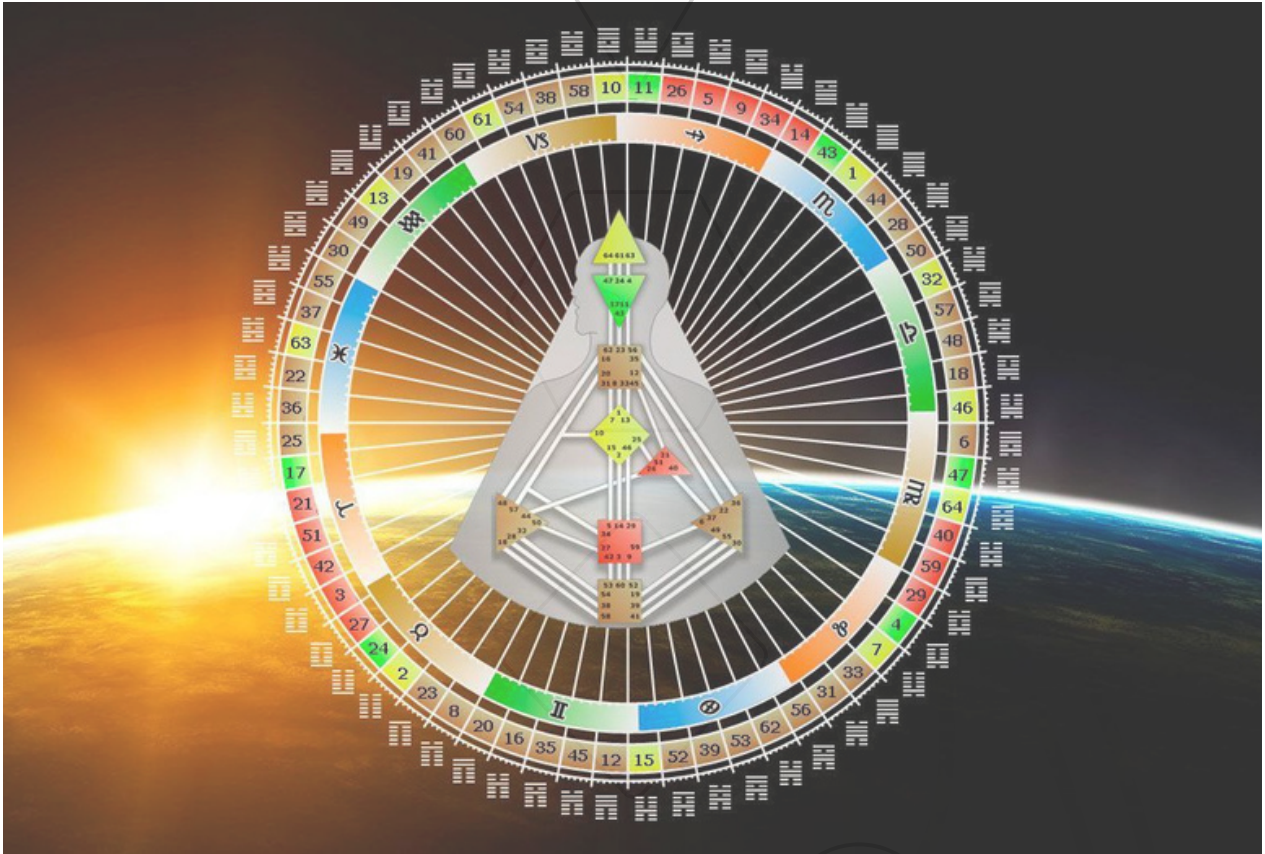


ARBEIDSBOK



Kurs om Porter og kanaler

Lone Haugland @mitthumandesign

HJERTE VELKOMMEN

Skaper: Lone Haugland



PORTER - hurtigguide

Lone Haugland @mitthumandesign

1	The Creative: Self-expression Den kreative, å uttrykke Selvet, overgivelse til skapelsesprosessen
2	The Receptive: The Direction of the Self Feminin mottakelighet til livets overflod, Selvets retning
3	Difficulty at the Beginning: Ordering Hellig narr, lek og transformasjon gjennom å skape orden av kaos
4	Youthful Folly: Formulization Ungdommens lettsinn, formulering, lek, tilgivelsens healende kraft
5	Waiting: Fixed Patterns Tidsalkymist. Fast rytme, skape vaner og mønstre
6	Conflict: Friction Fredsskaperen, bruker konflikt som en overgang til fred
7	The Army: The Role of Self in Interaction Den vise gjeteren, er sann mot de høyeste visjonene for helheten
8	Holding Together: Contribution Bidrar gjennom autenticitet og å uttrykke seg selv fullt ut
9	The taming power of the small: energy for details Detaljenes geni, holder fokus på det som er nødvendig
10	Treading: The behavior of the self Personlig kraft gjennom å være et eksempel på selvkjærlighet
11	Peace: Ideas En idéfabrikk. Indre ettertanke, forestillingsevne og fantasifulle historier
12	Standstill: Caution Artist, poetisk, kunstnerisk uttrykk, uttrykke følelser gjennom kunst
13	The Fellowship of Man: The listener Lydtavle, holder space og lytter med empati, kan holde på hemmeligheter

Porter

Lone Haugland @mitthumandesign

14	Possession in great measure: Power Skills Opplyst rikdom, drømmearbeid, inspirasjon. Følg drømmene for ekte rikdom
15	Modesty: Extremes Villhjerte, marsjer i din egen takt, personlig rytme, villskap
16	Enthusiasm, Skills Talent, evner, entusiasme, overgi deg til alt det du mestrer
17	Following - Opinion Dine meninger, skaper harmoniske løsninger og velinformert logikk
18	Work on What Has Been Spoilt - Correction Holistisk healing, helhet og å se klart potensialet for helbredelse
19	Approach - Wanting Sensitiv sjel, er tunet inn på hva som trengs for å styrke samfunnet
20	Contemplation - Now Alkymiens stemme, er tilstede og taler sannheten som er i øyeblikket
21	Biting Through: Hunter/Huntress Kontroll, ta ledelsen og håndtere ressurser. Forstå og verdsette alle bidrag
22	Grace: Openness Nåde, skjønnhet og emosjonell forståelse. Gi nåde til deg selv og andre
23	Splitting Apart: Assimilation Alkymistisk ordsmed. Ord, transformasjon, kommunisere radikale ideer
24	The Return: Rationalization Stille mystikk. Mental fornyelse, skaper endring gjennom stillhet
25	Innocence: The Spirit of the Self Kjærlig sjel. Ubetinget kjærlighet og aksept av deg selv og andre
26	The Taming Power of the Great: The Egoist Hellig selger, ser en strålende og rik framtid for helheten

Porter

Lone Haugland @mitthumandesign

27	<p>Nourishment: Caring Omsorgsperson, ansvarlig, støtter andre gjennom sin uendelig overflod</p>
28	<p>Preponderance of the Great: The Game Player Mørkets hvisker. Risiko, skygge og mot. Møte livets skygger med modighet</p>
29	<p>The Abysmal: Perseverance Trofast og dedikert til det som er viktig og lyser deg opp</p>
30	<p>The Clinging Fire: Feelings Dyptfølende. Flammende begjær, bader i emosjonenes intensitet</p>
31	<p>Influence: Leading Naturlig leder, som fører andre med en høybåren, kollektiv visjon</p>
32	<p>Duration: Continuity Endring, sanser, suksess og forsyn. Leder samfunnet til endring</p>
33	<p>Retreat: Privacy Ettertenksomt vitne, som reflekterer og deler om fortidens læringer</p>
34	<p>The Power of the Great: Power Uavhengig, nærer kraft og holder en trygg og stødig visjon for helheten</p>
35	<p>Progress: Change Sultent hjerte, eventyr, emosjonelle opplevelser, søker nye oppdagelser</p>
36	<p>The Darkening of the Light: Crisis Medfølende visdom, dyrker omsorg for seg selv og andre</p>
37	<p>The Family: Friendship Mester på tydelige grenser, familie, likhet, holder mennesker sammen</p>
38	<p>Opposition: Fighter En sliter. Kjemper for mening og hensikt, utholdende, har skjelneevne</p>
39	<p>Obstruction: Provocation Hellig gnist, provoserer andre til å ta ansvar, en kilde for transformasjon</p>

Porter

Lone Haugland @mitthumandesign

40	<p>Deliverance: Aloneness Felleskap, grenser og hvile. Balanserer hjertets tjeneste med egne behov</p>
41	<p>Decrease: Contraction Tålmodig drømmer, følte opplevelser, transformasjon, guddommelig timing</p>
42	<p>Increase: Growth Feiring, forløsning, avslutning av ting og sykluser, ære fremgangen</p>
43	<p>Breakthrough: Insight Lytter innover, gjennombrudd, lytt til og stol på din visdom</p>
44	<p>Coming to Meet: Alertness En som bryter mønstre, praktisere tilgivelse, lærer av feil i fortiden</p>
45	<p>Gathering Together: The Gatherer Lederskap, velvære, finner muligheter i materielle anliggende / penger</p>
46	<p>Pushing Upward: The Determination of the Self Mester av embodiment, kjærlighet til kroppen, elsker å være fysisk forankret i livet</p>
47	<p>Oppression: Realization Innsikter, aha-øyeblikk, stoler på at opplysning vil finne sted</p>
48	<p>The Well: Depth Visdommens brønn, utforsker livets dybde med nysgjerrighet og forankret visdom</p>
49	<p>Revolution: Principles Transformasjon, leder an i relasjoner og revolusjoner gjennom sine høye prinsipper</p>
50	<p>The Cauldron: Values Stemmegaffel, endrer frekvensen i en gruppe gjennom å leve sine verdier harmonisk</p>
51	<p>The Arousing: Shock Lynglimt, kraftfull. Klippetetro på livet og oppvåkning gjennom sjokk</p>
52	<p>Keeping Still (Mountain): Stillhet Stille konsentrasjon, flo og fjære, venter med handling til tiden er inne</p>

Porter

Lone Haugland @mitthumandesign

53	<p>Development: Beginnings Igangsettelse, navigere nye begynnelse og ser på alt i livet som mulighet til vekst</p>
54	<p>The Marrying Maiden: Drive Ambisjon, materiell mester og spirituell vekst, skaper rikdom som en vei til oppvåkning</p>
55	<p>Abundance: Spirit Overflod, tillit og tro. Overgivelse til kreativ vekst og abundance</p>
56	<p>The Wanderer: Stimulation En omvandrende forteller, gleder og stimulerer, deler historier fra sine mange eventyr</p>
57	<p>The Gentle: Intuitive Clarity Fremsynt intuitiv, klart instinkt og indre viten. Stoler på magefølelsen sin</p>
58	<p>The Joyous: Vitality Glede, forandring og potensiale. Dyrker glede og tilfredshet</p>
59	<p>Dispersion: Sexuality Katalysator for intimitet. Sårbar og nær. Er ærlig og sårbar i sin seksualitet</p>
60	<p>Limitation: Acceptance Magiker, begrensninger, naturens lover. Bruker kreativitet for å overvinne</p>
61	<p>Inner Truth: Mystery Guddommelig dør, mysterier, en som søker og lar seg forundre over livets mystikk</p>
62	<p>The Preponderance of the Small: Details Esoterisk oversetter, gjennomtrenger språket og tanker, kommuniserer klart og presist</p>
63	<p>After Completion: Doubt Stiller spørsmål, ser mønstre og potensiale, bruker tvil som en portal for muligheter</p>
64	<p>Before Completion: Confusion Forestillingsevne og kreativitet, opplysthet, trenger gjennom forvirringen</p>

KANALER

Lone Haugland @mitthumandesign

Hurtigoppslag

34-57 POWER

Disse menneskene har en kjapp kroppsbevissthet som er basert på dyrisk instinkt. Når du lærer deg å stole på din intuisjon blir du arketypen av denne kraften.

34-20 CHARISMA

Hurtigheten i denne kanalen bærer med seg kraften fra sakralsenteret for å manifestere, og nesten overstyrer "responsen", derfor kan det være utfordrende for denne personen å sitte i ro eller å være stille...

57-10 PERFECTED FORM

Eldgammelt primært urinstinkt som bruker spontan handling for å møte alt som er ute av balanse i dine/deres omgivelser.

10-20 AWAKENING

Verbal kanal som handler om å overleve under enhver omstendighet gjennom autentisk selvtuttrykk. Du/de er dypt identifisert med det du/de sier og dermed svært sårbare for kritikk.

03-60 MUTATION

Potensialet for evolusjonær forandring som oppstår gjennom en uforutsigbar, mutativ og melankolsk energi.

14-02 BEAT

En livsvei som drives av en overflod av individuell livsretning.

01-08 INSPIRATION

Om å leve sant i forhold til sitt unike, indre selv.

61-24 AWARENESS

Å tenke med denne kanalen handler ikke om å oppdage noe; det handler om hvordan det akustiske tankesinnet behandler inspirasjon.

Kanaler

Lone Haugland @mitthumandesign

Hurtigoppslag

43-23 STRUCTURING

Denne kanalen kalles for "genius to freak" (fra geni til galning); som refererer til den måten andre kan oppfatte din/deres konstante kanalisering av individualistiske og nyskapende idéer.

28-38 STUBBORNESS

En som søker etter og finner mening i livet gjennom utfordringer. Arketyperen er en heltereise, som reiser fra mørket til lyset.

57-20 THE BRAIN WAVE

Taler sin egen intuitive sannhet i øyeblikket - spontane innsikter i sin klareste stemmeuttrykk der og da.

39-55 MOODINESS

Har en tendens til melankoli og usikkerhet, provoserende og emosjonell, pulseringen går i av/på-bølger av ulike humørtyper.

22-12 OPENNESS

Et liv med passion og å følge følelsene sine. Desto mer tålmodighet som finnes, des klarere kan følelsene bli og en enda mer kraftfull påvirkning oppstår.

34-10 EXPLORATION

Meningen med livet er å elske deg selv og livet nok til å stole på din indre overbevisning, uansett hvordan andre ser deg.

51-25 INITIATION

Her for å føle det vidunderlige i din unike sjel mens du er en støtte muterende kraft for flokken din (familie, venner) og det kollektive.

52-09 CONCENTRATION

Er her for å bringe inn en besluttosomhet og et dypt fokus i alt du gjør.

Kanaler

Lone Haugland @mitthumandesign

Hurtigoppslag

05-15 RHYTHM

Den dype og magiske rytmen i livet som binder alle former sammen gjennom en enkelt celle til et komplekst sammensatt vesen.

07-31 THE ALPHA

En ekte leder; som bruker sin forståelse av mønstre og trender og presenterer de på en måte som andre kan forstå.

58-18 JUDGEMENT

Å stå opp for høyere verdier og integritet gjennom glede og korrigerende.

48-16 TALENT

Holder drivkraften til å øve jevnt og trutt med entusiasme til du har oppnådd og mestret en evne eller ditt talent.

63-04 LOGIC

Stiller både spørsmålet og formulerer svaret.

17-62 ACCEPTANCE

En hvis tankesinn alltid vil organisere informasjon inn i et verdensperspektiv.

53-42 MATURATION

Lever gjennom sykliske eksperimenter som på sikt gir modning. Trenger å fullføre alle store livssykluser fullstendig.

29-46 DISCOVERY

Kanal for forpliktelse, pålitelighet og kjærlighet til kroppen.

Kanaler

Lone Haugland @mitthumandesign

Hurtigoppslag

13-33 THE PRODIGAL

Denne personen bevitner og samler opp læringer fra selvopplevd visdom og deler når den føler seg kallet.

41-30 RECOGNITION

Denne kanalen bærer med seg en dyp lengsel etter å ta inn livet gjennom opplevelser. Ønsker, drømmer og fantasier (ofte seksuelle) kan skape rastløshet og store forventninger.

36-35 TRANSITORINESS

Denne personen presser på for å ha nye opplevelser, og med dette kommer aksept og en modenhet som oppnås gjennom livets turbulens og flyktige natur.

64-47 ABSTRACTION

Et aktivt og konstant bearbeidende tankesinn.

11-56 CURIOSITY

Kvaliteten til en som kommuniserer og underviser gjennom kunsten av å fortelle en god og fantasirik historie.

59-06 MATING

En aura som bryter gjennom hindringer og skaper en følelse av trygghet og intimitet som fremmer skapelse.

27-50 RESERVATION

En kvalitet som omhandler verdier, omsorg og å støtte de som ikke kan forsvare seg selv (spesielt barn).

54-32 TRANSFORMATION

En som presser seg selv og holder ut for å oppnå anerkjennelse og selvværd.

Kanaler

Lone Haugland @mitthumandesign

Hurtigoppslag

44-26
SURRENDER

Evne til å se andre og være oppmerksom på hva som trengs å møtes i de nære omgivelser og relasjoner.

19-49
SYNTHESIS

Bærer med seg dyp sensitivitet i form av berøring, ressurser, åndelighet og natur som holder flokken samlet.

37-40
COMMUNITY

Et vesen som søker etter sin rolle i helheten.

21-45
MONEY

Et individ med sterk viljeskraft og evne til å mestre den fysiske verden, med et behov for å ha kontroll og være en autoritetsperson.

PLANETENE

Hvordan du opplever energien i hver port i kartet ditt avgjøres av hvilken planet som styrer den. I kartet ditt er hver planet avmerket med en symbol som korresponderer med navnet til planeten.



Sola - livskraft, hensikt, personlighetens uttrykk



Jorda - jording, balanse, fertilitet, evolusjon



Månen - drivkraft, instinkt, emosjonelle behov,



Nordre måneknute - fremtiden, hvor du er på vei



Søndre måneknute - tidligere retning, der du kom fra



Merkur - kommunikasjon, tankesinnet, bevissthet



Venus - verdier, relasjoner, kunst, skjønnhet



Mars - energi, aggresjon, handling, umoden energi



Jupiter - velsignelser, muligheter og materiell rikdom



Saturn - disiplin, fokus, leksjoner å lære



Uranus - revolusjon, nyskapning, det uventede



Neptun - spirituell hensikt, intuisjon, fantasier

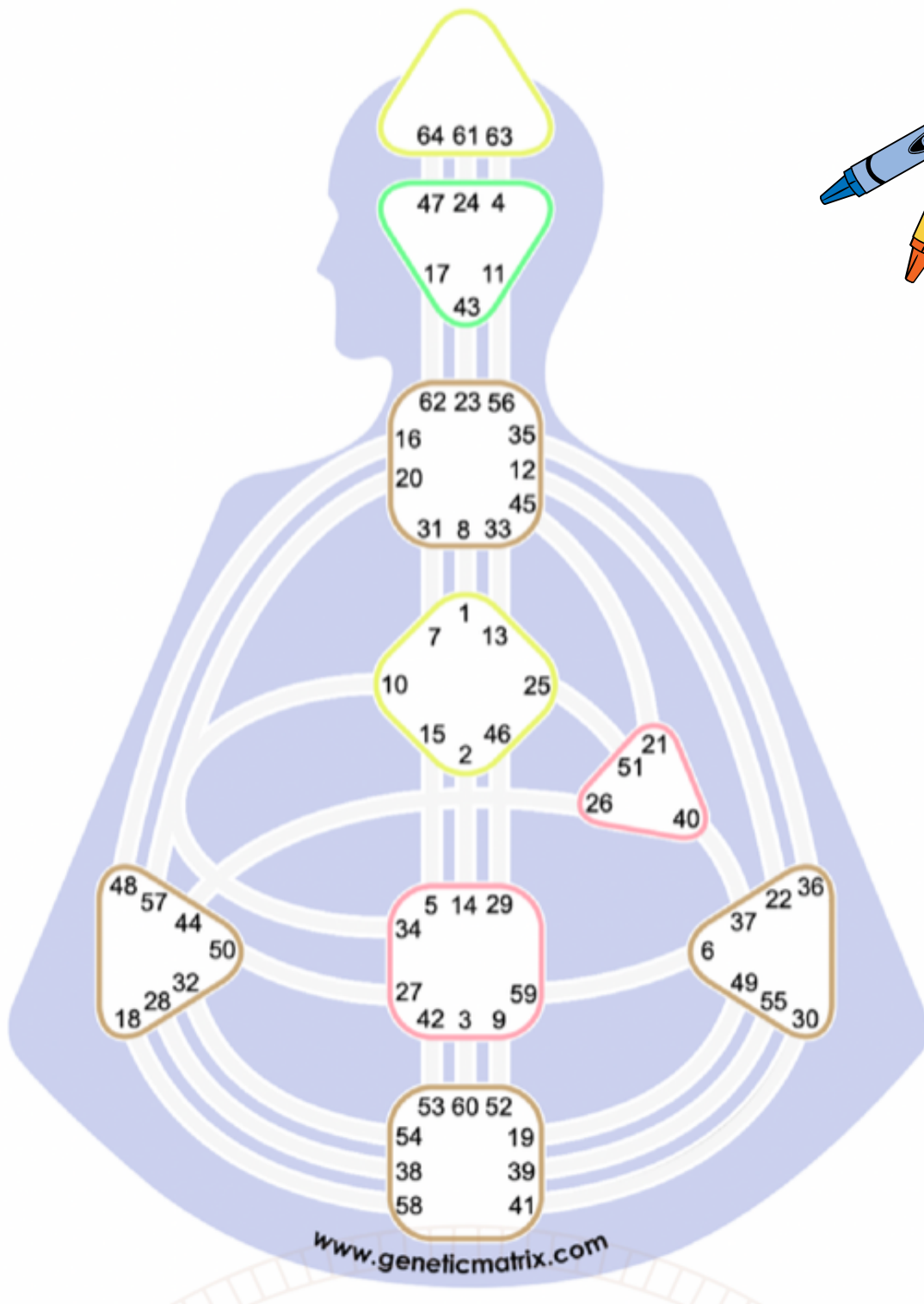


Pluto - generasjonsmessige utfordringer og forandring

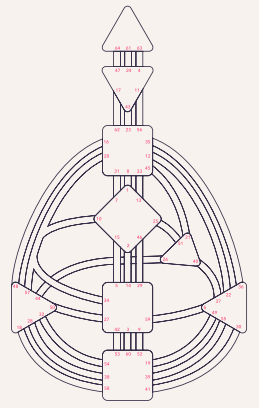
Jeg anbefaler deg å lese om planeten som sammenfaller med portens beskrivelse for å få en dypere innsikt i hvordan disse planetariske påvirkningene påvirker ditt unike kart. Slik vil du få en forståelse av hvordan du kan veve denne informasjonen sammen med nøkkelordene for hvert av de planetariske symbolene.

MITT HUMAN DESIGN MIN BODYGRAPH

Farg inn sentrene, porter og kanaler i bodygraphen under



MINE DEFINERTE PORTER



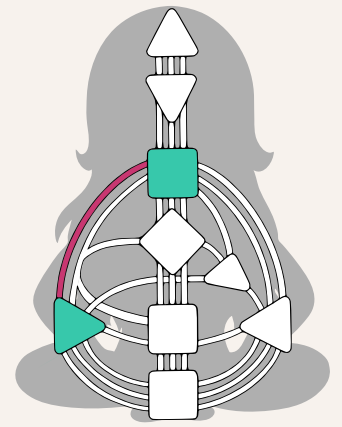
Noter nedenfor

Blank area for notes.

Hva betyr de?

Blank area for notes.

MINE KANALER



Noter nedenfor

Blank white box for notes.

Hva betyr de?

Large blank white box for notes.

TILLEGSNOTATER OM PORTER OG KANALER

REFERANSER



The human design system is not a belief system. It does not require that you believe anything. It is neither stories nor philosophy. It is a concrete map to the nature of being, a mapping of your genetic code



-Ra Uru Hu

Referanser:

Bunnell, L (2011-2027) *The definitive book of Human Design, The science of differentiation*. HDC Publishing

Rudd, R (2021) *Human design circuitry. The complete guide to circuits, channels and gates*. Gene Keys publishing LTD

Bruk av materiale:

Innholdet i denne arbeidsboka er kun for ditt eget personlige bruk. Du har ikke lov til å kopiere eller dele innholdet på noen som helst måte.

Lone Haugland @mitthumandesign