Ebook

Bienvenue

“Au fil de moi”

Design Humain

Créé par Agnès Leuridan

Cher, chère abonné(e),

Il y a des instants où quelque chose change.
Ce n'est pas toujours visible. Parfois, c'est une tension subtile, un flou, ou un appel discret.
Peut-être es-tu à l'aube d'un nouveau chapitre.
Pas parce que tu dois tout transformer, mais parce que tu veux avancer en accord profond avec toi.
C'est le moment parfait pour revenir à toi, écouter ton design, et retrouver ton pouvoir de choix aligné.
Ce Workbook n'est pas un simple carnet : il est un espace vivant, un compagnon unique pour poser tes réflexions, explorer ton Human Design et mettre en mouvement les clés de ta vérité intérieure.
Qu'il devienne ton outil de clarté, de créativité et d'ancrage, au service de la personne que tu es vraiment.

Agnès



A propos de moi...

Agnès Leuridan

Coach en Human Design

Je suis enseignante depuis plus de 25 ans, praticienne en kinésiologie et coach de vie passionnée pendant 15 ans.
Depuis toujours, j'ai à cœur d'accompagner les personnes dans les tournants importants de leur vie : ces moments de doute, de choix, de transformation où l'on sent qu'un ancien chapitre se termine... sans encore savoir exactement comment écrire le suivant.
C'est dans cette quête d'alignement que j'ai rencontré le Human Design.
Ce fut une révélation. Un outil puissant, doux et précis, qui allie tout ce que j'aime :
la connaissance de soi, l'énergétique subtile, la guidance intérieure, et une vision profondément humaine et concrète de l'accompagnement.
J'utilise la kinésiologie comment outil d'intégration par l'énergétique plutôt que par le mental. Logique évidente car le Design Humain nous donne notre mode d'emploi énergétique.
Il t'invite à te reconnecter à ton fonctionnement profond, à écouter ton corps, à comprendre tes dynamiques naturelles...
et surtout à reprendre confiance en ce que tu es déjà.
Tu n'as pas besoin de te changer pour avancer.
Tu as juste besoin de te retrouver, te relire et t'honorer.

”

Tu n’as rien à croire. Commence simplement l’expérience. Suis ta stratégie, respecte ton autorité et observe ce qui se passe.

RA URU HU

Le Human design

En quelques mots…

Le Human Design, ou Design Humain, est un outil complet de connaissance de soi C'est un outil d'analyse de soi d'une remarquable profondeur. Il met en lumière l'unicité de chaque être humain à travers une cartographie énergétique précise : le schéma corporel. Ce schéma agit comme un véritable mode d'emploi personnel, révélant notre manière naturelle de fonctionner, de décider, d'interagir et de vivre.

Ce qui distingue le Human Design, c'est qu'il ne s'agit pas simplement d'un système à lire ou à comprendre intellectuellement. C'est un outil d'expérimentation. Sa puissance réside dans la mise en pratique concrète des informations reçues.

En expérimentant son Design, de profonds changements peuvent s'opérer :

– les décisions deviennent plus fluides,
– les relations se simplifient,
– la vie dans son ensemble gagne en clarté et en légèreté.

C'est également une démarche profondément libératrice. Elle permet de cesser de lutter contre soi-même, en accueillant pleinement des aspects de notre personnalité que nous avions jusqu'ici tendance à juger ou à rejeter.

Une invitation à la transformation

Le Design Humain n'est pas un simple outil de développement personnel, c'est une véritable clé de reconnexion à ton essence profonde. Il ne s'agit pas de croire tout ce qu'on te dit, mais d'oser expérimenter une transformation intérieure. Ce système te propose de découvrir ce qui te rend unique, et de vivre enfin en cohérence avec qui tu es vraiment. Fini les comparaisons, fini les doutes : tu vas apprendre à te reconnaître, à t'honorer, et à t'aligner.

Retrouver qui tu es depuis toujours

Le Design Humain t'offre une lecture précise de ton fonctionnement énergétique, tel qu'il était déjà inscrit en toi à ta naissance. C'est une opportunité de te reconnecter à ta nature authentique, celle que le monde a peut-être tenté de modeler ou d'étouffer. Quand tu vis en accord avec ton design, les choses s'éclaircissent : les décisions deviennent plus fluides, les relations plus simples, et ta vie prend une direction plus naturelle.

Valoriser tes forces, au lieu de corriger tes failles

Plutôt que de te concentrer sur ce qui te manque ou ce que tu devrais "améliorer", le Design Humain t'invite à mettre en lumière tes talents innés. Tu vas apprendre à les reconnaître, à les cultiver, et à les utiliser comme leviers pour avancer. Tu n'as plus besoin de te mesurer aux autres : ta singularité est ta plus grande richesse. En changeant de regard sur toi-même, tu libères une énergie nouvelle, tournée vers la croissance et l'acceptation.

T'accepter pleinement, sans condition

Avec le Design Humain, tu découvres que tu es déjà complet·e. Il ne s'agit plus de lutter contre toi-même, mais d'embrasser chaque facette de ton être, même celles que tu avais tendance à rejeter. Tu n'as plus besoin de te comparer, ni de te juger. Tu es ici pour rayonner, et ce que tu vas découvrir te permettra de le faire avec confiance, sans retenue, ni masque.

Comprendre les autres pour mieux vivre ensemble

Si les comportements des autres te déconcertent parfois, le Design Humain t'aide à décoder les dynamiques relationnelles. Tu apprends à voir les différences non comme des obstacles, mais comme des complémentarités. Cela t'apporte une paix intérieure précieuse, et transforme tes relations : tu sauras poser tes limites sans te fermer, et créer des liens plus harmonieux, basés sur la reconnaissance mutuelle.

Le Type énergétique en quelques mots

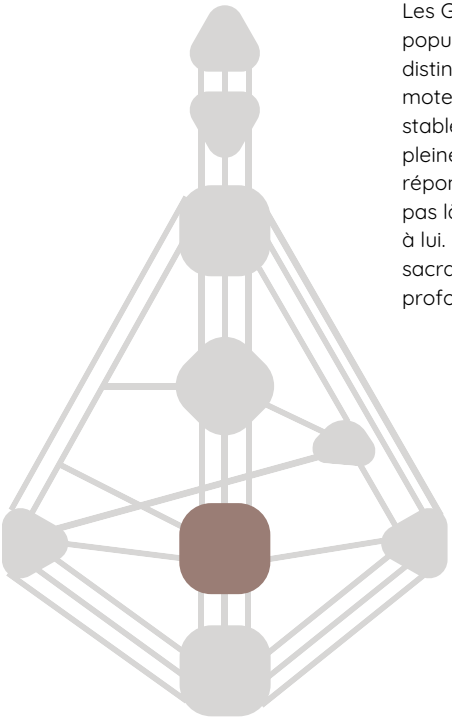
Le type en Human Design représente ton **empreinte énergétique fondamentale,** une sorte de signature vibratoire qui influence ta manière d'interagir avec le monde. **C'est comme un mode d'emploi personnalisé** : il t'indique comment ton énergie circule, comment tu captes celle des autres, et comment tu la renvoies sans même parler. Ton aura, qui agit comme un champ magnétique invisible, communique en permanence avec ton environnement.

Comprendre ton type, c'est te reconnecter à ton fonctionnement naturel. Cela t'aide à évoluer dans la vie avec plus de fluidité, à reconnaître les opportunités qui te conviennent vraiment, et à éviter les résistances inutiles. C'est un outil précieux pour vivre en cohérence avec toi-même, en respectant ton rythme, ton style relationnel et ta manière unique de prendre des décisions.

Connaître ton type en Human Design, c'est comme franchir une porte vers une version plus fluide et authentique de toi-même. Tu ne poursuis plus les opportunités à l'aveugle, elles te trouvent naturellement, attirées par ton énergie alignée. **En comprenant ton type, tu découvres une manière plus consciente d'interagir avec le monde, en respectant ton propre rythme et ton fonctionnement naturel.**

Ce changement transforme ta vie : tu cesses de te battre contre toi-même, tu arrêtes de forcer ce qui ne te correspond pas, et tu commences à utiliser ton énergie là où elle est vraiment efficace. **Tu passes du mode "survie" au mode "rayonnement". Et c'est là que la magie opère.**

Ton type est Générateur



Thème du non-soi : Frustration

Stratégie : Répondre

SIGNATURE: Satisfaction

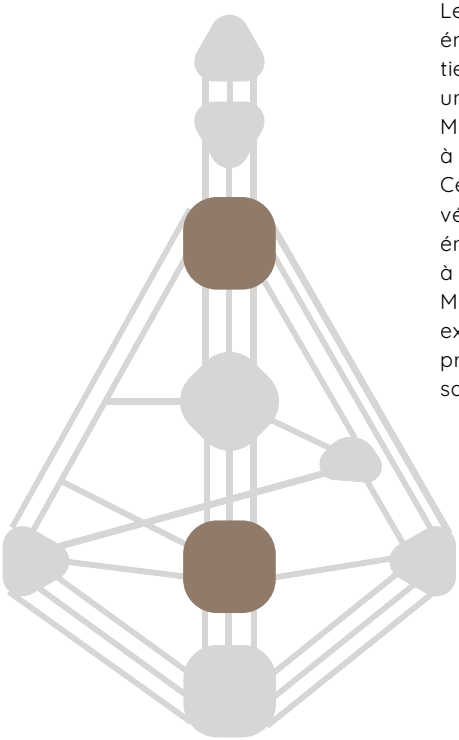
Les Générateurs représentent environ 35 % de la population mondiale. Leur schéma corporel se distingue par un centre sacral défini, véritable moteur énergétique, capable de produire une force stable et durable. Cette énergie ne se déploie pleinement que lorsqu'elle est activée par une réponse intérieure authentique : le Générateur n'est pas là pour initier, mais pour répondre à ce qui vient à lui. Lorsqu'il agit en accord avec cette réponse sacrale, il devient inarrêtable, engagé, et profondément satisfait.

Le Générateur est là pour construire le monde, mais seulement s'il respecte son rythme, sa réponse intérieure, et son besoin de satisfaction. Lorsqu'il.elle agit en alignement, la vie devient fluide, nourrissante, et profondément épanouissante.

Il.elle attire naturellement les opportunités, les personnes et les expériences. Son rôle n'est pas de tout faire, mais de choisir ce qui le fait vibrer, et d'y consacrer son énergie avec constance et enthousiasme. Il.elle est fait·e pour maîtriser, pour approfondir, pour construire avec patience et persévérance. Le plaisir et la joie sont ses véritables boussoles : ce qui ne l'anime pas le frustre, ce qui l'enthousiasme le régénère.

Curieux·se et engagé·e, le Générateur s'épanouit dans les environnements où il peut répondre librement, apprendre par l'expérience, et déployer son énergie dans des projets qui ont du sens. Il.elle est souvent attiré·e par des métiers où l'endurance, la régularité et la passion sont valorisées : artisanat, soin, entrepreneuriat, enseignement, création. Sa puissance réside dans sa capacité à créer de l'énergie autour de ce qu'il.elle aime, et à inspirer les autres par sa constance et sa joie contagieuse.

Ton type est Manifesteur Générateur



Le Générateur Manifesteur est un type énergétique fascinant, représentant environ un tiers de la population. Il incarne une dynamique unique, à la croisée du Générateur et du Manifesteur, mais avec un fonctionnement bien à lui.
Ce type est animé par un Centre Sacral défini, véritable moteur interne qui lui procure une énergie stable, renouvelable et endurante. Grâce à cette puissance sacrale, le Générateur Manifesteur peut s'investir dans des projets exigeants, maintenir le cap sur le long terme, et produire avec constance à condition que son sacral réponde positivement.

Le Générateur Manifesteur est là pour construire le monde, mais seulement s'il respecte son rythme, sa réponse intérieure, et son besoin de satisfaction. Lorsqu'il ou elle agit en alignement, la vie devient fluide, nourrissante, et profondément épanouissante.

Thème du non-soi : Frustration

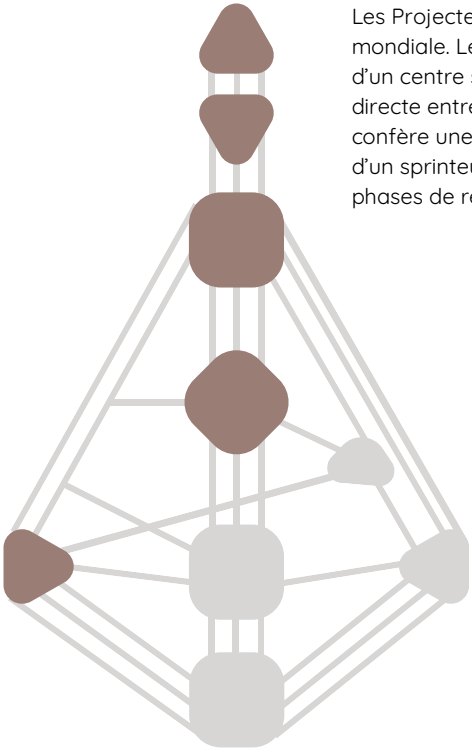
Stratégie : Répondre

SIGNATURE: Satisfaction

Pour ce type, il y a une connexion directe entre un centre moteur et le Centre de la Gorge. Cette configuration lui confère une capacité rare : celle de transformer une impulsion intérieure en action immédiate. Il ne se contente pas de répondre à la vie. Il peut aussi initier, agir, et influencer son environnement avec une grande rapidité. Son fonctionnement est fluide, et instinctif : une idée surgit, son sacral vibre, et l'action suit sans délai. Cette réactivité lui permet de jongler entre plusieurs activités, de s'adapter rapidement, et de créer dans l'instant.

Le Générateur Manifesteur est souvent perçu comme multi-passionné, curieux, et intensément productif. Il aime explorer, expérimenter, et passer d'un projet à l'autre selon ce qui l'enthousiasme. Mais cette rapidité peut aussi le pousser à sauter des étapes, à revenir en arrière pour ajuster, ou à se heurter à de la frustration s'il agit sans écouter son sacral. C'est pourquoi il est essentiel qu'il apprenne à ralentir, à respecter sa stratégie de réponse, et à informer son entourage de ses mouvements pour éviter les résistances

Ton type est Projecteur



Les Projecteurs représentent environ 21 % de la population mondiale. Leur schéma corporel se distingue par l'absence d'un centre sacral défini et par l'absence de connexion directe entre un centre moteur et la gorge. Cela leur confère une énergie plus intermittente, comparable à celle d'un sprinteur : intense et précise, mais nécessitant des phases de repos prolongées pour se régénérer pleinement

La force des Projecteurs réside dans leur capacité à voir au-delà des apparences, à capter l'essence des choses, et à accompagner les autres vers plus de clarté et d'efficacité.

Thème du non-soi : Amertume

Stratégie : Attendre l'invitation

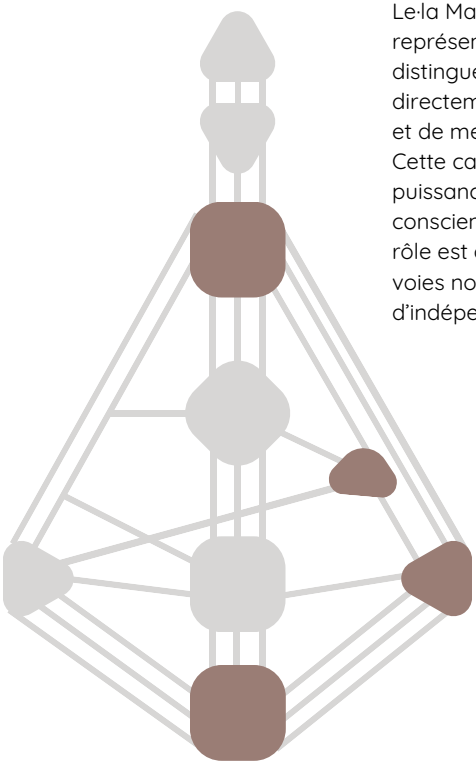
SIGNATURE: Succès

Curieux et passionnés par la compréhension de l'humain, ils se tournent souvent vers des disciplines comme la psychologie, le Design Humain ou les sciences sociales. Leur soif d'apprendre les pousse à explorer sans relâche les mécanismes qui régissent les comportements et les relations. Ils sont particulièrement doués pour prendre de la hauteur, décoder les interactions, et proposer des améliorations concrètes.

Dotés d'une capacité naturelle à percevoir les autres en profondeur, les Projecteurs excellent dans l'analyse des dynamiques humaines, des systèmes et des structures. Ils ont le don de repérer ce qui ne fonctionne plus, de le réinterpréter avec pertinence, et de lui redonner sens dans le présent. Leur regard affûté leur permet d'optimiser ce qui existe déjà, en le rendant plus fluide, plus cohérent et mieux adapté aux besoins actuels.

Le Projecteur est doté d'une clarté intérieure qui lui évite de s'approprier des énergies qui ne sont pas les siennes. Toutefois, lorsqu'il·elle n'est pas centré·e ou aligné·e, il·elle peut se laisser envahir, les absorbant au point de les confondre avec sa propre identité.
C'est pourquoi il est essentiel pour le·la Projecteur·rice classique de cultiver une connaissance profonde de soi, de respecter son propre rythme et de prendre régulièrement du recul.

Ton type est Manifesteur



Le·la Manifesteur·rice est un type énergétique rare, représentant environ 9 % de la population. Il·elle se distingue par la présence d'un centre moteur connecté directement à la gorge, ce qui lui permet d'initier, d'agir et de mettre des choses en mouvement sans attendre. Cette capacité d'action autonome lui confère une puissance naturelle, mais demande aussi de la conscience pour ne pas susciter de résistances. Son rôle est celui d'un·e initiateur·rice, capable d'ouvrir des voies nouvelles, à condition d'honorer son besoin d'indépendance et d'informer les autres avant d'agir.

Le·la Manifesteur·rice est là pour initier et ouvrir des chemins, mais seulement s'il ou elle respecte ses élans intérieurs, prend le temps d'informer avant d'agir, et honore ses besoins de liberté. Lorsqu'il·elle est aligné·e, sa présence devient catalyseur, inspirante, et profondément libératrice.

Thème du non-soi : Colère

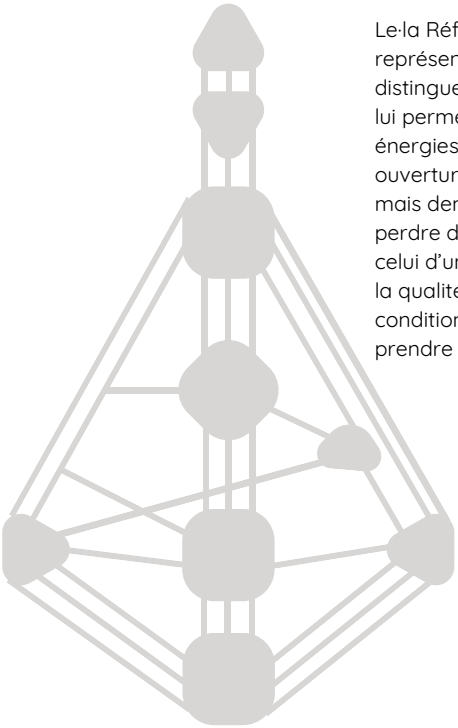
Stratégie : Informer

SIGNATURE: Paix

Le·la Manifesteur·rice est souvent perçu·e comme indépendant·e, rapide et animé·e par une force intérieure difficile à expliquer. Il·elle aime initier, impulser, et suivre ses élans sans contrainte. Mais cette puissance peut aussi le·la rendre sujet·te à la colère ou à la résistance si ses actions ne sont pas comprises. C'est pourquoi il est essentiel qu'il·elle apprenne à informer son entourage, à respecter ses temps de repos, et à se reconnecter régulièrement à ses élans profonds pour rester aligné·e et apaisé·e.

Le·la Manifesteur·rice possède une connexion directe entre un centre moteur et le centre de la Gorge. Cette configuration unique lui confère une capacité rare : celle de transformer une impulsion intérieure en action immédiate. Il·elle ne fonctionne pas par réponse mais par initiation. Il·elle ressent, décide, et agit sans attendre. Son fonctionnement est spontané, autonome : une idée surgit, l'élan se manifeste, et le mouvement suit. Cette puissance lui permet de créer des ouvertures, de faire bouger les lignes, et d'influencer le collectif par sa simple initiative.

Ton type est Réflecteur



Le·la Réflecteur·rice est un type non énergétique rare, représentant environ 1 % de la population. Il·elle se distingue par l'absence totale de centres définis, ce qui lui permet de refléter, amplifier et échantillonner les énergies de son environnement. Cette grande ouverture lui confère une sagesse potentielle unique, mais demande aussi un ancrage solide pour ne pas se perdre dans ce qui ne lui appartient pas. Son rôle est celui d'un·e observateur·rice éclairé·e, capable d'évaluer la qualité d'un lieu, d'un groupe ou d'un projet, à condition de respecter son propre rythme lunaire pour prendre des décisions.

Le·la Réflecteur·rice est là pour révéler la vérité d'un environnement, mais seulement s'il ou elle prend le temps d'observer, d'attendre un cycle lunaire complet, et de se laisser traverser sans s'identifier. Lorsqu'il·elle est aligné·e, sa présence devient un miroir sage, révélateur et profondément régulateur.

Thème du non-soi :Déception

Stratégie : Attendre un cycle lunaire (28 jours)

SIGNATURE: Surprise

Le·la Réflecteur·rice ne possède aucun centre défini de manière constante. Cette configuration unique lui confère une capacité rare : celle de refléter avec précision l'état de son environnement. Il·elle ne fonctionne pas par impulsion ni par réponse, mais par résonance. Il·elle capte, amplifie, et donne à voir ce qui est là, dans l'instant. Son fonctionnement est cyclique, lunaire : il observe, ressent, et laisse le temps révéler la clarté. Cette sensibilité lui permet de s'adapter finement, de percevoir les dynamiques invisibles, et de devenir un véritable baromètre énergétique du collectif.

Le·la Réflecteur·rice est souvent perçu·e comme sensible, changeant·e et profondément connecté·e aux cycles. Il·elle aime observer, ressentir, et se laisser traverser par les énergies qui l'entourent. Mais cette ouverture peut aussi le·la rendre vulnérable à l'instabilité ou à la déception s'il·elle ne prend pas le temps de se recentrer. C'est pourquoi il est essentiel qu'il·elle honore son rythme lunaire, qu'il·elle se protège des environnements toxiques, et qu'il·elle s'entoure de personnes bienveillantes pour rester aligné·e et inspiré·e.

Le Human Design éclaire ton chemin…

sans jamais te l'imposer.
Ce n'est pas une vérité figée, ni une règle
à suivre.

C'est une invitation à te rencontrer autrement,
à ressentir, choisir, et expérimenter
ce qui te ressemble.

Tu restes libre.

Libre d'explorer, d'écouter,

de t'écarter, de revenir.

Et parfois… il suffit d'un éclairage juste
pour que tout devienne plus évident.
Pas pour devenir quelqu'un d'autre.
Mais pour enfin être pleinement toi.

Il est possible que tu éprouves des difficultés à te reconnaître dans certaines informations.
Cela peut être en raison des épreuves de la vie ou certains blocages ou croyances limitantes.
Je te propose alors d'expérimenter et de découvrir si tes découvertes insoupçonnées sur toi améliorent ta vie, tes prises de décisions et tes relations.
N'hésite pas à me contacter pour que je t'accompagne dans ce cheminement si tu en ressens le besoin.

Mes Accompagnements

- **Alignement de vie : votre Design Humain en profondeur**

Donnez un nouveau souffle à votre vie et alignez-la à votre profil énergétique avec le protocole Human Design Body Integration
5 séances et workbook après chaque séance.
Peut être complété par le Life Book.

- **Séance unique :**

Travail autour d'un objectif précis de quelque chose qui vous bloque dans la vie. Plusieurs séances sont également parfois nécessaires. Le protocole Human Design Body Integration fait merveille dans ce cas également.

- **Accompagnement parentalité :**

Rendez-vous avec vous, parents, pour découvrir avec mon aide le Design Humain de votre enfant. Pour l'aimer de tout votre coeur et l'accompagner dans la vie de façon alignée à lui.
https://www.aufildemoi.be/designhumainenfant

- **Cercle “Au Fil de Nous”**

Le cercle des femmes qui ressentent qu'elles ont beaucoup donné… et qui choisissent enfin de revenir à elles.
Découvre ton Design Humain, apprends à le vivre au quotidien et avance entourée dans un espace créé pour ta reconnexion à toi.
https://www.aufildemoi.be/accompagnement-en-ligne-human-design

- **Life Book “Au Fil de Moi” : Découvre les trésors de ton fonctionnement énergétique**

Découvrir son Design Humain
est un cadeau qu'on se fait
pour la vie.

Pour me contacter :
Agnès Leuridan
0496533168
contact@aufildemoi.be
www.aufildemoi.be

