

"Day of Silence" Journal Fragen - VOR DER STILLE

Was ist deine Intention heute in die Stille zu gehen?

Wie lange wirst du in die Stille gehen?

Welche Gedanken und Gefühle tauchen gerade auf?

Wie möchtest du dich nach der Stille fühlen?

Was muss passieren, damit dieses Gefühl eintritt?

Hast du eine Struktur? Welche? Wenn nein, warum nicht?

Welche Art von Kreativität wählst du? Fällt es dir leicht etwas zu finden? Wenn nein, warum?

Was wäre das Wundervollste, was nach der Stille auf Dich wartet? (Beschreibe ausführlich und ohne begrenzende Gedanken, die Dich in deiner Vorstellung hindern könnten)

Wenn Du beim letzten Mal dabei warst, was soll diesmal anders werden? Kannst Du Vorkehrungen dafür selber treffen?