

# "DAY OF SILENCE" JOURNAL FRAGEN

## FRAGEN VOR DER STILLE

- 1) Was ist Deine Intention, heute in die Stille zu gehen?
- 2) Wie lange wirst Du in die Stille gehen?
- 3) Welche männlichen & weiblichen Tools sind heute Teil deiner Tagesstruktur?
- 4) Welche Gefühle und Gedanken hast Du in diesem Moment?
- 5) Wie möchtest Du Dich nach der Stille fühlen?
- 6) Was muss passieren, damit dieses Gefühl eintritt?
- 7) Was wäre das Wundervollste, was nach der Stille auf Dich wartet? (Beschreibe ausführlich und ohne begrenzende Gedanken, die Dich in deiner Vorstellung hindern könnten)
- 8) Wenn Du beim letzten Mal dabei warst, was soll diesmal anders werden? Kannst Du Vorkehrungen dafür selber treffen?

# "DAY OF SILENCE" JOURNAL FRAGEN

## FRAGEN NACH DER STILLE

1) Wie lange warst Du in der Stille?

2) Hast Du Deine vorgegebene Zeit komplett eingehalten?

Falls nein, was war der Grund?

3) War der Tag durch die Balance von männlichen & weiblichen Tool anders?

4) Welche Gefühle und Gedanken hast Du jetzt nach der Stille?

5) Fühlst Du Dich nach der Stille genauso, wie Du es Dir gewünscht hast?

Falls nein, was waren die Gründe?

6) Was waren Deine Aha-Effekte und Erfolge während der Stille?

7) Können diese ab morgen einen Einfluss, eine Veränderung auf Deinen Alltag haben? Wenn ja, was möchtest Du verändern?

8) Was möchtest Du beim nächsten "Day of Silence" anders machen?

9) Wenn Du beim letzten Mal dabei warst, was war diesmal anders?