



# LUST ZU LEBEN

SPIRITUAL HEIGHTS Ltd.

## ✨ Mein Jahr 2026 ✨

*Wir haben Dir einen Fragebogen für Deine spirituelle Jahresplanung 2026 entworfen. Er ist so aufgebaut, dass Du ins Fühlen → Klären → Ausrichten → ins Tun kommst. Nimm Dir bitte ein paar ruhige Minuten, entspanne Dich, atme tief, doch locker und gleichmäßig und beantworte die folgenden Fragen intuitiv und ehrlich. Es gibt kein Richtig oder Falsch – lasse Dich von Deiner Intuition führen ...*

### 🌿 Ankommen & Rückblick: Wo stehe ich gerade?

**Wenn ich auf 2025 zurückblicke: Was hat mich gestärkt? Was hat mich müde gemacht?**

---

---

---

**Wo in meinem Leben fühle ich mich momentan verbunden? Mit mir, mit anderen, mit dem Leben?**

---

---

---

**Wo fehlt mir vielleicht gerade Stabilität oder innere Sicherheit?**

---

---

---

**Was darf ich liebevoll abschließen, um freier ins neue Jahr zu gehen?**

---

---

---





# LUST ZU LEBEN

SPIRITUAL HEIGHTS Ltd.

## Anbindung: Was nährt mich wirklich?

Womit fühle ich mich angebunden – innerlich oder spirituell? (z. B. Natur, Stille, Gebet, Kreativität, Körper, Vertrauen...)

---

---

---

Was hilft mir, immer wieder bei mir selbst anzukommen?

---

---

---

Wenn ich mir erlaube, dem Leben zu vertrauen: 🙌 Was wünscht sich mein Inneres für 2026?

---

---

---

Welche Qualität möchte ich 2026 bewusster in mein Leben einladen? (z. B. Ruhe, Mut, Hingabe, Freude, Klarheit ...)

---

---

---





# LUST ZU LEBEN

SPIRITUAL HEIGHTS Ltd.

## **Stabilität: Worin möchte ich fest stehen?**

In welchen Bereichen wünsche ich mir mehr innere oder äußere Stabilität?

---

---

---

Was gibt mir Halt, wenn es im Außen unsicher wird?

---

---

---

Welche Gewohnheiten, Strukturen oder Entscheidungen könnten mich stärken statt erschöpfen?

---

---

---

Was bedeutet für mich persönlich ein stabiles Leben, das sich trotzdem lebendig anfühlt?

---

---

---

## **Ausrichtung: Der „senkrechte Mensch“** (verbunden nach oben, verwurzelt nach unten)

Wo darf ich mich 2026 klarer ausrichten, statt mich zu verzetteln?

---

---

---





# LUST ZU LEBEN

SPIRITUAL HEIGHTS Ltd.

**Stell Dir vor, Du stehst aufrecht – gut verwurzelt mit der Erde und offen nach oben für Inspiration und Sinn: 🙌 Was verändert sich in Deinem Inneren?**

---

---

---

**Welche Werte oder Wahrheiten sollen mein Handeln leiten?**

---

---

---

**Was hilft mir, auch in Herausforderungen innerlich aufrecht zu bleiben?**

---

---

---

**🔥 Umsetzung: Vom Spüren ins Leben**

**Was ist ein kleiner, ehrlicher Schritt, mit dem ich 2026 beginnen kann?**

---

---

---





# LUST ZU LEBEN

SPIRITUAL HEIGHTS Ltd.

**Welche Unterstützung – innerlich oder äußerlich – wünsche ich mir?**

---

---

---

**Was könnte mir helfen, dranzubleiben, auch wenn Zweifel auftauchen?**

---

---

---

**Wie möchte ich mich auf meinem Weg fühlen, nicht erst am Ziel?**

---

---

---

**Vervollständige den Satz: „2026 erlaube ich mir, glücklich zu sein, weil ...“**

---

---

---

**Was, wenn alles möglich wäre ...?**

---

---

---





# LUST ZU LEBEN

SPIRITUAL HEIGHTS Ltd.

## ✨ Abschluss: Dein inneres Versprechen

Wenn 2026 ein Wort oder ein Satz oder ein Bild oder ein Symbol wäre – was wäre es für Dich?

---

---

---

Vervollständige: 👉 „2026 erlaube ich mir, aufrecht, verbunden und mir selbst treu zu leben, auch wenn ...“

---

---

---

## 🌈 Abschluss-Impuls

Lege eine Hand auf Dein Herz und eine auf Deinen Bauch. Spüre Deine Verbindung nach innen, nach Oben und nach unten und zu Dir selbst, Deinem Inneren. Wenn Du möchtest, spreche folgende Worte laut aus: „Ich bin angebunden. Ich stehe stabil. Ich richte mich aus. Schritt für Schritt gehe ich voran und gestalte mein Leben.“

(Falls Impulse dazu kommen kannst Du sie hier notieren:)

---

---

Von Herzen wünsche ich Dir ein beschwingtes, erfülltes, freies, friedvolles Jahr!

Melde Dich gerne bei mir, wenn Du Fragen oder ein Anliegen hast und/oder ein [Reiki-Coaching](https://lust-zu-leben.de) oder [Reiki-Remote](https://lust-zu-leben.de) machen möchtest oder ich sonst etwas für Dich tun kann, um Dich zu unterstützen.

*Ich freue mich schon auf unseren Austausch.*

HERZliche Grüße



Sabine Hochmuth • <https://lust-zu-leben.de> • <https://lust-zu-lernen.online>