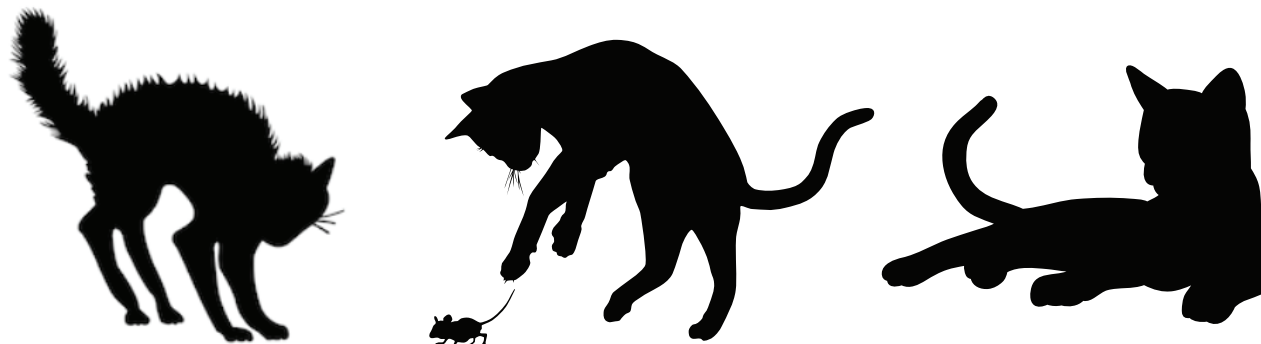


de hart en de heers



benamingen	heersmodus (actiemodus)		hartmodus (rustmodus)
	gevaarmodus	jaagmodus, competitiemodus	compassiemodus, zijnmodus
doel	(zelf)bescherming	ambitie, (zelf)beheersing	verbinding, (wel)zijn
status	ongerust	paraat	gerust
gedrag	vechten, vluchten, bevriezen, vermijden, afhouden	willen, streven, consumeren, competitie, rivaliteit, (be)heersen	blijven, verbinden zorgzaam, vriendelijk, hartelijk
emoties	wantrouwen, paniek, angst, agressie, walging, weerstand	verlangen, kicks, vitaliteit, genot, begeerte, jaloezie	vertrouwen, warmte, kalmte, tevredenheid, welbevinden
focus	dreiging, DIM's (dangers in me), dat wat (niet) zou moeten zijn	beloning, competitie	compassie, SIM's (safeties in me), nu, dat wat is/de realiteit
voorstelling	tegenslag en rampspoed	succes en aanzien	vrede, harmonie, liefde
ratio	beoordelen risico, veilig/onveilig	beoordelen rang, vergelijken	niet-oordelend, onderscheidend, begripvol
karakter	onaangenaam	veelal aangenaam - kortdurig	aangenaam - ook langdurig
	<i>ondertussen in je lijf ...</i>		
autonoom zs	sympatisch	sympatisch	parasympatisch
organen	hoge hartslag, adem en bloeddruk	relatief hoge hartslag, adem en bloeddruk	lage hartslag, adem en bloeddruk/ herstel en spijsvertering
houding	jezelf groot/klein maken, gesloten borst, beweegspieren startklaar	jezelf groot/klein maken, gesloten borst, beweegspieren startklaar	je staande houden zondermeer, vrije borst, beweegspieren reageren op zwaartekracht