisamos de ser, não apenas para realizarmos os nossos próprios sonhos, mas também para que a sociedade possa, em conjunto, funcionar de forma mais bela e harmoniosa, proporcionando tudo o que é necessário. Quanto mais cada pessoa viver plenamente as suas capacidades e a sua Essência, mais longe conseguiremos chegar enquanto coletivo. É isso que significa quando se afirma que estamos cá com um objetivo: estamos perfeitamente concebidos para desempenharmos o nosso papel específico.

O que acontece é que não sabemos qual é o nosso papel antes de começarmos: quando abraçamos as nossas capacidades, o nosso papel revela-se diante dos nossos olhos. Mozart sabia aos 3 anos que era um compositor, mas porque foi necessário

para trilhar o seu caminho. Mas a Vida está *desenhada* para fazer cada vez mais sentido à medida que se desenrola, mesmo que pensemos que sabemos desde cedo como tudo se vai desenrolar.

Algo de que tenho a certeza é que, quando deixamos as nossas inclinações naturais ditarem aonde vamos e como vamos, elas levar-nos-ão a manifestações estratosféricas do nosso potencial, porque só nos podemos tornar o nosso Eu Superior *sendo* primeiro nós mesmos. Por isso, é altura de deixarmos de nos obrigar a sermos seja o que for que nos disseram que temos de ser para vivermos uma vida de sonho, e sermos apenas quem viemos cá para ser.

Ousarmos ser o nosso verdadeiro eu é a aventura de uma vida inteira.



## Capítulo 1

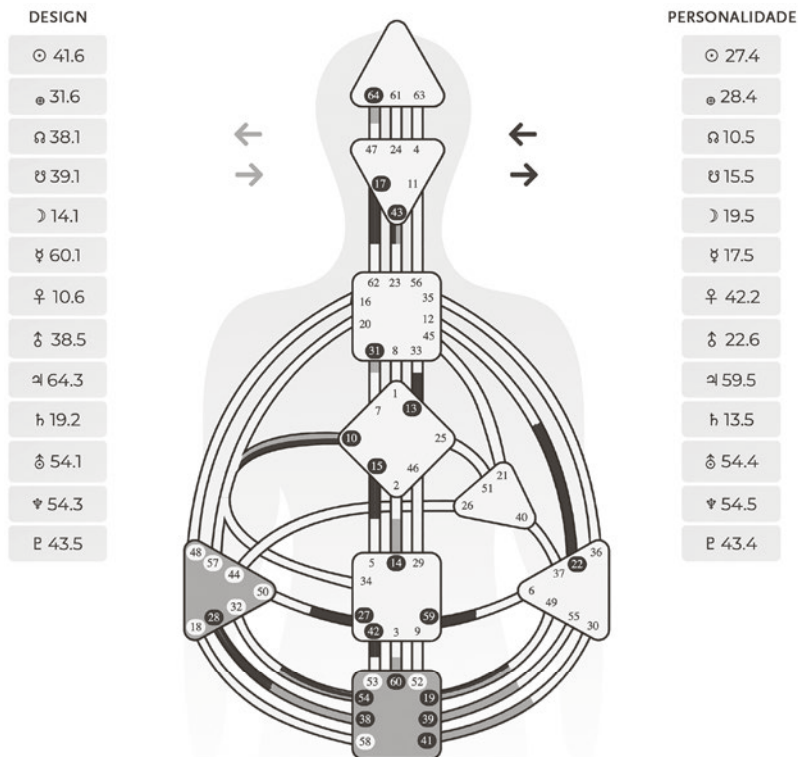
# O Nosso Mapa do Desenho Humano

Quando chegamos a este mundo, recebemos a energia que existia no Universo nesse momento. Se conseguirmos medir essa energia, conseguimos medir exatamente a energia que a nossa Alma escolheu encarnar.

Em 1987, um homem chamado Ra Uru Hu criou um sistema exatamente com esse objetivo. Combinando aspectos da astrologia, do *I Ching*, do sistema dos chakras e da Árvore da Vida cabalística, criou uma forma de medir de forma exata quem somos: o Desenho Humano.

Cada viagem do Desenho Humano começa por procurar o nosso mapa do Desenho Humano.





Um exemplo de um mapa do Desenho Humano.

## Procurar o Nosso Mapa

Para conhecer o seu *design*, aceda a [www.myhumandesign.com](http://www.myhumandesign.com) ou use o QR code abaixo, e introduza os dados do seu nascimento.



Os dados necessários são: o dia, o local, o ano e a hora do nascimento. A hora exata é muito importante, porque nascer cinco minutos mais tarde pode trazer muitas diferenças, de maior ou menor dimensão.

Se não souber a hora exata do nascimento:

- Em muitos países, está presente na certidão de nascimento.
- É possível contactar o hospital onde ocorreu o nascimento e requisitar essa informação.
- Se houver dúvidas em relação à hora de nascimento, por exemplo, entre as oito e as nove da manhã, é possível introduzir várias horas dentro desse intervalo e ver o que muda e em que dimensão, e depois verificar o que, nesse mesmo intervalo, se mantém consistente. Por vezes, as alterações são poucas; mas noutras, pode mudar completamente o Tipo de Energia.
- No caso de total desconhecimento, é possível fazer algo designado por retificação astrológica, que alguns astrólogos muito talentosos fazem: trabalham retroativamente com base na experiência atual de vida, determinando a partir daí a hora exata do nascimento. É incrível e fascinante!

Há ainda uma aplicação, My Human Design, que é possível encontrar aqui:



É possível elaborar mapas ilimitados e guardá-los no telemóvel. Cada um inclui uma descrição completa de cada pessoa, quer em formato áudio quer escrito.

## **Ler o Mapa da Nossa Energia**

Este mapa é simplesmente um mapa da nossa energia, já que todas as pessoas têm um corpo físico e um corpo energético. Assemelha-se a um cartaz energético que nos apresenta e que contém toda a informação sobre a nossa Essência e sobre aquilo em que somos bons — e as pessoas sentem-no quando estão perto de nós, quer tenham ou não consciência disso.

Quando alguém entra num local, e a forma como se apresenta coincide com o seu tipo de energia, é alguém magnético, porque a sua alma e o seu exterior são coincidentes.

## **Viver o Nosso Desenho**

Viver o nosso Desenho significa que fazemos escolhas que estão alinhadas com a forma como o nosso sistema está concebido para funcionar. Seguem-se as principais camadas, que iremos descobrir ao longo deste livro:

- O Nosso Tipo de Energia: a forma como a nossa energia flui.
- A Nossa Estratégia: a forma como fazemos as coisas acontecer de modo mais fácil e sem esforço.
- A Nossa Assinatura e Não-Eu: as formas como o universo nos mostra quando estamos Alinhados e Desalinhados, também conhecido como «estar no caminho certo».
- A Nossa Autoridade: como saber sempre qual é a decisão certa para nós.
- O Nosso Perfil: a nossa personagem/personalidade.
- Os Nossos Dons: as coisas em que somos naturalmente bons.

Quando juntamos tudo isto, ficamos a conhecer como é viver de acordo com o nosso Verdadeiro Eu, e não com um eu construído, que nos foi atribuído por expectativas externas.

## **O Ethos do Desenho Humano**

A nossa Alma está aqui para unir as pessoas; quanto mais consciencializados estivermos disso, assumindo-o e pondo-o em prática, mais bem-sucedidos seremos, porque estamos a comunicar ao mundo exatamente aquilo que somos — a maior parte das vezes sem termos de o dizer. Assim, os outros sabem por que motivo se aproximam de nós, e tudo o que o Universo nos envia está corretamente enquadrado.

Se não fizéssemos mais nada, e nos concentrássemos apenas em seguir a nossa estratégia e autoridade, acabaríamos por começar a viver todas as outras partes do nosso Desenho, mesmo que não as conhecêssemos, porque, em cada encruzilhada, estaríamos a seguir na direção correta. Por isso, o nosso caminho desenrola-se da forma que era suposto acontecer, o que quer dizer que tudo em nós encaixa no seu devido lugar.

## **Ignorar as Opiniões da Mente**

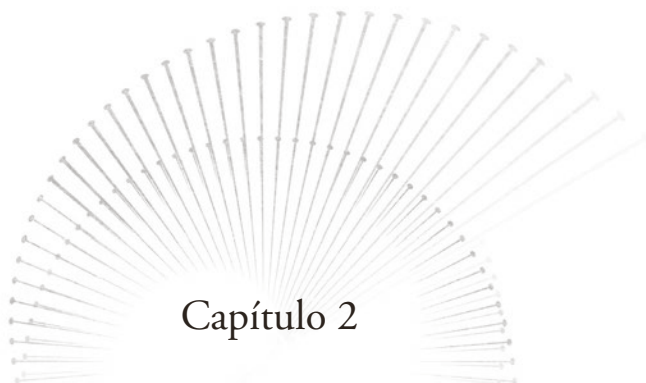
A mente de todas as pessoas veio até cá para cumprir níveis incomuns de talento, de sabedoria e de perícia, e depois partilhar tudo isso com os outros. Será esta a nossa contribuição singular, que apenas a nossa essência alguma vez conseguirá produzir. No Desenho Humano, a nossa mente foi concebida para a usarmos no mundo exterior, mas não a conseguimos usar porque esta está ocupada com os aspetos quotidianos da nossa vida pessoal.

Fomos condicionados a virar a nossa mente para dentro — e é esta a fonte de muito do nosso sofrimento. Quando a mente está ocupada com o nosso próprio eu, gera preocupação, ansiedade e medo excessivos. Se a direcionarmos para fora, podemos vê-la a erguer-se, e ficaremos surpreendidos com quão mais clara e alerta a nossa mente e as nossas perceções da vida se tornarão.

Uma vez que a nossa mente está poluída com ideias sobre o que somos, o que é adequado para nós, o que vai e não vai funcionar, não podemos confiar nela para nos guiar rumo à mais alta e poderosa expressão de nós, porque logo à partida ela não foi desenhada para isso.

Quanto ao percurso da nossa própria vida, deixemos que seja outra coisa a ocupar-se disso — a nossa estratégia e auto-riedade. Estas podem orientar-nos muito melhor do que a nossa mente, porque é esse o seu campo de atuação.

Devemos pôr em prática tudo o que estamos prestes a ler — sem pedirmos à nossa mente que avalie se é ou não verdadeiro — e observar os resultados. Cada traço humano é, na verdade, neutro — cada um tem, em si mesmo, uma expressão negativa e uma expressão positiva. É a consciência com que fazemos as coisas que determina a expressão manifestada. Por isso, devemos tentar não julgar como «boas» ou «más» as qualidades que vamos abordar, porque isso nos deixará aprisionados àquilo que dissemos a nós mesmos que precisamos de ser, em vez de darmos o salto para quem podemos ser.



## Capítulo 2

# O Nosso Tipo de Energia

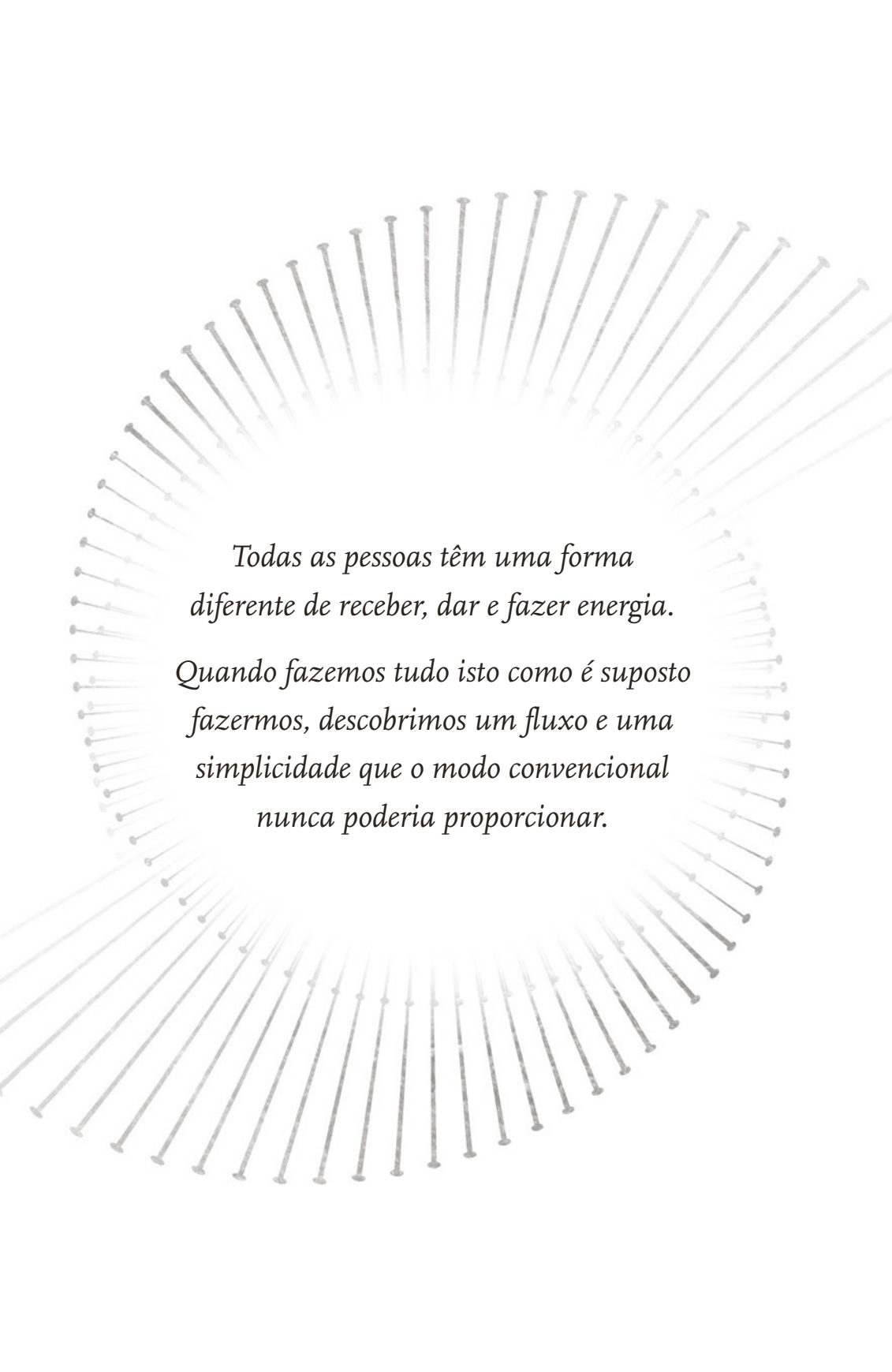
O ponto de partida no Desenho Humano é o nosso Tipo de Energia: é como perguntar a alguém qual é o seu signo solar na astrologia.

O nosso Tipo de Energia descreve o modo singular como devemos operar neste mundo: os nossos níveis de energia, padrões de energia, e a forma de agirmos, de descansarmos e, mais importante, onde e como a nossa energia colhe os seus melhores benefícios e recompensas. Todos nós temos formas próprias de agirmos, e o nosso Tipo de Energia diz-nos qual é a melhor para nós.

Muitas vezes, tentamos «fazer as coisas» da forma que achamos que as devemos fazer, da forma que nos disseram que funciona melhor para todos. Mas sabemos que estamos a ir contra o nosso tipo de energia quando nos esforçamos demasiado e não chegamos a lado nenhum, ou quando nos sentimos esgotados e infelizes.

No entanto, quando honramos o nosso modo natural de agir, em vez de tentarmos agir como achamos que é suposto, tudo na nossa vida se torna mais fácil, fluido e bem-sucedido.

Se temos grandes picos de energia, mas depois temos de parar por completo para recuperar, ter um trabalho das nove



*Todas as pessoas têm uma forma  
diferente de receber, dar e fazer energia.*

*Quando fazemos tudo isto como é suposto  
fazermos, descobrimos um fluxo e uma  
simplicidade que o modo convencional  
nunca poderia proporcionar.*

às cinco, em que usamos o mesmo tipo de energia todos os dias, não vai funcionar.

Talvez o mundo nos diga que essa é a única forma de sermos bem-sucedidos, mas, ironicamente, é isso que nos está a reter, porque não é a forma que o Universo desenhou para obtermos a nossa melhor vida.

Só há pouco tempo começámos a ver a forma como padrões alternativos de trabalho e de vida estão a ajudar pessoas em todo o mundo a prosperar e a viver os seus sonhos.

Tudo começa por sabermos como funcionamos, confiando nisso e não em tudo o que nos dizem que tem de ser ou nos moldes pré-fabricados em que deveremos encaixar.



## **Manifestante**

Um manifestante tem um centro sacral indefinido,  
e pelo menos um centro emocional,  
do ego ou da raiz definido  
e ligado à garganta.

### **A Essência de Um Manifestante**

*Os manifestantes são criaturas selvagens,  
fortes e divertidas*

Como manifestante, nascemos com um sentimento muito forte de quem queríamos ser; já nascemos sabendo como nos criarmos a nós mesmos.

É, contudo, provável que tenha sido dito aos adultos na nossa vida para disciplinarem e regularem os seus impulsos naturais, porque foi o que lhes disseram que se devia fazer



com as crianças. Mas para nós, a disciplina constrange a nossa energia, dizendo-nos que não é bom sermos uma criatura selvagem, espontânea e forte, quando é precisamente isso que viemos cá fazer.

Não só *devemos* ser assim, como será assim que as pessoas mais gostarão de nós, mesmo que não o saibam de modo consciente. É também assim que seremos mais bem-sucedidos, teremos mais impacto e sentiremos mais paz.

Apesar de podermos ser elogiados por sermos obedientes e por abandonarmos os nossos próprios desejos, permitirmo-nos a nós mesmos fazermos o que bem nos apetece é o nosso papel nesta vida.

## O Papel de Um Manifestante

### *Criar movimento*

Como manifestante, somos um iniciador — somos nós que damos o pontapé de saída, que começamos algo, que criamos movimento (muitas vezes sem sequer nos esforçarmos), e a que os outros se podem depois associar ou que poderão seguir. Não temos de «pensar como» criar movimentos — temos apenas de seguir os nossos instintos, pois é precisamente isso que vai criar o ímpeto apropriado nos outros. Quando somos plenamente nós mesmos, as nossas ações criarão uma centelha nos outros a que poderão reagir. O que fazemos e criamos agitará algo nos outros, e as pessoas certas reunir-se-ão para seguir o nosso caminho. Trata-se de nós mesmos — somos nós a causa, e todos os outros são o efeito.

### *Fazer o que queremos*

O que se passa com a criação de novos movimentos é que os outros não os vão compreender antes de nós mesmos tomarmos a dianteira e agirmos. Por isso, tudo começa connosco,

permitindo a nós mesmos sermos e fazermos o que o nosso coração nos dita, confiando que essa é sempre a forma de criarmos tudo o que queremos.

Quando damos a nós mesmos autorização para fazermos o que queremos fazer, isto convoca as pessoas certas sem ser necessário nenhum esforço. A nossa essência tem um mecanismo de autosseleção que filtra as pessoas em três categorias diferentes, com vista ao melhor resultado. Primeiro, há pessoas que serão atraídas porque precisam e querem este tipo de essência nas suas vidas — são as pessoas que vão querer seguir e associar-se ao que quer que seja que criemos. Outras pessoas sentir-se-ão perturbadas, porque as estamos a despertar abruptamente, e quando isso acontece como uma consequência natural de fazermos simplesmente o que temos de fazer, é na verdade muito saudável para a sua própria evolução. Quanto à terceira categoria, trata-se das pessoas que não estão destinadas a seguirem os nossos impulsos, não reagindo de forma nenhuma.

O nosso maior desejo é conseguirmos fazer exatamente o que queremos. Os manifestantes são líderes não intencionais porque, de forma irónica, quando fazem o que querem e são vistos a fazê-lo, isso chama a atenção das pessoas que, supostamente, devem fazer parte disso. Por isso, quando fazemos o que temos de fazer, distinguindo-nos da multidão, acabamos por criar uma versão muito mais benéfica e alinhada da multidão — uma opção muito melhor a que os outros se possam juntar. Ansiamos, mais do que tudo, por nos sentirmos apoiados, e, na verdade, quando deixamos de fazer e dizer o que achamos que temos de fazer e dizer e, em vez disso, fazemos o que os nossos impulsos nos levam a fazer, recebemos um tipo de apoio, adoração e aceitação mais genuíno. Isto acontece porque os nossos impulsos nos estão a levar a fazer algo que é também muito enriquecedor para a vida de outras pessoas. Assumirmos a nossa grandeza passa a ser uma tarefa,

porque as outras pessoas precisam disso mais do que nós ou elas conseguem perceber.

Pensemos em nós mesmos como um maquinista: dizemos às pessoas para onde vai o comboio e a que horas parte e, depois, quem estiver interessado embarca nele. Não saímos do comboio para perguntar a todos os que estão na plataforma para aonde gostariam de ir, porque não chegaríamos a lado nenhum tentando agradar a todos!

## **Padrões de Energia do Manifestante**

*A energia do manifestante não é constante, tem flutuações*

Uma vez que somos um iniciador, não estamos feitos para ter um nível consistente de energia ao longo do dia; em vez disso, a nossa energia funciona por ciclos. Estamos a 200 por cento quando estamos a fazer e a criar, e depois temos de ir para 50 ou 20 por cento para podermos descansar e prepararmo-nos para o projeto seguinte. O Universo dirige-nos enviando-nos impulsos — desejos espontâneos que surgem, dizendo-nos o que fazer de seguida na vida. Quando somos assaltados por um impulso, o Universo proporciona também uma onda de energia para que o possamos realizar. Assim que tivermos cumprido esse impulso, teremos de descansar e de nos restabelecermos até sentirmos o impulso para fazermos o que se segue. Não estamos feitos para ter uma energia consistente das nove às cinco, estamos, sim, concebidos para altos e baixos. Nos altos, temos grande abundância de energia e de poder, e depois, cumprido o impulso, temos de regressar a nós mesmos. Quando nos deixamos levar por isto é quando, na verdade, tudo o que fazemos terá mais força. Tal como o fogo, se ardermos em lume brando durante todo o dia, isso não terá grande impacto. Mas se pegarmos fogo a algo e isso ficar envolto numa bola de fogo, mesmo que por breves instantes, as outras pessoas vão reparar, e o fogo vai espalhar-se.



## **Manifestante**

*Deixar de dar aos outros permissão  
para nos dizerem quão poderosos somos,  
e dizê-lo a nós mesmos.*

Assim que tivermos agido com base num impulso, isso provoca um efeito no mundo que não conseguimos controlar — e não existimos para gerir a forma como os outros reagem ao que fazemos. Assim que tivermos feito o que faz a nossa alma brilhar, seguimos em frente e deixamos as faúlhas voar para onde quiserem.

## **Alinhar-se como Um Manifestante**

### *Abraçar a nossa grandeza*

A grandeza é assustadora porque é muito mal compreendida: não é ruidosa, agressiva ou explícita. Simplesmente, não tem receio de se apoiar na sua própria essência e irradiá-la para o mundo em vez de se adaptar e mudar por causa dos outros. Devemos confiar na perfeição da nossa essência, porque é a essência do Universo concebida especificamente para nós, e por isso é algo que deve ser honrado e não algo de que devemos ter vergonha ou pelo qual devamos pedir desculpa.

Talvez seja útil pensar, não que a minha Essência sou «eu», mas sim que é emprestada durante a nossa vida, para podermos desfrutar dela e partilhá-la com os outros. O segredo para viver uma boa vida é confiar que aquilo que tendemos a fazer e ser mudará a vida dos outros para melhor, quando estamos em paz com os seus diferentes aspetos.

Assim que assumirmos completamente e sem reservas a nossa essência, as pessoas irão reparar. E as pessoas repararem em nós é precisamente o que ativa o nosso propósito como manifestante.

### *Não temos de tentar ser grandes...*

Os manifestantes pressentem que estão cá para provocar impacto nas outras pessoas, mas o mundo diz-lhes que têm de «compreender» como o fazer. Na verdade, isto acontece como

um efeito secundário natural quando seguimos os nossos impulsos. Quando fazemos o que nos apetece, quando fazemos o que nos faz sentir vivos, todos ficam a ganhar. Isto pode ser difícil de aceitar porque a sociedade ensinou-nos que, para ajudarmos os outros, temos de sacrificar as nossas próprias necessidades. Na verdade, é sendo a expressão mais verdadeira de nós mesmos que somos mais benéficos para os outros. O Universo está construído num princípio de benefício mútuo.

A nossa energia é intensa e imensa, de uma forma positiva. Pensemos naquelas situações em que algo nos chega de modo tão forte que tem impacto em nós, mudando a direção da nossa vida; nesses momentos, somos nós mesmos, na nossa mais alta expressão. Não devemos levar a peito quando os nossos entes queridos não conseguem acompanhar o nosso grau de intensidade. Isso acontece porque não foram feitos para desempenhar o mesmo papel do que nós. Se o que fizéssemos *não* fosse intenso e tivesse impacto, não despertaria suficientemente as pessoas, e isso tem de acontecer. A intensidade é benéfica para nós quando fazemos o que nos faz feliz — porque a alegria é intensificada. E quão magnética é uma pessoa com muita energia e alegria, em paz consigo mesma e alinhada? É o tipo de pessoa que move montanhas.

*... só temos de deixar de ser pequenos*

Ao longo da nossa vida, recebemos provavelmente milhares de mensagens que nos dizem que é melhor refrearmos a nossa natureza. Muitos manifestantes acabam por se desculpar demasiado, duvidando de si, ou despendendo energia tentando agradar aos outros em vez de a gastarem fazendo o que o seu coração lhes mandaria fazer se confiassem totalmente em si mesmos.

Os manifestantes sentem também profundamente as críticas e o julgamento dos outros, e isto leva-os a não partilharem o que fazem ou a distanciarem-se das pessoas. Temem ser

vistos porque isso equivale a terem de se submeter ao escrutínio, mas é importante sabermos que não tem de ser assim. Quando somos nós mesmos de uma forma pacífica, atraímos uma vida em que encontramos aprovação, respeito e apoio.

Qualquer diminuição da nossa energia impede que a magnificência de quem realmente somos seja sentida pelos outros, e por nós mesmos. Por conseguinte, se estamos a viver a nossa vida de uma forma alinhada, mas sentimos ainda assim que poderíamos estar a ter muito mais impacto e êxito, devemos focar-nos em libertarmo-nos desse medo de sermos vistos, para podermos brilhar.



## Gerador

Um gerador tem um centro sacral definido, mas sem o centro sacral, do coração, emocional ou da raiz diretamente ligado à garganta por um canal completamente colorido.

### **A Essência de Um Gerador**

*O propósito de um gerador é criar boa energia no mundo*

Tal como o nome sugere, existimos para *gerar* energia: sempre que fazemos algo que nos deixa felizes, entusiasmados e iluminados, criamos tanta energia boa que esta irradia de nós — e todas as pessoas à nossa volta beneficiam dela e sentem-na. Ser iluminado é o nosso mais alto desígnio, porque, quando estamos contentes e excitados, esse transbordar de boa energia inspira, alimenta e exacerba todas as pessoas à nossa volta, sem sequer precisarmos de nos esforçar.

Os geradores estão cá para se tornarem senhores do seu ofício ou paixão. Quando se entregam a fazer algo de que gostam, com sucessivos passos humildes, isso acaba por resultar num resultado incrivelmente positivo, e de súbito alcançam os seus sonhos, chegando ao topo sem sequer perceberem como isso aconteceu.

Os geradores têm auras abertas, convidativas, que levam as pessoas a aproximar-se deles. Quando estamos entusiasmados com alguma coisa, ficamos repletos de vida, e esta energia não tem outra opção senão derramar-se de nós mesmos, invadindo tudo e todos com quem nos cruzamos. É esta a magia de um gerador — quando um gerador está iluminado, a sua energia é de tal forma cintilante que toda a gente quer estar à sua volta, mesmo que o gerador não saiba explicar porquê.

Por isso, quando um gerador faz o que adora fazer, todos ficam a ganhar.

## O Papel de Um Gerador

*Se queremos viver o nosso propósito,  
devemos fazer o que nos ilumina*

Se queremos ajudar os outros, é importante sabermos que o Universo nos atribuiu paixões específicas que devemos seguir para vivermos a mais elevada versão de nós mesmos. As coisas que nos iluminam não são aleatórias: sentimo-las como entusiasmantes porque somos nós que as temos de fazer. Na verdade, a vida não é para nós senão darmos a nós mesmos permissão para fazermos aquilo de que gostamos, sabendo que isso é a melhor forma de servirmos os outros, mesmo que a nossa mente lógica não consiga ver «como» antes de o começarmos a fazer.

A nossa luz torna as outras pessoas mais energizadas, mais excitadas, mais produtivas, e proporciona-lhes ímpeto na sua



própria vida. Independentemente do nosso cargo profissional, o verdadeiro valor que estamos a proporcionar é estarmos a infundir força vital no mundo.

### *Como saber se algo nos ilumina?*

A excitação e o desejo vêm das nossas entranhas, que é a parte mais importante do mapa de um gerador — é a parte corporal que gere a nossa energia. Quando nos cruzamos com algo excitante, seja uma refeição, um emprego ou um amante, a nossa energia agita-se e expande-se. Conseguimos, literalmente, senti-la dentro de nós, no corpo, e as pessoas à nossa volta sentem-na, quer o saibam ou não de forma consciente. Isso fá-las querer estar perto de nós, trabalhar connosco, comprar o que quer que estejamos a vender, ou simplesmente abraçar-nos. Por sua vez, isto desencadeia uma série de oportunidades e sincronismos entre nós e o mundo. Por isso, não temos de perceber previamente o que fazer. Temos apenas de ativar o processo acolhendo o que nos entusiasma.

A vida está constantemente a proporcionar-nos coisas de que podemos gostar e que podemos querer; a nossa tarefa é estarmos atentos a essa resposta involuntária de excitação que ocorre dentro de nós e agarrá-la, quer se trate de fazer, criar, comer, usar, brincar ou comprar. A excitação tem sempre que ver com a ação e não com o seu resultado. Devemos garantir que fazemos algo porque nos entusiasma realmente em vez de o fazermos porque achamos que é a única forma de obter determinado resultado. Se suprimirmos a nossa própria alegria porque pensamos que temos de o fazer para chegarmos a um objetivo, isso nunca vai acabar bem. Isto acontece porque a nossa tarefa não é pensar em resultados: se prepararmos o caminho com o que nos deixa felizes e excitados, criaremos o melhor resultado possível, mesmo que não saibamos que resultado é esse.



## Gerador

*As pessoas não vêm ter conosco  
em busca de nenhum produto ou serviço,  
mas sim pela alegria e pela vitalidade  
subjacentes. É por isso que a nossa  
melhor hipótese de êxito é fazermos  
o que nos faz sentir vivos.*

Em última análise, o que gostamos de fazer é o que nos levará até à nossa vida de sonho. Temos apenas de confiar nisso.

## Padrões de Energia do Gerador

*Fazer mais coisas que nos entusiasmam,  
e menos coisas que não nos entusiasmam*

Quando fazemos algo de que gostamos, conseguimos continuar durante horas a fio, sentindo-nos sempre *mais* energizados e cheios de vida. É a forma de o Universo nos dizer para fazermos mais. No início do dia, recebemos uma dose específica de energia e usamo-la nas atividades que nos alimentam, e, quando essa energia se esgota, podemos facilmente encostar a cabeça na almofada, prontos para repetir a jornada no dia seguinte.

Quando fazemos algo que *não* nos entusiasma assim tanto, sentimo-nos esgotados e cansados. É a forma de a vida nos tentar impedir de o fazermos mais, mostrando-nos que não é nisso que devemos estar a perder o nosso tempo. O maior condicionamento para os geradores é serem elogiados pelos outros por fazerem o que não querem fazer, talvez porque os beneficia de alguma forma. Por exemplo, os nossos pais diziam «Muito bem» por irmos visitar a nossa avó, quando, na verdade, não o queríamos fazer, ou um amigo confia na nossa energia de gerador para o ajudarmos a fazer uma mudança de casa ou para levarmos um grupo de pessoas a reunir-se. Contudo, isto terá um efeito contrário, porque, quando não nos sentimos entusiasmados, não produzimos energia cintilante, que é o que eles querem de nós. É verdade que podemos ajudar na mudança, mas isso não elevará a energia da situação para nenhum dos dois. E se não nos sentimos entusiasmados para o fazer, isso sugere que o Universo tem opções melhores também para a outra pessoa.

## **Alinhar-se como Um Gerador**

### *Dizer não*

Quando confiamos que o nosso entusiasmo é uma orientação divina, isso é na verdade o melhor que podemos fazer por toda a gente envolvida. Quando dizemos não a algo porque isso não nos ilumina, talvez a outra pessoa esteja destinada a encontrar alguém mais adequado para a ajudar, ou a percebê-lo por si mesma, compreendendo que é mais capaz do que pensava, ou a encontrar uma solução mais criativa, ou a ser forçada a fazer as coisas de uma nova forma, que na verdade a beneficia mais. Ao dizermos não, nunca sabemos de que forma estamos a beneficiar, mas o nosso entusiasmo (ou a sua falta) levar-nos-á sempre ao melhor resultado.

Dizer não liberta-nos de coisas que *não* nos iluminam, criando espaço na nossa vida para o Universo começar a enviar-nos mais possibilidades do que o *faz*.

O Universo adora espaços vazios, porque dessa forma estamos a enviar sinais de que queremos melhor, e ele apressar-se-á a vir ajudar-nos a preenchê-los.

Se dizemos sim a tudo, não há espaço para o que realmente desejamos na nossa vida.

Sempre que queremos exercer alterações, não temos de «compreender» o que fazer de novo, mas sim deixarmos de estar ocupados com tudo o que não nos faz felizes. Quando criamos espaço, conseguimos ouvir as verdadeiras alegrias da nossa alma.

### *O medo de não fazer nada*

A razão pela qual os geradores têm medo de começar a dizer não é por causa dos elogios que receberam ao longo da vida por tudo o que fizeram. Têm medo de que, se andarem menos ocupados, e não sempre a correr de um lado para o outro, deixarão de receber coisas boas. A vida quer ver se somos

suficientemente corajosos para enfrentar essas falsas crenças e recetivos a trabalharmos com a nossa alegria e não contra ela.

Depois de eliminarmos os não, poderemos estar menos ocupados, mas isso será apenas temporário. Usemos esse espaço aberto para olharmos em volta; a vida está a acontecer à nossa volta, repleta de coisas que nos podem agradar e deleitar. Não as conseguíamos ver quando andávamos atarefados com coisas que pensávamos que «tínhamos» de fazer; mas agora abrimo-nos para ver coisas que o Universo sempre quis que víssemos.



## **Gerador Manifestante**

Um gerador manifestante tem um centro sacral definido ligado a um centro da garganta definido por via de um canal totalmente colorido — seja de forma direta ou pelo centro G.

### **A Essência de Um Gerador Manifestante**

#### *Os geradores manifestantes são indivíduos multipassionais*

Os geradores manifestantes são um híbrido de dois tipos: geradores e manifestantes. Tal como o gerador, o que os ilumina é fazer coisas que criam energia no seu sistema, tornando a sua energia muito brilhante e magnética para tudo o que lhes está destinado. No entanto, essa energia está misturada com a natureza espontânea e divertida do manifestante, o que significa que, do nada, se podem orientar para novas direções. Por causa disto, estão cá para percorrer a vida de uma forma muito multidirecional, dinâmica e expansiva.

Numa vida, temos várias paixões e estamos destinados a fazer muitas coisas diferentes. Contudo, vivemos num mundo que nos diz que, para sermos felizes ou bem-sucedidos, *temos* de escolher uma via e permanecer nela, o que, para nós, simplesmente não é verdade. Tudo o que dentro de nós desencadeia uma paixão está a tentar que sigamos essa paixão, e, se assim o fizermos, isso conduzir-nos-á a tudo o que desejamos. O nosso desafio é questionar o que a sociedade nos diz acerca de sermos felizes e bem-sucedidos, mostrando-nos uma nova forma de o conseguirmos. A dádiva de um gerador manifestante para o mundo é permitir-nos sair das caixas em que vivemos as nossas vidas, expandindo a nossa perspetiva sobre o que é possível.

## **O Papel de Um Gerador Manifestante**

### *Existimos para traçar caminhos de vida anteriormente invisíveis*

Os geradores manifestantes não são o tipo de pessoas que decidem, aos 18 anos, ser contabilistas e depois o fazem durante o resto da vida. A vida, ou o Universo, vai impelir um gerador manifestante a explorar muitas direções diferentes, porque quer que criemos a nossa mistura pessoal de paixões, transformando-as num caminho de vida totalmente novo, que ainda não foi visto nem cumprido. E isto pode traduzir-se na mudança para uma carreira totalmente nova pelo menos num determinado momento da vida, ou em termos diversas paixões e tarefas paralelas em simultâneo, ou em fundirmos coisas aparentemente não relacionadas numa única carreira. Só porque nunca ninguém o fez antes não significa que não o possamos criar, e, de facto, é talvez por isso que temos de o fazer.

### *Os geradores manifestantes são mais rápidos a dominar coisas novas*

Quando exploram uma paixão pela primeira vez, os geradores manifestantes recebem este impulso de aptidão para poderem rapidamente assimilar uma competência ou uma lição que lhes será útil mais tarde. Por este motivo, não lhes é necessário «terminar o que começaram», ou acompanhar algo até ao fim. Mesmo se não soubermos de que forma essa lição ou competência pode vir a ser útil, devemos confiar que fará sentido mais tarde. Fomos condicionados a enfiarmo-nos dentro de uma caixa para que o mundo nos possa compreender e saber para onde nos dirigimos, o que deixa todos os outros mais confortáveis. Contudo, o nosso desafio é questionar a pressão de sermos capazes de explicar aonde vamos, sentindo-nos confortáveis em não saber. Quando o fazemos, isso expande as possibilidades daquilo que o Universo pode depois enviar-nos.

### **Transformar o sentimento de desconhecido em maravilhamento e descoberta**

O nosso caminho não é linear, pelo que não pode ser compreendido até se desenrolar. Sempre que nos sentimos hesitantes ou temerosos diante deste desconhecido, devemos perceber que este medo só existe porque fomos condicionados para pensar que o conhecido é melhor, mais seguro, mais certo. Mas o que é *realmente* certo é que o resultado mais gratificante é o que provém da escolha da nossa paixão interior em detrimento da forma de fazer as coisas do mundo exterior. É como se o Universo tivesse implantado dentro de nós a *nossa* própria forma de fazer as coisas.

Ao nível da alma, a verdade é que amamos o desconhecido, porque é o que faz com que a vida pareça ser uma aventura que nos surpreende e nos delicia à medida que a vivemos. Pensemos



## Gerador Manifestante

*Nunca estamos «fora do caminho»,  
porque não fomos concebidos  
para estar «no caminho».  
Existimos para abrir  
um caminho novo.*



nisto: porque haveríamos de cá vir se já soubéssemos como as coisas iriam acontecer? E quando começamos a gostar desta forma de fazermos nós mesmos a nossa própria vida, mostramos a todas as pessoas que é esta *a* forma por que ansiamos viver a vida. Só temos de ser mais fortes do que os outros estão dispostos a ser, e mais fortes do que as vozes que nos tentam manter nas formas antigas de fazer as coisas. Existimos para ter mais fé no que pode ser do que no que já é.

## **Manifestar Padrões de Energia do Manifestante**

*Como gerador manifestante, a nossa energia é espontânea e do momento*

Uma vez que somos multidirecionais, pode ser difícil decidir o que nos vai entusiasmar no futuro. Só conseguimos dizer o que nos entusiasma hoje, e isso pode bem mudar, por isso tentemos não dizer sim a demasiadas coisas no nosso futuro. Isto pode ser difícil, pois vivemos num mundo que valoriza o fazer planos, assumir compromissos, «respeitar compromissos» e «saber o que queremos». Simplesmente, não estamos concebidos para fazermos assim as coisas.

## **Alinhar-se como Um Gerador Manifestante**

*Fazer o que queremos mesmo fazer*

A nossa paixão e os nossos desejos são indicações, mostrando-nos aquilo em que o Universo quer que ponhamos a nossa atenção e a nossa energia. As nossas vontades não são aleatórias; segui-las é o melhor serviço que podemos fazer ao mundo.

Quando fazemos algo que nos entusiasma, seja pequeno ou grande, é-nos dada mais energia para podermos continuar

a fazê-lo. É a forma de o Universo nos dizer que quer que continuemos.

Talvez consigamos pensar numa altura na nossa vida em que estávamos a fazer algo de que gostávamos tanto que recebíamos com isso energia que nos fazia seguir em frente sem esforço. Mas quando estamos a fazer algo que não nos entusiasma, sentimo-nos entorpecidos e sem inspiração; é a forma que a vida tem de nos dizer que não devíamos estar a fazer o que estamos a fazer.

### *Usar a nossa energia para as coisas certas*

Nós somos muitíssimos capazes; foi assim que fomos concebidos, para podermos cumprir esta vida muitíssimo apaixonada. Mas lá porque podemos fazer tudo, isso não significa que *temos* de fazer tudo, sobretudo fazer tudo para toda a gente. Devemos encher o prato com o que nos satisfaz, não com qualquer coisa. Na verdade, é melhor dizer não a algumas coisas e, temporariamente, ter menos coisas a acontecer, porque com isso deixamos espaço para mais das coisas que queremos *mesmo*. Há uma grande diferença entre termos o prato cheio de coisas que nos alimentam e enchermos o prato só porque sim.

Portanto, gerador manifestante, dê a si mesmo autorização para viver uma vida o mais irrealisticamente boa possível. Porque foi isso que nos veio cá mostrar.



## **Projektor**

Um projetor tem um centro sacral indefinido, e não tem nem o coração, as emoções ou a raiz ligados à garganta por um canal colorido.



## O universo tem um plano para si e o Human Design existe para o ajudar a encontrá-lo.

A especialista mundial Jenna Zoë revela neste livro o poder e o potencial do Human Design em passos simples e mostra-lhe como utilizar os seus resultados para criar uma vida incrível. Inspirando-se em muitas escolas diferentes de sabedoria, incluindo os Chakras, o I Ching, a Astrologia e a Árvore da Vida, o Human Design é um sistema que parte da nossa hora e data de nascimento, emergindo como um mapa único que revela as nossas oportunidades, desafios, personalidade, pontos fortes, e muito mais.

Com o seu mapa, pode aceder a um conjunto de ferramentas detalhadas e únicas para o ajudar a desvendar o seu verdadeiro objetivo neste mundo.

Irá descobrir:

- como gerar o seu próprio mapa num processo fácil de seguir;
- qual é o seu tipo de energia e como pode aproveitá-lo;
- como deixar de se esforçar para ser alguém que não é e sentir-se confortável na sua própria pele;
- como compreender a sua intuição, personalidade, hábitos, relações e muito mais.

Quando o seu mapa revelar o seu verdadeiro eu — o mais singular que pode ser — descobrirá que é capaz de percorrer com confiança o seu caminho único e viver de acordo com o propósito da sua alma.



Penguin  
Random House  
Grupo Editorial

[www.penguinlivros.pt](http://www.penguinlivros.pt)  
f penguinlifestylept  
d x penguinlivros

ISBN 9789895831968



9 789895 831968 >