

THE EMOTIONAL AUTHORITY



The emotional waves



_ UP

_ NEUTRAL

_ DOWN

The questions

- Welk gevoel kreeg jij bij het wilde water?
- Waar voelde je dit in je lichaam? Hoe kan je de emotional down bij jezelf herkennen?

- Welk gevoel kreeg jij bij het stilstaande water?
- Waar voelde je dit in je lichaam? Hoe kan je de emotional up bij jezelf herkennen?

- Welk gevoel kreeg jij bij het flowende water?
- Waar voelde je dit in je lichaam? Hoe kan je de neutral state bij jezelf herkennen?

> Tip: Take your question, problem or decision with you - surf the emotional waves together and only decide when you're in a neutral state of being.