

| Bewustzijn | Overleving                                   | Ego                                                    | Reflectief                                        | Ruimer                                         | Transcendent                                          |
|------------|----------------------------------------------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| Hersenen   | Reptiel                                      | Limbisch                                               | Neocortex<br>(prefrontale cortex)                 | Prefontale cortex<br>+ insula                  | DNM stil,<br>pariëtale kwab<br>gedempt                |
| Kenmerk    | Instinct, veiligheid                         | Identiteit, controle                                   | Zelfinzicht,<br>observatie                        | Verbinding,<br>compassie                       | Eenheid,<br>tijdloosheid                              |
| Emoties    | Angst, paniek,<br>woede, schaamte            | Trots, jaloezie,<br>competitie,<br>frustratie          | Schuld, spijt,<br>nieuwsgierigheid,<br>opluchting | Dankbaarheid,<br>liefde, compassie,<br>vreugde | Extase, vrede,<br>overgave, diepe<br>vreugde          |
| Hormonen   | Cortisol, adrenaline                         | Dopamine,<br>testosteron                               | Serotonine,<br>oxytocine                          | Oxytocine,<br>endorfines                       | Endorfines,<br>anandamide,<br>serotonine              |
| Lichaam    | Pijn/plezier, honger,<br>dreiging            | Uiterlijk, kracht,<br>status                           | Zorg voor lichaam                                 | Lichaam als<br>instrument                      | Lichaam als energie                                   |
| Geest      | Reflexmatig, zwart-<br>wit                   | Oordelen,<br>vergelijken                               | Zelfreflectie,<br>kritisch denken                 | Holistisch, creatief                           | Stilte, inzicht zonder<br>woorden                     |
| Hart       | Angst, drang tot<br>zekerheid                | Trots, jaloezie,<br>persoonlijke liefde                | Bewust omgaan<br>met gevoelens                    | Empathie, diepe<br>verbondenheid               | Universele liefde                                     |
| Ziel       | Onbewust,<br>sluimerend                      | Ziel ↔ ego verward                                     | Intuïtie dat er<br>“meer” is                      | Ziel als innerlijke<br>leidraad                | Ziel ↔ één met<br>geheel                              |
| Freud      | Id                                           | Ego                                                    | Superego<br>(ontwikkeld)                          | Ego en superego<br>geïntegreerd                | Voorbij id-ego-<br>superego                           |
| Carl Jung  | Schaduw in pure<br>vorm, onbewust<br>driften | Persona (masker),<br>identificatie met rol<br>en imago | Confrontatie met<br>Schaduw, begin<br>individuele | Zelf (Self) als<br>organiserend<br>principe    | Individuele<br>voltooid, vereniging<br>van tegenpolen |
| Gabor Maté | Trauma-overleving                            | Compensatiegedrag<br>, verslavingen                    | Herontdekken<br>authenticiteit                    | Verbondenheid<br>heelt trauma                  | Authenticiteit<br>volledig belichaamd                 |