

Alltagsmagie für die moderne Nordfrau: Selbstwert & innere Stärke





Dein Alltag ist voller Herausforderungen – im Job, beim Einkaufen, unter Menschen oder einfach zu Hause. Mit den Runen, Ritualen und Heilkräutern kannst du dich wie eine echte Nordfrau fühlen: selbstbewusst, kraftvoll, frei und verwurzelt. Jede Seite dieses kleinen E-Books zeigt dir, wie du deine Energie im Alltag aktivierst, deine Weiblichkeit stärkst und deinen Selbstwert bewusst lebst.



URUZ



FICHTENHARZ



RITUAL



ARBEITSPLATZ
& AUFGABEN

Kraft & Selbstvertrauen

Ritual & Anwendung:

Die Rune Uruz ist das Symbol der rohen Kraft und Vitalität. Schreibe sie auf Papier, Holz oder einen kleinen Stein und trage sie bei dir.

Räuchere Fichtenharz, um deine innere Stärke zu aktivieren. Atme tief ein und stelle dir vor, wie die Kraft der Rune wie ein nordischer Wind durch dich strömt – fest, klar, unerschütterlich.

Affirmation:

„Ich stehe fest in meiner Kraft. Meine Stimme zählt.“

Alltag:

Im Meeting oder beim Chef:
Sprich selbstbewusst, halte Blickkontakt und äußere deine Ideen klar.
So wie eine Nordfrau, die in den Bergen des Nordens steht – ruhig, stark und präsent.

Heilkräuter:

Fichte/Fichtenharz – für Mut,
Durchhaltevermögen und innere Stärke.



SO WILLO



JOHANNISKRAUT



RITUAL



EINKAUFEN &
BESORGUNGEN

Sonne & Ausstrahlung

Ritual & Anwendung:

Die Rune Sowilo symbolisiert das Licht der Sonne und die Strahlkraft, die in dir wohnt. Schreibe sie auf einen Stein oder ein Stück Papier. Räuchere Johanniskraut, das dein Selbstbewusstsein stärkt. Visualisiere beim Gehen durch den Laden, wie dein inneres Licht nach außen strahlt.

Affirmation:

„Ich strahle mein Licht aus. Ich bin sichtbar und kraftvoll.“

Alltag:

Gehe aufrecht durch die Gänge, lächle das Personal an und halte Augenkontakt.

Spüre, wie du präsent bist – wie eine Nordfrau, die selbstbewusst durch die Wälder wandert.

Heilkräuter:

Johanniskraut – aktiviert Selbstbewusstsein und innere Sonne.



GEBO X

LAVENDEL



RITUAL



AUSSTRAHLUNGSTEST
IN DER GESELLSCHAFT

Selbstliebe & Freude

Ritual & Anwendung:

Die Rune Gebo steht für Harmonie, Selbstliebe und Freude. Schreibe sie auf Holz oder Papier, räuchere Lavendel. Stelle dir vor, wie die Energie durch deinen Körper fließt. Öffne Arme und Herz, wie die Nordfrau Svala, die in der Mitternachtssonne tanzt.

Affirmation:

„Ich liebe mich. Ich feiere meinen Körper und meine Sinnlichkeit.“

Alltag:

Tanze 5 Minuten frei zu deiner Lieblingsmusik. Spüre Freude, Freiheit und Weiblichkeit in jedem Schritt. Danach geh unter Menschen – deine Ausstrahlung wirkt kraftvoll und selbstbewusst.

Heilkräuter:

Lavendel – für Entspannung, Selbstliebe und innere Freude



ANSUZ



ROSMARIN



RITUAL



FESTE, FEIERN &
GESELLSCHAFT

Kommunikation & Präsenz

Ritual & Anwendung:

Ansuz ist die Rune der klaren Kommunikation. Trage sie als Stein oder Papier bei dir, räuchere Rosmarin. Visualisiere, wie deine Worte wie ein klarer Gebirgsfluss fließen. Die Nordfrau spricht, ohne sich zu verstecken – präsent, freundlich, klar.

Affirmation:

„Ich trete selbstbewusst auf. Meine Ausstrahlung wirkt auf andere.“

Alltag:

Trete unter Menschen, halte Augenkontakt, lächle und kommuniziere bewusst. Lass deine Energie wirken – wie eine Frau, die im Norden zwischen Fjorden und Wäldern wandert, frei und stark.

Heilkräuter:

Rosmarin – stärkt Ausdruckskraft, Klarheit und Selbstbewusstsein.

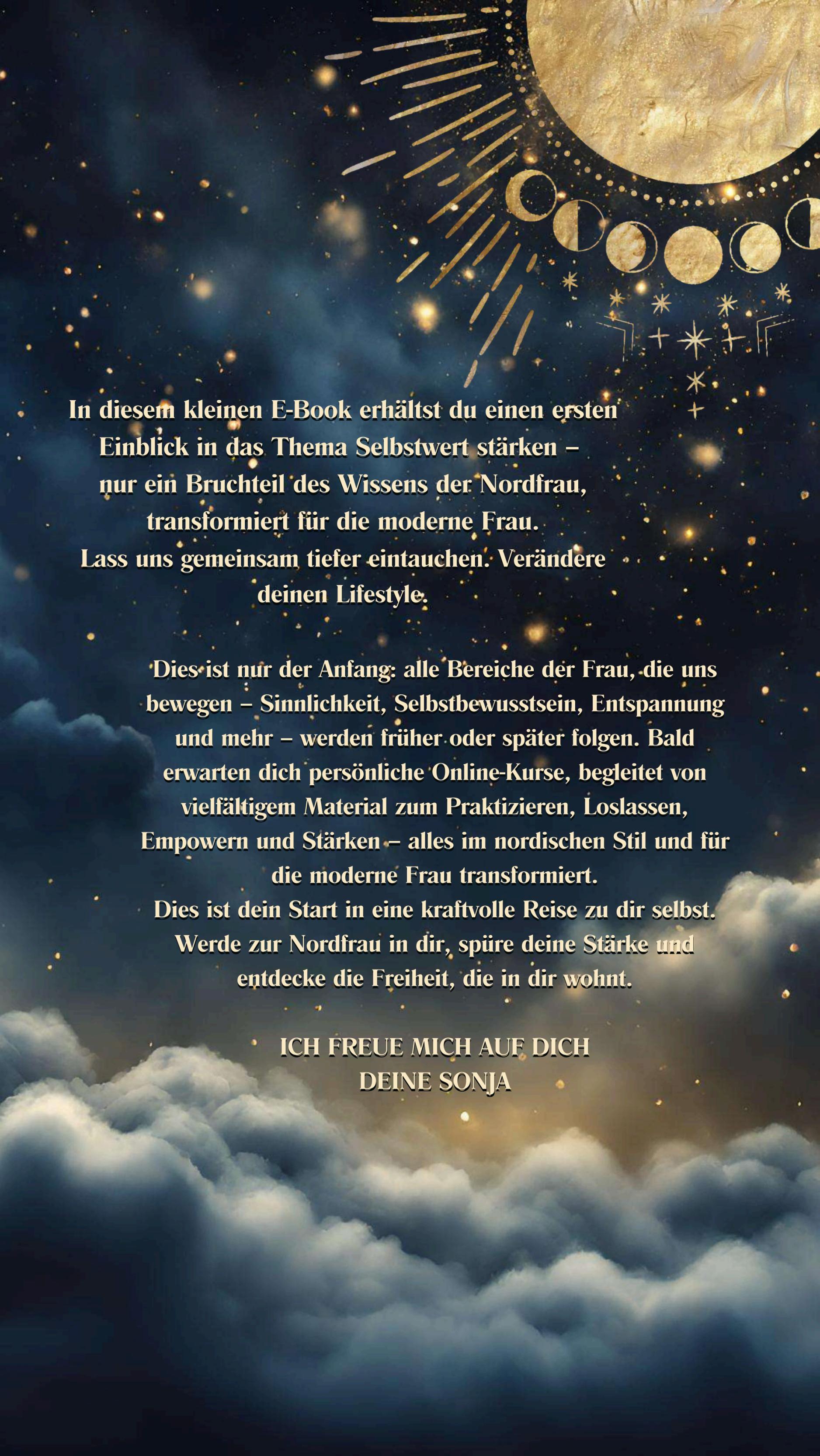


Trage deine Lieblings-Rune bei dir
oder lege sie in dein Kraft-Set.
Visualisiere die Verbindung aller
Energien: Kraft, Ausstrahlung,
Freude, Präsenz, Wachstum. Jede
Nordfrau trägt ihre Stärke wie Runen
im Herzen – sichtbar, spürbar und
unvergänglich.



Affirmation:
"Ich bin stark, selbstbewusst und frei. Ich
lebe meine Kraft im Alltag."

Anwendung:
Nutze die Runen und Heilkräuter
situationsabhängig: Job, Einkaufen, Tanzen,
unter Menschen. Lass die nordische Energie
deine Selbstwertkraft im Alltag stärken.



**In diesem kleinen E-Book erhältst du einen ersten
Einblick in das Thema Selbstwert stärken –
nur ein Bruchteil des Wissens der Nordfrau,
transformiert für die moderne Frau.
Lass uns gemeinsam tiefer eintauchen. Verändere
deinen Lifestyle.**

**Dies ist nur der Anfang: alle Bereiche der Frau, die uns
bewegen – Sinnlichkeit, Selbstbewusstsein, Entspannung
und mehr – werden früher oder später folgen. Bald
erwarten dich persönliche Online-Kurse, begleitet von
vielfältigem Material zum Praktizieren, Loslassen,
Empowern und Stärken – alles im nordischen Stil und für
die moderne Frau transformiert.**

**Dies ist dein Start in eine kraftvolle Reise zu dir selbst.
Werde zur Nordfrau in dir, spüre deine Stärke und
entdecke die Freiheit, die in dir wohnt.**

**ICH FREUE MICH AUF DICH
DEINE SONJA**