

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

DUNWOODY, EMMA

**Human design : cum să te înțelegi cu adevărat și să
creezi viața extraordinară pe care o meriți / Emma**

Dunwoody ; trad. din lb. engleză de Diana Ciornenschi. - București :
Bookzone, 2025

ISBN 978-630-305-380-6

I. Ciornenschi, Diana (trad.)

159.9

Redactor: **Crenguța Nicolae**
Grafician copertă: **Teodora Savu**
Tehnoredactor: **Anca Marisac**

Human Design Made Simple

Copyright © Emma Dunwoody 2024

First published as *Human Design Made Simple* in 2024 by Rider,
an imprint of Ebury. Ebury is part of the Penguin Random House
group of companies.

All rights reserved.

© Bookzone 2025, pentru prezenta ediție
Toate drepturile rezervate pentru limba română.
Nicio parte a acestei lucrări nu poate fi stocată
sau reprodușă fără acordul editurii.

Editura Bookzone

Șoseaua Berceni nr. 104, sector 4, București

Comenzi și informații:

Telefon: 031-433.50.68

E-mail: office@bookzone.ro

www.bookzone.ro

EMMA DUNWOODY

HUMAN DESIGN

Cum să te înțelegi cu adevărat și să
creezi viața extraordinară pe care o meriți

Traducere din limba engleză de Diana Ciornenschi

Bookzone
BUCUREȘTI, 2025

CUPRINS

Introducere	9
Călătoria mea în designul uman	11
Cum să utilizezi cartea	17
Partea întâi – Concepte-cheie pe înțelesul tuturor	21
1. Ce este designul uman?	23
2. Cum mă poate ajuta designul uman?	29
3. Cum să-ți citești harta	37
4. Povești de succes în designul uman	53
5. Fă-ți experimentul tău	61
Partea a doua – Designul uman pe înțelesul tuturor	75
6. Tipul și strategia ta	77
7. Manifestant: tipul și strategia ta	83
8. Generator: tipul și strategia ta	95
9. Generator manifestant: tipul și strategia ta	107
10. Proiector: tipul și strategia ta	119
11. Reflector: tipul și strategia ta	131
12. Autoritatea ta	143
13. Autoritatea emoțională	153
14. Autoritatea sacrală	163
15. Autoritatea splenică	175

16. Autoritatea egoului	185
17. Autoritatea autodirijată	195
18. Autoritatea proiecteurului psihic	205
19. Autoritatea internă absentă	217
20. Profilul tău	229
21. Linia de profil 1 – Investigatorul	237
22. Linia de profil 2 – Sihastrul	243
23. Linia de profil 3 – Martirul	249
24. Linia de profil 4 – Oportunistul	255
25. Linia de profil 5 – Ereticul	261
26. Linia de profil 6 – Modelul	267
Partea a treia – Cum să integrezi totul	273
27. Cum să-ți analizezi harta de design uman: un exemplu de interpretare	275
28. Un ultim îndemn	281
Anexe	283
Anexa I: Aprofundează-ți cunoștințele	284
Porți și canale	286
Planete	288
Crucea încarnării	290
Cele patru săgeți	291
Anexa II / Material bonus: Cele 64 de porți	293
Mulțumiri	310
Despre autoare	311

INTRODUCERE

Bună, om frumos...

Ești pregătit să câștigi jocul vieții? Dacă răspunsul este „da”, e timpul să renunți la regulile pe care le-ai urmat până acum și să adopți un nou set de reguli... unul creat special pentru tine, care să te ajute să devii cea mai bună și autentică versiune a ta: designul tău uman.

Designul uman (Human Design) este un sistem care îmbină înțelepciunea spirituală străveche cu cunoștințele științifice moderne pentru a rescrie regulile succesului, abundenței, scopului, iubirii și vieții, astfel încât toată lumea să poată prospera.

Călătoria către înțelegerea designului tău uman începe atunci când generezi o hartă bazată pe ora și locul nașterii tale, pentru a crea o imagine detaliată a:

- Adevăratului tău sine
- Potențialului specific care se află înăuntrul tău
- Scopului pe care ești menit să-l împlinești
- Superputerilor și instrumentelor pe care le ai la dispoziție
- Modulii în care ești conceput să ai succes și să atragi bani, iubire, fericire și împlinire

- Modulul în care poți să acționezi, să iei decizii și să cauți oameni și medii care te vor duce către viața frumoasă și împlinită pe care ai fost proiectat – și pe care meriți – să o trăiești.

GENEREAZĂ ACUM HARTA TA GRATUITĂ
DE DESIGN UMAN

www.emmadunwoody.com

CĂLĂTORIA MEA ÎN DESIGNUL UMAN

Călătoria mea în designul uman a început într-un cabinet medical acum 20 de ani, când am fost diagnosticată cu depresie și tulburare de panică. A fost o veste devastatoare. Și mai tulburător a fost prognosticul medicului meu: că nu mă voi vindeca niciodată – că lucrul cel mai bun la care puteam spera era să învăț cum să gestionez această afecțiune pentru tot restul vieții mele.

A fost un moment definitoriu pentru mine, pentru că nu era suficient să gestionez simptomele. Trăiam cu prea multă durere ca să accept că asta avea să facă parte din viața mea pentru totdeauna. Trebuia să fac mai mult decât spunea doctorul că era posibil. Așa că am ieșit din cabinet cu o misiune: urma să găsesc propria mea cale de a mă vindeca.

Cu timp, hotărâre și încredere în capacitatea mea de a face mai mult decât să gestionez pur și simplu simptomele, am reușit să mă vindec. Iar vindecarea minții și inimii a fost doar începutul accesării întregului meu potențial.

În următoarele două decenii, m-am dedicat științei fericirii și succesului, studiului creierului și comportamentului uman.

Ceea ce am învățat nu numai că mi-a redat sănătatea mintală, dar mi-a oferit și instrumentele de care

aveam nevoie ca să iau decizii dificile pentru fericirea și succesul meu, precum renunțarea la o carieră în publicitate care îmi distrugea sufletul, mutarea în alt oraș, certificarea ca master coach, începerea unei afaceri și transformarea relațiilor cu familia mea.

Pe parcursul călătoriei spre vindecare, spre înțelegerea comportamentului uman și spre căile de a ajuta oamenii cu care lucrez în afacerea mea de coaching, am descoperit designul uman: un instrument revoluționar pentru a te înțelege la cel mai profund nivel și pentru a experimenta cu elementele care te fac să fii tu, pentru a crea viața frumoasă și plină de sens pe care ai fost proiectat – și pe care meriți – să o trăiești.

Aș minți dacă aș spune că prima mea experiență cu designul uman a fost o revelație. Adevărul este că la început mi s-a părut greu de înțeles și plin de un limbaj negativ și ineficient.

Dar designul uman nu voia să mă lase în pace – continua să-și facă loc în viața mea, și chiar dacă la început mi-a fost greu să-l accept, nu puteam nega că eram curioasă. M-am gândit: ce-ar fi dacă *puteam* găsi o cale mai simplă, mai pozitivă către designul uman, un mod de a privi acest sistem complex care să pară primitiv în loc de copleșitor, încurajator în loc de dogmatic? Intuiția îmi spunea că pe tărâmul designului uman mă aștepta o cunoaștere profundă – trebuia doar să găsesc drumul către el.

Și, în cele din urmă, am reușit.

Am aflat că una dintre cei mai importanți experți în design uman din Australia locuia la o aruncătură de băț de casa mea din Sydney, iar abordarea ei se potrivea mult mai bine cu tipul de experiență pe care mi-l doream. Așa că am contactat-o și am început un experiment pentru a-mi găsi propria cale de a înțelege și de a lucra cu designul meu.

Am început prin a experimenta cu cele două elemente fundamentale ale designului meu: strategia și autoritatea mea. (Vei afla mai multe despre propria ta strategie și autoritate în partea a doua a cărții.) Strategia mea mi-a arătat că prosper atunci când *răspund* oportunităților care sunt deja prezente în viața mea, în loc să alerg după ele. M-am eliberat de presiunea de a iniția constant proiecte și, ca rezultat, am constatat că munceam mai puțin și mă bucuram de mai multă liniște și fluiditate în viața mea.

Am început apoi să experimentez cu luarea deciziilor în acord cu autoritatea mea emoțională, care m-a îndemnat s-o iau mai ușor și să reflectez înainte de a-mi oferi mie sau altora un răspuns imediat. Am observat că spuneam „nu” mai des, ceea ce însemna că lucrurile la care spuneam „da” erau lucruri care îmi plăceau cu adevărat, în loc de lucruri pe care simțeam că trebuie să le fac pentru a-i mulțumi pe alții.

Urmărirea strategiei și autorității mele mi-a transformat munca și relațiile. Le-am respectat îndrumările în afacerea mea și am trecut de la traiul de la un salariu la altul la conducerea unei afaceri de succes prin care îmi pot întreține familia.

Și că veni vorba de familia mea: faptul că am permis principiilor designului uman să-mi influențeze abordarea de parenting m-a ajutat să-mi ghidez și responsabilizez mai bine copiii.

Mă uit regulat la designurile copiilor mei, ca să-mi dau seama cum să fiu cea mai bună mamă pentru ei. Astfel, am reușit să le explic modul în care funcționează energia lor specifică și cum să o gestioneze. Înțeleg exact cum trebuie ei să se simtă ca să fie cât mai încurajați și știu de ce anume au nevoie atunci când se simt pierduți sau puși la încercare.

Într-o epocă în care depresia, anxietatea și cazurile de sinucidere sunt la un nivel record în rândul tinerilor, copiii mei sunt echipați cu instrumentele de care au nevoie pentru a avea grijă de ei și a face față dificultăților, iar elementele designului lor îi ajută să practice și să-și dezvolte înțelegerea de sine și reziliența.

Designul uman mi-a arătat că nu suntem cu toții meniți să funcționăm la fel, motiv pentru care urmarea sfaturilor sau a căii spre succes a altora rareori are efectul dorit. M-a învățat că fiecare dintre noi este o piesă perfectă a unui puzzle cosmic mai mare, iar cel mai important lucru pe care îl putem face este să ne deblocăm înțelepciunea interioară, să ne eliberăm de așteptările pe care societatea ni le trasează și să părăsim calea conformității, astfel încât să putem deveni cel mai autentic sine al nostru.

De când am aflat despre designul meu uman, l-am înțeles și am început să lucrez cu el, am reușit să-mi construiesc viața la care am visat mereu, dar pe care nu am putut să o creez singură.

Astăzi, conduc o afacere globală de succes, ajutând oameni din întreaga lume să-și descopere și să-și activeze potențialul și să ajungă la cel mai mare succes, conform standardelor lor, în toate aspectele vieții. Am un program de lucru construit pe baza pasiunilor și a preferințelor mele – lucrez trei zile pe săptămână și îmi petrec restul timpului făcând lucruri care îmi plac: merg în aventuri alături de familia mea, călătoresc și îmi călăresc calul de dressaj, Legacy.

Prin autocunoașterea profundă pe care o oferă designul uman, sunt echipată cu toate instrumentele de care am nevoie spre a gestiona schimbările, provocările, noile oportunități și dorințele într-un mod autentic, energizant și dătător de viață. Sunt profund încrezătoare

în capacitatea mea de a face față tuturor surprizelor vieții.

Designul uman a fost harta comorii care mi-a deblocat cel mai autentic și magic sine.

Vreau acum să împărtășesc harta respectivă cu tine prin intermediul acestei cărți – este resursa pe care mi-aș fi dorit să o am atunci când am auzit pentru prima dată de designul uman, cu mulți ani în urmă.

Drumul meu către designul uman a fost lung și complicat. Dar al tău nu trebuie să fie la fel.

Parcursul tău în designul uman poate fi simplu, direct și benefic pentru suflet încă de la început. Această carte există ca să te ajute și să-ți țină companie pe parcursul drumului.

CUM SĂ UTILIZEZI CARTEA

Am creat cartea de față ca să facă exact ceea ce spune pe copertă: să prezinte designul uman pe înțelesul tuturor. Nu este o sarcină ușoară pentru un sistem ce include sute de componente și sintetizează mii de ani de înțelepciune și știință în hărți energetice complexe și individuale.

Împreună însă vom reuși să facem asta. Pe parcursul cărții, voi descompune tot ceea ce trebuie să știi despre designul uman în explicații și sfaturi ușor de înțeles și de urmat – iar tu vei căpăta încredere în proces și vei învăța în propriul tău ritm.

EXPERIMENTEAZĂ CU DESIGNUL TĂU

Cartea nu este un manual. Este un ghid menit să te ajute să exiști în această lume, nu să treci un test imaginar. Pentru a beneficia la maximum de carte, trebuie să abordezi parcursul tău în designul uman ca pe un experiment. Asta înseamnă că vor exista lucruri care funcționează pentru tine și lucruri care nu funcționează. Înseamnă că unele dintre lucrurile care funcționează pentru tine acum nu vor funcționa mai târziu, și invers. Înseamnă că poți adapta creativ cunoștințele și sugestiile din carte în orice mod pe care îl percepi ca autentic și potrivit pentru tine.

Obiectivul este să te distrezi și să descoperi ceea ce este adevărat pentru tine, să-ți dezvălui cel mai autentic sine – adică cine ești cu adevărat, nu cine ți-a spus lumea că este acceptabil să fii.

Dezvăluirea sinelui tău autentic nu se întâmplă peste noapte; viața ta probabil că nu se va schimba imediat prima sau chiar a doua oară când experimentezi cu designul tău. Ceea ce-ți va schimba viața este un angajament pe termen lung de a experimenta cu designul tău, pas cu pas.

PARCURSUL TĂU ÎN DESIGNUL UMAN

În aceste pagini vei găsi:

- Tot ce ai nevoie pentru a înțelege cum funcționează designul uman și de ce.
- Îndrumări detaliate despre componentele principale ale designului tău: tipul, strategia, autoritatea și profilul tău.
- Sfaturi practice despre cum să aplici noua ta autocunoaștere în viața de zi cu zi.
- Resurse suplimentare ce te ajută să-ți aprofundezi designul odată ce stăpânești elementele de bază.

ȚINE UN JURNAL

Îți recomand să ții un jurnal pe parcursul procesului, astfel încât să poți vedea ce rezonază cu tine odată ce-ți începi propriul experiment unic cu designul uman.

Nu în ultimul rând, înainte de a merge mai departe, vreau să reții următorul lucru: cartea aceasta a fost creată pentru a simplifica experiența ta cu designul uman. Cuvântul cheie este „ta”. Călătoria pe care o vei parcurge în relația *ta* cu designul uman îți aparține, așa că ai încredere în tine pe tot parcursul acestui proces. Fii atent la ceea ce este adevărat, util și autentic pentru tine. Nu privi cartea ca pe un set de reguli pe care trebuie să le urmezi; privește-le în schimb ca pe o serie de indicații ce te pot ajuta să-ți găsești propriul drum, să-ți creezi propriile reguli și, în cele din urmă, să deschizi ușa către autenticitatea și măreția ta... către călătoria *ta* unică în designul uman.

LBRIS

We know
books

PARTEA ÎNTÂI

**CONCEPTE-CHEIE PE
ÎNȚELESUL TUTUROR**

1.

CE ESTE DESIGNUL UMAN?

Designul uman este un sistem care îmbină înțelepciunea spirituală străveche și cunoștințele științifice moderne pentru a rescrie regulile în ceea ce privește succesul, abundența, scopul, iubirea și viața, astfel încât *toată lumea să poată prospera*. Designul uman, așa cum îl cunoaștem astăzi, a fost popularizat de un guru spiritual numit Ra Uru Hu în anii 1980 și se bazează pe patru sisteme de gândire străvechi.

ASTROLOGIA OCCIDENTALĂ

Astrologia te poate ajuta să-ți înțelegi locul în lume prin cartografierea conexiunii tale unice cu mișcările corpurilor cerești.

Potrivit astrologilor, atunci când ești conștient de modul în care universul te influențează, poți decide cum să lucrezi împreună cu el, în loc să i te împotrivești – iar experții în design uman știu că asta este adevărat.

La fel ca astrograma ta natală, designul tău se bazează pe poziția corpurilor cerești la momentul nașterii tale. Dar o hartă de design uman merge mai departe decât o astrogramă, deoarece, pe lângă faptul că analizează ceea ce se întâmplă pe cer la momentul *nașterii*

tale, designul uman ia în considerare și evenimentele cerești existente în timpul unui moment extrem de important în *uter* – momentul în care sufletul tău a intrat în corp cu trei luni înainte de a te naște.

SISTEMUL CHAKRELOR

Cu origini în tradițiile hinduse și budiste, sistemul chakrelor cartografiază centrii de energie ai corpului. În mod tradițional, sistemul chakrelor se concentrează pe șapte chakre principale, care se întind de-a lungul coloanei vertebrale (chakra coroanei, chakra frunții sau a celui de-al treilea ochi, chakra gâtului, chakra inimii, chakra plexului solar, chakra sacrală și chakra rădăcină). Designul uman extinde această listă de centri de energie de la șapte la nouă, adăugând centrul splenic și împărțind chakra inimii în două: centrul G și centrul inimii, al egoului sau al voinței.

Vei afla mai multe despre centri în capitolul corespunzător din carte.

ARBORELE CABALISTIC AL VIEȚII

Arborele vieții, care își are originea în tradițiile mistice iudeo-creștine, este un simbol străvechi al modului în care a fost creat universul – și al modului în care energia continuă să fie creată. De-a lungul timpului, diagrama arborelui vieții a devenit, de asemenea, asociată cu evoluția spirituală și energetică la un nivel mai individual.

Arborele este format din zece noduri, reprezentând etape spirituale și energetice, sau opriri pe calea către iluminare spirituală și energetică. Aceste noduri

sunt conectate prin linii care reprezintă procesul de trecere de la o etapă la alta.

Designul uman cartografiază o mișcare și evoluție energetică similară cu cea ce vedem reprezentat în arborele vieții. În harta ta de design uman, vei vedea linii care conectează centrii tăi de energie între ei – acestea poartă numele de canale și, la fel ca liniile din arborele vieții, ele comunică modul în care energia ta se mișcă dintr-un loc în altul în corpul și aura ta.

I CHING

I Ching este un text chinezesc ce datează din secolul al VIII-lea î.H. Numele său se traduce prin „Cartea schimbărilor” – așadar, la fel ca sistemul chakrelor și arborele vieții, cartografiază schimbarea și evoluția energetică.

Conform *I Ching*, ființele umane sunt capabile de 64 de tipuri distincte de transformare, cunoscute sub numele de hexagrame.

Harta de design uman conține, la rândul ei, 64 de hexagrame – le numim porți. Porțile sunt punctele de intrare și ieșire în fiecare centru de energie și funcționează diferit pentru fiecare individ. Poți afla mai multe despre porți în capitolul corespunzător al cărții.

Tot 64 este și numărul componentelor genetice din ADN-ul tău, sugerând o conexiune profundă între structura energetică și cea biologică.