

"Day of Silence" Empfehlungen

☆versuche dich an diesem Tag einfach auf alles wertfrei einzulassen

☆bereite dich schon am Samstag Abend innerlich auf den Day of Silence for Women vor

☆richte dir einen Platz zum meditieren (Stuhl oder Kissen) ein, halte einen Stift und ein Notizbuch bereit, denke über eine Struktur (z.B. wann stehst du auf, wann meditierst du, gehst du in die Natur und/oder praktizierst du Yoga oder andere Bewegungen, wann widmest du dich deiner Kreativität?) für diesen Tag nach und eventuell wie lange du in die Stille gehen möchtest (1-24 Stunden)

☆falls du nicht alleine lebst, spreche mit allen Personen die mit dir leben, über dein Vorhaben und was du Dir für diesen Tag wünschst

☆da dieser Tag auch ein freier "social Media Tag" werden soll, drucke dir die Journal Fragen vorher aus und speichere dir den Zoom Link

☆besorge alles was du für die Kreativität brauchst vorher (auf Pinterest findest unendlich viele Ideen)

☆falls Fragen auftauchen oder du Hilfe brauchst, sende mir gerne nach oder vor dem "Day of Silence for Women" eine Mail oder schreibe in die FB Gruppe.