



Helene Griebel



DEIN PERSÖNLICHES

Lagerbuch

UNLOCK – ÖFFNE DEINEM GLÜCK DIE TÜR

EIN PROGRAMM FÜR VERSPIELTE
PERFEKTIONIST*INNEN

WWW.HELENEGRIEBE.COM/UNLOCK-KURS

Dieses unzensurierteste Buch der Welt gehört:

Dies sind die Termine für die Live-Calls:

ICH BIN DER "UNLOCK" FACEBOOK
GRUPPE BEIGETRETEN. MACH
EINEN HAKEN, WENN DU DAS
ERLEDIGT HAST.



ICH NEHME AN DIESEM PROGRAMM TEIL, WEIL:

ICH HABE SO RICHTIG LUST, MICH WEITERZUENTWICKELN UND
MICH NEUEN MÖGLICHKEITEN ZU ÖFFNEN. ICH BESTÄTIGE DAS
MIT EINEM "JA" UND MIT MEINER SCHÖNSTEN UNTERSCHRIFT.

YOU DON'T NEED TO HAVE ALL THE
THE ANSWERS TO START.
YOU JUST HAVE TO BE WILLING TO
TAKE THE FIRST STEP.



Frieden ist ein Do it yourself - Projekt

In welcher Beziehung oder in welchen Momenten wünschst du dir, zukünftig mehr in Frieden mit dir selbst zu sein?

Schreib das frei aus deinem Herzen heraus und vor allen Dingen, ohne dich in irgendeiner Art und Weise zu bewerten.

WENN DU MIT DIR IN FRIEDEN BIST, WIRD ES IN DEINER
UMGEBUNG AUCH AUTOMATISCH KLARER UND
FRIEDLICHER. WILLST DU DAS?

Deiner Power-Kidnapper

KANNST DU FÜR DICH JETZT ENTSCHIEDEN, OB DU DICH NACH OBEN ENTWICKELN MÖCHTEST, ODER NACH UNTEN?

WO ZIEHT ES DICH HIN, WENN DU DEIN HERZ (NICHT DEINEN VERSTAND!) FRAGST?

WAS SIND DEINE POWER-KIDNAPPER?

WELCHE GESCHICHTEN ERZÄHLT DIR DEIN SCHWEINEHUND IMMER UND IMMER WIEDER?

Dein 1. Besuch im eigenen Lager

ERSTE MEDITATION

Mache es dir so richtig gemütlich und Sorge dafür, dass du nicht gestört wirst. Leg dir vor der Meditation bereits dein Lagerbuch und einen Stift bereit. Schreibe im Anschluss an die Meditation spontan, ohne großartig nachzudenken, alles hintereinander weg, was Du in der Medi gesehen und erlebt hast. Vollständigkeit und Gewissenhaftigkeit sind hier fehl am Platz! Beantworte dann noch die Fragen auf den folgenden Seiten und markiere die Dinge, die am meisten Eindruck hinterlassen haben.

WAS HAST DU GESEHEN UND ERLEBT?

KREISE DAS FÜR DICH PASSENDE ADJEKTIV EIN:

IST DEIN LAGER GROSS ODER KLEIN?

HELL ODER DUNKEL?

WARM ODER KALT?

LAUT ODER LEISE?

GEORDNET ODER CHAOTISCH?

BESCHREIBE NUN GENAUER:

WENN ES GEORDNET IST: WIE? NACH THEMEN, NACH JAHREN, NACH GUT ODER SCHLECHT? NACH FARBEN? NACH GRÖSSE? ODER GABE ES KEINE ORDNUNG?

WONACH RIECHT ES IN DEINEM LAGER?

WELCHE STIMMUNG HERRSCHT DORT?

HAST DU DICH DORT WOHLGEFÜHLT?

WENN JA: WARUM?

WENN NEIN: WARUM NICHT?

HAST DU IN DEINEM LAGER ETWAS VERMISST?

WENN JA, WAS DENN?

WAS HAT DEINE AUFMERKSAMKEIT AM MEISTEN AUF
SICH GEZOGEN? WARUM?

HAT DICH ETWAS ÜBERRASCHT?
WENN JA, WAS WAR DAS KONKRET?



IF IT DOESN'T
NOURISH
YOUR SOUL,

Let
"It"
Go!

Jetzt geht's ans Ausmisten

WAS KANN WEG, WAS WILL ICH BEHALTEN?

Trainiere hier deine Entschlossenheit! Schreibe alles "zack, zack" auf.

Zu langes Nachdenken vernebelt nur die wirkliche Sehnsucht deiner Seele.

NUMMERIERE BITTE DIE EINZELNEN PUNKTE, weil wir später mit denen noch arbeiten werden!

Wenn dir das schwer fällt, dann stell dir Fragen wie: "Hab ich darauf denn echt noch Lust? Ist das Mindesthaltbarkeitsdatum von dieser Sache/diesem Gedanken überhaupt noch o.k. oder ist die Sache/der Gedanke nicht schon längst überfällig? Ist das überhaupt von mir oder habe ich das von jemandem "abgekauft"? Ist das für mich noch wirklich von Bedeutung?"

Wenn Du merkst, dass Du Dich von etwas "eigentlich" Negativem auch nach diesen Fragen aus irgendeinem Grund noch nicht so einfach trennen kannst, dann markiere diesen Punkt deutlich. Schreib ihn dennoch unter „darf echt weg!“ Wir kommen auf diese später noch einmal zurück.

**DAS WILL ICH GERN
BEHALTEN:**

**DAS DARF ECHT GERN
WEG:**

*Hier ist ein schönes Plätzchen
für deine Glücksfunde*

SCHREIB HIER ALLES AUF, WAS DIR IM LAUFE DES
PROGRAMMS GLÜCKSGEFÜHLE BEREITET.



Deine guten Gründe

YOUR BRAIN NEEDS MORE

Ein Ja oder Nein wird deinem Gehirn auf Dauer nicht reichen. Es braucht jetzt gute Gründe: Du hast bei "das darf bleiben/weg" ja alles nummeriert. Schreib hier nur die Nr. als Referenz hin und dahinter dann "weil ...". Das erspart dir unnötige Arbeit.

Schreib deine Gründe frei von der Leber weg. Denke daran: keine leeren Floskeln, sondern hole die Gründe wirklich aus deinen Tiefen heraus! Je leidenschaftlicher, desto besser ;-)

**DAS WILL ICH GERN
BEHALTEN, WEIL:**

**DAS DARF ECHT GERN
WEG, WEIL:**

A vibrant market stall display of fresh produce and breads. The background is a teal wall with a checkered pattern. A metal cage structure holds several wire baskets filled with various items: coconuts, breads, apples, oranges, lemons, limes, avocados, and bananas. A person's arm in a black t-shirt with a white graphic is visible on the right. The text "GIVE YOURSELF SOME CREDIT FOR HOW FAR YOU'VE COME" is overlaid on a yellow brushstroke in the upper center.

GIVE YOURSELF SOME CREDIT
FOR HOW FAR YOU'VE COME

Warum hält man an Dingen fest?

DEEPER INSIGHT

Das sind Fragen an die Dinge, die sich nicht so leicht "auslagern" lassen, obwohl du das gern möchtest. Gestalte einen Dialog mit diesen Dingen. Spreche sie direkt an, damit sie dir auch antworten können. Das mag dir zunächst ungewöhnlich erscheinen. Lass dich jedoch einfach mal darauf ein. Du wirst sehr wahrscheinlich überrascht sein, wie gut man mit Dingen, Situationen, Glaubenssätzen, etc. reden kann und welche Antworten du bekommst. Wenn du mehrere hartnäckige Fälle hast, dann drucke dir diese Blätter einfach entsprechend oft aus. Das macht es dann leichter und übersichtlicher.

BIST DU TEIL MEINER IDENTITÄT GEWORDEN?

WENN JA, SEIT WANN UMGEFÄHR? (NIMM DAS ERSTE, WAS DIR IN DEN SINN KOMMT.)

BIST DU NUR DA, WEIL ICH MIR NOCH NICHTS ANDERES VORSTELLEN KANN BZW. GÖNNE?

HABE ICH IRGEND EINEN SEKUNDÄREN GEWINN DURCH DICH?

WOBEI HILFST DU MIR?

WOVON HÄLTST DU MICH AB?

WAS MUSS ICH MICH WEGEN DIR NICHT TRAUEN?

AN WAS MUSS ICH WEGEN DIR NICHT GLAUBEN?

WAS MUSS ICH WEGEN DIR NICHT IN DIE TAT
UMSETZEN?

WAS IST DAS GEGENTEIL VON DIR?

WIE WÄRE ES, WENN DU DICH EINMAL AUSRUHST
UND DIESEM GEGENTEIL DIE BÜHNE ÜBERLÄSST?

ICH TREFFE JETZT DIE KLARE ENTSCHEIDUNG, DASS
DAS GEGENTEIL AB JETZT DIE BÜHNE EINNEHMEN
DARF. ICH DANKE DIR FÜR ALLES! DU HAST MIR VIEL
GEZEIGT. HIER IST EINE TASSE HEISSER KAKAO FÜR
DICH. GÖNN DIR EINE PAUSE. DIE HAST DU DIR
VERDIENT!



Dein zweiter Besuch in deinem Lager

ZWEITE MEDITATION

Mache es dir wieder so richtig schön und genieße es, wieder in dich einzutauchen. Sorge dafür, dass du nicht gestört wirst.

Schreibe danach auf, wie es für dich war und beantworte dann die folgenden Fragen.
Wie immer: spontan und aus dem Bauch heraus!

WIE WAR DER BESUCH DIESMAL FÜR DICH?

WAR DER BESUCH ANDERS ALS BEIM 1. MAL?
WENN JA: WAS WAR ANDERS?

YOU'LL BE AMAZED AT WHAT YOU **ATTRACT**
AFTER YOU START BELIEVING IN
WHAT YOU DESERVE.



Aufgeräumt in die Erneuerung

AKTUALITÄTS-CHECK

Schreib alles auf, was das Mindesthaltbarkeitsdatum längst überschritten hat.
Orientiere dich dabei an den folgenden Fragen.

Hierbei geht es darum, dass gewisse Dinge von nun an mehr und mehr in dein Bewusstsein rücken,
indem du ihnen deine Aufmerksamkeit schenkst.

Auf Unbewusstes hast du keinen Zugriff. Auf Bewusstes schon. Wenn du auf etwas Zugriff hast, dann
kannst du gestalten, kommst also in die Aktion. Ohne Zugriff bleibst du immer nur in der Reaktion.

So einfach ist das!

ABGELAUFENE GLAUBENSsätze

ABGELAUFENE VORLIEBEN

ABGELAUFENE SEIFENOPERN

ABGELAUFENE GEWOHNHEITEN

ABGELAUFENE WUT

ABGELAUFENE BEZIEHUNGEN

ABGELAUFENE GEDANKEN

ABGELAUFENE WORTE

ABGELAUFENE GEFÜHLE

ABGELAUFENE SCHULD

ABGELAUFENE VORWÜRFE AN MICH UND AN
ANDERE

ABGELAUFENE SORGEN

ABGELAUFENE DINGE, EIGENSCHAFTEN ODER
GEFÜHLE, DIE DIR NOCH EINFALLEN:



ALLOW YOURSELF TO

GROW

Erneuere deine Gedanken

NEUES IN DEIN LAGER HOLEN

Es ist wieder Zeit für dein Lagerbuch.

Mach es wie gehabt: Schreib so spontan wie möglich das, was dir gerade in den Sinn kommt.

Lass deine Ideen so durchflutschen, wie die Spanier die Touristen bei der Passkontrolle.

Spiele! Übertreffe alles, was du bisher für möglich gehalten hast!

Viel Spass!

NEUE GLAUBENSsätze

NEUE VORLIEBEN

NEUE GOLD-OPERN

NEUE GEWOHNHEITEN

NEUE ENERGY

NEUE BEZIEHUNGEN

NEUE GEDANKEN

NEUE WORTE

NEUE GEFÜHLE

NEUE SCHULDLOSIGKEIT

NEUE WÜNSCHE

NEUE FREUDEN

NEUE DINGE, EIGENSCHAFTEN ODER GEFÜHLE, DIE
DIR NOCH EINFALLEN:

Deine 10 Top Flop / Unlock Gedanken

AUS FLOP MACH UNLOCK

TEN TOP FLOP Gedanken. Schreib sie auf. Kurz und knackig. Dann merkst du sie dir leichter ;-)

UND: gleich danach wollen wir uns auf die Erneuerung freuen, nämlich auf Deine neuen:

TEN TOP UNLOCK Gedanken

Viel Spass dabei!

MEINE 10 TOP FLOP GEDANKEN

BSP.: ICH BIN NICHT GUT GENUG

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

MEINE 10 TOP UNLOCK GEDANKEN

BSP.: ICH BIN SPITZE!

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

ONLY **YOU** CAN TURN YOUR DREAMS INTO
REALITY. AND YOU **HAVE EVERYTHING** YOU
NEED TO MAKE IT HAPPEN.



Deine Zukunftsmusik

ERNEUERUNG

Time to work on your dreams. Beantworte diese Fragen wieder spontan, kurz und knackig
Sei wählerisch! Sei konkret! Mal dir alles in den schönsten Farben aus! Hau auf die Pauke!
Die Top Flop Gedanken bitte vorher auf lautlos stellen 😊

WAS WILLST DU KONKRET?

WARUM WILLST DU DAS?

AB WANN KONKRET WILLST DU DAS?

WARUM HAST DU ES NOCH NICHT?

WAS DARF SICH ÄNDERN, DAMIT DU ES WAHR
MACHEN KANNST?

**ALIGN
YOUR
ACTIONS
TO
YOUR
GOALS**

Deine Ausstrahlung

ERNEUERUNG

Mache es Dir gemütlich und lasse in dir Bilder und entsprechende Gefühle entstehen, die du gern aus deinem Inneren heraus auf dein Leben projizieren möchtest. Gib richtig viel Energie in die inneren Bilder hinein, so dass du sie mit deinem ganzen Körper spürst. Atme dabei möglichst tief ein und aus und bleib dabei ganz locker. Wenn es geht, lächele dabei. Das unterstützt die Intensivierung deiner Bilder.

Mache dir Notizen, wie deine Bilder aussehen und sich anfühlen.
Schreib auch auf, wo du sie am intensivsten in deinem Körper spürst.

Der Alltag ist deine Trainingsmatte. Trainiere das Projizieren deiner inneren Bilder jeden Tag.
Egal, was du gerade machst.

Deine klare Absicht

ERNEUERUNG

Schreibe kurz und zügig Eigenschaften, Tools, Fähigkeiten, etc. auf, die du deiner Meinung nach brauchst, um das, was du in Zukunft haben, sein und/oder erleben möchtest, auch wirklich realisieren zu können?

Was hast du schon? Was brauchst du noch?

HABE ICH SCHON:

BRAUCHE ICH NOCH:

Die Verankerung deiner Erneuerung

DRITTE MEDITATION

Mach es dir wieder richtig schön gemütlich und Sorge dafür, dass du ungestört bist. Erhebe keine Ansprüche dir selbst gegenüber, sondern lass dich völlig frei!

Nach der Meditation gilt wieder: lass deine Worte fließen! Achte weder auf die Wortwahl noch auf die Schrift. Schreib Dich leer. Schreib Dich einfach richtig frei.

WIE IST ES DIR ERGANGEN?

Reminder

WAS MÖCHTEST DU DIR SPÄTER BEI DER WIEDERHOLUNG DER MEDITATION NOCH EINMAL GENAUER ANSCHAUEN? WELCHER ANGELEGENHEIT MÖCHTEST DU DICH NOCH EINMAL INTENSIVER WIDMEN? WAS MÖCHTEST DU NOCH DEUTLICHER VERANKERN?

Congratulations

ICH ERKENNE DICH SOOOO SEHR AN!

MACH DU DAS AUCH! HIER IST PLATZ FÜR
DIE LOBHUDELEI AN DICH SELBST:

A large white rectangular area intended for writing a congratulatory message. It is currently blank.

You need to be **silent** enough
to **listen**. And then **brave**
enough to **act**.

– Ninas Poetry



Helene Griebel