

"Day of Silence" Journal Fragen - NACH DER STILLE

Wie lange warst du in der Stille?

Hast du deine vorgegebene Zeit komplett eingehalten?
Falls nein, was war der Grund?

Hat die dir die Struktur geholfen? Wenn ja wie?

Wie leicht/schwer ist dir die Kreativität gefallen? Welche Erkenntnisse nimmst du daraus für dich mit?

Welche Gefühle und Gedanken hast du jetzt nach der Stille?

Fühlst du dich nach der Stille genauso, wie du es dir gewünscht hast?
Falls nein, was waren die Gründe?

Was waren deine Aha-Effekte und Erfolge während der Stille?

Können diese ab morgen einen Einfluss, eine Veränderung auf deinen Alltag haben? Wenn ja, was möchtest du verändern?

Was möchtest du beim nächsten "Day of Silence" anders machen?

Wenn du beim letzten Mal dabei warst, was war diesmal anders?