

A photograph of a woman with long, light-colored hair sitting cross-legged on a rocky surface. She is looking upwards towards a bright, cloudy sky. The lighting is warm and dramatic.

ESSENCE DESIGN®

# NOTEBOOK POUR EXPLORATION

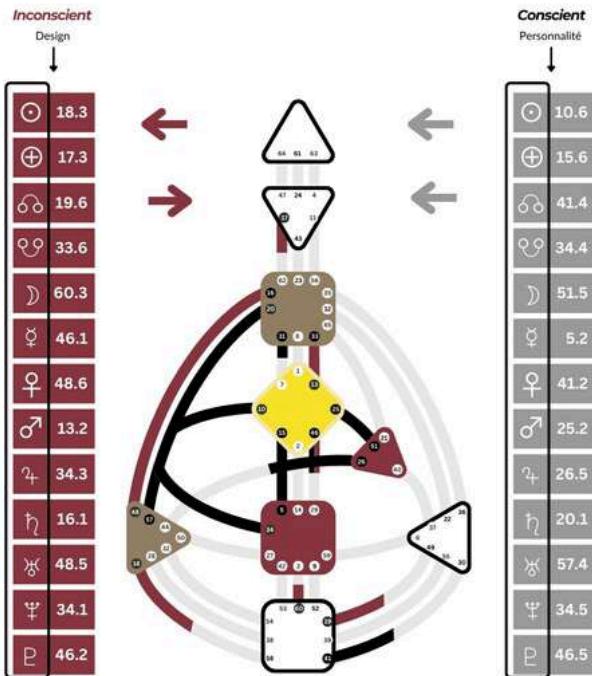
---

DÉCOUVREZ LES 64 PORTES  
EN HUMAN DESIGN

[SANDRINECALMEL.FR](http://SANDRINECALMEL.FR)

REBELLES SACRÉES®

# BIENVENUE



## SANDRINE CALMEL

### HUMAN DESIGN & GENE KEYS

Dans ce carnet, je vous ai fourni une explication très simple de chaque porte, et j'ai laissé de l'espace pour que vous puissiez ajouter vos propres réflexions ainsi que d'autres éléments d'information que vous rencontrez au fur et à mesure que vous approfondissez votre connaissance du Human Design.



1

## PORTE DE L'EXPRESSION PERSONNELLE

J'ai cette porte :  DEFINI  NON DÉFINI

*A besoin de s'exprimer pleinement sur le plan artistique dans tous les domaines. Y compris les espaces de vie, les vêtements et le mode de vie.*

---

---

---

---

---

---

---



2

## PORTE DE LA CONNAISSANCE SUPÉRIEURE

J'ai cette porte :  DEFINI  NON DÉFINI

*Sait que la vie et le monde ne se limitent pas à cela et est profondément en phase avec la spiritualité et les connaissances supérieures.*

---

---

---

---

---

---

---



3

## PORTE DE COMMANDE

J'ai cette porte :  DEFINI.  UNDEFINED

*Ils affrontent les difficultés et la confusion des nouveaux départs en tentant de mettre de l'ordre dans le chaos.*

---

---

---

---

---

---

---

4

## PORTE DE LA FORMULATION

J'ai cette porte :  DEFINI.  NON DÉFINI

*Toujours à la recherche du pourquoi de chaque chose. Ne jamais se contenter d'explications superficielles, mais rechercher la vérité.*

---

---

---

---

---

---

---





5

## PORTE DES RYTHMES FIXES

J'ai cette porte :  DEFINI.  NON DÉFINI

*S'épanouit en suivant des routines cohérentes et en s'en tenant à des habitudes et à des modèles cohérents.*



6

## PORTE DE FRICTION

J'ai cette porte :  DEFINI.  NON DÉFINI

*Régule ses émotions, gère les frictions et discerne quand il faut faire face et quand il faut laisser aller les choses.*





## PORTE DU RÔLE DU MOI

J'ai cette porte :  DEFINI.  NON DÉFINI

*Un leader démocratique qui dirige et organise un groupe pour obtenir les résultats souhaités.*

---

---

---

---

---

---

---

---



## PORTE DE LA CONTRIBUTION

J'ai cette porte :  DEFINI.  NON DÉFINI

*Aime les arts et la créativité et souhaite mettre en lumière et attirer l'attention sur les personnes et les choses intéressantes.*

---

---

---

---

---

---

---

---





9

## PORTE DE FOCUS

J'ai cette porte :  DEFINI.  NON DÉFINI

*A la capacité de se concentrer et de voir les détails qui échappent aux autres.*

---

---

---

---

---

---

---



10

## PORTE DU COMPORTEMENT DU MOI

J'ai cette porte :  DEFINI.  NON DÉFINI

*Les personnes qui ont le pouvoir de vivre, de se comporter et de se déplacer de manière authentique et d'inspirer les autres en vivant leur plus haute expression.*

---

---

---

---

---

---

---





11

## PORTE DES IDÉES

J'ai cette porte :  DEFINI.  NON DÉFINI

*Il y a un flot ininterrompu d'idées qui circulent, la clé est de discerner celles qu'il faut mettre en œuvre.*

---

---

---

---

---

---

---

12

## PORTE DE PRUDENCE

J'ai cette porte :  DEFINI.  NON DÉFINI

*Fait preuve de prudence lorsqu'il s'agit de s'exprimer par le biais de la communication et les arts. discerne le meilleur moment pour s'exprimer.*



---

---

---

---

---

---

---



13

## PORTE DE L'AUDITEUR

J'ai cette porte :  DEFINI.  NON DÉFINI

*Attire les personnes qui partagent leurs histoires et leurs secrets avec lui, puis utilise ces histoires collectées pour enseigner et partager avec d'autres.*

---

---

---

---

---

---

---

14

## LA PORTE DES COMPÉTENCES DE POUVOIR

J'ai cette porte :  DEFINI.  NON DÉFINI

*Une puissance brute et débridée qui s'accroît lorsqu'elle est appliquée aux passions.*

---

---

---

---

---

---

---



15

## PORTE DES EXTRÊMES

J'ai cette porte :  DEFINI.  NON DÉFINI

*Elle aime la diversité, célèbre les différences entre les gens et est amoureuse de l'humanité.*

---

---

---

---

---

---

---

16

## PORTE DES COMPÉTENCES

J'ai cette porte :  DEFINI.  NON DÉFINI

*Il développe des compétences grâce à la maîtrise et à la répétition, et devient si bon dans ce domaine au cours de sa vie qu'il devient un art.*

---

---

---

---

---

---

---



17

## PORTE DES OPINIONS

J'ai cette porte :  DEFINI.  NON DÉFINI

*Réfléchit à des idées et à des concepts possibles pour former des opinions logiques qui peuvent être partagées avec d'autres.*

---

---

---

---

---

---

18

## PORTE DE LA CORRECTION

J'ai cette porte :  DEFINI.  NON DÉFINI

*La capacité de sentir que quelque chose ne va pas et de le porter à l'attention des autres dans le but d'y remédier.*

---

---

---

---

---

---



19

## PORTE DU DÉSIR

J'ai cette porte :  DEFINI.  NON DÉFINI

*Profondément sensible aux besoins des personnes qui l'entourent et ayant un fort besoin de satisfaire ses propres besoins.*

---

---

---

---

---

---

---

20

## PORTE DU MAINTENANT

J'ai cette porte :  DEFINI.  NON DÉFINI

*Entièrement immergé dans le moment présent, il ne s'attarde pas sur le passé et ne se projette pas dans l'avenir.*



---

---

---

---

---

---

---

21

## PORTE DU CHASSEUR/DE LA CHASSERESSE

J'ai cette porte :  DEFINI.  NON DÉFINI

*Contrôle les ressources et maîtrise le plan matériel pour créer la liberté financière, de manière indépendante.*

22

## PORTE DE L'OUVERTURE

J'ai cette porte :  DEFINI.  NON DÉFINI

*Plein de grâce sociale et de charme, il inspire les autres par sa simple présence et sa réceptivité.*



23

## PORTE DE L'ASSIMILATION

J'ai cette porte :  DEFINI.  NON DÉFINI

*Communiquer efficacement les connaissances et les idées intérieures en les traduisant dans un langage que les autres peuvent comprendre.*

---

---

---

---

---

---

---

24

## PORTE DE LA RATIONNALISATION

J'ai cette porte :  DEFINI.  NON DÉFINI

*Réfléchit et contemple (et éventuellement réfléchit trop) des idées et des pensées dans le but de les rationaliser.  
pensées dans le but de pouvoir les rationaliser.*

---

---

---

---

---

---

---



25

## PORTE DE L'ESPRIT DU MOI

J'ai cette porte :  DEFINI.  NON DÉFINI

*Il est empreint d'innocence et déborde d'amour inconditionnel et d'acceptation de tous les êtres vivants.*

---

---

---

---

---

---

---

26

## PORTE DE L'ÉGOÏSTE

J'ai cette porte :  DEFINI.  NON DÉFINI

*Il sélectionne les éléments de preuve pour brosser le tableau qu'il veut que vous voyiez. Il laisse des éléments de côté ou les inclut en fonction de la direction qu'il veut vous faire prendre.*

---

---

---

---

---

---

---



27

## PORTE DU SOIN

J'ai cette porte :  DEFINI.  NON DÉFINI

*Un besoin profond de prendre soin des jeunes, des vieux et des faibles pour s'assurer qu'ils sont pris en charge, et un besoin profond d'être pris en charge également.*

---

---

---

---

---

---

---

28

## PORTE DU JOUEUR

J'ai cette porte :  DEFINI.  NON DÉFINI

*Aborde la vie comme s'il s'agissait d'un jeu. Ils aiment avoir une longueur d'avance sur les autres et sont toujours à la recherche du sens de la vie.*

---

---

---

---

---

---

---



29

## LA PORTE DU OUI

J'ai cette porte :  DEFINI.  NON DÉFINI

Always est d'aller jusqu'au bout, de persévéérer et de dire « oui » à la vie.  
dire « oui » à la vie.

---

---

---

---

---

---

---

30

## PORTE DE RECONNAISSANCE DES

J'ai cette porte :  SENTIMENTS  NON DÉFINI

A un profond désir de nouvelles expériences, pour le plaisir de ressentir de nouvelles choses, et n'a pas peur de ressentir toute la gamme des sentiments.

---

---

---

---

---

---

---



31

## LA PORTE DE LA DIRECTION

J'ai cette porte :  DEFINI.  NON DÉFINI

*Un leader naturel et un influenceur au service de la collectivité, considéré comme une autorité.*

---

---

---

---

---

---

---

32

## PORTE DE LA CONTINUITÉ

J'ai cette porte :  DEFINI.  NON DÉFINI

*Évite les risques en faveur de la durabilité à long terme. La lenteur et la régularité gagnent la course.*



---

---

---

---

---

---

---

33

## PORTAIL DE LA VIE PRIVÉE

J'ai cette porte :  DEFINI.  NON DÉFINI

*Se retire dans la solitude dans un but d'introspection afin de réfléchir à l'expérience vécue (et d'en tirer toutes les leçons).*

---

---

---

---

---

---

34

## PORTE DU POUVOIR

J'ai cette porte :  DEFINI.  NON DÉFINI

*Une puissance implacable qui stimule l'individualité, l'unicité et l'élan.*

---

---

---

---

---

---



35

## PORTE DE CHANCE

J'ai cette porte :  DEFINI.  NON DÉFINI

*Adepte du changement, il aime les nouvelles expériences et se sent à l'aise dans l'inconnu.*

---

---

---

---

---

---

---

36

## PORTE DE LA CRISE

J'ai cette porte :  DEFINI.  NON DÉFINI

*Ressent intensément et a la capacité de traverser une crise et est capable de trouver la puissance et la croissance à travers l'expérience.*

---

---

---

---

---

---

---



37

## PORTE DE L'AMITIÉ

J'ai cette porte :  DEFINI.  NON DÉFINI

Désire vivre en paix et en harmonie avec ses amis et sa communauté.

---

---

---

---

---

---

---

38

## PORTE DU COMBATTANT

J'ai cette porte :  DEFINI.  NON DÉFINI

L'énergie nécessaire pour faire face à l'adversité et se battre pour ce qui est juste, même si cela implique une lutte.

---

---

---

---

---

---

---



39

## PORTE DU PROVOCATEUR

J'ai cette porte :  DEFINI.  NON DÉFINI

*Provoque naturellement les autres pour les pousser à l'action.*

---

---

---

---

---

---

---

40

## PORTE DE LA SOLITUDE

J'ai cette porte :  DEFINI.  NON DÉFINI

*Il s'agit de l'autonomie et de la prise en charge des autres, mais il a aussi la capacité de se sentir seul, même au milieu d'une foule.*

---

---

---

---

---

---

---



41

## PORTE DE CONTRACTION

J'ai cette porte :  DEFINI.  NON DÉFINI

*Il a une imagination débordante, rêve beaucoup et aime mettre les choses en route. Cette énergie est comme la tension de la flèche que l'on tire avant de la laisser voler.*

---

---

---

---

---

---

---

42

## PORTE DE LA CROISSANCE

J'ai cette porte :  DEFINI.  NON DÉFINI

*Porte la force de faire grandir quelque chose et de rester dans le cycle jusqu'à ce qu'il soit achevé.*

---

---

---

---

---

---

---



43

## PORTE DE LA PERSPICACITÉ

J'ai cette porte :  DEFINI.  NON DÉFINI

*Porte des idées novatrices qui ont le pouvoir de créer des percées, mais doit attendre le bon moment pour les partager.*

---

---

---

---

---

---

---

44

## PORTE D'ALERTE

J'ai cette porte :  DEFINI.  NON DÉFINI

*est intrinsèquement conscient des tendances et des modèles du passé, ce qui lui permet de savoir ce qui fonctionne dans le présent et de s'assurer que les erreurs ne seront pas répétées à l'avenir.*

---

---

---

---

---

---

---



45

## PORTE DU MAITRE

J'ai cette porte :  DEFINI.  NON DÉFINI

*Maître de la collecte, de la gestion et de la distribution de l'argent et des ressources à la communauté.*

---

---

---

---

---

---

---

46

## PORTE DE LA DÉTERMINATION DU SOI

J'ai cette porte :  DEFINI.  NON DÉFINI

*L'alignement consiste à prendre soin de son corps et à apprécier l'expérience de la vie dans ce corps.*

---

---

---

---

---

---

---



47

## PORTE DE LA RÉALISATION

J'ai cette porte :  DEFINI.  NON DÉFINI

*Toujours en train de réfléchir à la vie et aux expériences, en se demandant ce qui sera révélé et en cherchant un sens.*

---

---

---

---

---

---

---

48

## PORTE DE LA PROFONDEUR

J'ai cette porte :  DEFINI.  NON DÉFINI

*Il cherche toujours, au-delà de la surface, des significations plus profondes et des solutions réalistes aux problèmes.*



---

---

---

---

---

---

---



49

## PORTE DES PRINCIPES

J'ai cette porte :  DEFINI.  NON DÉFINI

*Il reste fidèle à ses valeurs et à ses principes et s'efforce de mettre en œuvre le changement, d'apporter l'équité et la justice à tous.*

---

---

---

---

---

---

---

50

## PORTE DES VALEURS

J'ai cette porte :  DEFINI.  NON DÉFINI

*Établit des règles fondées sur ses valeurs pour assurer la survie et l'épanouissement de sa famille et de sa communauté.*

---

---

---

---

---

---

---



51

## PORTE DU CHOC

J'ai cette porte :  DEFINI.  NON DÉFINI

*Possède le potentiel de choquer les gens par leurs paroles, leurs actions ou leurs expériences et de vivre des situations choquantes.*

---

---

---

---

---

---

---

52

## PORTE DE L'INACTION

J'ai cette porte :  DEFINI.  NON DÉFINI

*La pression pour rester immobile à des fins de concentration et d'attention lorsqu'ils se sentent poussés à le faire.*



---

---

---

---

---

---

---



53

## PORTE DES COMMENCEMENTS

J'ai cette porte :  DEFINI.  NON DÉFINI

*La pression s'exerce pour amorcer un nouveau cycle qui conduira à la croissance et à l'expansion.  
et à l'expansion.*

---

---

---

---

---

---

---

54

## PORTE DE L'AMBITION

J'ai cette porte :  DEFINI.  NON DÉFINI

*Ambition et dynamisme qui poussent à la croissance, au progrès et à l'élévation du statut social.*

---

---

---

---

---

---

---



55

## PORTE DE L'ESPRIT

J'ai cette porte :  DEFINI.  NON DÉFINI

*Honore l'abondance de ses propres humeurs et peut être mélancolique, artistiques ou romantiques, car ils cherchent à vivre une vie passionnée.*

---

---

---

---

---

---

---

56

## PORTE DE STIMULATION

J'ai cette porte :  DEFINI.  NON DÉFINI

*Traduit l'expérience humaine en langage au moyen d'analogies et d'histoires.*



---

---

---

---

---

---

---



57

## PORTE DE L'INTUITION

J'ai cette porte :  DEFINI.  NON DÉFINI

*Profondément intuitive et consciente, elle « sait les choses ».*

---

---

---

---

---

---

---

58

## PORTE DE L'ÉVEIL

J'ai cette porte :  DEFINI.  NON DÉFINI

*Il a le goût de la vie et se sent vivant et dynamique. Il est naturellement porté à l'action.*

---

---

---

---

---

---

---



59

## PORTE DE LA SEXUALITÉ

J'ai cette porte :  DEFINI.  NON DÉFINI

Désire briser la résistance et se connecter intimement aux autres.

---

---

---

---

---

---

---

60

## PORTE D'ACCEPTATION

J'ai cette porte :  DEFINI.  NON DÉFINI

Accepte ses limites et « ce qui est » et peut soit s'enfermer dans ses habitudes, soit innover dans le cadre de ses limites.



---

---

---

---

---

---

---

61

## PORTE DU MYSTÈRE

J'ai cette porte :  DEFINI.  NON DÉFINI

*Possède une profonde connaissance intérieure et comprend la différence entre la sagesse et la connaissance.*

---

---

---

---

---

---

---

62

## PORTE DU DÉTAIL

J'ai cette porte :  DEFINI.  NON DÉFINI

*Il s'agit d'organiser les faits, les chiffres et les détails afin de mieux comprendre et/ou expliquer des concepts complexes.*

---

---

---

---

---

---

---



63

## PORTE DU DOUTE

J'ai cette porte :  DEFINI.  NON DÉFINI

*Remet tout en question et ne prend rien pour argent comptant.  
Il a besoin de connaître tous les détails avant de prendre une  
décision.*

---

---

---

---

---

---

---

64

## PORTE DE LA CONFUSION

J'ai cette porte :  DEFINI.  NON DÉFINI

*Leurs pensées tourbillonnent comme la neige dans une boule à neige  
perpétuellement secouée, ce qui donne le sentiment qu'ils ne sont vraiment sûrs  
de rien.*

---

---

---

---

---

---

---

