

"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) Gibt es besondere Ideen, wie Du diesen Tag gestalten wirst? Falls nein, denke jetzt darüber nach!
- 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?
- 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? Hast Du etwas bewusst anders gemacht?