Struktur Day of Silence

8:00 Uhr: Start mit der Übung

10:00 Uhr: 2. Übungsrunde

12:00 Uhr: 3. Übungsrunde

14:00 Uhr: 4. Übungsrunde

16:00 Uhr: 5. Übungsrunde

18:00 Uhr: 6. Übungsrunde

20:00 Uhr: 7. Übungsrunde

22:00 Uhr: 8. Übungsrunde

Versuche alle 2 Stunden in deine Übungsroutine zu finden. Dazwischen journal, mach dir etwas zu essen, gehe raus in die Natur oder lies ein Text oder Buch.