



2026





Υπάρχουν σπόροι που δεν φαίνονται.

Είναι οι σπόροι που φυτεύεις μέσα σου κάθε φορά που σηκώνεσαι,
που ονειρεύεσαι χωρίς να ξέρεις αν θα πετύχει,
που μαζεύεις το φως σου σιωπηλά, επειδή ακόμα δεν είναι ώρα να φανεί.
Είναι εκείνοι οι σπόροι που κρατούν τις πιο βαθιές ρίζες σου.
Τις ρίζες που δεν χρειάζονται να εξηγηθούν, απλά να νιώσουν.
Δεν βιάστηκες. Δεν συγκρίθηκες.

Κράτησες τον ρυθμό σου.

Και μέσα από αυτό, άνθισες, έστω και χωρίς να το δει κανείς.

Κάθε άνθος ανθίζει στον δικό του χρόνο.

Και κάθε γυναίκα, όπως και κάθε λουλούδι είναι μοναδική.

Ριζώνει βαθιά, διαφορετικά, ήσυχα.

Στην αρχή, οι ρίζες μας δεν αγγίζονται.

Ύστερα όμως, καθώς βαθαίνουν, συναντιούνται κάτω από τη γη.

Έτσι γεννιούνται οι κήποι.

Έτσι δυναμώνουν τα δάση.

Έτσι μεγαλώνουμε κι εμείς:

Μαζί.

Χωρίς σύγκριση. Χωρίς εξηγήσεις.

Μόνο με αυθεντικότητα και παρουσία.

Η Q Femme Community είναι αυτός ο κήπος.

Ένας χώρος όπου η κάθε γυναίκα:

- φροντίζει τη ρίζα της
- τιμά τη σκιά της
- εμπνέει χωρίς να πιέζεται

Εδώ, φυτεύουμε:

- αποδοχή
- σύνδεση
- αυτογνωσία

Γιατί πιστεύουμε ότι ό,τι είναι αυθεντικό,
ανθίζει όταν έρθει η ώρα.

Και κάθε φορά που μια γυναίκα στέκεται αληθινά
απέναντι στον εαυτό της...

η κοινότητα δυναμώνει.

Καλωσόρισες λοιπόν και εσύ σε αυτή την κοινότητα.

Εσύ είσαι το άνθος. Μαζί, είμαστε το δάσος.



Νομική Δήλωση & Αποποίηση Ευθύνης

Το παρόν ημερολόγιο δημιουργήθηκε με σκοπό την έμπνευση, την αυτοπαρατήρηση, την προσωπική ενδυνάμωση και τη σύνδεση μεταξύ γυναικών, μέσα από πρακτικές ευεξίας, γραπτή έκφραση και συμβολικές δραστηριότητες.

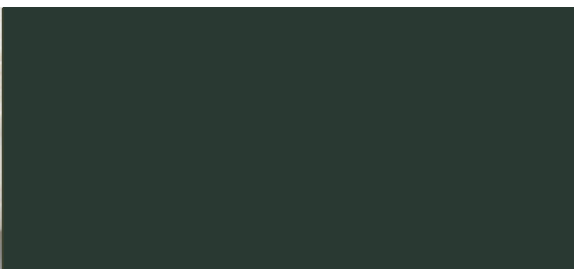
Το περιεχόμενό του δεν αποτελεί και δεν υποκαθιστά σε καμία περίπτωση ψυχολογική, ψυχιατρική, ιατρική, θεραπευτική ή διατροφική υποστήριξη, διάγνωση ή αγωγή. Δεν προορίζεται για την αντιμετώπιση ψυχικών ή σωματικών παθήσεων.

Οποιαδήποτε αναφορά σε ασκήσεις ενσυνειδητότητας, αναπνοές, αυτοφροντίδα, βότανα, ροφήματα ή φυσικές πρακτικές γίνεται αποκλειστικά για ενημερωτικούς και ευεξιακούς σκοπούς. Οι πρακτικές αυτές ενδέχεται να μην είναι κατάλληλες για όλους και μπορεί να προκαλέσουν αλλεργικές αντιδράσεις ή ανεπιθύμητες ενέργειες, ιδίως σε άτομα με αλλεργίες, εγκυμοσύνη, χρόνιες παθήσεις ή φαρμακευτική αγωγή.

Πριν από οποιαδήποτε εφαρμογή, κατανάλωση ή πρακτική που αναφέρεται στο ημερολόγιο, ο αναγνώστης φέρει την αποκλειστική ευθύνη να συμβουλευτεί τον αρμόδιο επαγγελματία υγείας (ιατρό, φαρμακοποιό ή άλλο ειδικό).

Ο εκδότης και ο δημιουργός του ημερολογίου δεν φέρουν καμία ευθύνη για τυχόν άμεσες ή έμμεσες συνέπειες που μπορεί να προκύψουν από τη χρήση, ερμηνεία ή εφαρμογή του περιεχομένου.

Με τη χρήση του παρόντος ημερολογίου, ο αναγνώστης αποδέχεται ότι η συμμετοχή του στις προτεινόμενες πρακτικές γίνεται εθελοντικά, με προσωπική κρίση και ευθύνη.



ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ

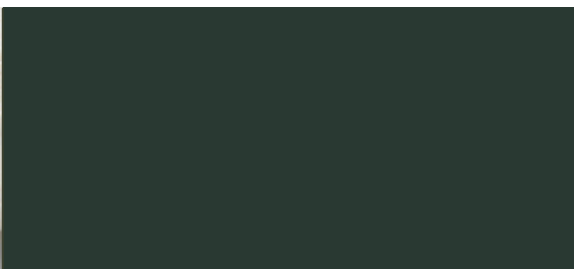
ΑΡΧΗ ΜΕ ΝΟΗΜΑ

Σπέρνω - Ευθυγραμμίζομαι - Αρχίζω με Συνείδηση

*«Όταν γνωρίζεις το γιατί σου, το πώς αποκαλύπτεται από
μόνο του.»*

— Viktor Frankl





JANUARY

A Meaningful Beginning

I Plant - I Align - I Begin with Awareness

"When you know your why, the how reveals itself."
— Viktor Frankl



Μένω με ό,τι αξίζει, για να συναντήσω ποια είμαι αληθινά.

Ο Ιανουάριος είναι μια ευκαιρία να σπείρεις, όχι να πιεστείς.

Δεν χρειάζεται να αλλάξεις τον εαυτό σου, μόνο να τον ακούσεις.

Μπορείς να ξεκινήσεις από την ανάσα σου,
από τη λέξη σου,
από την πιο ήρεμη σκέψη σου.

Ο Ιανουάριος δεν σου ζητά να τρέξεις μπροστά.
Σου ζητά να σταθείς.

Να αναπνεύσεις.

Να ακούσεις πού βρίσκεσαι πραγματικά.

Να ξεκινήσεις χωρίς θόρυβο, χωρίς υποσχέσεις,
χωρίς πίεση.

Αυτή δεν είναι αρχή δράσης.

Είναι αρχή νοήματος



Άσκηση Αναπνοής 4-7-8 για

Εσωτερική Ηρεμία

Περιγραφή:

Η άσκηση αυτή βοηθά το σώμα να χαλαρώσει και τον νου να συνδεθεί με την παρούσα στιγμή.

Μπορείς να τη χρησιμοποιήσεις πριν τον ύπνο ή όταν νιώθεις πίεση.

Οδηγίες:

1. Εκπνέεις απαλά.
2. Εισπνέεις από τη μύτη για 4 δευτερόλεπτα.
3. Κρατάς την αναπνοή σου για 7 δευτερόλεπτα.
4. Εκπνέεις αργά από το στόμα για 8 δευτερόλεπτα.
5. Επαναλαμβάνεις τον κύκλο 4 φορές.

Η γαλήνη ξεκινά με μια αναπνοή.



ΠΡΟ(Σ)ΚΛΗΣΗ ΤΟΥ ΜΗΝΑ:

Διάλεξε μία λέξη για το 2026.

Όχι στόχο. Όχι ρόλο.

Μία λέξη που να σε κρατά ευθυγραμμισμένη.

Παραδείγματα:

Εμπιστοσύνη - Ροή - Φροντίδα - Παρουσία -
Τόλμη

Γράψε τη λέξη σου σε ένα μικρό χαρτί.

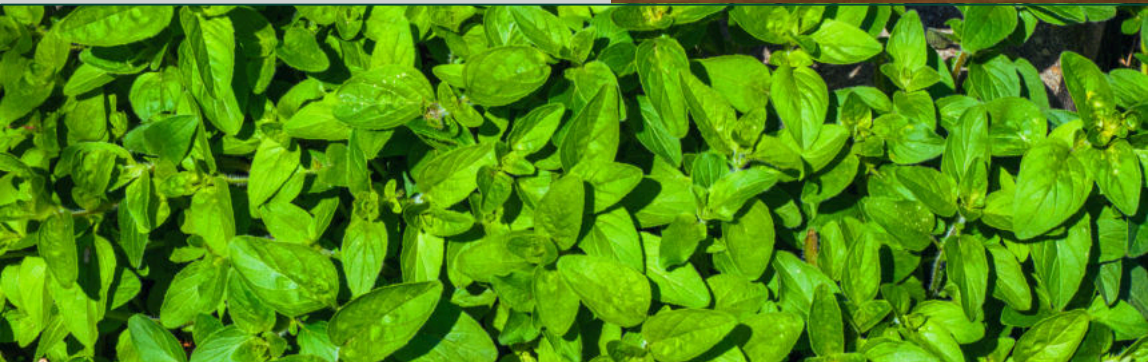
Κράτησέ τη κοντά σου.

Δεν χρειάζεται να τη μοιραστείς.

Αρκεί να τη θυμάσαι.

Υποστηρικτικός Ψίθυρος

Δεν χρειάζεται να κάνω
περισσότερα για να αξίζω.



[illegible]

Ερωτήσεις Αυτογνωσίας & Ενδυνάμωσης

-
- This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no text or other markings on the paper.

Δεν χρειάζεται να γνωρίζεις τον τελικό προορισμό,
αρκεί να εμπιστεύεσαι το επόμενο βήμα.

Ευθυγραμμίζομαι με αυτό που είμαι τώρα

Δεν ξεκινούν όλα τα κομμάτια μου με τον ίδιο ρυθμό. Κάποια χρειάζονται ησυχία, όχι ώθηση. Κάποια είναι έτοιμα να προχωρήσουν μόνο αν τους επιτρέψω να το κάνουν ήρεμα. Στη νέα χρονιά δεν χρειάζεται να κουβαλώ τα πάντα. Μπορώ να αφήσω πίσω ό,τι βαραίνει, όχι επειδή δεν άξιζε, αλλά επειδή δεν μου ταιριάζει πια. Υπάρχουν σημεία μέσα μου που ζητούν περισσότερη αλήθεια και λιγότερη προσπάθεια. Λιγότερο “να αντέξω” και περισσότερο “να είμαι”. Αν φρόντιζα τον εαυτό μου όπως είναι σήμερα, χωρίς να τον πιέζω να γίνει κάτι άλλο... η καθημερινότητά μου θα μαλάκωνε. Και από αυτή τη μαλακότητα, θα μπορούσε να γεννηθεί μια αρχή με νόημα.

Αν ξεκινούσα αυτή τη χρονιά φροντίζοντας εμένα όπως είμαι, πώς θα ένιωθε το σώμα και η ψυχή μου;

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑΣ:

- Ποια ήταν η πιο φωτεινή στιγμή μου το 2025, τι την έκανε φωτεινή;
- Ποιο είναι το μεγαλύτερό μου «θέλω» για φέτος;
- Πώς μπορώ να είμαι πιο αυθεντική με εμένα;
- Αν έδινα μια συμβουλή στη 10χρονη εκδοχή μου, τι θα της έλεγα;

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Η αλλαγή ξεκινά όταν αφουγκραστείς τη ρίζα σου.

Η ευεξία στην αρχή της χρονιάς δεν έρχεται από το “περισσότερο”.

Έρχεται από το να ξεκινάς σωστά.

Όχι γρήγορα.

Όχι δυνατά.

Αλλά με επίγνωση.

Στάσου στην ανάσα σου.

Στο σώμα σου.

Στο σημείο όπου δεν υπάρχουν ακόμη στόχοι — μόνο παρουσία.

Ο Ιανουάριος δεν σου ζητά να αλλάξεις τον εαυτό σου.

Σου ζητά να τον ακούσεις πριν τον οδηγήσεις οπουδήποτε.

Και στην αρχή αυτής της πορείας,

δεν χρειάζεται να κόψεις δεσμούς.

Αρκεί να χαλαρώσεις το κράτημα.

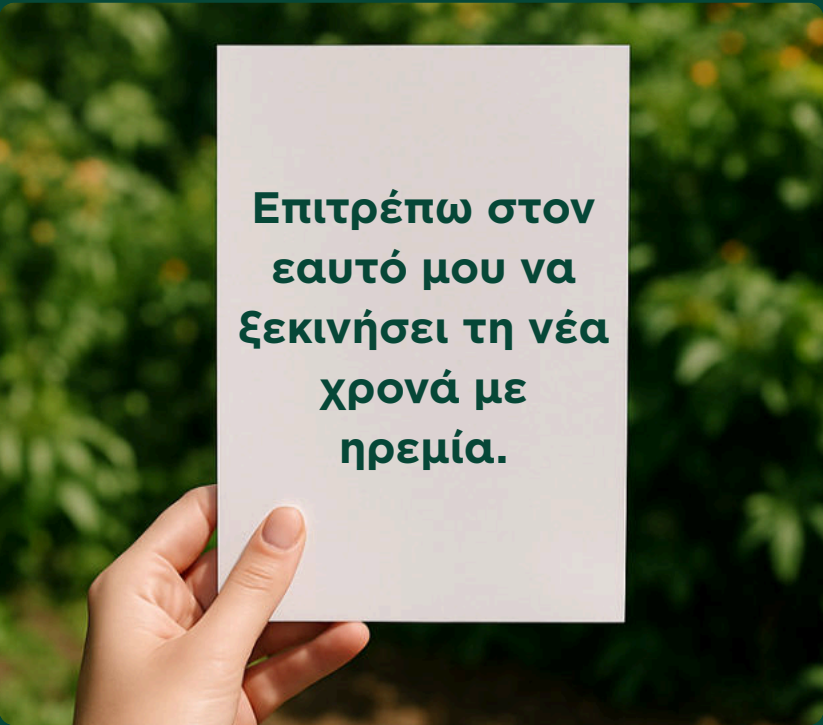
Γράψε μια σύντομη επιστολή (3-5 προτάσεις), ξεκινώντας από τη φράση:

«Αγαπημένο μου _____, δεν σε χρειάζομαι πια για να ξεκινήσω.»

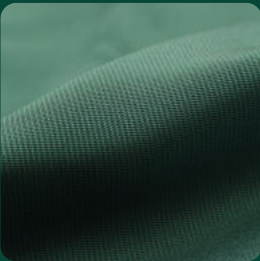
Μπορεί να αφορά μια σκέψη, έναν ρόλο ή μια προσδοκία που σε πίεσε.

Δεν χρειάζεται να το εξηγήσεις.

Ούτε να το δικαιολογήσεις.



**Επιτρέπω στον
εαυτό μου να
ξεκινήσει τη νέα
χρονά με
ηρεμία.**



Δεν χρειάζεσαι να λάμψεις. Αρκεί να είσαι καθαρή από μέσα προς τα έξω.



ΦΥΤΟ ΤΟΥ ΜΗΝΑ:

Μαντζουράνα

Η μαντζουράνα ηρεμεί χωρίς να βαραίνει.

Φροντίζει χωρίς να επιβάλλεται.

Έγχυμα αρχής:

- 1 κ.γ. μαντζουράνα
- 1 φλ. ζεστό νερό
- Άφησέ το 5-7 λεπτά

Πιες το αργά.

Όχι για να “διορθωθείς”.

Αλλά για να μαλακώσεις.

Σε περίπτωση αλλεργίας ή εγκυμοσύνης, συμβουλέψου
γιατρό.

Μην ξεχνάς να αφιερώνεις στον εαυτό σου χώρο.

Χώρο για να νιώσει.

Για να καταλάβει.

Για να συνειδητοποιήσει.

Μόνο λίγα λεπτά αληθινής παρουσίας.

ΜΟΝΟ ΓΙΑ ΕΣΕΝΑ

Και αυτά είναι αρκετά.

Αν ήμουν δέντρο φέτος, τι είδους ρίζες θα ήθελα να χτίσω;

Άσκηση:

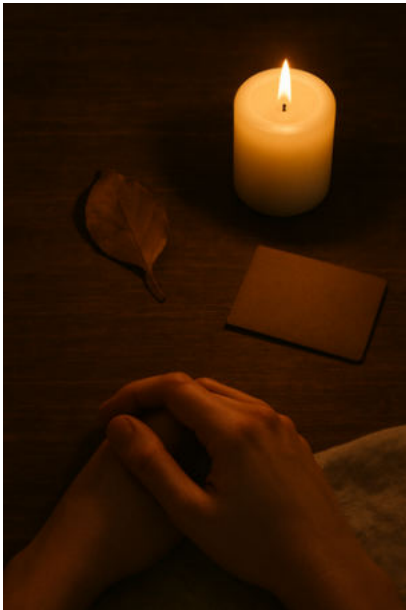
Ζωγράφισε ή κέντησε τη λέξη σου. Χρησιμοποίησε χρώματα ή υφάσματα που σε εκφράζουν.

Στόχος: Να συνδεθείς με κάτι προσωπικό και συμβολικό.

Δεν χρειάζεται να αλλάξεις τα πάντα για να αλλάξει η ζωή σου. Αναγνώρισε αυτά που ήδη έχεις.

Αναπνέεις. Υπάρχεις. Είσαι εδώ.

Και αυτό είναι το πιο δυνατό σου ξεκίνημα για μια φωτεινή χρονιά. Συνέχισε με αυτά που κρατάς μέσα σου — είναι ήδη αρκετά.



Το μέλλον είναι αβέβαιο.

Αν όμως ξεκινήσουμε από μια αφετηρία γεμάτη σκοπό, σημασία, ακόμα και οι προκλήσεις μπορούν να μας οδηγήσουν σε μονοπάτια κατανόησης και ανάπτυξης.

Ας αγκαλιάσουμε την κάθε στιγμή με ευγνωμοσύνη και εμπιστοσύνη, προχωρώντας μπροστά με ανοιχτή καρδιά.

Ξεκινώ από εκεί που είμαι, όχι από εκεί που νομίζω ότι πρέπει.

Κυπριακά Βότανα για Ομορφιά & Ευεξία

- **Δεντρολίβανο** – θερμαντικό, αντιγηραντικό, ενεργοποιητικό
- **Χαμομήλι** – αντιφλεγμονώδες, καταπραϋντικό για πρόσωπο και σώμα
- **Αλόη** – ενυδατική, ιδανική για μετά τον ήλιο ή σε ξηρότητα

Να μην δοκιμάζονται σε περίπτωση αλλεργίας. Συμβουλευτείτε τον γιατρό σας.

Φροντίζοντας τον εαυτό σου, δείχνεις την αξία σου.

Φυσική Ομορφιά: Έγχυμα για Λαμπερή Επιδερμίδα

Βότανο: *Hypericum triquetrifolium* (κυπριακό σπαθόχορτο)

- Οφέλη: Ήπια αντιοξειδωτικά, καταπραϋντικό, καθαριστικό.
- Χρήση: Πιες ρόφημα ή χρησιμοποίησε το έγχυμα σαν τονωτικό για πρόσωπο.
- Προειδοποίηση:

Μην το δοκιμάζετε σε περίπτωση αλλεργίας ή χωρίς τη συμβουλή γιατρού.

Μυστικά Ομορφιάς από τη Φύση

Τριαντάφυλλο – Ιδανικό για ευαίσθητο δέρμα.
Ατμόλουτρο με ροδοπέταλα.
Χαμομήλι – Ρόφημα και κομπρέσες για μάτια και χαλάρωση.

Να μη χρησιμοποιούνται χωρίς τεστ σε αλλεργικά άτομα.

ΕΚΦΡΑΣΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ

Το Χαρτί της Ευθυγράμμισης
Πάρε ένα κομμάτι χαρτί ή μια σελίδα από το τετράδιό σου.
Δίπλωσέ το απαλά στη μέση,
σαν να δημιουργείς δύο χώρους — όχι αντίθετους, αλλά
συνομιλητές.

Στήλη Α – «Από πού ξεκινώ»

Γράψε λέξεις ή μικρές φράσεις που περιγράφουν πώς είσαι
τώρα.

Όχι πώς θα ήθελες να είσαι.

- Μπορεί να είναι: μια αίσθηση, μια ανάγκη, μια αλήθεια της
στιγμής

Παραδείγμα:

- , «Χρειάζομαι ησυχία»

Στήλη Β – «Τι μου επιτρέπει»

Δίπλα σε κάθε λέξη, γράψε μία λέξη-στήριγμα
ή άφησε κενό, αν δεν χρειάζεται τίποτα.

Παραδείγμα:

«Χρειάζομαι ησυχία» → «Χώρος»

Δεν χρειάζεται να γεμίσουν όλα.

Δεν χρειάζεται να βγει κάτι “σωστό”.

Αυτό το χαρτί δεν διορθώνει.

Σε τοποθετεί απαλά στο σημείο εκκίνησης.

Δίπλωσέ το ξανά και κράτησέ το μέσα στο ημερολόγιο.

Είναι η εσωτερική σου πυξίδα για τον Ιανουάριο.



Με αγαπώ όπως είμαι σήμερα.
Με τα καλά μου και με τα δύσκολά μου.
Και επιτρέπω στην εξέλιξη να έρθει χωρίς πίεση



Σχέση με τον Εαυτό **Μαθαίνω να με αγαπώ για να μπορώ να αγαπηθώ**

Αν δεν σταθείς εσύ δίπλα σου,
κανείς δεν μπορεί να το κάνει για σένα.
Η αγάπη δεν ξεκινά από το έξω.
Ξεκινά από τη στιγμή που σταματάς να πολεμάς τον εαυτό σου.
Όταν μάθεις να σε κοιτάς χωρίς σκληρότητα,
όταν χωρέσεις και τα φωτεινά σου και τα δύσκολά σου,
τότε χωρίς προσπάθεια οι άλλοι αρχίζουν να σε συναντούν
αλλιώς.
Όχι γιατί άλλαξες.
Αλλά γιατί έγινες ασφαλής για τον εαυτό σου.

Άσκηση - Το βλέμμα που αλλάζει

Στάσου μπροστά σε έναν καθρέφτη.
Όχι για να κρίνεις.
Για να δεις.
Πες (από μέσα σου ή ψιθυριστά):
«Σε βλέπω.
Σε αποδέχομαι όπως είσαι σήμερα.
Και αυτό είναι αρκετό για να ξεκινήσουμε.»
Μείνε για λίγα δευτερόλεπτα.
Μην διορθώσεις τίποτα.

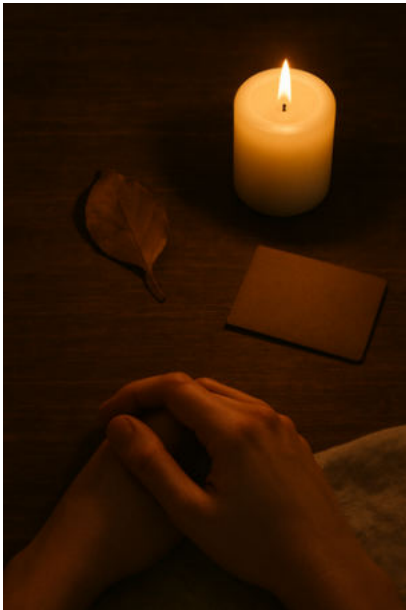
Ο Ιανουάριος ζητά να ξεκινήσεις παρούσα. Αληθινή. Χωρίς ντροπή.

Μνήμη του Μήνα:

Η αρχή δεν χρειάζεται θόρυβο.
Χρειάζεται αλήθεια.

Δώρο στον Εαυτό

Δώσε σου άδεια να μην ξέρεις ακόμα.
Αυτό είναι το πιο γενναίο ξεκίνημα.

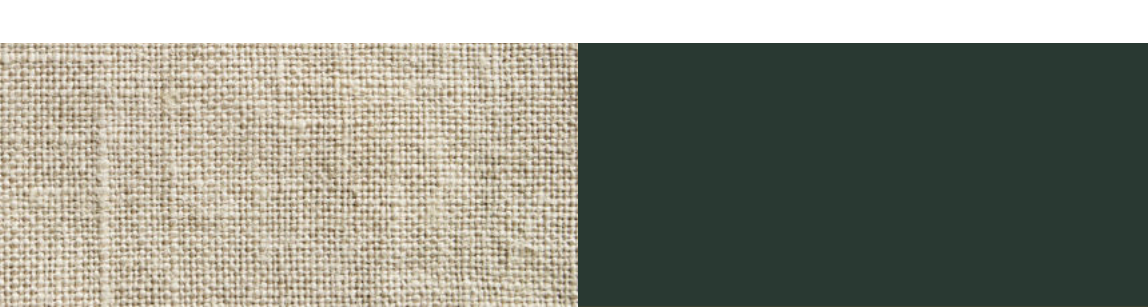


Αν το ξεχάσεις, θυμήσου...

Δεν ξεκινάς για να αποδείξεις.
Ξεκινάς για να είσαι.

Μετάβαση:

Ό,τι σπέρνεις τώρα,
τον επόμενο μήνα θα αρχίσει να ζητά
φροντίδα.



FEBRUARY

The strongest 'I love you' is the one we say to the mirror."

Keyword of the month:
Self-love



ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ

Το πιο δυνατό “σε αγαπώ” είναι αυτό που λέμε στον καθρέφτη.

Λέξη-κλειδί του μήνα:
Αυτοαγάπη





Μένω με ό,τι αξίζει, για να συναντήσω ποια είμαι αληθινά.

Ο Φεβρουάριος δεν είναι μόνο για ρομαντική αγάπη.

Είναι για εκείνες τις αθόρυβες, καθημερινές πράξεις φροντίδας που κάνεις για εσένα.

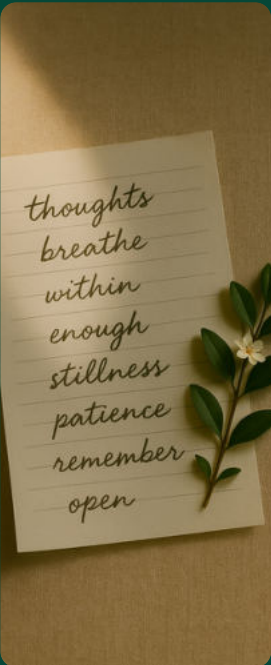
Είναι για όταν επιλέγεις να πεις “όχι” για να προστατεύσεις τα όριά σου.

Για όταν κοιτάς στον καθρέφτη και επιτρέπεις στον εαυτό σου να είναι, χωρίς να κρίνεται.

Η αυτοαγάπη δεν είναι εγωισμός.

Είναι η ρίζα κάθε υγιούς σχέσης που θα καλλιεργήσεις — με άλλους, με τη ζωή, με τη δημιουργικότητά σου.

Μπορεί να ξεκινήσει από μια μικρή συνήθεια. Από μια λέξη. Από ένα άγγιγμα.



thoughts
breathe
within
enough
stillness
patience
remember
open

Δημιούργησε ένα “κιβώτιο αυτοαγάπης”.

Μέσα σε αυτό βάλε:

- Ένα γράμμα προς τον εαυτό σου με αποδοχή και καλοσύνη
- Ένα μικρό αντικείμενο που σου φέρνει ανακούφιση (π.χ. ένα βοτανικό σαπούνι, ένα κοχύλι, ένα μικρό ρούχο)
- Ένα quote που σε ενδυναμώνει
- Μια φωτογραφία σου που αγαπάς
- Ένα αιθέριο έλαιο ή βότανο που σε γειώνει (π.χ. τίλιο, μελισσόχορτο)

Τοποθέτησέ το κάπου δικό σου και επιστρέφε σε αυτό όταν ξεχνάς πόσο αξίζεις.



[illegible]

- Ποια μικρή πράξη έκανα σήμερα που με σεβάστηκε;
- Αν η καρδιά μου είχε φωνή, τι θα μου ζητούσε σήμερα;
- Ποιο σημείο στο σώμα μου χρειάζεται περισσότερη φροντίδα;
- Ποια πλευρά του εαυτού μου νιώθω έτοιμη να αγαπήσω περισσότερο;

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

-
- This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Δεν θέλω να είμαι τέλεια. Θέλω να είμαι αληθινή.
Ακόμα κι αν αυτό σημαίνει να βλέπω σκιές μέσα μου.

Αγκαλιά με την Καρδιά

Τελετουργικό Ηρεμίας 5 λεπτών

1. Βρες ένα ήσυχο μέρος. Κάθισε ή ξάπλωσε άνετα.
2. Τοποθέτησε τη μία παλάμη στο στήθος και την άλλη στην κοιλιά.
3. Πάρε 3 αργές αναπνοές από τη μύτη.
4. Εισέπνευσε και νιώσε την κοιλιά σου να ανεβαίνει κάτω από την παλάμη.
5. Καθώς εκπνέεις, πες από μέσα σου:

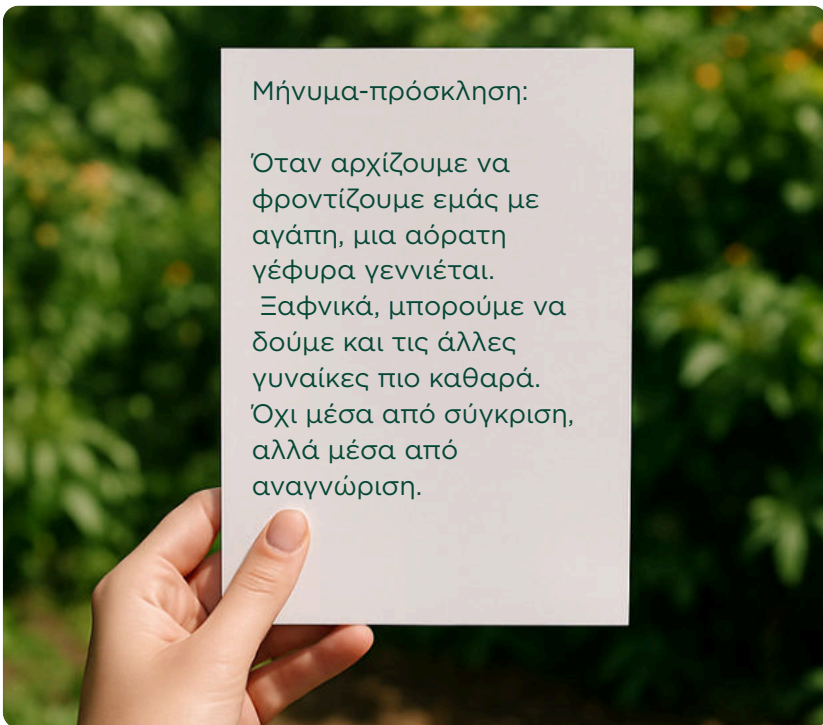
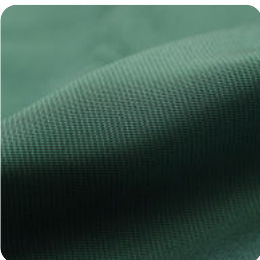
«Είμαι εδώ για σένα. Είσαι ασφαλής.»

Επανάλαβε για 5 λεπτά, με απαλή πρόθεση.

Κάνε την άσκηση πριν κοιμηθείς ή όταν νιώθεις ότι έχεις αποσυνδεθεί από σένα.

Οφέλη:

- Γείωση και ηρεμία, Σύνδεση με το κέντρο της καρδιάς, Μαλάκωμα του εσωτερικού κριτή



Μήνυμα-πρόσκληση:

Όταν αρχίζουμε να
φροντίζουμε εμάς με
αγάπη, μια αόρατη
γέφυρα γεννιέται.
Ξαφνικά, μπορούμε να
δούμε και τις άλλες
γυναίκες πιο καθαρά.
Όχι μέσα από σύγκριση,
αλλά μέσα από
αναγνώριση.



Φύση ως Θεραπεία

Βότανο του μήνα: Μελισσόχορτο (*Melissa officinalis*)
Ονομασία στην κυπριακή παράδοση: “μελισσοβότανο”

Γλυκιά Ανακούφιση από τη Φύση

Το μελισσόχορτο είναι από τα πιο αγαπημένα βότανα στην Κύπρο. Οι παλιές γιαγιάδες το έδιναν “για την καρδιά που χτυπά γρήγορα, για το μυαλό που τρέχει, για τον ύπνο που δεν έρχεται”. Είναι το βότανο της τρυφερότητας και της συναισθηματικής εξισορρόπησης.

Οφέλη:

Καταπραΰνει το άγχος, Υποστηρίζει το νευρικό σύστημα, Ελαφρώς αντικαταθλιπτικό, Βοηθά στον ποιοτικό ύπνο, Ανακουφίζει από ψυχοσωματικά συμπτώματα

Προτάσεις χρήσης:

1. Έγχυμα για τη νύχτα

Βράσε 1 κ.γ. αποξηραμένα φύλλα σε 1 φλ. νερό.
Άφησέ τα 8’ σκεπασμένα. Πιες το 30’ πριν τον ύπνο.
Ενίσχυσε την πρόθεση λέγοντας σιωπηλά:
“Αγαπώ την ηρεμία μου. Μου αξίζει.”

2. Ατμόλουτρο καρδιάς και προσώπου

Βάλε φύλλα μελισσόχορτου σε ζεστό νερό.
Σκέπασε το κεφάλι με πετσέτα και εισέπνευσε βαθιά.
Αυτό βοηθά στην ηρεμία του νου και στο μαλάκωμα της επιδερμίδας.

Μικρή πρόθεση για την ώρα της εφαρμογής:

«Καθώς αγγίζω το δέρμα μου, θυμίζω στον εαυτό μου πως αξίζω φροντίδα χωρίς λόγο ή όρους.»



3. Κυπριακή Μάσκα Αυτοαγάπης με Μελισσόχορτο

Υλικά:

- 1 κ.σ. γιαούρτι πλήρες
- 1 κ.γ. μέλι
- 1 κ.γ. αποξηραμένο μελισσόχορτο (ή λίγες σταγόνες από έγχυμα)
- 2 σταγόνες ελαιόλαδο ή λάδι καλέντουλας

Εκτέλεση:

1. Ανάμιξε όλα τα υλικά μέχρι να δημιουργηθεί απαλή πάστα.
2. Εφάρμοσε τη μάσκα στο πρόσωπο και στον λαιμό με κυκλικές, ευγενικές κινήσεις.
3. Άφησέ την για 10-15 λεπτά.
4. Ξέβγαλε με χλιαρό νερό και βάλε λίγες σταγόνες φυτικό έλαιο για ενυδάτωση.

Οφέλη:

- Το μελισσόχορτο ηρεμεί, τονώνει και ενδυναμώνει την επιδερμίδα.
- Το μέλι και το γιαούρτι προσφέρουν θρέψη και ήπια απολέπιση.
- Το έλαιο σφραγίζει την ενυδάτωση.

Προειδοποίηση:

Πριν χρησιμοποιήσεις οποιοδήποτε φυσικό συστατικό, κάνε test σε μικρό σημείο του δέρματος. Απόφυγε τη χρήση σε περιόδους δερματικής ευαισθησίας. Μην το δοκιμάσεις σε περίπτωση αλλεργίας. Αποφύγετε τη χρήση σε περιπτώσεις υποθυρεοειδισμού ή εγκυμοσύνης χωρίς ιατρική συμβουλή.

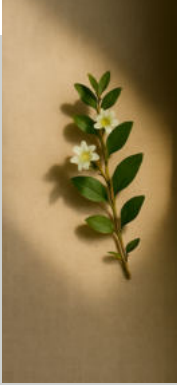
Όταν αρχίζουμε να φροντίζουμε εμάς με αγάπη,
μια αόρατη γέφυρα γεννιέται.

Ξαφνικά, μπορούμε να δούμε και τις άλλες γυναίκες πιο καθαρά.
Όχι μέσα από σύγκριση, αλλά μέσα από αναγνώριση.

“Αγαπημένη μου...” – Ένα σημείωμα αποδοχής
Γράψε ένα ανώνυμο σημείωμα που να ξεκινάει με τη φράση:
“Αγαπημένη μου γυναίκα, αν μπορούσα να σου θυμίσω κάτι
σήμερα, θα ήταν...”

Το σημείωμα αυτό μπορείς:

- να το κρατήσεις στο ημερολόγιό σου (ως γράμμα και προς εσένα)
- να το τοποθετήσεις σε κοινό χώρο, αν ζεις με άλλες γυναίκες
- ή να το ανταλλάξεις με μια φίλη, αδελφή, συνάδελφο



Μικρή Δράση

Κάνε μια μικρή προσφορά αγάπης σε μια γυναίκα της ζωής σου:

- ένα λουλούδι,
- ένα μήνυμα,
- μια σιωπηλή παρουσία.

Όχι για να πάρεις κάτι. Μόνο για να ενδυναμώσεις τον κύκλο αγάπης.

Εκφράζομαι με Αγάπη για τον Εαυτό μου

«Αν ήμουν μια πράξη αγάπης προς τον εαυτό μου, τι θα ήμουν;
Ένα χάδι; Ένα “όχι”; Μια σιωπή;»

Πάρε λίγο χρόνο να γράψεις, χωρίς λογοκρισία. Άφησε την καρδιά
να σου πει τι χρειάζεται.

Άσκηση Χειροποίητης Έκφρασης:

“Η λέξη που με αγαπά” σε καμβά ή ύφασμα

1.Επέλεξε μια λέξη που εκφράζει το πώς θέλεις να σε φροντίζουν.

Π.χ. “Απαλά”, “Χωρίς Όρους”, “Με Ρίζες”, “Είμαι Εδώ”.

2.Γράψε ή ζωγράφισε τη λέξη αυτή πάνω σε:

- ένα μικρό καμβαδάκι
- ένα κομμάτι ύφασμα
- ένα χαρτί με υφή

3.Γύρω από τη λέξη μπορείς να προσθέσεις:

- ✿ φυτικά σχέδια,
- ✿ κουμπιά,
- ✿ χρυσόσκονη ή
- ✿ τρυφερά χρώματα.



Στόχος δεν είναι να είναι “όμορφο”, αλλά αληθινό.

Η Αγάπη μου δεν χρειάζεται απόδειξη, μόνο παρουσία.

Εκφράζομαι με Αγάπη για τον Εαυτό μου

Αν ήμουν μια πράξη αγάπης προς τον εαυτό μου, τι θα ήμουν;
Ένα χάδι; Ένα “όχι”; Μια σιωπή; Μια βουτιά στη θάλασσα;
Πάρε λίγο χρόνο να γράψεις, χωρίς λογοκρισία.
Άφησε την καρδιά να σου πει τι χρειάζεται.

Μπορεί να μην έκανες όλα όσα ήθελες.

Μπορεί να υπήρξαν μέρες που ξέχασες τον εαυτό σου, που γύρισες πίσω σε παλιά σχήματα, που ένιωσες ανεπαρκής.

Κι όμως...

Είσαι ακόμη εδώ.

Επέλεξες να επιστρέφεις στον εαυτό σου, έστω και για λίγα λεπτά.

Φρόντισες. Άκουσες. Αναγνώρισες.

Η αγάπη για τον εαυτό δεν είναι επιτυχία ή αποτυχία.

Είναι η πρόθεση να είσαι εκεί, όταν σε χρειάζεσαι περισσότερο.

Και το έκανες.



Μικρός διαλογισμός 1 λεπτού:

Κλείσε τα μάτια.

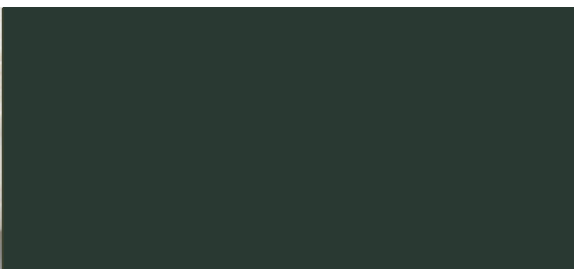
Πες 3 φορές από μέσα σου:

Είμαι αρκετή.
Είμαι παρούσα.
Είμαι αγάπη.

Τι να κρατήσεις από τον Φεβρουάριο:

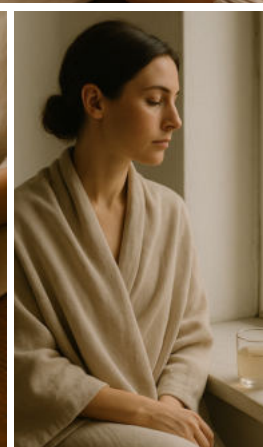
- Τη λέξη σου
- Το σημείωμα στον καθρέφτη
- Την ανάσα που σε γείωσε
- Την μικρή σου φροντίδα
- Τη γέφυρα που έχτισες προς εσένα

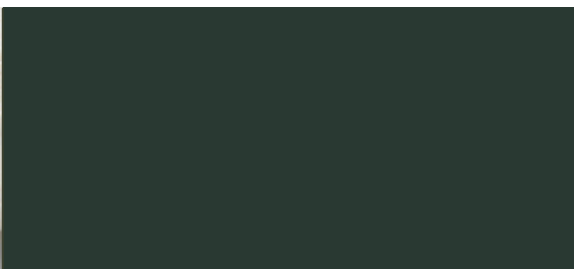




MARCH

I root myself so that I can blossom.
There is no flower without a root.
There is no light without the Earth.
And your Earth is sacred.





ΜΑΡΤΙΟΣ

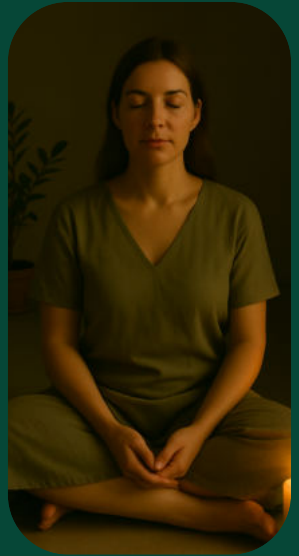
Ριζώνω για να μπορώ να ανθίσω
Δεν υπάρχει άνθος χωρίς ρίζα.
Δεν υπάρχει φως χωρίς γη.
Και η γη σου είναι ιερή.





Όλα γύρω σου ετοιμάζονται να ανθίσουν.
Αλλά εσύ δεν χρειάζεται να βιαστείς.
Μπορείς να ριζώσεις πρώτα.

Αυτός ο μήνας δεν είναι για εξωστρέφεια.
Είναι για επανασύνδεση με τις ρίζες
σου, με το σώμα σου, με τη γη που σε
κρατά, με τη δική σου αλήθεια, ακόμη κι
αν δεν είναι έτοιμη να μοιραστεί.
Θα ανθίσεις όταν έρθει η ώρα.
Αλλά πρώτα, χρειάζεται ρίζα.



Πρό(σ)κληση του μήνα:

Δημιούργησε έναν "ιερό χώρο ριζώματος"
στο σπίτι σου.

Ένα μικρό σημείο όπου μπορείς να
επιστρέφεις όταν νιώθεις να
"παρασύρεσαι".

Μπορεί να περιέχει:

- ένα αντικείμενο που σου θυμίζει τις
ρίζες σου (π.χ. πέτρα, οικογενειακό
σύμβολο, ύφασμα)

Πάρε λίγα λεπτά κάθε εβδομάδα να
καθίσεις εκεί και να πεις:

Είμαι εδώ. Είμαι σταθερή. Είμαι ρίζα και
σπόρος μαζί.



[illegible]

25 Μαρτίου - Εθνική Εορτή Ελλάδος & Ευαγγελισμός Θεοτόκου

- Τι με γειώνει αυτή τη στιγμή;
- Τι δεν έχει ακόμη θέση στην καθημερινότητά σου; Ποιο κομμάτι σου ζητά χώρο και αναγνώριση;
- Πώς με φροντίζει η γη — και πώς μπορώ να τη φροντίσω κι εγώ;
- Σε τι νιώθω έτοιμη να ριζώσω βαθύτερα;

[illegible]

Όσο πιο βαθιές οι ρίζες μου,
τόσο πιο ελεύθερα μπορώ να ανοίξω τα φύλλα μου στον κόσμο.

Άσκηση: Αναπνοή & Ριζώματα

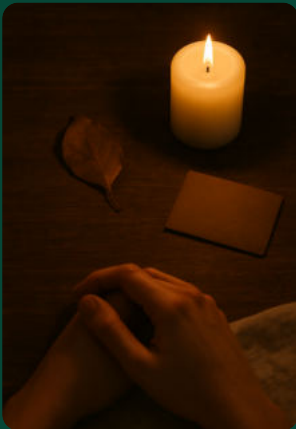
Τελετουργικό 6 λεπτών – “Γίνομαι Γη”

1. Κάθισε στο πάτωμα ή έξω, με τα πόδια σου να ακουμπούν γυμνά στη γη ή στο πάτωμα.
2. Κλείσε τα μάτια. Πάρε 3 βαθιές αναπνοές, χωρίς πίεση.
3. Φαντάσου ότι από τα πέλματά σου βγαίνουν αόρατες ρίζες.
4. Με κάθε εκπνοή, αυτές οι ρίζες βαθαίνουν μέσα στη Γη.
5. Στην κάθε εισπνοή, ανεβαίνει από το χώμα προς τα πάνω σταθερότητα, γαλήνη, αποδοχή.
6. Μείνε εκεί για 6 λεπτά.
7. Τελείωσε με την πρόθεση:

Είμαι σώμα. Είμαι γη. Είμαι ρίζα.

Οφέλη:

- Βοηθά στη ρύθμιση του νευρικού συστήματος
- Ενισχύει τη σωματική παρουσία και την αίσθηση ασφάλειας
- Χτίζει εσωτερική σταθερότητα χωρίς εξαρτήσεις από το εξωτερικό περιβάλλον



Παραδοσιακή Συνταγή: Κυπριακό Ρουζ με Ροδοπέταλα & Παντζάρι

Υλικά:

- 5-6 βιολογικά ροδοπέταλα (κατάλληλα για καλλυντική χρήση)
- 2 μικρές φέτες βρασμένο παντζάρι
- 1/2 κ.γ. λάδι καρύδας ή αμυγδαλέλαιο
- 2 σταγόνες χυμό λεμονιού (προαιρετικά, για σταθερότητα)
- 1/2 κ.γ. κερί μέλισσας (προαιρετικά, για πιο σταθερή υφή)

Εκτέλεση:

1. Πολτοποιήσε τα ροδοπέταλα μαζί με το παντζάρι μέχρι να δημιουργηθεί μια απαλή φυσική βαφή.
2. Πρόσθεσε το λάδι και ανακάτεψε καλά.
3. Αν θέλεις πιο σταθερή υφή, πρόσθεσε λίγο κερί μέλισσας.
4. Φύλαξέ το σε μικρό καθαρό γυάλινο βαζάκι στο ψυγείο.

Χρήση: Εφάρμοσε μικρή ποσότητα στα ζυγωματικά με τα δάχτυλα ή με πινέλο.

Διατήρηση: Διατηρείται στο ψυγείο έως 48 ώρες.

Προσοχή:

- Χρησιμοποίησε μόνο καθαρά υλικά και καθαρό βαζάκι.
- Κάνε δοκιμή σε μικρό σημείο δέρματος πριν τη χρήση.
- Απόφυγε τη χρήση σε περίπτωση αλλεργίας, ευαισθησίας ή δερματικού ερεθισμού.
- Απόφυγε την επαφή με τα μάτια.

Τελετουργικό Αυτοφροντίδας

Καθώς απλώνεις το φυσικό ρουζ, μην προσπαθείς να καλύψεις τίποτα. Άγγιξε το πρόσωπό σου σαν να θυμίζεις στον εαυτό σου: «Είμαι ζωντανή. Είμαι εδώ. Και ανθίζω από μέσα προς τα έξω.»



Φύση ως Θεραπεία

Βότανο του Μήνα: Πικραλίδα (*Taraxacum officinale*)

Στην κυπριακή παράδοση: «ραδίκι του αγρού»

Ρίζα που Αντέχει

Η πικραλίδα δεν ζητά προσοχή. Δεν καλλιεργείται για να υπάρξει. Φυτρώνει μόνη της, βαθιά ριζωμένη στο χώμα. Η δύναμή της δεν φαίνεται στην επιφάνεια. Κρύβεται στη ρίζα. Και αυτός είναι ο Μάρτιος. Όχι άνθιση. Ρίζωμα.

Οφέλη (παραδοσιακή χρήση)

Παραδοσιακά χρησιμοποιείται:

- για υποστήριξη της πέψης
 - για ήπια αποτοξίνωση του οργανισμού
 - για ενίσχυση της εσωτερικής ισορροπίας
- (Δεν υποκαθιστά ιατρική συμβουλή.)

Πρόταση Χρήσης

Έγχυμα Ρίζας Πικραλίδας

1 κ.γ. αποξηραμένη ρίζα σε 1 φλ. ζεστό νερό Άφησε για 8-10 λεπτά.

Πιες το αργά. Όχι για να “καθαρίσεις”. Αλλά για να θυμηθείς πως το σώμα σου ξέρει να ρυθμίζεται.



Μικρό Τελετουργικό Ρίζας

Κράτα το φλιτζάνι με τα δύο χέρια.

Ψιθύρισε:

«Ό,τι χρειάζεται να ριζώσει μέσα μου,
ας ριζώσει. Ό,τι χρειάζεται να φύγει,
ας φύγει ήρεμα.»

Προσοχή

- Απόφυγε τη χρήση σε περίπτωση αλλεργίας.
- Μην καταναλώνεται χωρίς ιατρική συμβουλή σε εγκυμοσύνη ή χρόνια πάθηση.
- Χρήση με μέτρο.



Αν ήμουν Ρίζα, πού θα ήθελα να φυτρώσω;

Πρόσκληση Γραφής

Αν ήμουν φυτό, τι είδους ρίζες θα είχα; Σε ποιο έδαφος θα ένιωθα ασφάλεια να αναπτυχθώ; Τι σημαίνει για μένα «χώρος»; Τι σημαίνει «στήριξη»; Ποιες λέξεις με περιγράφουν όταν είμαι σταθερή; Ποιες λέξεις με περιγράφουν όταν νιώθω ότι χρειάζομαι περισσότερη στήριξη; Δεν υπάρχει σωστό ή λάθος. Δεν υπάρχει ιδανική απάντηση. Άσε τις λέξεις να σε οδηγήσουν. Γράψε χωρίς λογοκρισία. Γράψε σαν να μιλά η ρίζα σου.

Χειροποίητη Άσκηση

«Το Ριζικό μου Μοτίβο»

Δημιούργησε μια μικρή οπτική αναπαράσταση των προσωπικών σου ριζών. Όχι για να είναι τέλεια. Αλλά για να είναι αληθινή.

Διάλεξε έναν τρόπο:

- Ζωγράφισε ρίζες που απλώνονται στο χαρτί με ελεύθερες γραμμές.
- Γράψε στο κέντρο μια λέξη-ρίζα (π.χ. «Αλήθεια», «Ασφάλεια», «Αποδοχή»).
- Πρόσθεσε γύρω της μικρές λέξεις που σε στηρίζουν.
- Κόλλησε φύλλα, πέτρες ή μικρά στοιχεία φύσης, αν το επιθυμείς.
- Ή δημιούργησε ένα μικρό κολλάζ με λέξεις που εκφράζουν αυτό που σε κρατά.

✧ Μικρή Υπενθύμιση

Τοποθέτησέ το κάπου που θα το βλέπεις συχνά. Όχι σαν υπενθύμιση στόχου. Αλλά σαν υπενθύμιση ότι η άνθιση ξεκινά πάντα από μέσα.

Ότι ριζώνει μέσα μου, θα ανθίσει στον καιρό του.

Δεν χρειάζεται να αποδείξεις τίποτα. Δεν χρειάζεται να εξηγήσεις τίποτα. Δεν χρειάζεται να τρέξεις για να αξίζεις.

Ο Μάρτιος δεν σου ζητά να ανθίσεις γρήγορα. Σου ζητά να γίνεις σταθερή. Γιατί πριν από κάθε άνθος... υπάρχει χώμα. Υπάρχει σιωπή. Υπάρχει ρίζα. Και η ρίζα σου δεν φαίνεται πάντα. Αλλά δουλεύει.

Δουλεύει όταν μένεις. Όταν επιστρέφεις. Όταν δεν εγκαταλείπεις τον εαυτό σου στις δύσκολες μέρες.

Ίσως να μην έκανες όλα όσα είχες στο μυαλό σου. Ίσως να υπήρξαν στιγμές που ένιωσες πως δεν προχωράς. Ίσως να γύρισες πίσω σε παλιά σχήματα.

Κι όμως... αν είσαι ακόμη εδώ, έχεις ήδη ριζώσει.

Και αυτό είναι το πιο θαρραλέο πράγμα απ' όλα.

Δώρο στον Εαυτό μου

Φύτεψε ένα μικρό σπόρο (κυριολεκτικά ή συμβολικά). Βάλε τον σε ένα μικρό κεραμικό ποτηράκι ή γλαστράκι.

Κάθε φορά που τον ποτίζεις, πες από μέσα σου:

«Μένω. Ριζώνω. Ανθίζω με αγάπη.»

Δεν χρειάζεται να το κάνεις τέλειο. Αρκεί να το κάνεις αληθινό.

1 λεπτό με τον εαυτό μου

Κλείσε τα μάτια. Πάρε μια αργή αναπνοή.

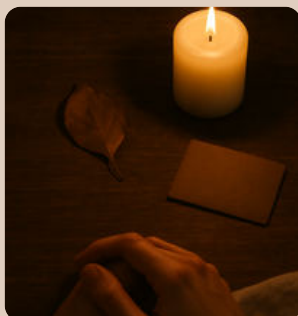
Φέρε την προσοχή σου στα πέλματά σου. Σαν να ακουμπάς στη γη, ακόμη κι αν βρίσκεσαι μέσα.

Με κάθε εκπνοή, νιώσε το σώμα σου να βαραίνει απαλά. Να σταθεροποιείται.

Και πες μέσα σου:

«Είμαι εδώ. Δεν χρειάζεται να τρέχω. Ότι ριζώνει μέσα μου, θα ανθίσει στον καιρό του.»

Άνοιξε τα μάτια. Συνέχισε τη μέρα σου λίγο πιο ήρεμη.



Τι να κρατήσεις από τον Μάρτιο

- Την υπενθύμιση ότι η δύναμη δεν κάνει θόρυβο.
- Την πράξη της γείωσης, έστω για λίγα λεπτά.
- Το journaling των ριζών σου.
- Το μικρό σου τελετουργικό αυτοφροντίδας.
- Τη λέξη που σε κράτησε όρθια.
- Τη στιγμή που είπες: «Είμαι αρκετή.»

Στάση Ρίζας

Δεν χρειάζεται να φαίνεται η πρόοδός σου. Αρκεί να υπάρχει.
Η ρίζα δεν ζητά χειροκρότημα. Δεν συγκρίνεται. Δεν βιάζεται.
Απλώνεται αθόρυβα. Σταθεροποιεί. Κρατά.
Κι όταν έρθει η ώρα της άνθισης, κανείς δεν θα δει τον κόπο της.
Μα εσύ θα ξέρεις.

Αυτό Κρατώ

Δεν χρειάζεται να τρέχω. Δεν χρειάζεται να αποδεικνύω.
Χρειάζεται να μένω.
Ό,τι ριζώνει μέσα μου, θα ανθίσει στον χρόνο του.



Μνήμη Μηνά

**Ριζώνω με τον δικό μου
ρυθμό. Ήρεμα.**

Ό,τι ρίζωσε μέσα μου, θα ανθίσει στον καιρό του.



ΚΛΕΙΣΙΜΟ ΤΡΙΜΗΝΟΥ

Ιανουάριος – Φεβρουάριος – Μάρτιος

Σπόρος. Καρδιά. Ρίζα.

Τρεις μήνες...

Τον Ιανουάριο δεν έτρεξες. Στάθηκες.

Έσπειρες νόημα αντί για βιασύνη.

Τον Φεβρουάριο δεν απέδειξες. Αγκάλιασες.

Επέστρεψες στην καρδιά σου χωρίς όρους.

Τον Μάρτιο δεν άνθισες για να φανείς.

Ρίζωσες για να μείνεις.

Και αυτό αλλάζει τα πάντα.

Δεν φαίνεται πάντα τι έχει αλλάξει μέσα σου. Δεν χειροκροτείται η εσωτερική μετακίνηση. Δεν μετριέται η σιωπηλή σταθερότητα.

Αλλά υπάρχει.

Υπάρχει στον τρόπο που αναπνέεις. Στον τρόπο που λες «όχι». Στον τρόπο που δεν εγκαταλείπεις τον εαυτό σου.

Το πρώτο τρίμηνο δεν ήταν για να αποδείξεις.

Ήταν για να θεμελιώσεις.

Και τώρα, κάτω από την επιφάνεια, κάτι έχει ήδη ριζώσει.

Όχι τέλεια. Όχι ολοκληρωμένα. Αλλά αληθινά.

Ό,τι ρίζωσε μέσα μου, θα ανθίσει στον καιρό του.



Τι Έχτισα σε Αυτούς τους Τρεις Μήνες

Έχτισα:

- μια λέξη που με ευθυγραμμίζει
- μια σχέση πιο ήπια με τον εαυτό μου
- μια ρίζα που δεν ζητά εξηγήσεις

Έμαθα ότι:

Δεν χρειάζεται να είμαι μπροστά για να προχωρώ. Δεν χρειάζεται να λάμπω για να αξίζω. Δεν χρειάζεται να βιάζομαι για να είμαι δυνατή.

Τελετουργικό Κλεισίματος Τριμήνου

Πάρε μια λευκή σελίδα.

Γράψε τρεις φράσεις:

Ιανουάριος μου έμαθε...

Φεβρουάριος μου θύμισε...

Μάρτιος με γείωσε σε...

Δίπλωσε τη σελίδα. Τοποθέτησέ τη μέσα στο ημερολόγιο.

Δεν είναι στόχος. Είναι ρίζα.

Σφραγίδα Τριμήνου

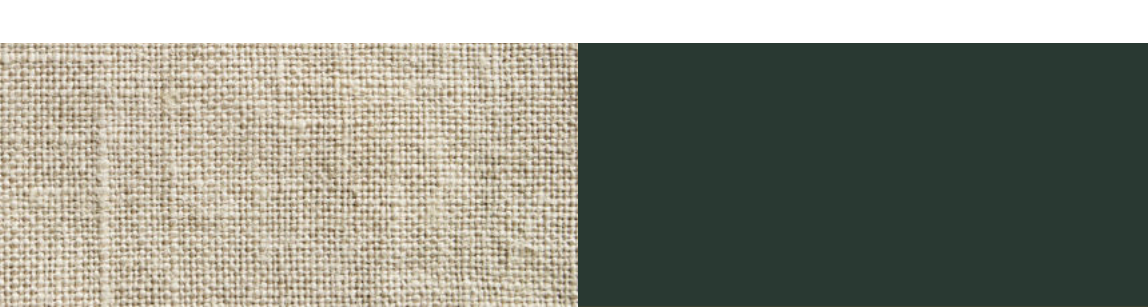
Ριζώνω με τον δικό μου ρυθμό. Ήρεμα. Και αυτό είναι αρκετό.



APRIL

You were born to bloom. Now is your time.
Give yourself permission to live it.
You deserve it.





ΑΠΡΙΛΙΟΣ

Γεννήθηκες για να ανθίσεις. Τώρα είναι η στιγμή σου.
Δώσε στον εαυτό σου το δικαίωμα να το ζήσει.
Σου αξίζει.



Ότι ριζώσε μέσα μου, τώρα γίνεται άνθος, φως και ζωή.

Ο Απρίλιος δεν έρχεται για να σου θυμίσει μόνο πως μέσα σου υπάρχει φως. Έρχεται για να σου θυμίσει πως ήρθε η στιγμή να ανθίσεις.

Ύστερα από μήνες εσωτερικής προετοιμασίας, φροντίδας και ριζώματος, η ζωή μέσα σου δεν ζητά πια απλώς να προστατευτεί. Ζητά να φανεί. Να εκφραστεί. Να υπάρξει ολόκληρη.

Η άνθιση δεν είναι θόρυβος, ούτε επίδειξη. Είναι η βαθιά, ήρεμη και γενναία απόφαση να μη μικραίνεις άλλο αυτό που είσαι. Να μην κρατάς πίσω τη χαρά σου, τη φωνή σου, την παρουσία σου, την αλήθεια σου.

Αυτός ο μήνας σου θυμίζει πως δεν χρειάζεται να επιλέξεις ποιο μέρος σου αξίζει να βγει στο φως. Όταν έχεις ριζώσει αληθινά, δεν ανθίζει μόνο ένα κομμάτι σου. Ανθίζεις ολόκληρη.

Πρό(σ)κληση του μήνα:

Αυτός ο μήνας σε καλεί να πάψεις να κρατάς τον εαυτό σου σε αναμονή. Σε καλεί να βγεις μπροστά με περισσότερη αλήθεια, περισσότερη παρουσία και περισσότερη εμπιστοσύνη σε αυτό που είσαι.

Σε προκαλεί να μην ανθίσεις μόνο εκεί όπου νιώθεις άνετα, αλλά να επιτρέψεις στην ολότητά σου να πάρει χώρο. Στη φωνή σου. Στην καρδιά σου. Στις επιλογές σου. Στον τρόπο που υπάρχεις μέσα στον κόσμο.

Ο Απρίλιος δεν ζητά από εσένα τελειότητα. Ζητά απόφαση. Την απόφαση να ανθίσεις.



ΑΠΡΙΛΙΟΣ

Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ

Άσκηση: Τι τροφοδοτεί την άνθισή μου;
Γράψε δέκα πράγματα που σε βοηθούν να ανθίζεις κάθε μέρα.
Ποιες συνήθειες, ποιες πρακτικές, ποια λόγια σου επιτρέπουν
βρίσκεται μέσα στο φως, στη χαρά και στην αλήθεια σου;

[illegible]

Γράψε δέκα πράγματα που σε βοηθούν να ανθίζεις κάθε μέρα.

[illegible]

Ανθίζω με αγάπη και σεβασμό, χωρίς να
χρειάζεται κανείς άλλος να μικρύνει για να υπάρξω εγώ.

1. Ποια εκδοχή του εαυτού μου είναι έτοιμη να ανθίσει αυτόν τον μήνα;
2. Τι κρατώ ακόμη πίσω, ενώ βαθιά μέσα μου ξέρω πως ήρθε η ώρα να φανεί;
3. Σε ποιους τομείς της ζωής μου καλούμαι να πάρω περισσότερο χώρο, με αλήθεια και χωρίς ενοχή;
4. Ποια συνήθεια, σκέψη ή φόβος με εμποδίζει να ανθίζω όπως πραγματικά μπορώ;

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

5. Τι σημαίνει για μένα να ανθίζω ολόκληρη, όχι μόνο σε ένα μέρος της ζωής μου, αλλά συνολικά;
6. Πώς αλλάζει η στάση μου, η φωνή μου και η παρουσία μου όταν επιτρέπω στον εαυτό μου να βγει στο φως;
7. Τι χρειάζεται να θυμάμαι καθημερινά, ώστε να μη μικραίνω ξανά αυτό που είμαι;
8. Ποια μία απόφαση μπορώ να πάρω αυτόν τον μήνα, που να τιμά την άνθισή μου;

Η αληθινή άνθιση δεν αφορά μόνο το να βγαίνω στο φως, αλλά και το πώς επιλέγω να υπάρχω μέσα σε αυτό.

Οι αξίες μου γίνονται ρίζες της στάσης μου, της παρουσίας μου και του τρόπου με τον οποίο ανθίζω ανάμεσα στους άλλους.

Άσκηση Αυτογνωσίας

Ποιες προσωπικές αξίες με βοηθούν να ανθίζω με σεβασμό; Και πώς τις τιμώ στην καθημερινότητά μου;

Γράψε τις αξίες που θέλεις να καθοδηγούν την άνθισή σου, για παράδειγμα: σεβασμός, αλήθεια, καλοσύνη, αυθεντικότητα, ευγένεια, γενναιοδωρία, αξιοπρέπεια, ισορροπία.

Στη συνέχεια, σημείωσε πώς μπορείς να τις εκφράζεις καθημερινά μέσα από τις επιλογές, τα λόγια και τη στάση σου.



Βότανο του Μήνα

Χαμομήλι

Συμβολισμός

Το χαμομήλι μάς θυμίζει πως η αληθινή άνθιση δεν χρειάζεται ένταση για να είναι δυνατή. Μπορεί να είναι ήρεμη, θεραπευτική και φωτεινή. Ανθίζει απλά, καθαρά και με φυσική σοφία, όπως και κάθε γυναίκα όταν επιτρέπει στον εαυτό της να υπάρξει αληθινά.

Το χαμομήλι συμβολίζει την απαλή δύναμη της άνθισης. Μας διδάσκει πως μπορούμε να βγούμε στο φως χωρίς σκληρότητα, να ανθίσουμε χωρίς βιασύνη και να τιμήσουμε την ομορφιά της ηρεμίας μας.

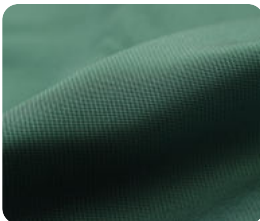
Παραδοσιακά γνωστές ιδιότητες

Το χαμομήλι είναι γνωστό για τις καταπραϋντικές και χαλαρωτικές του ιδιότητες. Συνδέεται παραδοσιακά με:

- την ηρεμία και τη χαλάρωση
- τη φροντίδα του πεπτικού συστήματος
- την απαλή ανακούφιση του σώματος και του νου
- τη χρήση σε ροφήματα και τελετουργικά ξεκούρασης

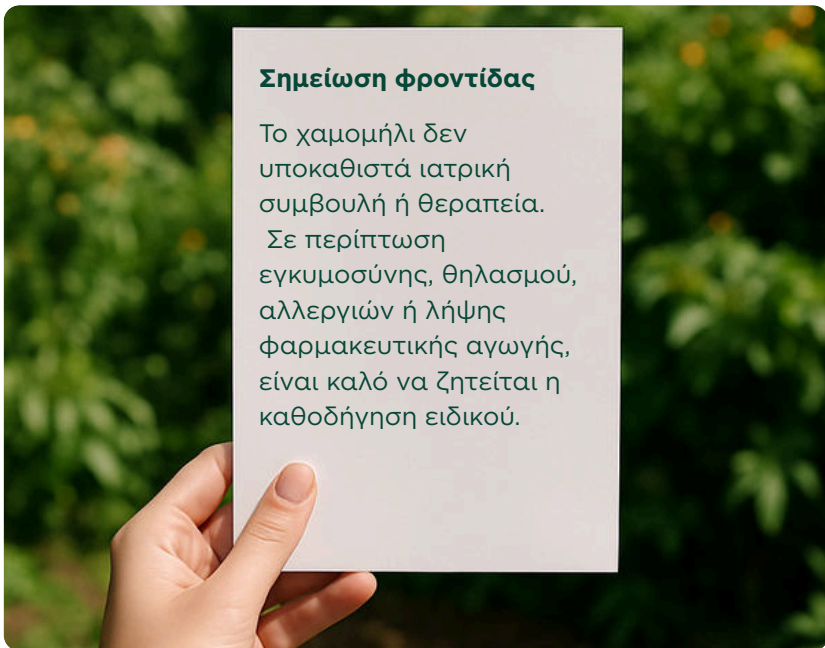
Μικρή τελετουργία του μήνα

Ένα ζεστό φλιτζάνι χαμομήλι μπορεί να γίνει μια μικρή υπενθύμιση ότι η άνθιση δεν χρειάζεται βιασύνη. Μπορεί να είναι ήρεμη, φωτεινή και βαθιά φροντιστική.



Σημείωση φροντίδας

Το χαμομήλι δεν υποκαθιστά ιατρική συμβουλή ή θεραπεία. Σε περίπτωση εγκυμοσύνης, θηλασμού, αλλεργιών ή λήψης φαρμακευτικής αγωγής, είναι καλό να ζητείται η καθοδήγηση ειδικού.





Χαλαρωτικό λουτρό ποδιών με χαμομήλι

Μερικές φορές, η άνθιση αρχίζει από τις πιο μικρές πράξεις φροντίδας.

Γέμισε μια λεκάνη με χλιαρό νερό και πρόσθεσε ένα ζεστό έγχυμα χαμομηλιού. Άφησε τα πόδια σου να ξεκουραστούν για λίγα λεπτά μέσα σε αυτή την ήρεμη αγκαλιά, σαν να χαρίζεις στο σώμα σου μια απαλή επιστροφή στη γη, στην ανάσα και στη γαλήνη.

Το χαμομήλι, με τη λεπτή και καταπραϋντική του παρουσία, μετατρέπει αυτή τη μικρή τελετουργία σε μια υπενθύμιση πως δεν χρειάζεται να βιάζεσαι για να ανθίσεις. Μπορείς να ανθίζεις και αργά. Μπορείς να ανθίζεις και τρυφερά. Μπορείς να ανθίζεις, ενώ ταυτόχρονα ξεκουράζεσαι.

Μικρή τελετουργία

Καθώς τα πόδια σου χαλαρώνουν, κλείσε για λίγο τα μάτια και ψιθύρισε:

«Αφήνω την ένταση να φύγει. Δίνω χώρο στην ηρεμία μου. Ανθίζω με απαλότητα.»

Σημείωση φροντίδας

Να χρησιμοποιείς χλιαρό νερό και, αν έχεις ευαισθησία ή αλλεργία στο χαμομήλι, να αποφεύγεις τη χρήση του.

Τι αξίες ζωής μου μαθαίνει το χαμομήλι;

Το χαμομήλι δεν ανθίζει με θόρυβο. Δεν προσπαθεί να επιβληθεί για να ξεχωρίσει. Ανθίζει ήσυχα, απλά, αληθινά και ακριβώς εκεί κρύβεται η δύναμή του.

Μου θυμίζει πως η αληθινή άνθιση μπορεί να στηρίζεται στην **απλότητα**, στην **ηρεμία**, στην **τρυφερότητα** και στον **σεβασμό**. Πως δεν χρειάζεται να γίνομαι σκληρή για να φανώ, ούτε να υψώνω τη φωνή μου για να έχει αξία η παρουσία μου.

Το χαμομήλι με διδάσκει να τιμώ τη **φροντίδα**, τη **γαλήνη**, την **ταπεινή δύναμη**, την **εσωτερική καθαρότητα** και την **ήρεμη αυτοπεποίθηση**.

Με καλεί να θυμάμαι πως μπορώ να ανθίζω χωρίς βιασύνη, χωρίς σύγκριση και χωρίς να στερώ από κανέναν άλλο το δικαίωμα στο δικό του φως.

Οι αξίες που μου ψιθυρίζει το χαμομήλι:

- απλότητα
- ηρεμία
- τρυφερότητα
- σεβασμός
- φροντίδα
- καθαρότητα
- ήπια δύναμη
- ισορροπία

Μικρή αναστοχαστική ερώτηση

Ποιες από αυτές τις αξίες θέλω να τιμήσω περισσότερο αυτόν τον μήνα, καθώς επιλέγω να ανθίσω;



Να ποτίζεις το σώμα σου όπως ποτίζεις ένα τρυφερό φυτό.

Γιατί μόνο ό,τι φροντίζεται με αγάπη, μπορεί να ανθίζει αληθινά.

Η άνθιση δεν χρειάζεται μόνο φως. Χρειάζεται και φροντίδα.

Ο Απρίλιος μάς υπενθυμίζει πως, για να ανθίζουμε αληθινά, χρειάζεται να ακούμε με τρυφερότητα τις ανάγκες του σώματος, του νου και της ψυχής μας. Όχι μέσα από πίεση. Όχι μέσα από άλλα “πρέπει”. Αλλά μέσα από μια ήρεμη, ειλικρινή επιστροφή σε αυτό που έχουμε πραγματικά ανάγκη.

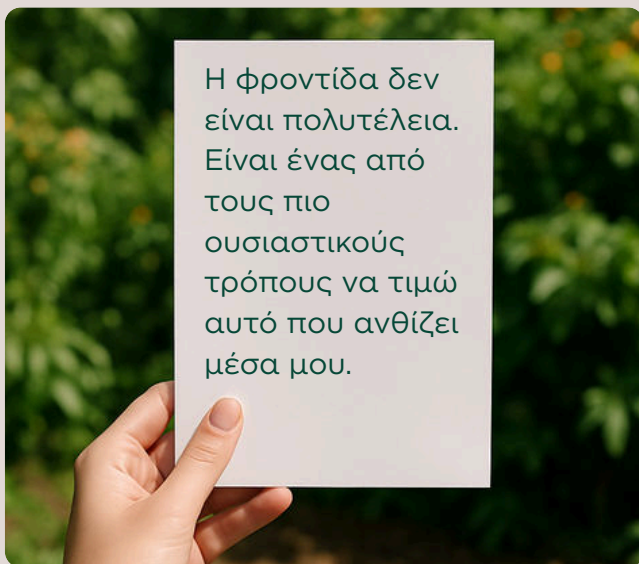
Μερικές φορές, η πιο βαθιά πράξη άνθισης δεν είναι να προσπαθήσεις περισσότερο. Είναι να σταθείς για λίγο και να αναρωτηθείς: Τι χρειάζομαι σήμερα για να είμαι καλά; Τι χρειάζομαι σήμερα για να ανθίζω με περισσότερη αλήθεια;

Αναστοχασμός του μήνα

Τι χρειάζεται το σώμα μου σήμερα; Ξεκούραση; Κίνηση; Άγγιγμα; Ένα ζεστό τσάι; Μια βαθιά ανάσα;

Τι χρειάζεται ο νους μου σήμερα; Σιωπή; Χρώμα; Καθαρότητα; Παρέα; Λιγότερη πίεση; Επαφή με τη φύση;

Τι χρειάζεται η ψυχή μου σήμερα; Χώρο; Αλήθεια; Τρυφερότητα; Ελπίδα; Έναν πιο ήπιο τρόπο να υπάρξει;



Ανθίζουμε μαζί. Ποτέ μόνες.
Η κοινότητα δεν είναι θόρυβος.
Είναι ήσυχη παρουσία, ένα βλέμμα,
ένα άγγιγμα, μια συγκατάβαση που λέει:

Σε νιώθω. Δεν είσαι μόνη.

“Στείλε ένα μήνυμα-λουλούδι”
Διάλεξε μία γυναίκα από το περιβάλλον
σου (φίλη, συνάδελφο, συγγενή).
Στείλε της ένα μήνυμα που
περιλαμβάνει:

- ένα λουλούδι emoji
- μια φράση που θα ήθελες να ακούσεις κι εσύ
- προαιρετικά: μια ανάμνηση ή μια ευχή

Παράδειγμα:

Σε σκέφτηκα σήμερα. Είσαι σαν
γιασεμί: διακριτική αλλά
πλημμυρισμένη άρωμα. Να μη ξεχνάς
τη δύναμή σου.



ΠΡΟΤΑΣΗ ΣΥΝΑΝΤΗΣΗΣ:

Αν νιώσεις έτοιμη, πρότεινε σε μία
φίλη μια σιωπηλή βόλτα στη φύση.
Χωρίς κουβέντα μόνο παρουσία,
παρατήρηση, αναπνοή.
Η σιωπή γίνεται κοινός ρυθμός.

Δεν χρειάζεται να αποδείξεις τίποτα όταν ανθίζεις.
Η άνθιση δεν ζητά άδεια.

Απλώς έρχεται και η γη ανοίγεται με εμπιστοσύνη.
Έτσι κι εσύ.

Μην συγκρίνεις το άνθος σου με άλλων.

Άφησέ το να βγει με τον δικό του ρυθμό, το δικό
του χρώμα, τη δική του μυστική διαδρομή.

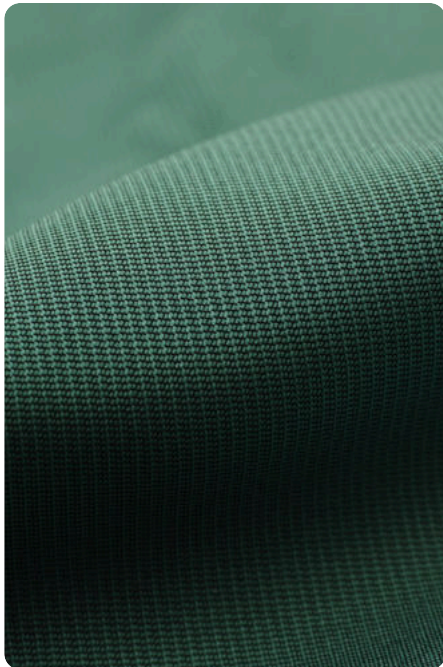
Ακόμα κι αν δεν φαίνεται πολύ, ακόμα κι αν είναι
μικρό, είναι δικό σου. Και γι' αυτό, είναι ιερό.

Κι αν μπορείς, με μια πράξη σου, βοήθησε και
κάποιον άλλο να ανθίσει.

Το φως μεγαλώνει όταν μοιράζεται.

Μνήμη του μήνα:

“Η άνθιση δεν είναι αποτέλεσμα
προσπάθειας. Είναι αποτέλεσμα
εμπιστοσύνης.”



Δώρο στον εαυτό μου:

Περπάτησε σε ένα ανθισμένο
μονοπάτι ή στον κήπο σου.
Πάρε ένα πέταλο και κράτησέ
το στο ημερολόγιό σου — ως
υπενθύμιση: κι εσύ ανθίζεις.

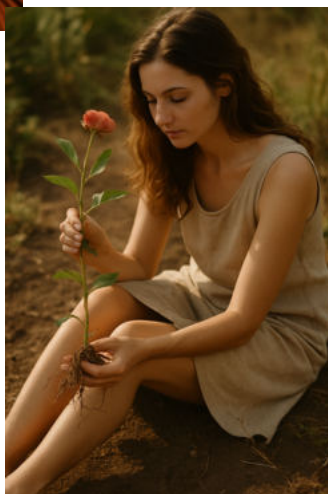
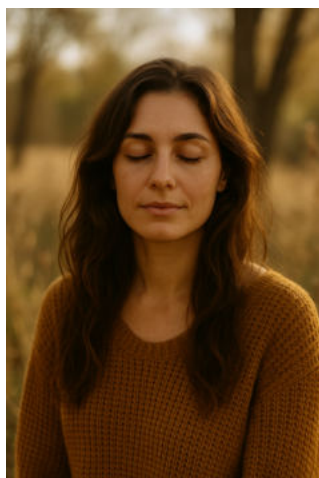
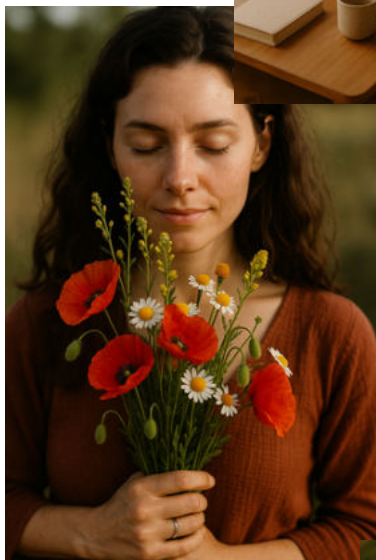
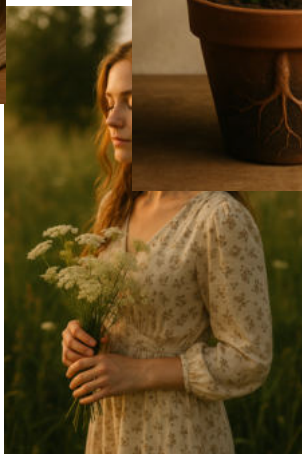
Αν το ξεχάσεις, θυμήσου...

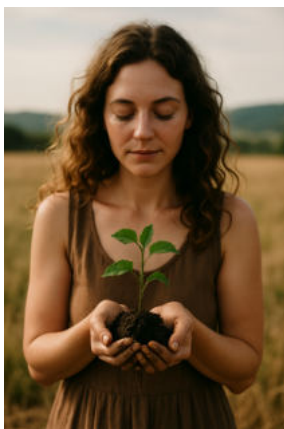
Η εποχή μου είναι τώρα.

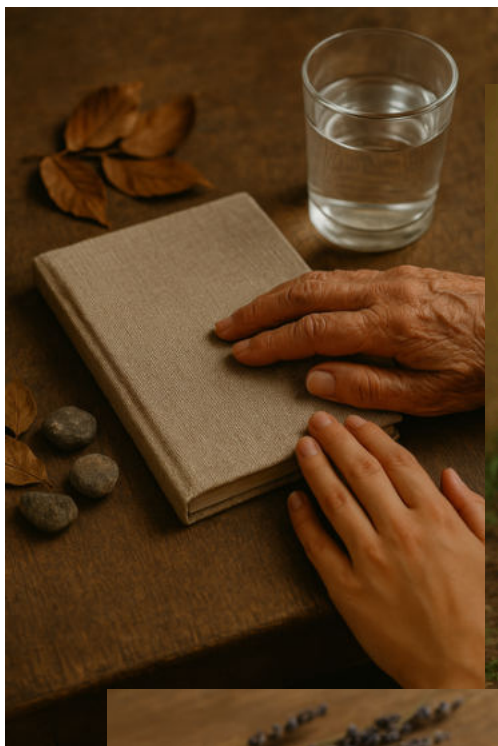


«Δεν υπάρχει άνθιση
χωρίς ρίζα.
Δεν υπάρχει άνθος
χωρίς σκοτεινό χώμα.
Και το χώμα σου
είναι ιερό.»









MAY

The Joy of Creation

Everything that has blossomed within me is now taking form in the world.
With authenticity. Exactly as I am.



ΜΑΙΟΣ

Η Χαρά της Δημιουργίας

Ό,τι άνθισε μέσα μου, τώρα παίρνει μορφή στον κόσμο.
Με αυθεντικότητα. Ακριβώς όπως είμαι.



Δημιουργώ με αυθεντία και σεβασμό.

Ο Μάιος δεν έρχεται μόνο για να μου θυμίσει πως μέσα μου υπάρχει φως. Έρχεται για να μου θυμίσει πως ήρθε η στιγμή αυτό το φως να εκφραστεί.

Ύστερα από μήνες εσωτερικής προετοιμασίας, φροντίδας, ριζώματος και άνθισης, ό,τι ζωντάνεψε μέσα μου δεν ζητά πια μόνο να προστατευτεί. Ζητά να πάρει μορφή. Να δημιουργηθεί. Να υπάρξει αληθινά μέσα στον κόσμο.

Η δημιουργία δεν είναι πίεση, ούτε απόδειξη. Είναι η ήρεμη και βαθιά απόφαση να δώσω χώρο σε αυτό που είμαι. Να αφήσω τα χέρια μου, τη φωνή μου, τη σκέψη μου, την παρουσία μου να γίνουν δρόμος έκφρασης για ό,τι ανθίζει μέσα μου.

Αυτός ο μήνας μου θυμίζει πως δεν χρειάζεται να δημιουργώ για να εντυπωσιάσω. Χρειάζεται να δημιουργώ για να συναντώ πιο αληθινά τον εαυτό μου. Όταν αυτό που νιώθω βρίσκει μορφή, δεν μικραίνω πια αυτό που είμαι. Το τιμώ. Το φανερώνω. Το αφήνω να υπάρξει.



Πρό(σ)κληση του μήνα

Αυτός ο μήνας σε καλεί να επιτρέψεις σε αυτό που άνθισε μέσα σου να πάρει μορφή.

Σε καλεί να δημιουργήσεις όχι για να αποδείξεις κάτι, αλλά για να εκφραστείς με περισσότερη αλήθεια, περισσότερη αυθεντικότητα και περισσότερη εμπιστοσύνη σε αυτό που είσαι.

Σε προσκαλεί να δώσεις χώρο εκεί όπου νιώθεις έμπνευση να κινηθεί: στα χέρια σου, στη φωνή σου, στις λέξεις σου, στις μικρές σου πράξεις, στον τρόπο που υπάρχουν μέσα στον κόσμο.

Ο Μάιος δεν ζητά από εσένα τελειότητα. Ζητά παρουσία. Την παρουσία να δημιουργήσεις ακριβώς όπως είσαι.





Άφησε τη λίστα σου να σου δείξει τι ζητά μέσα σου
χώρο, μορφή και αλήθεια.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

1. Τι ζητά μέσα μου να πάρει μορφή και να έρθει στο φως;
2. Ποιο κομμάτι του εαυτού μου περιμένει άδεια για να εκφραστεί;
3. Τι με κρατά πίσω από το να δημιουργήσω ελεύθερα και αληθινά;
4. Ποια μικρή πράξη μπορώ να κάνω αυτόν τον μήνα, για να τιμήσω τη δημιουργική μου φύση;

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Τι σημαίνει για μένα να δημιουργία; Δημιουργώ όταν έχω έμπνευση; Δημιουργώ όταν εμπιστεύομαι τον εαυτό μου; Πώς αλλάζει η στάση μου, η φωνή μου και η παρουσία μου όταν επιτρέπω στον εαυτό μου να εκφράζεται αληθινά; Τι χρειάζεται να θυμάμαι καθημερινά, ώστε να μη μικραίνω ξανά αυτό που θέλει να δημιουργηθεί μέσα μου; Ποια μία πράξη μπορώ να κάνω αυτόν τον μήνα, που να τιμά τη δημιουργική μου φύση;

Η δημιουργία δεν αφορά μόνο το να φτιάχνω κάτι. Αφορά και το πώς επιλέγω να εκφράζω αυτό που είμαι μέσα στον κόσμο. Οι αξίες μου γίνονται ρίζες της φωνής μου, της παρουσίας μου και του τρόπου με τον οποίο δημιουργώ ανάμεσα στους άλλους.

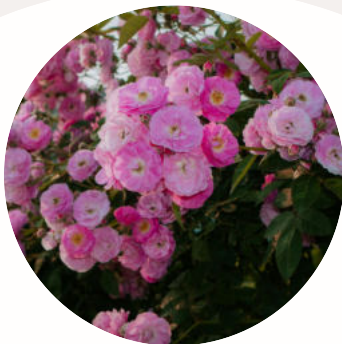


Άσκηση Αυτογνωσίας

Ποιες προσωπικές αξίες με βοηθούν να δημιουργώ με αλήθεια, ελευθερία και αυθεντικότητα; Και πώς τις τιμώ στην καθημερινότητά μου;

Γράψε τις αξίες που θέλεις να καθοδηγούν τη δημιουργία σου, για παράδειγμα: αλήθεια, ελευθερία, τρυφερότητα, τόλμη, αυθεντικότητα, εμπιστοσύνη, χαρά, παρουσία.

Στη συνέχεια, σημείωσε πώς μπορείς να τις εκφράζεις καθημερινά μέσα από τις επιλογές σου, τα λόγια σου, τις δημιουργίες σου και τον τρόπο που δίνεις χώρο σε αυτό που είσαι.



Αρωματικό Φυτό του Μήνα

Τριανταφυλλιά

Συμβολισμός

Η τριανταφυλλιά μάς θυμίζει πως η αληθινή δημιουργία δεν χρειάζεται να φωνάζει για να υπάρξει. Ανθίζει αργά, με χάρη, με άρωμα, με παρουσία. Δεν απολογείται για την ομορφιά της. Δεν ζητά άδεια για να ανοίξει. Απλώς εκφράζει αυτό που είναι, ακριβώς όπως είναι.

Η τριανταφυλλιά συμβολίζει τη δημιουργία που γεννιέται με τρυφερότητα και αυθεντικότητα. Μας διδάσκει πως μπορούμε να δίνουμε μορφή σε αυτό που ζει μέσα μας χωρίς πίεση, χωρίς σύγκριση, χωρίς φόβο. Να δημιουργούμε όπως ανθίζουμε: αληθινά, ήρεμα, από μέσα προς τα έξω.

Παραδοσιακά γνωστές ιδιότητες

Η τριανταφυλλιά είναι γνωστή για το άρωμα και την απαλότητά της και συνδέεται παραδοσιακά με:

- τη συναισθηματική ισορροπία και την ηρεμία
- την τόνωση της διάθεσης
- την αίσθηση φροντίδας και θηλυκής ευεξίας
- τη χρήση σε ροδόνερο, αφεψήματα και τελετουργίες ομορφιάς

Ροδόνερο για τα χέρια

Μερικές φορές, η δημιουργία ξεκινά από μια μικρή πράξη παρουσίας. Από ένα άγγιγμα. Από ένα άρωμα. Από μια στιγμή στην οποία επιστρέφεις σε εσένα με τρυφερότητα.

Βάλε λίγες σταγόνες ροδόνερου σε ένα μπολάκι με δροσερό ή χλιαρό νερό και βύθισε απαλά τα χέρια σου. Άφησέ τα να μείνουν εκεί για λίγα λεπτά, σαν να τους προσφέρεις μια ήρεμη παύση. Σαν να λες στο σώμα σου πως δεν χρειάζεται να πιέζεται για να δημιουργεί.

Η τριανταφυλλιά, με το λεπτό και αρωματικό της αποτύπωμα, μετατρέπει αυτή τη μικρή τελετουργία σε μια υπενθύμιση πως η έκφραση δεν χρειάζεται ένταση για να υπάρξει. Μπορεί να είναι απαλή, αυθεντική και ζωντανή. Μπορεί να ανοίγει αργά, όπως ανοίγει και ένα άνθος.

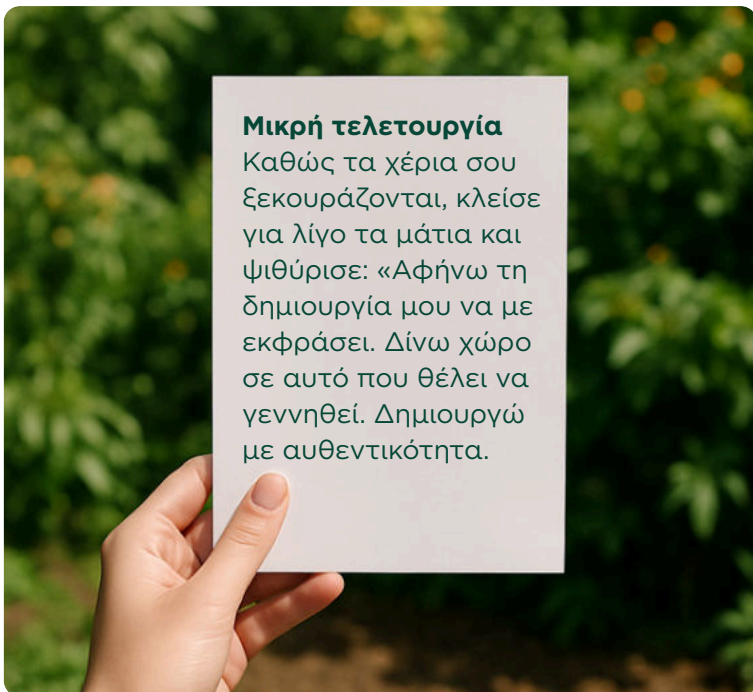
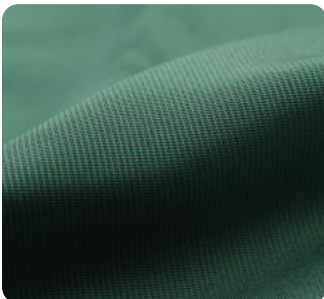
Η τριανταφυλλιά δεν υποκαθιστά ιατρική συμβουλή ή θεραπεία. Σε περίπτωση εγκυμοσύνης, θηλασμού, αλλεργιών ή λήψης φαρμακευτικής αγωγής, είναι καλό να ζητείται η καθοδήγηση ειδικού.

Σημείωση φροντίδας

Να χρησιμοποιείς ήπιο ροδόνερο κατάλληλο για εξωτερική χρήση και, αν έχεις ευαισθησία ή αλλεργία, να αποφεύγεις τη χρήση του.

Μικρή τελετουργία

Καθώς τα χέρια σου ξεκουράζονται, κλείσε για λίγο τα μάτια και ψιθύρισε: «Αφήνω τη δημιουργία μου να με εκφράσει. Δίνω χώρο σε αυτό που θέλει να γεννηθεί. Δημιουργώ με αυθεντικότητα.



Τι μου διδάσκει η τριανταφυλλιά;

Η τριανταφυλλιά δεν ανθίζει για να μοιάζει με τίποτα άλλο. Δεν συγκρίνει το χρώμα, το άρωμα ή το άνοιγμά της. Ανθίζει με τον δικό της τρόπο, στον δικό της χρόνο, και ακριβώς εκεί κρύβεται η ομορφιά της.

Μου διδάσκει πως μπορώ κι εγώ να εκφράζομαι χωρίς να χρειάζεται να μοιάζω με κανέναν άλλο. Να είμαι διαφορετική, και εξίσου όμορφη. Να δημιουργώ με τον δικό μου ρυθμό, τη δική μου φωνή, τη δική μου αλήθεια.

Η τριανταφυλλιά με καλεί να θυμάμαι πως η δημιουργία δεν χρειάζεται σύγκριση για να έχει αξία. Χρειάζεται παρουσία, αυθεντικότητα και εμπιστοσύνη σε αυτό που γεννιέται μέσα μου



Η δημιουργική σοφία που μου διδάσκει η τριανταφυλλιά:

- αυθεντικότητα
- τρυφερότητα
- διαφορετικότητα
- ομορφιά
- έκφραση
- παρουσία
- εμπιστοσύνη
- δημιουργική ροή

Μικρή αναστοχαστική ερώτηση

Ποια από αυτές τις ποιότητες θέλω να τιμήσω περισσότερο αυτόν τον μήνα, καθώς επιτρέπω στη δημιουργία μου να πάρει μορφή;

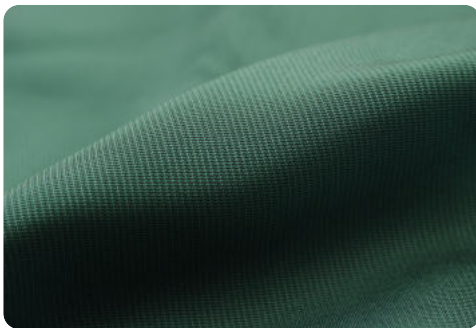
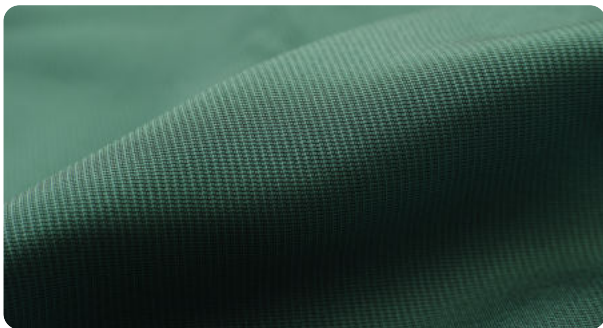
Να φροντίζεις τη δημιουργία σου όπως φροντίζεις ένα τρυφερό άνθος.

Γιατί μόνο ό,τι έχει χώρο, χρόνο και φροντίδα μπορεί να πάρει αληθινή μορφή.

Η δημιουργία δεν χρειάζεται μόνο έμπνευση. Χρειάζεται και φροντίδα.

Ο Μάιος μάς υπενθυμίζει πως, για να εκφράσουμε αληθινά αυτό που ζει μέσα μας, χρειάζεται να ακούμε με τρυφερότητα τις ανάγκες του σώματος, του νου και της ψυχής μας. Όχι μέσα από πίεση. Όχι μέσα από βιασύνη. Αλλά μέσα από μια ήρεμη, ειλικρινή επιστροφή σε αυτό που μας βοηθά να δημιουργούμε με παρουσία.

Μερικές φορές, η πιο ουσιαστική πράξη δημιουργίας δεν είναι να προσπαθήσεις περισσότερο. Είναι να σταθείς για λίγο και να αναρωτηθείς: Τι χρειάζομαι σήμερα για να εκφραστώ πιο αληθινά; Τι χρειάζομαι σήμερα για να δώσω μορφή σε αυτό που γεννιέται μέσα μου;



Αναστοχασμός του μήνα

Τι χρειάζεται αυτό που γεννιέται μέσα μου για να πάρει μορφή;
Χρόνο; Χώρο; Σιωπή; Έμπνευση; Εμπιστοσύνη;

Τι χρειάζεται η έκφρασή μου για να νιώσει ελεύθερη;
Λιγότερη πίεση; Περισσότερη αλήθεια; Απαλότητα; Τόλμη;

Τι χρειάζονται τα χέρια, η φωνή και η καρδιά μου αυτόν τον μήνα;
Να δημιουργήσουν; Να μιλήσουν; Να νιώσουν; Να ανοίξουν χώρο;

Τι μπορώ να προσφέρω σήμερα στη δημιουργία μου, ώστε να ανθίσει αληθινά;



Δημιουργούμε μαζί. Ποτέ μόνες.

Η δημιουργία δεν είναι μόνο προσωπική έκφραση. Μερικές φορές, γίνεται γέφυρα. Γίνεται συνάντηση, μοίρασμα, γυναικεία παρουσία.

Ο Μάιος μάς θυμίζει πως, όταν οι γυναίκες ενώνονται με απλότητα και αλήθεια, δημιουργούν κάτι περισσότερο από μια όμορφη στιγμή. Δημιουργούν χώρο. Χώρο για σύνδεση, για φροντίδα, για αναγνώριση, για δύναμη.

Δεν χρειάζεται να γίνουν πολλά. Αρκεί να βρεθούμε. Να πλέξουμε με τα χέρια μας κάτι όμορφο. Να μοιραστούμε σιωπές, γέλια, μικρές ιστορίες και λουλούδια. Σε νιώθω. Σε βλέπω. Δημιουργούμε μαζί.

Πλέξτε μαζί ένα στεφάνι του Μάη

Κάλεσε μία ή περισσότερες γυναίκες από τη ζωή σου, φίλη, αδελφή, μητέρα, γειτόνισσα, συνάδελφο. Μαζευτείτε με λίγα λουλούδια, φύλλα και κλαδάκια και φτιάξτε μαζί ένα στεφάνι του Μάη.

Δεν χρειάζεται να είναι τέλειο. Αυτό που έχει σημασία είναι η στιγμή:

- τα χέρια που δημιουργούν μαζί
- οι ιστορίες που ανοίγουν χωρίς πίεση
- η χαρά του να μοιράζεστε κάτι απλό και αληθινό



Πρόταση συνάντησης

Αν νιώσεις έτοιμη, πρότεινε μια μικρή συνάντηση για “το στεφάνι του Μάη”. Όχι σαν υποχρέωση. Σαν ένα απλό κάλεσμα γυναικείας παρουσίας.

Μπορεί να γίνει:

- σε αυλή
- σε μπαλκόνι
- σε κήπο
- ή και μέσα στο σπίτι, με λίγα λουλούδια σε ένα τραπέζι

Μπορεί να έχει:

- λίγο τσάι ή λεμονάδα
- λίγη μουσική ή σιωπή
- λίγες λέξεις ή καθόλου

Μερικές φορές, η πιο όμορφη δημιουργία είναι η ίδια η συνάντηση.

Δεν χρειάζεται να εξηγήσεις τη δημιουργία σου για να έχει αξία.
Η δημιουργία δεν ζητά τελειότητα. Ζητά παρουσία. Ζητά αλήθεια.
Ζητά να της δώσεις χώρο να υπάρξει.
Έτσι κι εσύ.

Μην συγκρίνεις αυτό που γεννιέται μέσα σου με τίποτα άλλο. Άφησέ
το να πάρει μορφή με τον δικό του ρυθμό, τη δική του φωνή, τη δική
του αλήθεια.

Ακόμα κι αν είναι μικρό, ακόμα κι αν μόλις τώρα ξεκινά, είναι δικό σου.
Και γι' αυτό, είναι πολύτιμο.

Κι αν μπορείς, με μια λέξη, μια ιδέα, ένα άγγιγμα ή μια δημιουργία σου,
δώσε έμπνευση και σε κάποια άλλη γυναίκα να εκφραστεί.
Η δημιουργία μεγαλώνει όταν μοιράζεται.



Μνήμη του μήνα:

Η δημιουργία δεν είναι πίεση. Είναι ο
τρόπος με τον οποίο αφήνω αυτό που
είμαι να πάρει μορφή

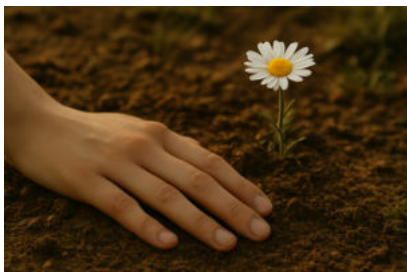
Δώρο στον εαυτό μου

Φτιάξε κάτι μικρό με τα χέρια σου.
Ένα στεφάνι, ένα σημείωμα, ένα μικρό
κολάζ, μια κάρτα, μια λέξη γραμμένη
όμορφα μόνο για εσένα.

Αν το ξεχάσεις, θυμήσου...

Η δημιουργία μου αξίζει χώρο.

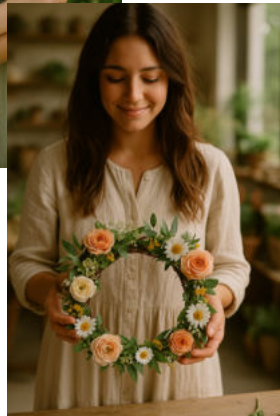
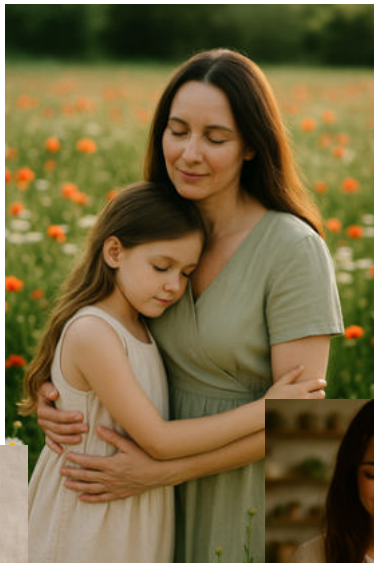














Κύκλος Θηλυκής Σοφίας

Απρίλιος – Μάιος – Ιούνιος

Η Ιέρεια του Καλοκαιριού & Η Δημιουργός της Ζωής

 Αρχέτυπο: Η Ιέρεια του Καλοκαιριού

Η Ιέρεια του Καλοκαιριού είναι η γυναίκα που έχει βρει το κέντρο της και πλέον προσφέρει.

Δεν τρέχει – ακτινοβολεί.

Δεν αποδεικνύει – απλώς είναι.

Χαρακτηριστικά της:

– Πληρότητα χωρίς υπερβολή

– Ζεστασιά χωρίς κάψιμο

– Παρουσία χωρίς φωνή

Σύμβολο: Ο ήλιος μέσα στο στήθος – εκεί όπου η εσωτερική φλόγα δεν χρειάζεται εξηγήσεις.

 Αρχέτυπο: Η Δημιουργός της Ζωής

Η Γυναίκα που Ριζώνει, Ανθίζει και Δημιουργεί

Είναι η γυναίκα που δημιουργεί με τα χέρια ύλη και με την καρδιά ανασταίνει συναίσθημα.

Πλάθει ψωμί και όνειρα.

Υφαίνει υφάσματα και σχέσεις.

Αγγίζει τη γη και την ψυχή.

Δεν περιμένει την έμπνευση.

Τη γεννά μέσα της, κάθε αυγή, κάθε εποχή.

Είναι η Κύπρια γυναίκα των χωραφιών, των αγγείων, των αυλών με γιασεμιά.

Που μετατρέπει το λίγο σε πολύτιμο,

και το καθημερινό σε ιερό.

Στο πρόσωπό της καθρεφτίζονται οι γιαγιάδες μας –

γυναίκες με χέρια που μύρισαν χώμα και γιασεμί,

και μάτια που κοιτούσαν μακριά,

αλλά στεκόntonτουσαν γερά στο παρόν.

Μέσα από τη σιωπηλή τους σοφία μας έμαθαν:

 Ότι εκεί που ριζώνουμε, εκεί ανήκουμε.

 Ότι η άνθιση έρχεται αβίαστα, όταν είμαστε αληθινά παρούσες.

 Ότι η δημιουργία είναι πράξη αγάπης, όχι απόδειξης.

Είμαστε οι κόρες αυτών των γυναικών.

Και η δύναμή μας δεν κάνει θόρυβο –

Μόνο ρίζες, λουλούδια και έργα.

Παραδοσιακή Κληρονομιά

Από τον Απρίλιο μέχρι τον Ιούνιο, η θηλυκή παρουσία στη ζωή της Κύπρου ήταν σιωπηλή αλλά ουσιαστική:

✨ Μετέφεραν νερό και ρίζες

🌻 Έπλεκαν στεφάνια και στόλιζαν αυλές

🌿 Στέγνωναν βότανα, έραβαν ρακοφανέλες, μοίραζαν φροντίδα

Η γυναίκα υφαίνει στον αργαλειό – δημιουργία, υπομονή, κυκλική σοφία.

Κεντά με το φως του ήλιου – τις ιστορίες του τόπου.

Πλάθει με πηλό, στάχια, βότανα – ό,τι αγγίζει το σώμα και τη μνήμη.

Κρατά κύκλο με άλλες γυναίκες, δίπλα σε λεμονιές και σκιάδες.

Όταν ανθίζει η φύση – ανθίζει κι εκείνη.

Η

Παραδοσιακή Κληρονομιά – Η Θηλυκή Ροή της Ζωής

Από τον Απρίλιο ως τον Ιούνιο,

η θηλυκή παρουσία στην Κύπρο δεν φώναζε, δεν διεκδικούσε.

Ήταν απλώς παρούσα – ήρεμη, αλλά αδιαπραγμάτευτη.

• ✨ Μετέφερε νερό και ρίζες – ό,τι κρατά τη ζωή στη ροή της.

• 🌻 Έπλεκε στεφάνια, στόλιζε αυλές και καρδιές.

• 🌿 Στέγνωνε βότανα, έραβε ρακοφανέλες, μοίραζε φροντίδα με τα δάχτυλα και τη σιωπή της.

Ήταν η γυναίκα που υφαίνει στον αργαλειό –

όχι μόνο νήματα, αλλά κύκλους σοφίας, υπομονής και επανάληψης.

Που κεντά με το φως του ήλιου,

όχι μόνο σχέδια, αλλά τις ιστορίες του τόπου και των προγόνων.

Που πλάθει με πηλό, στάχια, βότανα,

ό,τι αγγίζει το σώμα – και ξυπνά τη μνήμη.

Που κρατά κύκλο με άλλες γυναίκες,

δίπλα σε λεμονιές, στις σκιάδες, στους κατώφλιους –

εκεί όπου ο κόσμος ησυχάζει για λίγο

και η φροντίδα γίνεται ιερή πράξη.

Όταν ανθίζει η φύση – ανθίζει κι εκείνη.

Όχι για να φανεί. Αλλά γιατί έτσι είναι το φυσικό της.

Μήνυμα – Εσωτερική Ερώτηση

«Αν δεν χρειαζόταν να αποδείξω τίποτα, πώς θα στεκόμουν σήμερα;»

- ♦ Ποια δημιουργία μου θέλω να τιμήσω;
- ♦ Τι ανθίζει μέσα μου, που δεν είναι ακόμη ορατό;
- ♦ Αν ήμουν κύκλος από φως, τι θα κρατούσα στο κέντρο μου;

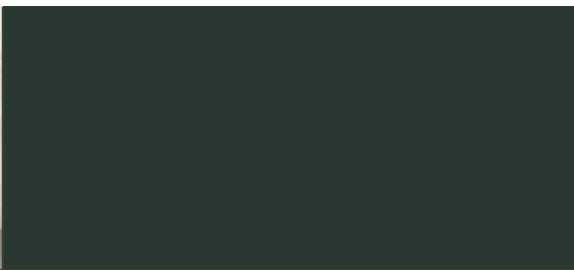
Visual (θα ακολουθήσουν εικόνες όπως και στις προηγούμενες σελίδες)

Μια γυναίκα καθιστή δίπλα σε αργαλειό, λουλούδια στα μαλλιά, χέρια πάνω στα γόνατα ή στην καρδιά.

Το φως την αγκαλιάζει χωρίς να την κατακλύζει.

Στο φόντο: μοτίβα από στάχια, βοτανικά σχέδια, σύμβολα του ήλιου και του νερού.

Ρεαλιστικό ύφος φωτογραφίας, σαν αυτές που χρησιμοποιούμε στο ημερολόγιο.



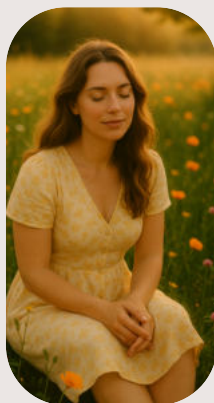
JUNE

The Joy of Connection

I share my light without losing it.
What I created with truth
can now be shared with love.



Ο Ιούνιος έρχεται με φως που απλώνεται.
Όχι για να σε εκθέσει.
Αλλά για να σου θυμίσει πως ό,τι άνθισε και
δημιουργήθηκε μέσα σου,
δεν χρειάζεται πια να μένει μόνο δικό σου.
Μπορείς να το μοιραστείς.
Με μια λέξη.
Με μια παρουσία.
Με ένα βλέμμα που λέει:
«Σε βλέπω. Είμαι εδώ.»
Αυτός ο μήνας δεν είναι για να αποδείξεις πόσο
δυνατή είσαι μόνη.
Είναι για να θυμηθείς πως η δύναμη μεγαλώνει όταν
συναντιέται.
Δεν χάνεις το φως σου όταν το μοιράζεσαι.
Το φως, όταν δίνεται με αγάπη, πολλαπλασιάζεται.



Πρό(σ)κληση του μήνα:

Δημιούργησε έναν «κύκλο σύνδεσης»
μέσα στην καθημερινότητά σου.
Μπορεί να είναι κάτι απλό:

- ένα μήνυμα σε μια γυναίκα που σκέφτεσαι
- ένας καφές χωρίς βιασύνη
- μια βόλτα με σιωπή και παρουσία
- ένα μικρό δώρο από τη φύση
- μια αληθινή ερώτηση:
«Πώς είσαι πραγματικά;»

Πάρε λίγα λεπτά κάθε εβδομάδα για να
συνδεθείς με μία γυναίκα χωρίς
σύγκριση, χωρίς συμβουλές, χωρίς
ανάγκη να διορθώσεις κάτι.
Μόνο με παρουσία.
Ψιθύρισε μέσα σου:
Είμαι εδώ.
Σε βλέπω.
Δεν ανθίζουμε μόνες.
Ανθίζουμε όλες μαζί.



Η αληθινή σύνδεση δεν με απομακρύνει από εμένα.
Με φέρνει πιο κοντά στην καρδιά μου.

- Τι σημαίνει για μένα να συνδέομαι χωρίς να χάνω τον εαυτό μου;
- Πού κρατώ ακόμη πίσω τη φωνή ή την παρουσία μου;
- Ποια σχέση στη ζωή μου με κάνει να νιώθω ότι μπορώ να ανθίσω;
- Πού χρειάζομαι περισσότερη παρουσία, όρια ή ανοιχτότητα στις σχέσεις μου;
- Πώς μπορώ να επιτρέψω περισσότερη στήριξη χωρίς να νιώθω αδυναμία;

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Όσο πιο αληθινά στέκομαι μέσα μου,
τόσο πιο ελεύθερα μπορώ να συναντήσω και άλλες γυναίκες.

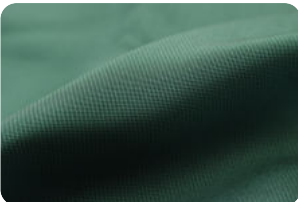
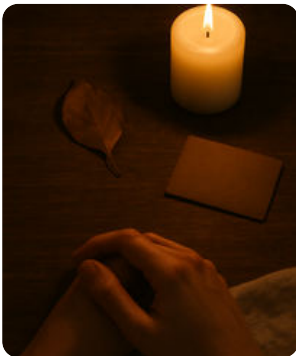
Άσκηση: Κύκλος Σύνδεσης

Τελετουργικό 6 λεπτών - “Δεν Ανθίζω Μόνη”

1. Κάθισε σε ένα ήσυχο σημείο και πάρε τρεις αργές αναπνοές.
2. Τοποθέτησε τη μία παλάμη στην καρδιά και την άλλη στην κοιλιά.
3. Φέρε στον νου σου τη γιαγιά σου, τη μητέρα σου ή οποιαδήποτε γυναίκα σε κάνει να νιώθεις ασφάλεια, αποδοχή ή έμπνευση.
4. Χωρίς να χρειάζεται να της μιλήσεις, στείλε της σιωπηλά μια ευχή:
5. «Να θυμάσαι το φως σου.»
6. Έπειτα φέρε την ίδια ευχή πίσω σε εσένα:
7. «Κι εγώ θυμάμαι το δικό μου φως.»
8. Μείνε για λίγες αναπνοές νιώθοντας ότι η σύνδεση δεν χρειάζεται προσπάθεια. Χρειάζεται παρουσία.
9. Τελείωσε με την πρόθεση:
10. Είμαι εδώ. Σε βλέπω. Ανθίζουμε μαζί.

Οφέλη:

- Καλλιεργεί αίσθηση σύνδεσης και γυναικείας υποστήριξης.
- Βοηθά να συνδεθείς χωρίς σύγκριση ή πίεση.
- Υπενθυμίζει ότι η παρουσία μπορεί να είναι αρκετή.
- Ενισχύει την εσωτερική ασφάλεια μέσα στις σχέσεις.



Παραδοσιακή Συνταγή:

Δροσιστικό Νερό Προσώπου με Ανθόνερο & Βασιλικό

Υλικά:

- 4 κ.σ. ανθόνερο τριαντάφυλλου
- 2 κ.σ. έγχυμα φρέσκου βασιλικού, καλά στραγγισμένο και κρύο
- 1 κ.γ. aloe vera gel (προαιρετικά, για περισσότερη δροσιά)

Εκτέλεση:

- 1.Ετοίμασε ένα απαλό έγχυμα βασιλικού και άφησέ το να κρυώσει εντελώς.
- 2.Σε καθαρό μπολ, ανάμειξε το ανθόνερο με το έγχυμα βασιλικού.
- 3.Πρόσθεσε, αν θέλεις, την aloe vera.
- 4.Ανακάτεψε πολύ καλά μέχρι να ομογενοποιηθούν τα υλικά.
- 5.Μετέφερε το μείγμα σε αποστειρωμένο μπουκαλάκι spray ή γυάλινο δοχείο.

Χρήση:

Ψέκασε απαλά σε καθαρό πρόσωπο ή λαιμό, αποφεύγοντας την περιοχή των ματιών.

Μπορείς να το χρησιμοποιείς πρωί ή απόγευμα, ειδικά τις ζεστές μέρες του καλοκαιριού.

Διατήρηση:

Διατηρείται στο ψυγείο για 5-7 ημέρες.

Προσοχή:

- Κάνε μικρή δοκιμή στο δέρμα πριν από τη χρήση.
- Απόφυγέ το σε περίπτωση αλλεργίας, έντονης ευαισθησίας ή ερεθισμένου δέρματος.
- Απόφυγε την επαφή με τα μάτια.
- Αν είσαι έγκυος, θηλάζεις ή ακολουθείς δερματολογική αγωγή, συμβουλευόσου ειδικό πριν από τη χρήση.





Βότανο του Μήνα: Βασιλικός

Στην κυπριακή και μεσογειακή παράδοση: φυτό της αυλής, της φιλοξενίας και της ευλογίας.

Άρωμα που Μοιράζεται

Ο βασιλικός δεν κρατά το άρωμά του για τον εαυτό του. Απλώνεται απαλά στον χώρο, χωρίς να επιβάλλεται. Μας θυμίζει πως και η αληθινή σύνδεση έτσι γεννιέται: όχι με πίεση, όχι με ανάγκη να αποδείξουμε κάτι, αλλά με παρουσία, απλότητα και ανοιχτή καρδιά. Στις αυλές, στα περβάζια και στα σπίτια της Κύπρου, ο βασιλικός είναι συχνά σημάδι φροντίδας, φιλοξενίας και ζωής. Είναι ένα φυτό που μας προσκαλεί να πλησιάσουμε, να μοιραστούμε, να θυμηθούμε πως το άρωμα της παρουσίας μας μπορεί να αγγίξει και άλλους.

Παραδοσιακά γνωστές ιδιότητες

Παραδοσιακά ο βασιλικός συνδέεται με:

- αίσθηση δροσιάς και αναζωογόνησης
- ήπια υποστήριξη της πέψης
- αρωματική καθαρότητα στον χώρο
- αίσθηση ηρεμίας και καλοκαιρινής φροντίδας
- σύνδεση με το σπίτι, την αυλή και τη φιλοξενία

Δεν υποκαθιστά ιατρική συμβουλή.

Πρόταση Χρήσης

Δροσερό Έγχυμα Βασιλικού

Βάλε 4-5 καθαρά φύλλα φρέσκου βασιλικού σε 1 φλιτζάνι ζεστό νερό.

Άφησέ τα για 5-7 λεπτά.

Στράγγισε και άφησέ το να γίνει χλιαρό ή δροσερό.

Πιες το αργά.

Όχι για να αλλάξεις κάτι μέσα σου.

Αλλά για να θυμηθείς πως η παρουσία σου μπορεί να είναι απαλή, αληθινή και αρκετή.

Μικρό Τελετουργικό Σύνδεσης

«Ό,τι μοιράζομαι με αγάπη, επιστρέφει σε εμένα ως σύνδεση. Το φως μου δεν χάνεται. Πολλαπλασιάζεται.»

Προσοχή

- Απόφυγε τη χρήση σε περίπτωση αλλεργίας ή ευαισθησίας στον βασιλικό.
- Να καταναλώνεται με μέτρο.
- Σε εγκυμοσύνη, θηλασμό, χρόνια πάθηση ή φαρμακευτική αγωγή, ζήτησε ιατρική συμβουλή.
- Οι πληροφορίες δίνονται για ευεξιακούς και παραδοσιακούς σκοπούς και δεν αποτελούν θεραπευτική οδηγία.

Πρόσκληση Γραφής

Η σύνδεση δεν συμβαίνει πάντα επειδή είμαστε κοντά.

Συμβαίνει όταν υπάρχει χώρος, αλήθεια, παρουσία και ασφάλεια.

Αυτόν τον μήνα, στάσου για λίγο και αναρωτήσου:

με ποιον θέλω πραγματικά να συνδεθώ;

Όχι από υποχρέωση.

Όχι από συνήθεια.

Αλλά επειδή κάτι μέσα μου ζητά περισσότερη αλήθεια, περισσότερη

παρουσία ή περισσότερη τρυφερότητα.

Ερωτήσεις διαβαθμισμένης σύνδεσης

1. Με ποιον ή με τι θα ήθελα να συνδεθώ πιο αληθινά αυτόν τον μήνα;

Μπορεί να μια σχέση, ο εαυτός μου ή απλά κάτι μέσα μου που ζητά

περισσότερη παρουσία.

2. Τι με καλεί προς αυτή τη σύνδεση;

Ανάγκη για μοίρασμα; Στήριξη; Συμφιλίωση; Χαρά; Παρουσία; Μια κουβέντα

που δεν ειπώθηκε;

3. Πώς θα ήθελα να μοιάζει αυτή η σύνδεση;

Ήρεμη; Ειλικρινής; Αμοιβαία; Τρυφερή; Χωρίς πίεση; Με όρια; Με περισσότερο

χώρο να είμαστε αληθινές;

4. Τι χρειάζομαι για να νιώσω ασφαλής μέσα σε αυτή τη σύνδεση;

Χρόνο; Σεβασμό; Καθαρή επικοινωνία; Να μη βιαστώ; Να μη δώσω

περισσότερα απ' όσα μπορώ;

5. Τι είμαι έτοιμη να προσφέρω χωρίς να αδειάσω;

Ένα μήνυμα; Μια πρόσκληση; Ένα άκουσμα; Μια αγκαλιά; Μια ειλικρινή

φράση; Μια σιωπηλή παρουσία;

6. Ποιο είναι το πρώτο μικρό βήμα που μπορώ να κάνω;

Όχι το τέλειο βήμα.

Όχι το μεγάλο.

Μόνο το αληθινό.



Ότι μοιράζομαι με αγάπη, δεν χάνεται. Πολλαπλασιάζεται.

Δεν χρειάζεται να συνδεθείς με όλους. Δεν χρειάζεται να εξηγήσεις την καρδιά σου παντού. Δεν χρειάζεται να δώσεις περισσότερα απ' όσα μπορείς.

Ο Ιούνιος σου θύμισε πως η σύνδεση δεν είναι πίεση.

Είναι επιλογή. Είναι παρουσία. Είναι ένας χώρος όπου μπορείς να σταθείς αληθινά, χωρίς να μικραίνεις.

Ίσως να μοιράστηκες κάτι που κρατούσες μέσα σου.

Ίσως να άκουσες πιο βαθιά.

Ίσως να έκανες ένα μικρό βήμα προς έναν άνθρωπο, μια σχέση, τον εαυτό σου, το σώμα σου ή τη φύση.

Κι αν δεν έγιναν όλα όπως τα φαντάστηκες, δεν πειράζει.

Η αληθινή σύνδεση δεν μετριέται με ποσότητα. Μετριέται με αλήθεια.

Αν είσαι ακόμη εδώ, πιο ανοιχτή, πιο παρούσα, πιο ειλικρινής με ό,τι χρειάζεσαι, τότε κάτι μέσα σου έχει ήδη συναντηθεί.

Δώρο στον Εαυτό μου

Πρόσφερε στον εαυτό σου μια στιγμή σύνδεσης χωρίς προσδοκία. Μπορεί να είναι ένας περίπατος, ένα τηλεφώνημα, ένα μήνυμα, ένα τσάι με κάποιον άνθρωπο ή λίγα λεπτά σιωπής με εσένα.

Καθώς το κάνεις, πες από μέσα σου:

«Δεν χρειάζεται να δίνω περισσότερα για να ανήκω.

Αξίζω σύνδεση όπως είμαι.»

1 λεπτό με τον εαυτό μου

Κλείσε τα μάτια. Πάρε μια αργή αναπνοή.

Φέρε την προσοχή σου στην καρδιά σου. Σαν να δημιουργείς εκεί έναν μικρό κύκλο φωτός. Με κάθε εισπνοή, νιώσε το φως να σε γεμίζει. Με κάθε εκπνοή, άφησέ το να απλώνεται απαλά γύρω σου.

Και πες μέσα σου:

«Είμαι εδώ.

Συνδέομαι χωρίς να χάνομαι.

Μοιράζομαι χωρίς να αδειάζω.»

Άνοιξε τα μάτια. Συνέχισε τη μέρα σου λίγο πιο συνδεδεμένη.

Τι να κρατήσεις από τον Ιούνιο

- Την υπενθύμιση ότι η σύνδεση δεν χρειάζεται πίεση.
- Το θάρρος να μοιραστείς κάτι αληθινό.
- Τη σχέση που σε έκανε να νιώσεις πιο κοντά στον εαυτό σου.
- Το όριο που σε βοήθησε να μη χαθείς.
- Τη μικρή πράξη παρουσίας που πρόσφερε ή δέχτηκες.
- Τη στιγμή που θυμήθηκες: «Δεν ανθίζουμε μόνες.»



Σύνδεση με Αλήθεια

Η σύνδεση δεν ζητά να χαθώ για να ανήκω.

Μπορώ να δίνω με μέτρο.

Μπορώ να είμαι παρούσα χωρίς να ξεχνώ τις ανάγκες μου.

Μπορώ να μένω αληθινή και να χωρώ στις σχέσεις που με σέβονται.

Η αληθινή σύνδεση έχει χώρο.

Έχει αναπνοή.

Έχει σεβασμό.

Έχει παρουσία.

Και όταν υπάρχει αλήθεια, δεν χρειάζεται να πιέσω τίποτα.

Μπορώ απλώς να είμαι.

Αυτό Κρατώ

Δεν χρειάζεται να συνδεθώ με όλους. Χρειάζεται να συνδεθώ αληθινά.

Μπορώ να μοιράζομαι χωρίς να αδειάζω. Μπορώ να αγαπώ χωρίς να χάνομαι. Μπορώ να ανήκω χωρίς να εγκαταλείπω εμένα.



Μνήμη Μηνά

**Συνδέομαι αληθινά.
Μοιράζομαι χωρίς να
χάνομαι.**

Ό,τι άνθισε μέσα μου, τώρα μπορεί να μοιραστεί με αγάπη.



Απρίλιος - Μάιος - Ιούνιος
Άνθος. Δημιουργία. Σύνδεση.

Τρεις μήνες...

Τον Απρίλιο δεν κρύφτηκες. Άρχισες να βγαίνεις στο φως.
Έδωσες χώρο σε αυτό που μέσα σου ζητούσε να ανθίσει.

Τον Μάιο δεν πίεσες τη δημιουργία σου.

Της επέτρεψες να πάρει μορφή. Με τα χέρια σου, τη φωνή σου,
τις λέξεις σου, την παρουσία σου.

Τον Ιούνιο δεν κράτησες το φως μόνο για εσένα.

Το πλησίασες. Το μοιράστηκες. Το άφησες να συναντήσει
ανθρώπους, σχέσεις, στιγμές και αλήθειες.

Και αυτό αλλάζει κάτι μέσα σου.

Γιατί η άνθιση δεν ολοκληρώνεται όταν απλώς φανεί.

Ούτε η δημιουργία όταν απλώς πάρει μορφή.

Ολοκληρώνεται όταν μπορεί να υπάρξει μέσα στη ζωή.

Μέσα στη σχέση. Μέσα στο μοίρασμα. Μέσα σε έναν χώρο
όπου δεν χρειάζεται να μικρύνεις για να ανήκεις.

Το δεύτερο τρίμηνο δεν ήταν για να αποδείξεις.

Ήταν για να επιτρέψεις. Να επιτρέψεις στο φως σου να φανεί.

Στη δημιουργία σου να γεννηθεί. Στην καρδιά σου να συνδεθεί
χωρίς να χαθεί. Και τώρα, κάτι μέσα σου δεν είναι πια μόνο
σπόρος.

Δεν είναι μόνο ρίζα. Έχει γίνει άνθος. Έχει γίνει μορφή.

Έχει γίνει γέφυρα. Όχι τέλεια. Όχι ολοκληρωμένα.

Αλλά αληθινά.

Ό,τι άνθισε μέσα μου, τώρα μπορεί να μοιραστεί με αγάπη.



Τι Έφερα στον Κόσμο σε Αυτούς τους Τρεις Μήνες

Έφερα:

- ένα κομμάτι μου πιο κοντά στο φως
- μια δημιουργία, μικρή ή μεγάλη, που γεννήθηκε από αλήθεια
- μια σύνδεση που μου θύμιζε πως δεν χρειάζεται να είμαι μόνη
- περισσότερη παρουσία στον τρόπο που υπάρχω
- περισσότερη εμπιστοσύνη στο ότι μπορώ να ανθίζω με τον δικό μου ρυθμό

Έμαθα ότι:

Δεν χρειάζεται να φανώ τέλεια για να ανθίσω. Δεν χρειάζεται να δημιουργώ για να αποδείξω. Δεν χρειάζεται να χάνομαι για να συνδεθώ.

Μπορώ να ανθίζω με σεβασμό. Μπορώ να δημιουργώ με αυθεντικότητα. Μπορώ να συνδέομαι με αλήθεια.

Τελετουργικό Κλεισίματος Τριμήνου

Πάρε μια λευκή σελίδα.

Γράψε τρεις φράσεις:

Απρίλιος μου έδειξε...

Μάιος μου έδωσε μορφή σε...

Ιούνιος με σύνδεσε με...

Δίπλωσε τη σελίδα απαλά.

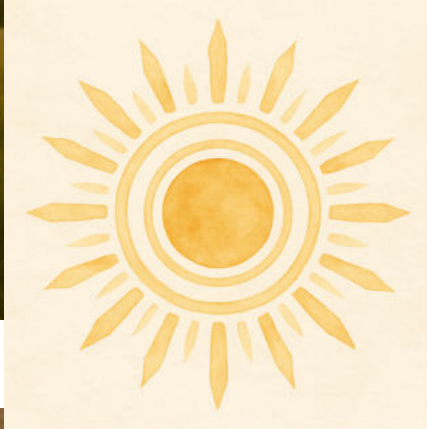
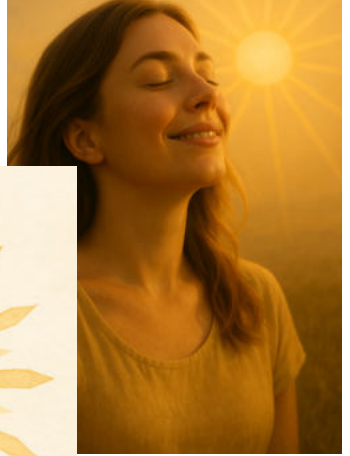
Τοποθέτησέ τη μέσα στο ημερολόγιο.

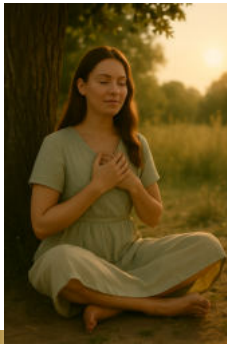
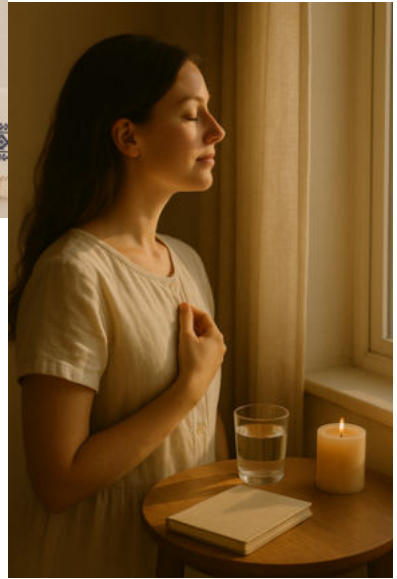
Δεν είναι απολογισμός. Είναι αναγνώριση.

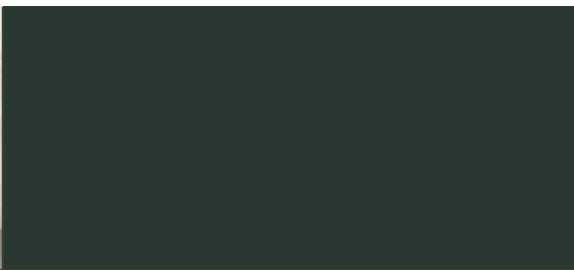
Σφραγίδα Τριμήνου

Ανθίζω. Δημιουργώ. Συνδέομαι.

Με αλήθεια, με παρουσία, με αγάπη.





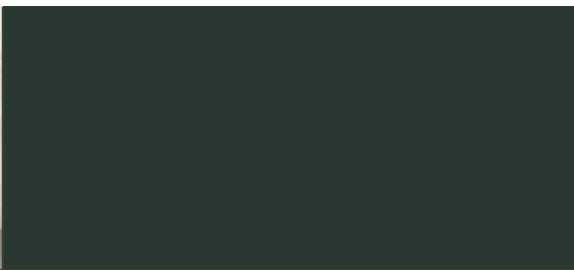


JULY

Presence in the Light

I stand with presence in my own light.
I honor the light of the person beside me
without becoming smaller, without comparing myself, without
burning out.





ΙΟΥΛΙΟΣ

Παρουσία στο Φως

Στέκομαι με παρουσία μέσα στο δικό μου φως.
Τιμώ το φως του ανθρώπου δίπλα μου
χωρίς να μικραίνω, χωρίς να συγκρίνομαι, χωρίς να καίγομαι.



Ο Ιούλιος απλώνεται με δυνατό φως γύρω σου

Φως που δεν ζητά να αποδείξεις.

Μόνο να σταθείς με παρουσία σε αυτό που ήδη είσαι.

Σε βοηθά να σταθείς μέσα στο δικό σου φως χωρίς να

ζητάς άδεια. Χωρίς να μικραίνεις για να χωρέσεις.

Χωρίς να δυναμώνεις υπερβολικά για να αποδείξεις

ότι αξίζεις να φανείς.

Το φως σου δεν χρειάζεται να καίει.

Χρειάζεται παρουσία. Χρειάζεται αλήθεια.

Χρειάζεται ανάσα.

Και όταν δίπλα σου μια άλλη γυναίκα λάμπει,

δεν σημαίνει πως το δικό σου φως λιγοστεύει.

Το φως της δεν είναι απειλή.

Είναι υπενθύμιση πως υπάρχει χώρος. Χώρος για όλες.

Χώρος για διαφορετικές λάμπσεις.

Χώρος για γυναίκες που δεν ανταγωνίζονται,

αλλά αναγνωρίζουν η μία την άλλη.

Αυτός ο μήνας δεν σου ζητά να λάμπεις περισσότερο.

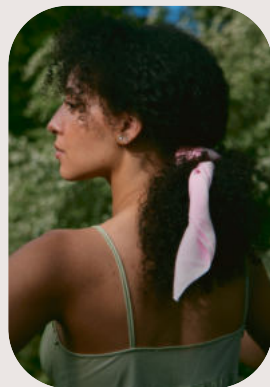
Σου ζητά να λάμπεις αληθινά.

Με σεβασμό στο δικό σου φως.

Με ανθεκτικότητα μπροστά στο φως της διπλανής σου.

Με καρδιά που δεν συγκρίνεται.

Με παρουσία που δεν χάνεται.



ΠΡΟ(Σ)ΚΛΗΣΗ ΤΟΥ ΜΗΝΑ:

Δημιούργησε μια μικρή πράξη παρουσίας στο φως.

Μπορεί να είναι απλή:

- να καθίσεις για λίγα λεπτά στον πρωινό ήλιο
- να γράψεις τι σε κάνει να λάμπεις χωρίς προσπάθεια
- να παρατηρήσεις μια γυναίκα που θαυμάζεις χωρίς να συγκριθείς
- να της στείλεις έναν αληθινό λόγο αναγνώρισης
- να πεις μέσα σου: «Το φως της δεν αφαιρεί από το δικό μου.»

Πάρε λίγα λεπτά κάθε εβδομάδα για να θυμάσαι:

Δεν χρειάζεται να καώ για να φανώ.

Δεν χρειάζεται να σβήσω για να χωρέσει κάποια άλλη.

Μπορώ να είμαι φως.

Μπορώ να τιμώ το φως.

Μπορούμε να λάμπουμε μαζί.



Η παρουσία στο φως με μαθαίνει να τιμώ και το δικό μου φως και το φως της διπλανής μου.

[illegible]

11 Ιουλίου – Παγκόσμια Ημέρα Πληθυσμού
30 Ιουλίου – Διεθνής Ημέρα Φιλίας

- Πού νιώθω πως στέκομαι αληθινά μέσα στο φως μου αυτή τη στιγμή;
- Σε ποιες στιγμές συγκρίνομαι με το φως των άλλων αντί να τιμώ το δικό μου;
- Πώς μπορώ να μένω παρούσα, με σεβασμό προς εμένα και τη διπλανή μου;

[illegible]

Με καλεί να μείνω αληθινή μέσα στη δική μου λάμψη.

-
- This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.

Όσο πιο παρούσα στέκομαι στο φως μου, τόσο πιο ελεύθερα μπορώ να τιμήσω και το φως της άλλης.

Άσκηση: Κύκλος Φωτός

Τελετουργικό 6 λεπτών – «Στέκομαι στο Φως μου»

- 1.Βρες ένα ήσυχο σημείο με φυσικό φως ή άναψε ένα κερί.
- 2.Κάθισε άνετα και τοποθέτησε τα πέλματά σου σταθερά στο πάτωμα.
- 3.Πάρε τρεις αργές αναπνοές και νιώσε το σώμα σου να επιστρέφει στο παρόν.
- 4.Φέρε την προσοχή σου στην καρδιά σου και πες από μέσα σου:
«Επιτρέπω στο φως μου να υπάρχει χωρίς προσπάθεια.»
- 5.Σκέψου μια γυναίκα που θαυμάζεις ή που νιώθεις ότι λάμπει με τον δικό της τρόπο.
- 6.Παρατήρησε τι ξυπνά μέσα σου: θαυμασμό, σύγκριση, φόβο, έμπνευση ή κάτι άλλο.
- 7.Χωρίς να το κρίνεις, πες σιωπηλά:
«Το φως της δεν μειώνει το δικό μου. Το δικό μου φως δεν χρειάζεται να σβήσει κανένα άλλο.»
- 8.Πάρε άλλη μία βαθιά αναπνοή και φαντάσου δύο φώτα να υπάρχουν δίπλα-δίπλα, χωρίς να ανταγωνίζονται.
- 9.Κλείσε με τη φράση:
«Υπάρχει χώρος για το φως όλων μας.»
- 10.Σημείωσε σε μία πρόταση τι θέλεις να θυμάσαι σήμερα.

Οφέλη:

- Καλλιεργεί εσωτερική ασφάλεια και παρουσία.
- Μειώνει τη σύγκριση και την ανάγκη απόδειξης.
- Ενισχύει τον σεβασμό προς τον εαυτό και τις άλλες γυναίκες.
- Υπενθυμίζει ότι η λάμψη δεν είναι ανταγωνισμός.
- Δημιουργεί χώρο για γυναικεία συνύπαρξη με αλήθεια και ανθεκτικότητα.





Δημιουργώ τη δική μου στιγμή δροσιάς και φωτός
για το πρόσωπό μου, με αγάπη.

Παραδοσιακή Συνταγή:

Δροσιστικό Νερό Προσώπου με Αγγούρι, Δυόσμο & Ανθόνερο

Υλικά:

- 3 κ.σ. ανθόνερο ή ροδόνηρο
- 2 κ.σ. χυμό από φρέσκο αγγούρι, καλά στραγγισμένο
- 4-5 φυλλαράκια φρέσκου δυόσμου
- 1 κ.γ. aloe vera gel, προαιρετικά, για περισσότερη απαλότητα

Εκτέλεση:

1. Πλύνε καλά το αγγούρι και τρίψε το στον τρίφτη.
2. Στράγγισε τον χυμό του με καθαρή γάζα ή σουρωτήρι.
3. Σε ένα μικρό μπολ, πρόσθεσε το ανθόνερο ή ροδόνηρο.
4. Βάλε μέσα τα φυλλαράκια δυόσμου και άφησέ τα για 10 λεπτά.
5. Αφαίρεσε τον δυόσμο και πρόσθεσε τον χυμό αγγουριού.
6. Αν θέλεις, πρόσθεσε λίγη aloe vera και ανακάτεψε απαλά.
7. Μετάφερε το μείγμα σε καθαρό, αποστειρωμένο γυάλινο μπουκαλάκι.

Χρήση:

Ψέκασε απαλά σε καθαρό πρόσωπο και λαιμό, αποφεύγοντας την περιοχή των ματιών.

Μπορείς να το χρησιμοποιήσεις το πρωί ή το απόγευμα, ειδικά τις ζεστές μέρες του καλοκαιριού, σαν μικρή πράξη δροσιάς και παρούσιας.

Διατήρηση:

Διατηρείται στο ψυγείο για 2-3 ημέρες.

Προσοχή:

- Κάνε μικρή δοκιμή στο δέρμα πριν από τη χρήση.
- Απόφυγε τη χρήση σε ερεθισμένο ή ευαίσθητο δέρμα.
- Απόφυγε την επαφή με τα μάτια.
- Μην το χρησιμοποιείς αν έχεις αλλεργία σε κάποιο από τα υλικά.
- Αν έχεις δερματολογική πάθηση, εγκυμοσύνη ή λαμβάνεις φαρμακευτική αγωγή, συμβουλευόσου ειδικό πριν από τη χρήση.

Μικρή πρόθεση για την ώρα της εφαρμογής:

«Δροσίζω το πρόσωπό μου. Μαλακώνω την έντασή μου.
Επιτρέπω στο φως μου να υπάρχει χωρίς προσπάθεια.»



Βότανο του Μήνα: Δυόσμος

Στην κυπριακή και μεσογειακή καθημερινότητα, ο δυόσμος είναι φυτό της αυλής, της κουζίνας, της φιλοξενίας και της καλοκαιρινής δροσιάς.

Άρωμα που Φανερώνεται με τον Αέρα

Ο δυόσμος δεν προσπαθεί να τραβήξει την προσοχή.

Στέκεται ήσυχα στο χώμα, στο περβάζι, στην αυλή,

και όταν φυσήξει ο αέρας,

αφήνει το άρωμά του να ταξιδέψει.

Έτσι είναι και η αληθινή παρουσία.

Δεν χρειάζεται να φωνάξει. Δεν χρειάζεται να αποδείξει.

Δεν χρειάζεται να συγκριθεί.

Αρκεί να είναι ζωντανή, καθαρή, αληθινή.

Ο Ιούλιος έχει φως, ζέστη, κίνηση, εξωστρέφεια.

Μας καλεί να σταθούμε μέσα στο φως μας,

αλλά και να θυμηθούμε τη δροσιά μας.

Ο δυόσμος μάς θυμίζει πως μπορώ να λάμπω χωρίς να καίω.

Μπορώ να υπάρχω χωρίς να πιέζω.

Μπορώ να αφήνω το άρωμά μου στον κόσμο χωρίς να χάνω τη ρίζα μου.

Όταν μπαίνει στο φαγητό, φέρνει φρεσκάδα.

Όταν μπαίνει στο νερό ή στο ρόφημα, φέρνει δροσιά.

Όταν τον αγγίζεις, φανερώνει το άρωμά του.

Και όταν τον έχεις κοντά σου,

σου θυμίζει πως η απλότητα μπορεί να είναι βαθιά.

Παραδοσιακά γνωστές ιδιότητες:

- δροσιστικός και αρωματικός
- συνδεδεμένος με φρεσκάδα και καθαρότητα
- αγαπημένος σε φαγητά, σαλάτες, ροφήματα και καλοκαιρινά νερά
- φέρνει αίσθηση ελαφρότητας στην καθημερινή φροντίδα
- θυμίζει πως η παρουσία δεν χρειάζεται ένταση για να γίνει αισθητή



Πρόταση χρήσης:

Δροσερό Νερό με Δυόσμο

Βάλε σε μια κανάτα δροσερό νερό.

Πρόσθεσε 5-6 καθαρά φύλλα φρέσκου δυόσμου.

Αν θέλεις, πρόσθεσε λίγες φέτες λεμονιού ή αγγουριού.

Άφησέ το για λίγη ώρα στο ψυγείο.

Πιες το αργά, σαν μικρή υπενθύμιση παρουσίας.

Όχι για να αλλάξεις κάτι.

Αλλά για να θυμηθείς πως μπορείς να είσαι μέσα στο φως με δροσιά, απλότητα και αλήθεια.

Μικρή Τελετουργική Σύνδεση:

Κράτησε ένα φύλλο δυόσμου στα χέρια σου.

Τρίψε το απαλά ανάμεσα στα δάχτυλά σου.

Μύρισε το άρωμά του και πάρε μια βαθιά αναπνοή.

Πες σιωπηλά:

«Δεν χρειάζεται να φωνάξω για να υπάρχω.

Το φως μου έχει τη δική του μυρωδιά.

Η παρουσία μου μπορεί να είναι απαλή,

δροσερή και αληθινή.»

Προσοχή:

- Απόφυγε τη χρήση σε περίπτωση αλλεργίας ή ευαισθησίας στον δυόσμο.
- Να καταναλώνεται με μέτρο.
- Σε εγκυμοσύνη, θηλασμό, χρόνια πάθηση ή φαρμακευτική αγωγή, ζήτησε ιατρική συμβουλή.
- Οι πληροφορίες δίνονται για συμβολικό, παραδοσιακό και ευεξιακό σκοπό και δεν αποτελούν θεραπευτική οδηγία.

Παρουσία στο Φως

Αν ήθελα πραγματικά να σταθώ στο φως μου, πώς θα το επέτρεπα χωρίς να συγκρίνομαι;

Πρόκληση Γραφής

Η παρουσία στο φως δεν σημαίνει να φαίνομαι περισσότερο.

Σημαίνει να είμαι αληθινά εδώ.

Να μην μικραίνω όταν κάποια άλλη λάμπει.

Να μην προσπαθώ να αποδείξω τη δική μου αξία.

Να μην καίγομαι για να με δουν.

Να μην σβήνω για να χωρέσουν οι άλλες.

Αυτόν τον μήνα, στάσου απαλά απέναντι στο φως σου.

Όχι με πίεση.

Όχι με σύγκριση.

Όχι με φόβο.

Αλλά με παρουσία.

Με σεβασμό.

Με εσωτερική ανθεκτικότητα.

Γιατί το φως της διπλανής σου δεν αφαιρεί από το δικό σου.

Και το δικό σου φως δεν χρειάζεται να σβήσει κανένα άλλο

Ερωτήσεις:

- 1. Πού νιώθω ότι στέκομαι αληθινά μέσα στο φως μου αυτόν τον μήνα;** Μπορεί να είναι μια στιγμή χαράς, δημιουργίας, ηρεμίας, έκφρασης ή απλής παρουσίας.
- 2. Πότε νιώθω ότι συγκρίνομαι με το φως μιας άλλης γυναίκας;** Αναγνώρισε χωρίς ντροπή: Ζηλεύω, θαυμάζω, μικραίνω, αγχώνομαι, εμπνέομαι;
- 3. Τι μου θυμίζει το φως της διπλανής μου για μένα;** Μήπως μου δείχνει κάτι που επιθυμώ, κάτι που φοβάμαι ή κάτι που είμαι έτοιμη να επιτρέψω και σε εμένα;
- 4. Πώς μπορώ να τιμήσω το δικό μου φως χωρίς να το πιέσω;** Με περισσότερη ξεκούραση; Με ειλικρίνεια; Με χαρά; Με δημιουργία; Με ένα καθαρό “όχι”; Με ένα αληθινό “ναι”;
- 5. Πώς μπορώ να τιμήσω το φως μιας άλλης γυναίκας χωρίς να χαθώ στη σύγκριση;** Με έναν καλό λόγο; Με σιωπηλή αναγνώριση; Με χαρά για εκείνη; Με επιστροφή στη δική μου αξία;
- 6. Ποια μικρή πράξη θα με βοηθήσει να μείνω παρούσα στο φως μου σήμερα;**
Μια ανάσα. Μια παύση. Ένα βήμα χωρίς απολογία.
Μια φράση:
«Υπάρχει χώρος και για το δικό μου φως.»

**Όχι για να λάμψω περισσότερο. Όχι για να ξεχωρίσω.
Μόνο για να υπάρξω αληθινά μέσα στο φως μου.**

Το φως μιας άλλης γυναίκας δεν σβήνει το δικό μου.

Δεν χρειάζεται να μικρύνεις για να χωρέσει κάποια άλλη γυναίκα
Δεν χρειάζεται να λάμπεις πιο δυνατά για να αποδείξεις ότι αξίζεις.
Το φως δεν είναι αγώνας. Είναι παρουσία.
Αν μια άλλη γυναίκα λάμπει, αυτό δεν σημαίνει πως εσύ λιγοστεύεις.
Μπορείς να τη δεις. Να τη θαυμάσεις. Να την τιμήσεις.
Και την ίδια στιγμή, να επιστρέψεις απαλά στο δικό σου φως.
Ο Ιούλιος σου θυμίζει πως η αληθινή λάμψη δεν καίει.
Δεν πιέζει. Δεν συγκρίνει. Δεν ζητά να υπερσχύσει. Μόνο υπάρχει.
Απλώνεται ήσυχα, όπως το άρωμα του δυόσμου όταν φυσήξει ο αέρας.
Και φέρνει δροσιά, καθαρότητα και αλήθεια.
Αν μέσα σου εμφανιστεί σύγκριση, μην τη μαλώσεις. Άκουσέ την.
Ίσως σου δείχνει κάτι που κι εσύ θέλεις να επιτρέψεις στον εαυτό σου.
Ίσως σου θυμίζει ένα κομμάτι σου που είναι έτοιμο να φανεί.

Δώρο στον Εαυτό μου

Πρόσφερε στον εαυτό σου μια στιγμή φωτός χωρίς απόδειξη.
Μπορεί να είναι ένα πρωινό βλέμμα στον καθρέφτη, ένα ποτήρι δροσερό νερό με
δυόσμο, μια βόλτα στον ήλιο, ή ένας καλός λόγος προς μια γυναίκα που θαυμάζεις.
Κάθε φορά που τιμάς το φως μιας άλλης χωρίς να μικραίνεις, δυναμώνεις και το
δικό σου.

1 λεπτό με το φως μου

Κλείσε τα μάτια. Πάρε μια αργή αναπνοή.
Φέρε την παλάμη σου στην καρδιά σου.
Σκέψου μια γυναίκα που λάμπει με τον δικό της τρόπο.
Παρατήρησε τι νιώθεις, χωρίς να το κρίνεις.

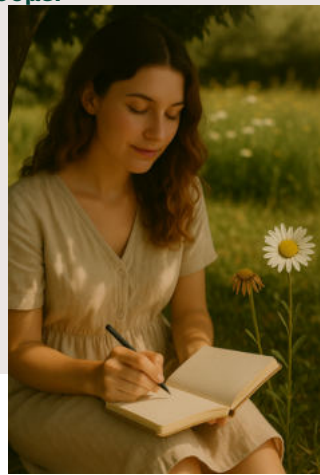
Και πες μέσα σου:

**«Το φως της δεν αφαιρεί από το δικό μου. Το δικό μου φως δεν χρειάζεται
να σβήσει κανένα άλλο. Υπάρχει χώρος για όλες μας να λάμπουμε.»**

Μείνε για λίγο σε αυτή την αίσθηση.
Άφησε το σώμα σου να μαλακώσει.

Τι να κρατήσεις από τον Ιούλιο

- Την παρουσία σου μέσα στο φως.
- Τη στιγμή που θαύμασες χωρίς να συγκριθείς.
- Τη δροσιά που έφερες στην έντασή σου.
- Το φως που επέτρεψες στον εαυτό σου.
- Το φως της άλλης που τίμησες χωρίς φόβο.
- Τη φράση: «Υπάρχει χώρος και για μένα.»



Παρουσία στο Φως

Δεν χρειάζεται να χαμηλώσω το φως μου για να χωρέσουν και άλλες γυναίκες.
Δεν χρειάζεται να το δυναμώσω για να αποδείξω ότι υπάρχω.

Μπορώ να στέκομαι στο δικό μου φως με ηρεμία.

Μπορώ να βλέπω το φως της διπλανής μου χωρίς να συγκρίνομαι.

Η παρουσία στο φως δεν είναι επίδειξη.

Είναι αλήθεια. Έχει σεβασμό. Έχει δροσιά. Έχει ανθεκτικότητα.

Και όταν το φως μιας άλλης γυναίκας δυναμώνει,

μπορώ να το τιμήσω χωρίς να μικρύνω.

Μπορώ να χαρώ χωρίς να χαθώ.

Μπορώ να θαυμάσω χωρίς να αμφισβητήσω την αξία μου.

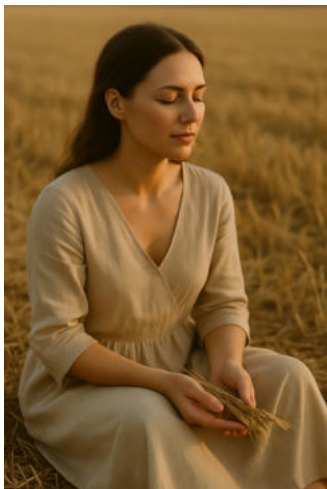
Αυτό Κρατώ

Δεν χρειάζεται να ανταγωνιστώ το φως καμίας. Το δικό μου φως
έχει τον δικό του ρυθμό, τη δική του θερμοκρασία, τη δική του αλήθεια.

Μπορώ να λάμπω χωρίς να καίω.

Μπορώ να τιμώ το φως της άλλης χωρίς να καίγομαι.

Μπορώ να είμαι παρούσα στο φως μου και να παραμένω ολόκληρη.



Μνήμη Μηνά

Στέκομαι στο φως μου.
Τιμώ το φως της άλλης.
Υπάρχει χώρος για όλες
μας να λάμπουμε.

Ομορφιά & Αυτοφροντίδα – Ασφάκα

Βότανο του Ιουλίου: Ασφάκα (*Phlomis fruticosa*)

Η κυπριακή φλόγα που αντέχει, ωριμάζει και προσφέρει.

✨ Αυτοφροντίδα με Ασφάκα:

Η Ασφάκα δεν φωνάζει για να φανεί.

Απλώς ανθίζει εκεί που άλλες μαραίνονται.

Μας θυμίζει ότι η φροντίδα του εαυτού δεν χρειάζεται να είναι περίπλοκη.

Μπορεί να είναι ένα τσάι, ένα μπάνιο, ή μια στιγμή παύσης.

🌿 Μικρές τελετουργίες:

Καλοκαιρινό ποδόλουτρο με ασφάκα και αλάτι για αποτοξίνωση και ηρεμία

Αφέψημα ασφάκας μετά το ηλιοβασίλεμα για αποφόρτιση και καθαρότητα

Κομπρέσα με άνθη ασφάκας και λεβάντας στο ηλιακό πλέγμα – στο σημείο της δύναμης και της καρδιάς

👉 Αναλογίσου:

«Τι αξίζει να μείνει μέσα μου τώρα που φώτισα τα πάντα;

Και τι θέλω να αφήσω, σαν σκόνη, να το πάρει το καλοκαιρινό αεράκι;»

7. Κοινότητα – Κύκλος Προσφοράς

 Θέμα:

«Κρατώ ό,τι με θρέφει. Το προσφέρω απλόχερα.»

Η γυναίκα του Ιουλίου δεν προσπαθεί πια να ανήκει. Είναι ήδη εκεί.

Από τη θέση αυτή, στρώνει τον κύκλο της, όχι για να αποδείξει, αλλά για να μοιραστεί.

Ό,τι καλλιέργησε μέσα της – σε συναίσθηση, γνώση, τρυφερότητα – τώρα μπορεί να το προσφέρει χωρίς να αδειάζει τον εαυτό της.

Ο κύκλος της δεν είναι μια ομάδα που της λείπει. Είναι η αγκαλιά που δίνει νόημα στο φως.

 Αναστοχασμός:

- Ποιο κομμάτι του εαυτού μου είναι έτοιμο να προσφέρω;
- Ποιοι άνθρωποι αξίζουν να λάβουν το “φως” μου αυτόν τον μήνα;

 Πρόταση κοινής δράσης:

“Ημέρα Ευγνωμοσύνης”

Μια αυθόρμητη συνάντηση – στον κήπο, στη θάλασσα, σε αυλή – όπου κάθε γυναίκα φέρει κάτι δικό της:

ένα βότανο, μια λέξη, ένα γλυκό, μια ανάμνηση.

Και το προσφέρει στον κύκλο, όχι ως ανταλλαγή αλλά ως καρπό της δικής της πορείας.

✨ Ανανεωμένη Δράση Κοινότητας:

Τελετή Ευγνωμοσύνης – Πρώτα στον Εαυτό, Ύστερα στον Κύκλο
Μια αυθόρμητη καλοκαιρινή συνάντηση – στον κήπο, στη θάλασσα ή σε
μια αυλή.

Όπου η γυναίκα καλείται πρώτα να σταθεί μέσα της.

🧘 Να αναλογιστεί:

- Τι έχω θερίσει αυτό το διάστημα;
- Ποιο καρπό κρατώ στην καρδιά μου;
- Τι με θρέφει αυτή τη στιγμή;

Στη συνέχεια, φέρει στον κύκλο κάτι που συμβολίζει αυτόν τον
εσωτερικό καρπό:

🌿 ένα βότανο,

📝 μια λέξη,

🍯 ένα γλυκό,

🏠 μια ανάμνηση.

Και το προσφέρει χωρίς ανάγκη ανταλλαγής – ως καρπό της πληρότητάς
της.

Έτσι, η κοινότητα θρέφεται από αλήθειες, όχι από ανάγκες.

🌻 Ημέρα Ευγνωμοσύνης

Από την Πληρότητα στον Κύκλο

Ο Ιούλιος είναι ο μήνας του καρπού.

Όχι για να “κάνουμε κάτι παραπάνω”, αλλά για να σταθούμε στο φως και να δούμε καθαρά.

Και να προσφέρουμε... όχι από ανάγκη, αλλά από πληρότητα.

✨ Πρώτα στον Εαυτό

Πριν προσφέρεις στον κόσμο, γύρνα προς τα μέσα.

Πριν σταθείς στον κύκλο, στάσου στη σιωπή σου.

🧘 Αναρωτήσου:

- Τι έχω θερίσει αυτό το διάστημα;
- Ποιον καρπό κρατώ στην καρδιά μου;
- Ποιο είναι το πιο αληθινό μου “ευχαριστώ”;

Μπορεί να είναι ένα συναίσθημα, μια στιγμή, μια νέα εσωτερική στάση.

Κάτι που θρέφει πρώτα εσένα.

🌻 Ύστερα στην Κοινότητα

Οργάνωσε μια απλή καλοκαιρινή συνάντηση:

- σε αυλή,
- δίπλα στη λεμονιά,
- στην άκρη της θάλασσας,
- σε έναν αγαπημένο κήπο.

Κάθε γυναίκα φέρει κάτι δικό της – ένα αντικείμενο, μια λέξη, μια ανάμνηση – και το τοποθετεί στο κέντρο.

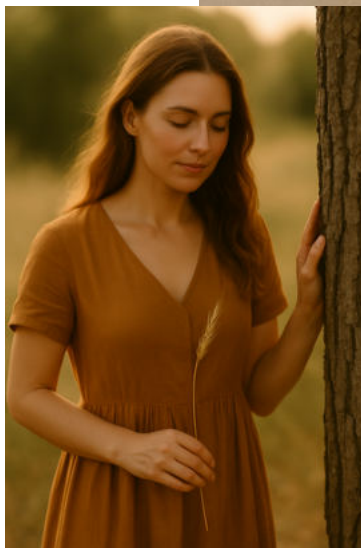
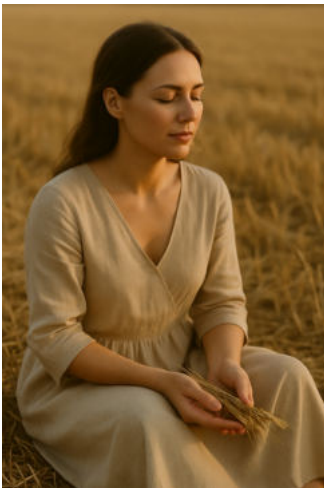
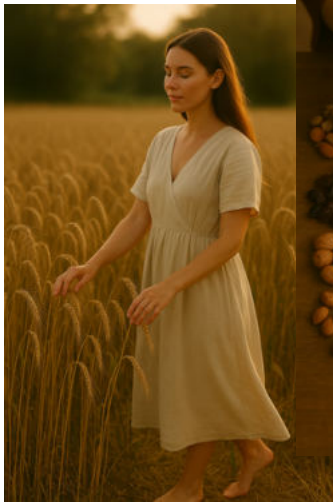
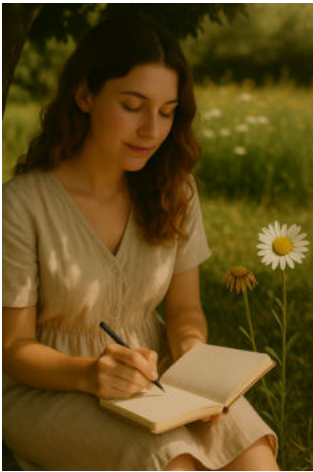
Όχι ως ανταλλαγή.

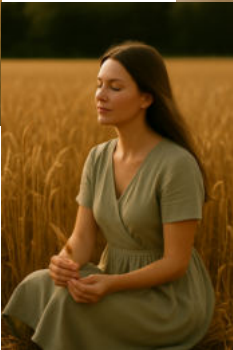
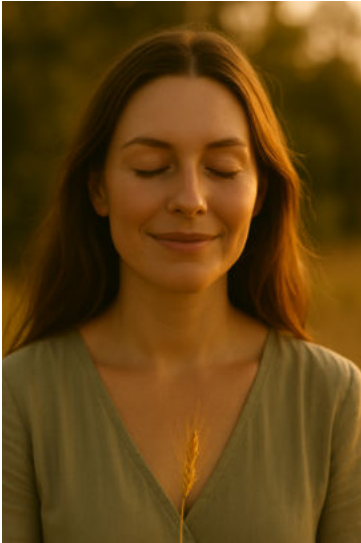
Αλλά ως καρπό της πορείας της.

💛 Έτσι χτίζεται κύκλος.

Όχι από υποχρέωση ή συμμετρία.

Αλλά από συνειδητή προσφορά, που γεννιέται εκεί όπου υπάρχει θρέψη.







AUGUST
ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ



AUGUST

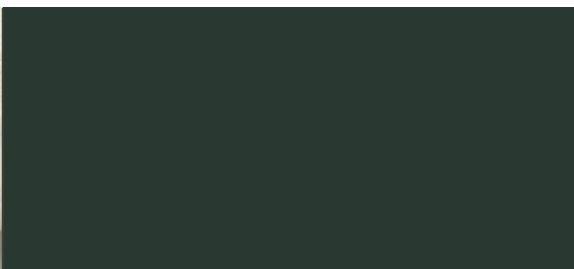
Rest Within the Light

I allow my body to soften.

I rest without guilt and without needing to prove anything.

I gently process all that I have experienced, feel grateful for everything that has supported me, and allow my wisdom to mature in its own quiet time.





ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ

Ανάπαυση μέσα στο Φως

**Αφήνω το σώμα μου να μαλακώσει.
Ξεκουράζομαι χωρίς ενοχή και χωρίς να αποδεικνύω.
Αφομοιώνω όσα έζησα, ευγνωμονώ όσα με κράτησαν και επιτρέπω
στη σοφία μου να ωριμάσει ήρεμα.**



**Ο Αύγουστος σε προσκαλεί να χαμηλώσεις ρυθμό.
Όχι να χαθείς. Όχι να σταματήσεις να υπάρχουν.
Αλλά να επιστρέψεις σε εσένα.**

**Μετά το φως του Ιουλίου, έρχεται η ήρεμη σοφία του
Αυγούστου. Η σοφία που δεν φωνάζει. Δεν
αποδεικνύει. Δεν πιέζει.**

Σε καλεί να αναπαυθείς χωρίς ενοχή.

Δεν χρειάζεται να κερδίζεις την ξεκούρασή σου.

**Δεν χρειάζεται να είσαι διαρκώς παραγωγική για να
αξίζεις αγάπη, χώρο ή ηρεμία.**

**Η ανάπαυση δεν είναι αδυναμία. Είναι φροντίδα. Είναι
σεβασμός προς το σώμα σου. Είναι εμπιστοσύνη προς
τον εσωτερικό σου ρυθμό.**

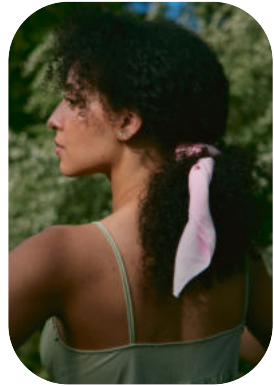
Αυτόν τον μήνα, άφησε το σώμα σου να μαλακώσει.

**Άφησε την καρδιά σου να ησυχάσει. Άφησε όσα έζησες
να κατασταλάξουν μέσα σου.**

**Δεν χρειάζεται όλα να γίνουν τώρα. Κάποια πράγματα
ωριμάζουν μόνο στη σιωπή. Κάποια δώρα
αποκαλύπτονται μόνο όταν σταματάς να βιάζεσαι.**

**Ο Αύγουστος είναι χώρος. Είναι ανάσα. Είναι
επιστροφή στο μέσα σου.**

Με τρυφερότητα. Με απλότητα. Με ευγνωμοσύνη.



ΠΡΟΣ(Σ)ΚΛΗΣΗ ΤΟΥ ΜΗΝΑ:

Αναπαύομαι χωρίς ενοχή. Αφομοιώνω με τρυφερότητα. Επιτρέπω
στη σοφία μου να ωριμάσει ήρεμα.

Τι μπορείς να κάνεις αυτόν τον μήνα:

- να χαρίζεις στον εαυτό σου λίγα λεπτά αληθινής ξεκούρασης
κάθε μέρα
- να ακούς το σώμα σου πριν απαντήσεις στις απαιτήσεις της
ημέρας
- να ρωτάς τον εαυτό σου: «Τι χρειάζομαι πραγματικά τώρα;»
- να παρατηρείς τι σε θρέφει και τι σε εξαντλεί
- να αφήνεις λίγο περισσότερο χώρο στη σιωπή
- να ευγνωμονείς κάτι μικρό, αληθινό και καθημερινό
- να θυμάσαι πως η ξεκούραση είναι μέρος της διαδρομής σου

Πάρε λίγα λεπτά κάθε εβδομάδα και αναρωτήσου:

Πού νιώθω ότι χρειάζομαι μαλάκωμα; Τι προσπαθεί να μου πει το
σώμα μου; Τι χρειάζεται να αφομοιώσω πριν προχωρήσω; Για ποιο
μικρό καλό μπορώ σήμερα να πω ευχαριστώ;



Δεν χρειάζεται να αποδείξω για να αξίζω. Μπορώ να σταματήσω χωρίς να χάνομαι. Μπορώ να ξεκουράζομαι χωρίς ενοχή. Μπορώ να αφομοιώνω χωρίς βιασύνη. Η ηρεμία μου είναι κι αυτή σοφία.

ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ

[illegible]

12 Αυγούστου – Διεθνής Ημέρα Νεολαίας

15 Αυγούστου – Κοίμηση της Θεοτόκου

19 Αυγούστου – Παγκόσμια Ημέρα Ανθρωπισμού

- Πού στη ζωή μου νιώθω ότι χρειάζομαι περισσότερη ανάπαυση αυτή τη στιγμή;
- Σε ποια σημεία πιέζω τον εαυτό μου, ενώ στην πραγματικότητα χρειάζομαι φροντίδα;
- Πώς μπορώ να ακούσω πιο βαθιά το σώμα, την ψυχή και τον εσωτερικό μου ρυθμό;

μου ρυθμό;

Η ανάπαυση στο φως δε με απομακρύνει από την πορεία μου.
Με βοηθά να αφομοιώσω, να ευγνωμονήσω και να επιστρέψω
πιο ήρεμα στον εαυτό μου.

- Τι χρειάζεται το σώμα μου περισσότερο αυτόν τον μήνα για να νιώσει ασφάλεια και ξεκούραση;
- Ποιες εμπειρίες των τελευταίων μηνών χρειάζομαι να αφομοιώσω πριν προχωρήσω;
- Πού δυσκολεύομαι να επιτρέψω στον εαυτό μου να ξεκουραστεί χωρίς ενοχή;
- Για ποια μικρά ή μεγάλα δώρα της ζωής μου μπορώ σήμερα να νιώσω ευγνωμοσύνη;
- Πώς μπορώ να τιμήσω περισσότερο τον δικό μου ρυθμό, χωρίς σύγκριση και χωρίς πίεση;

This image shows a full page of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Όσο πιο βαθιά αναπαύομαι μέσα μου, τόσο πιο καθαρά μπορώ να ακούσω τη σοφία μου.

Άσκηση: Κύκλος Ανάπαυσης

Στιγμή Αυτοφροντίδας: «Επιστρέφω στον εαυτό μου»

1. Βρες ένα ήσυχο σημείο όπου δεν χρειάζεται να κάνεις τίποτα για λίγα λεπτά.
 2. Κάθισε ή ξάπλωσε άνετα και άφησε τα χέρια σου να ξεκουραστούν πάνω στο σώμα σου.
 3. Κλείσε τα μάτια και πάρε τρεις αργές αναπνοές, χωρίς να προσπαθείς να αλλάξεις τον ρυθμό σου.
 4. Παρατήρησε πού υπάρχει ένταση στο σώμα σου. Δεν χρειάζεται να τη διώξεις. Αρκεί να την αναγνωρίσεις.
 5. Φέρε τη μία παλάμη στην καρδιά και την άλλη στην κοιλιά σου και πες από μέσα σου: «Δεν χρειάζεται να αποδείξω τίποτα αυτή τη στιγμή.»
 6. Θυμήσου μία εμπειρία των τελευταίων μηνών που θέλεις να αφομοιώσεις. Μην την αναλύσεις. Άφησέ τη απλώς να υπάρχει.
 7. Ρώτησε ήρεμα τον εαυτό σου: «Τι χρειάζομαι τώρα για να νιώσω λίγο πιο ασφαλής, ήρεμη και φροντισμένη;»
 8. Άκουσε την πρώτη λέξη, εικόνα ή αίσθηση που εμφανίζεται, χωρίς να την κρίνεις.
 9. Σκέψου ένα μικρό πράγμα για το οποίο νιώθεις ευγνωμοσύνη σήμερα. Όχι κάτι εντυπωσιακό. Κάτι αληθινό.
 10. Κλείσε την πρακτική λέγοντας αργά: «Αναπαύομαι. Αφομοιώνω. Ευγνωμονώ. Επιτρέπω στη σοφία μου να ωριμάσει.»
- Μείνε για λίγες ακόμη αναπνοές και άνοιξε τα μάτια όταν νιώσεις έτοιμη.

Οφέλη

- Καλλιεργεί εσωτερική ηρεμία και αίσθηση ασφάλειας.
 - Βοηθά το σώμα να μαλακώσει και να αποφορτιστεί από την ένταση.
 - Ενισχύει την επαφή με τις πραγματικές ανάγκες του εαυτού.
 - Δημιουργεί χώρο για αφομοίωση εμπειριών και συναισθημάτων.
 - Καλλιεργεί ευγνωμοσύνη χωρίς να ακυρώνει τις δυσκολίες.
 - Υπενθυμίζει ότι η ανάπαυση είναι φροντίδα και όχι αδυναμία.
- Η ανάπαυσή μου δεν σταματά την πορεία μου. Της δίνει χώρο να ωριμάσει.



Ο Κήπος της Ευγνωμοσύνης μου

Η ευγνωμοσύνη δεν σημαίνει ότι όλα στη ζωή μου είναι εύκολα. Δεν μου ζητά να αγνοήσω όσα με δυσκολεύουν ή να πιέσω τον εαυτό μου να νιώσει θετικά.

Με προσκαλεί απλώς να σταθώ για λίγο και να αναγνωρίσω όσα υπάρχουν ήδη και με στηρίζουν.

Μπορεί να είναι ένας άνθρωπος. Ένα μέρος. Μια σχέση. Μια ευκαιρία. Μια ανάμνηση. Η υγεία μου. Ένα μάθημα που πήρα μέσα από μια δυσκολία. Ή μια μικρή καθημερινή στιγμή που μου προσφέρει ηρεμία.

Πρόσκληση γραφής

Για ποια πράγματα νιώθω ευγνωμοσύνη στη ζωή μου αυτή την περίοδο;

Γράψε χωρίς να αναζητάς μεγάλες ή εντυπωσιακές απαντήσεις. Άφησε να εμφανιστούν και τα πιο απλά:

1. Νιώθω ευγνωμοσύνη για.....
2. Νιώθω ευγνωμοσύνη για.....
3. Νιώθω ευγνωμοσύνη για.....
4. Νιώθω ευγνωμοσύνη για.....
5. Νιώθω ευγνωμοσύνη για.....
6. Νιώθω ευγνωμοσύνη για.....
7. Νιώθω ευγνωμοσύνη για.....
8. Νιώθω ευγνωμοσύνη για.....

Μικρή εμβάθυνση

Διάβασε όσα έγραψες και αναρωτήσου:

Ποιο από αυτά αγγίζει περισσότερο την καρδιά μου σήμερα; Τι αλλάζει μέσα μου όταν του δίνω την προσοχή μου;

Υποστηρικτικός ψίθυρος

Η ευγνωμοσύνη μου δεν ακυρώνει όσα είναι δύσκολα. Μου θυμίζει ότι, ακόμη και μέσα στο δύσκολο, δεν είμαι χωρίς στήριξη.



Από την Ευγνωμοσύνη στις Ανάγκες και στις Αξίες μου

Πίσω από κάθε πράγμα για το οποίο νιώθουμε ευγνωμοσύνη, συχνά υπάρχει μια βαθύτερη ανάγκη που ικανοποιείται και μια αξία που τιμάται.

Όταν νιώθω ευγνωμοσύνη για έναν άνθρωπο που με ακούει, ίσως ικανοποιείται η ανάγκη μου για σύνδεση, αποδοχή ή κατανόηση.

Όταν νιώθω ευγνωμοσύνη για λίγες ήσυχες στιγμές, ίσως ικανοποιείται η ανάγκη μου για ανάπαυση, χώρο ή εσωτερική ηρεμία.

Όταν νιώθω ευγνωμοσύνη για τη δουλειά ή τη δημιουργικότητά μου, ίσως εκφράζονται αξίες όπως η προσφορά, η εξέλιξη, η δημιουργία ή η ελευθερία.

Βήμα 1 - Επιλέγω

Διάλεξε τρία έως πέντε πράγματα από τον «Κήπο της Ευγνωμοσύνης» σου.

Για το καθένα, συμπλήρωσε:

1. Νιώθω ευγνωμοσύνη για:

2. Αυτό μου προσφέρει:

3. Μέσα από αυτό ικανοποιείται η ανάγκη μου για:

4. Η αξία που εκφράζεται ή τιμάται είναι:

5. Πώς μπορώ να φροντίζω πιο συνειδητά αυτή την ανάγκη και αυτή την αξία;



Ποιες ανάγκες επαναλαμβάνονται περισσότερο στις απαντήσεις μου;
Ποιες αξίες φαίνεται να είναι πιο σημαντικές για εμένα αυτή την περίοδο;
Υπάρχει κάποια σημαντική ανάγκη μου που δεν ικανοποιείται αρκετά;
Ποια αξία μου έχω παραμελήσει μέσα στην καθημερινότητα;
Τι θα μπορούσα να κάνω πιο συνειδητά, ώστε να προσφέρω στον εαυτό μου περισσότερη από αυτή τη θρέψη;
Ποιο μικρό βήμα μπορώ να κάνω μέσα στον Αύγουστο για να τιμήσω μία ανάγκη και μία αξία μου;

Μικρή ολοκλήρωση της άσκησης

Τοποθέτησε την παλάμη σου στην καρδιά και διάβασε ξανά όσα έγραψες.

Μην εστιάζεις μόνο σε αυτά που έχεις. Παρατήρησε τι αποκαλύπτουν για εσένα.

Τι χρειάζεσαι. Τι εκτιμάς. Τι σε θρέφει. Τι έχει πραγματικό νόημα για τη ζωή σου.

Και ολοκλήρωσε τη φράση:

«Όταν τιμώ την ανάγκη μου για _____, τιμώ την αξία της _____ στη ζωή μου.»

Κλείσιμο

Η ευγνωμοσύνη μου δείχνει τι με θρέφει. Οι ανάγκες μου μου δείχνουν τι χρειάζομαι. Οι αξίες μου μου θυμίζουν ποια επιλέγω να είμαι.

Δροσερό Ποδόλουτρο Ανάπαυσης με Λεβάντα και Χαμομήλι

Δημιουργώ χώρο για να ξεκουραστεί το σώμα μου και να ωριμάσει ήρεμα όσα έζησα.

Παραδοσιακή Συνταγή Ευεξίας

Δροσερό Ποδόλουτρο με Λεβάντα, Χαμομήλι και Θαλασσινό

Αλάτι

Υλικά

1 μεγάλη λεκάνη με χλιαρό προς δροσερό νερό

1 κ.σ. αποξηραμένη λεβάντα

1 κ.σ. αποξηραμένο χαμομήλι

2 κ.σ. θαλασσινό αλάτι

3-4 φέτες λεμονιού, προαιρετικά

λίγα φρέσκα φύλλα δυόσμου, προαιρετικά

μία καθαρή, μαλακή πετσέτα

Εκτέλεση

1. Βάλε τη λεβάντα και το χαμομήλι σε ένα φλιτζάνι ζεστό νερό.
2. Άφησέ τα σκεπασμένα για 7-10 λεπτά και στη συνέχεια σούρωσε το έγχυμα.
3. Γέμισε τη λεκάνη με χλιαρό προς δροσερό νερό.
4. Πρόσθεσε το έγχυμα και το θαλασσινό αλάτι.
5. Αν επιθυμείς, πρόσθεσε τις φέτες λεμονιού και τα φύλλα δυόσμου.
6. Βύθισε τα πόδια σου στο νερό για 10-15 λεπτά.
7. Κλείσε τα μάτια και άφησε την αναπνοή σου να γίνει φυσικά πιο αργή.
8. Σκούπισε απαλά τα πόδια σου, χωρίς βιασύνη.

Χρήση

Μπορείς να χρησιμοποιήσεις το ποδόλουτρο:

- μετά από μια κουραστική ή ζεστή ημέρα,
- πριν από τον ύπνο,
- όταν αισθάνεσαι ότι χρειάζεσαι επιβράδυνση,
- ως μικρό τελετουργικό επιστροφής στον εαυτό σου.

Δεν χρειάζεται να κάνεις κάτι άλλο την ώρα του ποδόλουτρου.

Μπορείς απλώς να αναπνέεις και να επιτρέπεις στο σώμα σου να ξεκουράζεται.

Μικρή άσκηση ευγνωμοσύνης

Καθώς τα πόδια σου αναπαύονται, σκέψου τρία πράγματα για τα οποία νιώθεις ευγνωμοσύνη σήμερα.

Για το καθένα, αναρωτήσου:

- Ποια ανάγκη μου ικανοποιείται μέσα από αυτό;
- Ποια αξία μου εκφράζεται ή τιμάται;

Παράδειγμα:

Νιώθω ευγνωμοσύνη για μια αληθινή φίλη. Η ανάγκη μου που ικανοποιείται είναι η σύνδεση και η κατανόηση. Η αξία που τιμάται είναι η αγάπη και η αυθεντικότητα.

Διατήρηση

Το ποδόλουτρο προετοιμάζεται λίγο πριν από τη χρήση και δεν αποθηκεύεται.

Το έγχυμα μπορεί να ετοιμαστεί λίγες ώρες νωρίτερα και να διατηρηθεί σκεπασμένο στο ψυγείο μέχρι να χρησιμοποιηθεί την ίδια ημέρα.

Προσοχή

Απόφυγε τη χρήση σε περίπτωση αλλεργίας σε κάποιο από τα συστατικά.

Μην το χρησιμοποιήσεις πάνω σε πληγές, ερεθισμένο δέρμα ή δερματική λοίμωξη.

Το νερό δεν πρέπει να είναι πολύ ζεστό ή υπερβολικά κρύο.

Το λεμόνι είναι προαιρετικό και πρέπει να αποφεύγεται σε ευαίσθητο, ερεθισμένο ή σκασμένο δέρμα.

Δοκίμασε πρώτα το έγχυμα σε μικρό σημείο του δέρματος.

Σε περίπτωση εγκυμοσύνης, χρόνιας πάθησης, διαβήτη ή προβλημάτων κυκλοφορίας, ζήτησε προηγουμένως τη συμβουλή επαγγελματία υγείας.

Η πρακτική προορίζεται για ευεξία και δεν υποκαθιστά ιατρική φροντίδα.

Μικρή πρόθεση για την ώρα της εφαρμογής

Κράτησε για λίγο τα πόδια σου μέσα στο νερό και ψιθύρισε:
«Ευχαριστώ το σώμα μου για όλα όσα με βοήθησε να διασχίσω.
Δεν χρειάζεται να προχωρώ συνεχώς. Μπορώ να σταματώ, να αναπαύομαι και να επιστρέφω σε εμένα.»

Η ξεκούραση δεν με απομακρύνει από τον δρόμο μου. Φροντίζει εκείνη που τον διασχίζει.

Βότανο του Μήνα: Λεβάντα

Στην καρδιά του καλοκαιριού, όταν το φως είναι δυνατό και το σώμα ζητά επιβράδυνση, η λεβάντα μάς θυμίζει ότι η γαλήνη δεν χρειάζεται να κερδηθεί. Μπορεί απλώς να της επιτραπεί να υπάρξει.

Άρωμα που επιστρέφει την ψυχή στο σπίτι

Η λεβάντα δεν βιάζεται να τραβήξει την προσοχή. Στέκεται ήρεμη κάτω από τον ήλιο, απλή, ανθεκτική και αρωματική.

Δεν απαιτεί. Δεν πιέζει. Δεν προσπαθεί να αποδείξει την αξία της.

Προσφέρει το άρωμά της απαλά, σαν μια υπενθύμιση ότι η ηρεμία μπορεί να είναι δύναμη.

Η λεβάντα μάς καλεί να χαμηλώσουμε τον ρυθμό. Να αφήσουμε για λίγο όσα κρατούμε. Να αναπνεύσουμε χωρίς να χρειάζεται να φτάσουμε κάπου.

Όταν το σώμα κουράζεται, η λεβάντα ψιθυρίζει: «Μπορείς να σταματήσεις.»

Όταν ο νους γεμίζει σκέψεις, μας θυμίζει: «Δεν χρειάζεται να λύσεις τα πάντα σήμερα.»

Όταν αισθανόμαστε ενοχή επειδή ξεκουραζόμαστε, μας λέει: «Η ανάπαυση δεν είναι εγκατάλειψη. Είναι φροντίδα.»

Όπως τα άνθη της κρατούν το άρωμά τους ακόμη και όταν αποξηραίνονται, έτσι και η σοφία των εμπειριών μας παραμένει μέσα μας.

Δεν χρειάζεται να καταλάβουμε αμέσως όσα ζήσαμε.

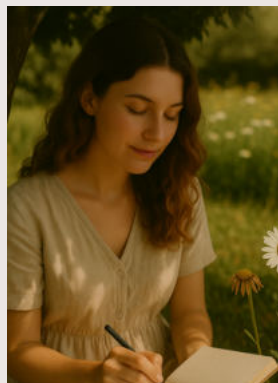
Μερικές αλήθειες ωριμάζουν μόνο στη σιωπή.

Και όταν επιτρέπουμε στον εαυτό μας να ηρεμήσει, αρχίζουμε να ακούμε πιο καθαρά τι έχει πραγματικά ανάγκη.

Παραδοσιακές γνωστές ιδιότητες

Η λεβάντα χρησιμοποιείται παραδοσιακά:

- ως αρωματικό βότανο που συνδέεται με χαλάρωση και ηρεμία,
- σε αρωματικά σακουλάκια για ντουλάπες και χώρους,
- σε λουτρά και ποδόλουτρα ευεξίας,
- για τη δημιουργία ήρεμης ατμόσφαιρας πριν από τον ύπνο,
- σε παραδοσιακές πρακτικές περιποίησης και αρωματισμού,
- ως σύμβολο καθαρότητας, γαλήνης και εσωτερικής ισορροπίας.



Μικρή υπενθύμιση ασφάλειας

Η χρήση της λεβάντας στο ημερολόγιο προτείνεται αποκλειστικά για σκοπούς ευεξίας και αυτοφροντίδας. Απόφυγε τη χρήση σε περίπτωση αλλεργίας ή δερματικού ερεθισμού. Τα αιθέρια έλαια δεν εφαρμόζονται αδιάλυτα στο δέρμα και δεν καταναλώνονται χωρίς καθοδήγηση κατάλληλου επαγγελματία. Σε εγκυμοσύνη, θηλασμό, χρόνια πάθηση ή φαρμακευτική αγωγή, συμβουλευέσου επαγγελματία υγείας.

Δεν χρειάζεται να έχω όλες τις απαντήσεις. Μπορώ να αναπαυθώ και να αφήσω τη σοφία να ωριμάσει μέσα μου.

Ότι μοιράζομαι με αγάπη, δεν χάνεται. Πολλαπλασιάζεται.

Η Σοφία της Σιωπής

Αν σταματούσα για λίγο να γεμίζω κάθε κενό, τι θα άκουγα μέσα μου;

Η σιωπή δεν είναι απουσία. Δεν είναι κενό. Δεν είναι απομάκρυνση από τη ζωή.

Είναι χώρος.

Χώρος για να ακούσεις το σώμα σου. Χώρος για να ξεχωρίσεις τι είναι δικό σου και τι κουβαλās από τους άλλους. Χώρος για να καταλαγιάσουν οι σκέψεις. Χώρος για να ωριμάσει μια απάντηση χωρίς να την πιέσεις.

Στην καθημερινότητα γεμίζουμε σχεδόν κάθε στιγμή. Με λόγια. Με θόρυβο. Με οθόνες. Με υποχρεώσεις. Με την ανάγκη να απαντήσουμε αμέσως.

Όμως η ψυχή δεν μιλά πάντα δυνατά.

Μερικές φορές ψιθυρίζει. Και για να την ακούσεις, χρειάζεται να χαμηλώσει λίγο ο κόσμος γύρω σου.

Η σιωπή δεν σου ζητά να αποκοπείς. Σου ζητά να επιστρέψεις.

Να μείνεις για λίγο χωρίς να εξηγείς. Χωρίς να αποδεικνύεις. Χωρίς να διορθώνεις τίποτα.

Μόνο να ακούσεις.

Ίσως μέσα στη σιωπή να εμφανιστεί μια ανάγκη που αγνόησες. Ένα συναίσθημα που δεν είχε χώρο. Μια αλήθεια που περίμενε να ειπωθεί. Ή απλώς μια βαθιά ανάσα.

Και αυτή μπορεί να είναι αρκετή.

Τι μπορεί να μας προσφέρει η σιωπή

Η συνειδητή σιωπή μπορεί να μας βοηθήσει:

- να μειώσουμε την εσωτερική υπερφόρτωση,
- να παρατηρήσουμε πιο καθαρά τις σκέψεις και τα συναισθήματά μας,
- να συνδεθούμε με το σώμα και τις πραγματικές μας ανάγκες,
- να παίρνουμε αποφάσεις με περισσότερη επίγνωση,
- να ξεχωρίζουμε τη δική μας φωνή από τις προσδοκίες των άλλων,
- να ενισχύουμε την υπομονή και την αυτοπαρατήρηση,
- να δίνουμε χώρο στη δημιουργικότητα,
- να καλλιεργούμε ηρεμία, παρουσία και εσωτερική διαύγεια,
- να ακούμε τους άλλους με μεγαλύτερη προσοχή,
- να αναγνωρίζουμε τι έχει πραγματικά αξία για εμάς.

Η σιωπή δεν λύνει όλα τα προβλήματα. Μπορεί όμως να δημιουργήσει τον χώρο μέσα στον οποίο αρχίζουμε να τα βλέπουμε διαφορετικά.



Άσκηση: Το Ήσυχο Δωμάτιο μέσα μου

Τελετουργικό Σιωπής 7 λεπτών

1. Βρες ένα ήσυχο σημείο και απομάκρυνε, όσο μπορείς, κινητό και άλλες ειδοποιήσεις.
2. Κάθισε άνετα, χωρίς να προσπαθείς να πετύχεις κάποια συγκεκριμένη κατάσταση.
3. Κλείσε τα μάτια ή χαμήλωσε το βλέμμα.
4. Πάρε τρεις φυσικές, αργές αναπνοές.
5. Για τα επόμενα λίγα λεπτά, μην προσπαθήσεις να σταματήσεις τις σκέψεις σου. Απλώς παρατήρησέ τις να έρχονται και να φεύγουν.
6. Παρατήρησε τους ήχους γύρω σου. Έπειτα παρατήρησε τον ήχο της αναπνοής σου.
7. Ρώτησε από μέσα σου:
«Τι χρειάζομαι να ακούσω σήμερα;»
8. Μην αναζητήσεις απάντηση με το ζόρι. Άφησε να εμφανιστεί μια λέξη, μια εικόνα, μια αίσθηση ή και τίποτα.
9. Κλείσε την άσκηση λέγοντας:
«Δεν χρειάζεται να έχω όλες τις απαντήσεις. Μπορώ να μείνω λίγο στη σιωπή.»

Πρόσκληση Γραφής

Μετά την άσκηση, γράψε χωρίς να διορθώνεις τον εαυτό σου:

- Τι παρατήρησα όταν έμεινα στη σιωπή;
- Ποια σκέψη επέστρεφε περισσότερο;
- Τι ένιωσα στο σώμα μου;
- Ποια ανάγκη μου έγινε πιο καθαρή;
- Τι προσπαθώ να καλύψω με συνεχή θόρυβο ή δραστηριότητα;
- Σε ποιο σημείο της ζωής μου χρειάζομαι λιγότερες εξηγήσεις και περισσότερη ακρόαση;
- Πώς θα μπορούσα να δημιουργώ μικρές στιγμές σιωπής μέσα στην καθημερινότητά μου;

Μικρή Πρόκληση Αυγούστου

Διάλεξε μία στιγμή της ημέρας για πέντε λεπτά συνειδητής σιωπής.

Μπορεί να είναι:

- το πρωί πριν ανοίξεις το κινητό,
- την ώρα που πίνεις το ρόφημά σου,
- σε μια μικρή βόλτα,
- πριν τον ύπνο,
- ή μετά από μια απαιτητική στιγμή.

Δεν χρειάζεται να κάνεις κάτι. Αρκεί να είσαι εκεί.

Υποστηρικτικός Ψίθυρος

Η σιωπή δεν με αδειάζει. Με βοηθά να ακούσω τι υπάρχει ήδη μέσα μου.

Μερικές από τις πιο σημαντικές απαντήσεις δεν έρχονται όταν πιέζω περισσότερο.

Έρχονται όταν σωπαίνω αρκετά για να τις ακούσω.





Η Σιωπή στις Ανθρώπινες Σχέσεις

Να δίνω χώρο χωρίς να απομακρύνομαι

Να ζητώ χώρο χωρίς να απολογούμαι

Στις ανθρώπινες σχέσεις, η σιωπή δεν σημαίνει πάντα απόσταση. Μερικές φορές σημαίνει ανάγκη για ξεκούραση, επεξεργασία, ηρεμία ή προστασία.

Δεν χρειάζεται να πιέζουμε τον άλλον να μιλήσει πριν είναι έτοιμος. Δεν χρειάζεται να ζητάμε συνεχώς εξηγήσεις. Δεν χρειάζεται να ερμηνεύουμε κάθε παύση ως απόρριψη.

Το να δίνουμε χώρο είναι μια πράξη σεβασμού.

Σημαίνει:

«Βλέπω ότι χρειάζεσαι χρόνο.» «Δεν θα σε πιέσω.» «Δεν χρειάζεται να με καθησυχάσεις.» «Είμαι εδώ, χωρίς να απαιτώ από εσένα να είσαι διαθέσιμος αυτή τη στιγμή.»

Ο αληθινός χώρος δεν συνοδεύεται από ενοχές. Δεν είναι:

«Πάρε τον χρόνο σου, αλλά να θυμάσαι πόσο με πληγώνεις.» Ούτε:

«Κάνε ό,τι θέλεις, αφού δεν με χρειάζεσαι.»

Αυτό δεν είναι χώρος. Είναι πίεση μεταμφιεσμένη σε κατανόηση.

Όταν δίνω πραγματικό χώρο, δεν κάνω τον άλλον να αισθάνεται ότι πρέπει να απολογηθεί για την ανάγκη του.

Του επιτρέπω να επιστρέψει όταν νιώσει έτοιμος, χωρίς να έχει προηγουμένως αποδείξει την αγάπη ή την αφοσίωσή του.

Ταυτόχρονα, έχω κι εγώ το ίδιο δικαίωμα.

Μπορώ να ζητώ σιωπή. Μπορώ να ζητώ χρόνο. Μπορώ να μην είμαι διαθέσιμη κάθε στιγμή. Μπορώ να απομακρύνομαι προσωρινά από μια έντονη συζήτηση, χωρίς να χρειάζεται να εξηγήσω ολόκληρη την εσωτερική μου διαδικασία.

Δεν χρειάζεται πάντα να δικαιολογώ την ανάγκη μου για χώρο.

Μια καθαρή φράση μπορεί να είναι αρκετή:

«Χρειάζομαι λίγο χρόνο και ησυχία. Δεν σε απορρίπτω. Φροντίζω τον εαυτό μου.»

Ή:

«Δεν είμαι έτοιμη να μιλήσω τώρα. Θα επιστρέψω στη συζήτηση όταν νιώσω πιο ήρεμη.»

Το υγιές όριο δεν είναι τιμωρία. Δεν είναι σιωπηλή εκδίκηση. Δεν είναι μέσο ελέγχου.



Είναι μια ειλικρινής πράξη αυτοσεβασμού.

Η σιωπή γίνεται ασφαλής όταν συνοδεύεται από σαφήνεια, καλοσύνη και συνέπεια. Όταν δεν εξαφανιζόμαστε για να τιμωρήσουμε. Όταν δεν πιέζουμε τον άλλον να επιστρέψει πριν είναι έτοιμος. Όταν δεν χρησιμοποιούμε την ανάγκη του για χώρο εναντίον του.

Πρόσκληση Αυτογνωσίας

Αναρωτήσου:

- Πώς αντιδρώ όταν ένας άνθρωπος ζητά χώρο;
- Προσπαθώ να τον κάνω να νιώσει ενοχές;
- Ερμηνεύω τη σιωπή του ως απόρριψη;
- Μπορώ να παραμείνω ήρεμη χωρίς να απαιτώ άμεση επιβεβαίωση;
- Πόσο εύκολα επιτρέπω στον εαυτό μου να ζητήσει χρόνο;
- Νιώθω ότι πρέπει να εξηγώ υπερβολικά τις ανάγκες μου;
- Ποια φράση θα με βοηθούσε να εκφράζω το όριο μου καθαρά και με σεβασμό;

Μικρή Άσκηση

Ο χώρος που προσφέρω και ο χώρος που χρειάζομαι

Χώρισε μια σελίδα σε δύο μέρη.

Ο χώρος που μπορώ να προσφέρω

Γράψε:

- Σε ποιον άνθρωπο χρειάζεται να δώσω περισσότερο χρόνο;
- Τι χρειάζεται να σταματήσω να απαιτώ από εκείνον;
- Πώς μπορώ να δείξω ότι είμαι παρούσα χωρίς να πιέζω;
- Ποια λόγια μπορούν να του δώσουν ασφάλεια αντί για ενοχή;

Ο χώρος που χρειάζομαι

Γράψε:

- Σε ποια σχέση νιώθω ότι δεν έχω αρκετό προσωπικό χώρο;
- Τι φοβάμαι ότι θα συμβεί αν ζητήσω χρόνο;
- Ποια ανάγκη μου προσπαθώ να προστατεύσω;
- Πώς μπορώ να το εκφράσω απλά, χωρίς υπερβολικές εξηγήσεις;



Φράσεις που δίνουν χώρο χωρίς ενοχή

«Πάρε τον χρόνο σου. Δεν χρειάζεται να μου απαντήσεις τώρα.»
«Σε σκέφτομαι και είμαι εδώ, χωρίς να σε πιέζω.»
«Σέβομαι ότι χρειάζεσαι ησυχία.»
«Μπορείς να επιστρέψεις στη συζήτηση όταν νιώσεις έτοιμος.»

Φράσεις αυτοσεβασμού

«Χρειάζομαι λίγο χρόνο για να καταλάβω τι νιώθω.»
«Δεν μπορώ να συνεχίσω αυτή τη συζήτηση τώρα.»
«Δεν χρειάζεται να εξηγήσω τα πάντα για να γίνει σεβαστή η ανάγκη μου.»
«Ο προσωπικός μου χώρος δεν είναι απόρριψη. Είναι φροντίδα.»

Τι να κρατήσεις

- Ο χώρος δεν σημαίνει εγκατάλειψη.
- Η σιωπή δεν σημαίνει πάντα απόρριψη.
- Η αγάπη δεν απαιτεί διαρκή διαθεσιμότητα.
- Η ανάγκη για χρόνο δεν χρειάζεται να συνοδεύεται από ενοχή.
- Τα όρια μπορούν να είναι ήρεμα, καθαρά και τρυφερά.
- Μπορώ να σέβομαι τον χώρο του άλλου και να προστατεύω τον δικό μου.

Στις υγιείς σχέσεις, ο χώρος δεν μας χωρίζει. Μας επιτρέπει να επιστρέφουμε πιο αληθινοί, πιο ήρεμοι και πιο παρόντες.

ΑΝΑΠΑΥΣΗ ΜΕΣΑ ΣΤΟ ΦΩΣ

Δεν χρειάζεται να γεμίζω κάθε στιγμή. Δεν χρειάζεται να έχω πάντα μια απάντηση. Δεν χρειάζεται να είμαι συνεχώς διαθέσιμη.

Μπορώ να σταματώ. Μπορώ να σωμαίνω. Μπορώ να δίνω χώρο στο σώμα, στη σκέψη και στην καρδιά μου.

Η ανάπαυση δεν με απομακρύνει από τον δρόμο μου. Με βοηθά να ακούσω πιο καθαρά τι χρειάζομαι.

Η σιωπή δεν είναι κενό. Είναι ο χώρος όπου οι εμπειρίες μου κατασταλάζουν, οι ανάγκες μου γίνονται πιο καθαρές και οι αξίες μου επιστρέφουν στο κέντρο της ζωής μου.

Μπορώ να ευγνωμονώ όσα με θρέφουν, χωρίς να αρνούμαι όσα με δυσκολεύουν.

Μπορώ να δίνω χώρο στους ανθρώπους που αγαπώ, χωρίς να τους κάνω να νιώθουν ενοχή.

Και μπορώ να ζητώ τον ίδιο χώρο για εμένα, χωρίς να απολογούμαι και χωρίς να εξηγώ περισσότερα από όσα θέλω.

Η αγάπη δεν χρειάζεται διαρκή διαθεσιμότητα. Η σχέση δεν χρειάζεται συνεχή λόγια. Η παρουσία δεν χάνεται κάθε φορά που επιλέγω να ξεκουραστώ.

Μπορώ να επιστρέφω όταν είμαι έτοιμη. Πιο ήρεμη. Πιο καθαρή. Πιο αληθινή.

Αυτό Κρατώ

Δεν χρειάζεται να κερδίσω την ξεκούρασή μου. Το σώμα μου αξίζει φροντίδα πριν εξαντληθεί.

Μπορώ να ακούω τη σιωπή χωρίς να τη φοβάμαι. Μπορώ να αναγνωρίζω τι με θρέφει και τι με αδειάζει.

Οι ανάγκες μου δεν είναι βάρος. Οι αξίες μου είναι η εσωτερική μου πυξίδα.

Μπορώ να δίνω χώρο χωρίς να εγκαταλείπω. Μπορώ να ζητώ χώρο χωρίς να νιώθω ενοχή.

Η ανάπαυση δεν σταματά την εξέλιξή μου. Της επιτρέπει να ωριμάσει



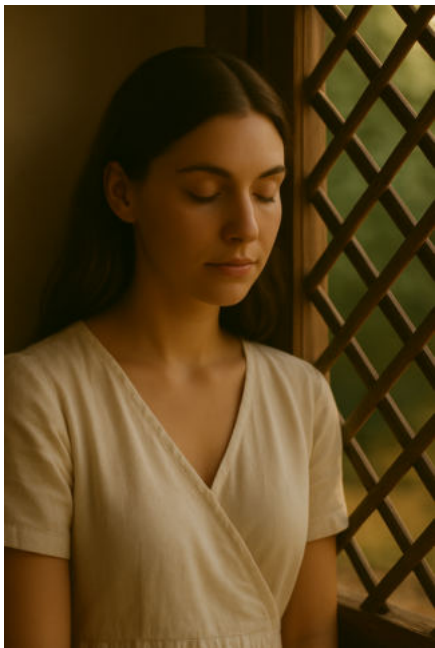
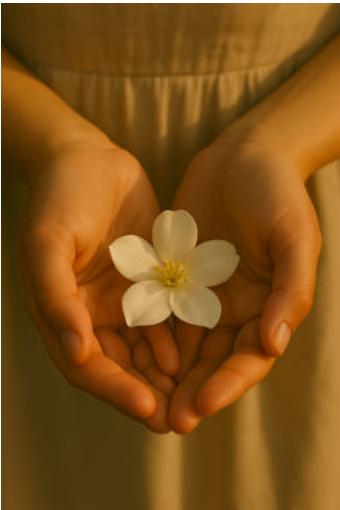
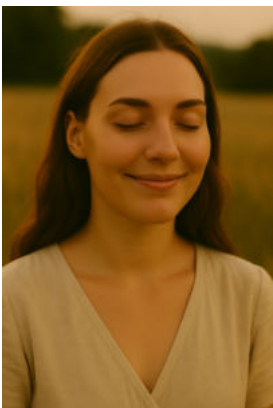
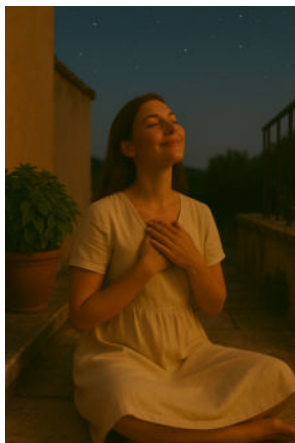
Μνήμη Μήνα

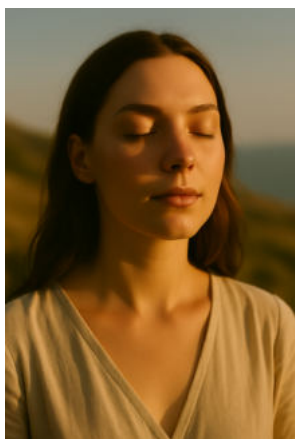
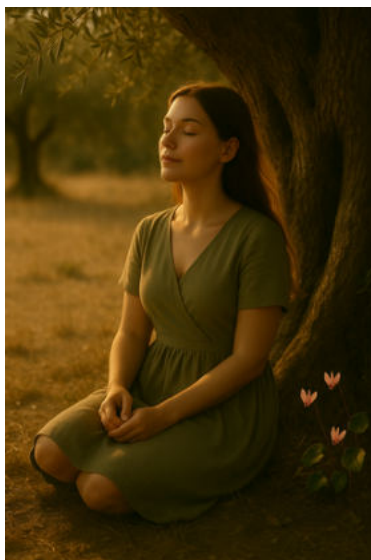
Αναπαύομαι.

Αφομοιώνω.

Ευγνωμονώ.

Επιστρέφω σε εμένα.





SEPTEMBER

ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ

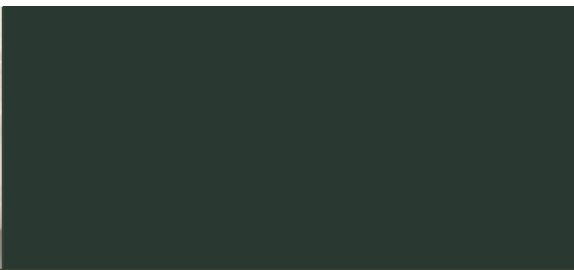


SEPTEMBER

Return with Intention.

I return to my life with greater awareness.
I hold on to what nourishes me, let go of what weighs me down,
and choose to move forward without abandoning myself.





ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ

Επιστροφή με Πρόθεση

Επιστρέφω στη ζωή μου πιο συνειδητά.
Κρατώ όσα με θρέφουν, αφήνω όσα με βαραίνουν
και επιλέγω να προχωρώ χωρίς να εγκαταλείπω τον εαυτό μου.



Επιστροφή με Πρόθεση

Ο Σεπτέμβριος ανοίγει ξανά την πόρτα της καθημερινότητας.

Οι ρυθμοί αλλάζουν. Οι υποχρεώσεις επιστρέφουν. Η ζωή αρχίζει πάλι να γεμίζει ώρες, φωνές, προγράμματα και προσδοκίες. Όμως εσύ δεν χρειάζεται να επιστρέψεις όπως ήσουν πριν.

Ο Αύγουστος σου έδωσε χώρο να αναπαυθείς. Να ακούσεις. Να αφομοιώσεις.

Να θυμηθείς τι σε θρέφει και τι σε εξαντλεί.

Τώρα ο Σεπτέμβριος σε καλεί να πάρεις αυτή τη γνώση μαζί σου.

Όχι να γεμίσεις ξανά κάθε κενό. Όχι να πεις «ναι» σε όλα. Όχι να αποδείξεις ότι μπορείς να τα προλάβεις όλα. Αλλά να επιλέξεις.

Να επιλέξεις πού αξίζει να δώσεις την ενέργειά σου.

Ποιοι άνθρωποι, ποιες συνήθειες και ποιες πράξεις έχουν πραγματικό νόημα για εσένα.

Τι θέλεις να συνεχίσεις. Τι χρειάζεται να αλλάξει. Και τι δεν θέλεις πια να κουβαλάς.

Η πρόθεση δεν είναι πίεση. Δεν είναι ένας ακόμη στόχος που πρέπει να πετύχεις.

Είναι η ήρεμη απόφαση να μη ζεις μηχανικά.

Να μην αφήνεις την ημέρα να αποφασίζει πάντα για εσένα.

Να θυμάσαι πως ακόμη και μέσα στις υποχρεώσεις, μπορείς να επιλέγεις τον τρόπο με τον οποίο θα υπάρξεις.

Με περισσότερη αλήθεια. Με καθαρότερα όρια.

Με λιγότερη βιασύνη. Με περισσότερο σεβασμό προς εσένα.

Ο Σεπτέμβριος δεν σου ζητά να γίνεις κάποια άλλη.

Σε καλεί να επιστρέψεις στη ζωή σου, χωρίς να αφήσεις τον εαυτό σου πίσω.

ΠΡΟ(Σ)ΚΛΗΣΗ ΤΟΥ ΜΗΝΑ

Η Πρόθεσή μου για τον Σεπτέμβριο

Αυτόν τον μήνα, δεν θα ξεκινήσω από όσα «πρέπει» να κάνω.

Θα ξεκινήσω από το πώς θέλω να αισθάνομαι και από το ποια θέλω να είμαι μέσα σε όσα κάνω.

Βήμα 1 - Επιλέγω πώς θέλω να υπάρχω

Συμπλήρωσε τη φράση:

Αυτόν τον Σεπτέμβριο θέλω να υπάρχω με περισσότερη...

Μπορεί να είναι: ηρεμία, συνέπεια, αλήθεια, εμπιστοσύνη, συγκέντρωση, χαρά, απλότητα, αυτοσεβασμός, θάρρος, ισορροπία.

Διάλεξε μία λέξη που θα γίνει η εσωτερική σου πυξίδα.

Βήμα 2 - Ξεχωρίζω τι αξίζει

Ρώτησε τον εαυτό σου:

- Τι αξίζει πραγματικά την ενέργειά μου αυτή την περίοδο;
- Ποιες υποχρεώσεις είναι ουσιαστικές και ποιες έχουν γίνει συνήθεια;
- Σε τι λέω «ναι», ενώ μέσα μου θέλω να πω «όχι»;
- Τι θέλω να προστατεύσω περισσότερο μέσα στην καθημερινότητά μου;
- Τι δεν θέλω να χάσω ξανά μέσα στη βιασύνη;

Βήμα 3 - Μία μικρή συνειδητή επιλογή

Διάλεξε μία μικρή πράξη που θα σε βοηθήσει να παραμένεις κοντά στην πρόθεσή σου.

Μπορεί να είναι: να ξεκινώ το πρωί χωρίς να κοιτάζω αμέσως το κινητό, να αφήνω μικρά κενά ανάμεσα στις υποχρεώσεις, να μην απαντώ αμέσως σε κάθε αίτημα, να κρατώ λίγα λεπτά για σιωπή ή γραφή, να ολοκληρώνω ένα πράγμα πριν αρχίσω το επόμενο, να λέω ένα καθαρό και ήρεμο «όχι» όταν χρειάζεται, να θυμάμαι καθημερινά τη λέξη του μήνα μου.

Η επιστροφή με πρόθεση με βοηθά να επιλέγω πού αξίζει να δώσω την ενέργεια, τον χρόνο και την παρουσία μου.

[illegible]

8 Σεπτεμβρίου – Γέννηση της Θεοτόκου
21 Σεπτεμβρίου – Διεθνής Ημέρα Ειρήνης

- Πώς θέλω να αισθάνομαι μέσα στην καθημερινότητά μου αυτόν τον μήνα;
- Τι αξίζει πραγματικά τον χρόνο και την ενέργειά μου αυτή την περίοδο;
- Ποια μία πρόθεση θέλω να καθοδηγεί τις επιλογές, τα λόγια και τη στάση μου;

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no text or other markings on the paper.

**Δεν επιστρέφω στη ζωή μου για να γεμίσω ξανά κάθε στιγμή.
Επιστρέφω για να επιλέξω πιο συνειδητά τι θέλω να κρατήσω, τι
χρειάζεται να αλλάξει και τι δεν με εκφράζει πια.**

- Ποια πράγματα της καθημερινότητάς μου με θρέφουν και ποια με εξαντλούν;
- Σε τι συνεχίζω να λέω «ναι», ενώ μέσα μου χρειάζομαι ένα καθαρό «όχι»;
- Ποια ανάγκη ή αξία μου θέλω να προστατεύσω περισσότερο αυτόν τον μήνα;
- Τι χρειάζεται να απλοποιήσω, ώστε να δημιουργήσω περισσότερο χώρο για όσα έχουν πραγματικό νόημα;
- Πώς θα ήταν η καθημερινότητά μου αν οι επιλογές μου ξεκινούσαν από την πρόθεσή μου και όχι από την πίεση;

[illegible]

Η πρόθεσή μου γίνεται επιλογή

Άσκηση: 5 «Ναι» και 5 «Όχι» του Σεπτεμβρίου

Τελετουργικό 8 λεπτών - «Επιλέγω τι κρατώ»

Ο Σεπτέμβριος με καλεί να επιστρέψω στη ζωή μου πιο συνειδητά. Όχι να γεμίσω ξανά κάθε γωνιά της καθημερινότητάς μου, αλλά να ξεκαθαρίσω τι αξίζει να έχει χώρο μέσα της.

Κάθε «ναι» που λέω, δείχνει τι θέλω να καλλιεργήσω.

Κάθε «όχι» που λέω, προστατεύει κάτι πολύτιμο μέσα μου.

Πάρε λίγα λεπτά και γράψε με ειλικρίνεια:

Τα 5 πράγματα στα οποία θέλω να πω ΝΑΙ αυτόν τον μήνα

Μπορεί να είναι: περισσότερη ηρεμία, ξεκούραση με όρια, αλήθεια στις σχέσεις, μια νέα συνήθεια, χρόνος για εμένα, πιο καθαρές προτεραιότητες, φροντίδα του σώματός μου, ουσιαστική παρουσία, δημιουργικότητα, απλότητα.

Γράφω το δικό μου ΝΑΙ σε:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Τα 5 πράγματα στα οποία θέλω να πω ΟΧΙ αυτόν τον μήνα

Μπορεί να είναι: υπερβολική πίεση, εξάντληση, βιασύνη χωρίς λόγο, ενοχές όταν βάζω όρια, υποχρεώσεις που δεν μου αναλογούν, διαρκής διαθεσιμότητα, σύγκριση, αναβλητικότητα, υπερφόρτωση, «ναι» που μέσα μου είναι «όχι».

Γράφω το δικό μου ΟΧΙ σε:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Μικρή εμβάθυνση

Τώρα παρατήρησε τις δύο λίστες σου και αναρωτήσου:

- Ποιο από τα «ναι» μου χρειάζεται περισσότερη φροντίδα για να γίνει πράξη;
- Ποιο από τα «όχι» μου είναι πιο δύσκολο να υποστηρίξω;
- Ποια ανάγκη μου προστατεύω μέσα από τα «όχι» μου;
- Ποια αξία μου υπηρετώ μέσα από τα «ναι» μου;
- Ποια μία μικρή πράξη μπορώ να κάνω αυτή την εβδομάδα για να τιμήσω μία από αυτές τις επιλογές;

Οφέλη

Καλλιεργεί καθαρότητα και συνειδητή επιλογή.

Βοηθά να ξεχωρίσω τι έχει πραγματική αξία για εμένα.

Ενισχύει την ικανότητά μου να βάζω όρια χωρίς ενοχή.

Μειώνει την υπερφόρτωση και τη μηχανική καθημερινότητα.

Με φέρνει πιο κοντά στις ανάγκες και στις αξίες μου.

Με βοηθά να επιστρέψω στη ζωή μου χωρίς να εγκαταλείπω τον εαυτό μου.

Κάθε «ναι» μου δείχνει τι θέλω να καλλιεργήσω.

Κάθε «όχι» μου προστατεύει αυτό που έχει αξία.

Η Πυξίδα των Επιλογών μου

Κάθε «Ναι» καλλιεργεί κάτι. Κάθε «Όχι» προστατεύει κάτι.

Τα «ναι» και τα «όχι» μας δεν είναι απλώς λέξεις.

Κάθε φορά που λέμε ένα αληθινό «ναι», επιλέγουμε να δώσουμε χώρο σε κάτι που έχει σημασία για εμάς.

Και κάθε φορά που λέμε ένα καθαρό «όχι», προστατεύουμε τον χρόνο, την ενέργεια, τις ανάγκες ή τις αξίες μας.

Δεν χρειάζεται το «ναι» να σημαίνει ότι αποδέχομαι τα πάντα.

Δεν χρειάζεται το «όχι» να σημαίνει ότι απορρίπτω κάποιον.

Μπορώ να λέω:

«Ναι» σε αυτό που με θρέφει.

«Όχι» σε αυτό που με απομακρύνει από εμένα.

Η πρόθεση γίνεται ουσιαστική όταν μετατρέπεται σε επιλογή.

Και η επιλογή γίνεται σταθερή όταν γνωρίζω γιατί την κάνω.

Άσκηση Αυτογνωσίας

Τι βρίσκεται πίσω από τα «Ναι» και τα «Όχι» μου;

Επίλεξε από την προηγούμενη σελίδα:

- δύο «Ναι» που είναι σημαντικά για εσένα,
- δύο «Όχι» που θέλεις να υποστηρίξεις περισσότερο.

Για κάθε επιλογή, απάντησε στις ερωτήσεις.

Το πρώτο μου «Ναι»

Λέω “Ναι” σε:

Γιατί αυτό είναι σημαντικό για εμένα;

Ποια ανάγκη μου ικανοποιείται μέσα από αυτό;

Ποια αξία μου εκφράζεται;

Ποια μικρή πράξη θα μετατρέψει αυτό το “Ναι” σε καθημερινή επιλογή;

Το δεύτερο μου «Ναι»

Λέω “Ναι” σε:

Τι θέλω να καλλιεργήσω μέσα από αυτή την επιλογή;

Ποια ανάγκη και ποια αξία μου τιμώ;

Ποιο μικρό βήμα μπορώ να κάνω αυτή την εβδομάδα;

Τα «Όχι» που με προστατεύουν
Το πρώτο μου «Όχι»
Λέω “Όχι” σε:

Τι προσπαθώ να προστατεύσω μέσα από αυτό;

Ποια ανάγκη μου έχει παραμεληθεί;

Ποια αξία μου υπερασπίζομαι;

Πώς μπορώ να εκφράσω αυτό το “Όχι” ήρεμα και καθαρά;

Το δεύτερο μου «Όχι»
Λέω “Όχι” σε:

Τι φοβάμαι ότι μπορεί να συμβεί αν κρατήσω αυτό το όριο;

Τι θα συμβεί αν συνεχίσω να μην το προστατεύω;

Τι χρειάζομαι να θυμάμαι, ώστε να μην αισθάνομαι ενοχή;

Μικρή Εμβάθυνση

Παρατήρησε τις απαντήσεις σου και αναρωτήσου:

- Ποια ανάγκη μου εμφανίζεται ξανά και ξανά;
- Ποια αξία φαίνεται να χρειάζεται περισσότερο χώρο στη ζωή μου;
- Ποιο «Ναι» μου δίνει ενέργεια;
- Ποιο «Όχι» με ανακουφίζει, ακόμη κι αν δυσκολεύομαι να το πω;
- Υπάρχει κάποιο «Ναι» που λέω από φόβο ή υποχρέωση;
- Υπάρχει κάποιο «Όχι» που λέω ενώ βαθιά μέσα μου επιθυμώ να δοκιμάσω;
- Ποια επιλογή θα με φέρει πιο κοντά στη γυναίκα που θέλω να είμαι;

Διάλεξε:

- ένα «Ναι» που θέλεις να καλλιεργήσεις,
- ένα «Όχι» που θέλεις να προστατεύσεις.

Συμπλήρωσε:

Αυτόν τον μήνα λέω “Ναι” σε _____,
επειδή τιμώ την ανάγκη μου για _____
και την αξία της _____.

Αυτόν τον μήνα λέω “Όχι” σε _____,
επειδή προστατεύω την ανάγκη μου για _____
και την αξία της _____.

Η φράση που θα με στηρίζει

Γράψε μια απλή φράση που θα σε βοηθά να θυμάσαι την επιλογή σου.
Παραδείγματα:

«Δεν χρειάζεται να συμφωνώ για να είμαι καλή.»

«Κάθε φορά που λέω ένα καθαρό “όχι”, δημιουργώ χώρο για ένα αληθινό “ναι”.»

«Η ενέργειά μου είναι πολύτιμη και μπορώ να επιλέγω πού τη δίνω.»

«Δεν απορρίπτω τον άλλον όταν προστατεύω τον εαυτό μου.»

«Το “ναι” μου έχει αξία όταν μπορώ ελεύθερα να πω και “όχι”.»

Μικρή πράξη της εβδομάδας

Διάλεξε μία κατάσταση στην οποία θα εφαρμόσεις συνειδητά την επιλογή σου.

Μπορεί να είναι:

- να αρνηθείς μια υποχρέωση που δεν σου αναλογεί,
- να ζητήσεις χρόνο πριν απαντήσεις,
- να κρατήσεις μια ώρα μόνο για εσένα,
- να αποδεχθείς μια ευκαιρία που επιθυμείς αλλά φοβάσαι,
- να σταματήσεις να αναβάλλεις κάτι που έχει νόημα,
- να εκφράσεις μια ανάγκη χωρίς υπερβολικές εξηγήσεις.

Μετά, γράψε:

Τι επέλεξα;

Πώς ένιωσα όταν τίμησα την επιλογή μου;

Τι έμαθα για εμένα;

Τα «Ναι» μου δείχνουν πού θέλω να ανθίσω.

Τα «Όχι» μου προστατεύουν τον χώρο που χρειάζομαι για να ανθίσω.

Δεν χρειάζεται να επιλέγω αυτό που περιμένουν όλοι από εμένα.

Μπορώ να επιλέγω αυτό που είναι αληθινό και ουσιαστικό για εμένα.

Παραδοσιακή πρακτική ευεξίας

Αρωματικό Σακουλάκι Πρόθεσης με Δεντρολίβανο και Λεβάντα

Ένα μικρό χειροποίητο σακουλάκι με αποξηραμένα βότανα μπορεί να γίνει ένα διακριτικό σύμβολο της πρόθεσής σου για τον Σεπτέμβριο.

Το δεντρολίβανο συνδέεται παραδοσιακά με τη μνήμη, τη διαύγεια και την εγρήγορση, ενώ το άρωμα της λεβάντας χρησιμοποιείται για τη δημιουργία μιας ήρεμης και ευχάριστης ατμόσφαιρας. Δεν είναι απλώς ένα αρωματικό αντικείμενο. Είναι μια μικρή υπενθύμιση να επιστρέφεις σε όσα επέλεξες να τιμήσεις αυτόν τον μήνα.

Υλικά

- 2 κ.σ. αποξηραμένο δεντρολίβανο
- 2 κ.σ. αποξηραμένη λεβάντα
- 1 κ.σ. αποξηραμένα φύλλα δάφνης, ελαφρώς θρυμματισμένα
- ένα μικρό βαμβακερό ή λινό σακουλάκι
- ένα μικρό χαρτάκι
- κορδέλα ή φυσικός σπάγκος
-

Εκτέλεση

1. Βάλε τα αποξηραμένα βότανα σε ένα καθαρό μπολ.
2. Ανακάτεψέ τα απαλά με τα χέρια σου.
3. Πάρε μία αργή αναπνοή και θυμήσου τη βασική σου πρόθεση για τον Σεπτέμβριο.
4. Γράψε στο μικρό χαρτί μία λέξη που θέλεις να σε καθοδηγεί.

Μπορεί να είναι:

Ηρεμία - Συνέπεια - Αλήθεια - Εστίαση - Ισορροπία - Θάρρος - Απλότητα

1. Δίπλωσε το χαρτάκι και τοποθέτησέ το μέσα στο σακουλάκι.
2. Πρόσθεσε τα βότανα.
3. Κλείσε το σακουλάκι με κορδέλα ή σπάγκο.
4. Κράτησέ το για λίγα δευτερόλεπτα στα χέρια σου και πες:

«Επιστρέφω με πρόθεση. Επιλέγω πού δίνω την ενέργεια και την παρουσία μου.»

Χρήση

Τοποθέτησε το σακουλάκι:

- στο γραφείο σου,
- μέσα στην τσάντα σου,
- κοντά στο ημερολόγιο,
- στο κομοδίνο,
- ή σε έναν χώρο όπου ξεκινάς την ημέρα σου.

Όταν αισθάνεσαι ότι παρασύρεσαι από τη βιασύνη, κράτησέ το στα χέρια σου και πάρε μία φυσική αναπνοή.

Ρώτησε: «Ποια επιλογή θα τιμήσει τώρα την πρόθεσή μου;»

Διατήρηση

Διατήρησέ το σε στεγνό μέρος, μακριά από υγρασία και άμεσο ηλιακό φως. Όταν το άρωμα εξασθενήσει, μπορείς να πιέσεις απαλά το σακουλάκι ή να αντικαταστήσεις τα βότανα. Να απορρίπτεται εάν εμφανίσει υγρασία, αλλοίωση ή μούχλα.

Προσοχή

- Χρησιμοποίησε μόνο καθαρά και εντελώς αποξηραμένα βότανα.
- Μην τοποθετείς τα βότανα απευθείας πάνω στο δέρμα.
- Απόφυγε τη χρήση σε περίπτωση γνωστής αλλεργίας σε κάποιο συστατικό.
- Φύλαξέ το μακριά από μικρά παιδιά και κατοικίδια.
- Το σακουλάκι προορίζεται μόνο για αρωματική και συμβολική χρήση και όχι για κατανάλωση.
- Αν το άρωμα προκαλέσει ενόχληση, πονοκέφαλο ή ερεθισμό, απομάκρυνέ το από τον χώρο.

Μικρή πράξη πρόθεσης

Κάθε πρωί, πριν παρασυρθείς από τις υποχρεώσεις, άγγιξε το σακουλάκι και ολοκλήρωσε τη φράση:

«Σήμερα λέω “ναι” σε _____
και προστατεύω τον εαυτό μου λέγοντας “όχι” σε _____.»

Φράση κλεισίματος

Δεν χρειάζεται να θυμάμαι τα πάντα.

Χρειάζεται να θυμάμαι τι έχει πραγματική αξία για εμένα.



Βότανο του Μήνα: Δεντρολίβανο

Στην αρχή του φθινοπώρου, όταν η καθημερινότητα γεμίζει ξανά με υποχρεώσεις, αποφάσεις και νέους ρυθμούς, το δεντρολίβανο μάς θυμίζει να επιστρέφουμε με καθαρότητα.

Όχι να κάνουμε περισσότερα.

Αλλά να θυμόμαστε τι είναι σημαντικό.

Το άρωμα που θυμίζει τον δρόμο

Το δεντρολίβανο στέκεται ανθεκτικό κάτω από τον ήλιο και τον άνεμο.

Δεν χρειάζεται ιδιαίτερες συνθήκες για να παραμείνει δυνατό.

Κρατά το άρωμά του. Κρατά τη μορφή του. Κρατά τη φύση του.

Και μέσα από αυτή τη σταθερότητα, μας διδάσκει κάτι σημαντικό:

Να μη χανόμαστε μέσα στον θόρυβο της καθημερινότητας.

Ο Σεπτέμβριος μπορεί να φέρει πολλά.

Νέες υποχρεώσεις. Προγράμματα. Αποφάσεις. Απαιτήσεις. Προσδοκίες.

Το δεντρολίβανο, όμως, μας καλεί να σταθούμε για λίγο και να ρωτήσουμε:

«Τι θέλω να θυμάμαι καθώς επιστρέφω;»

Να θυμάμαι ποια είμαι. Να θυμάμαι τι έχει αξία. Να θυμάμαι τις ανάγκες μου.

Να θυμάμαι τα όριά μου. Να θυμάμαι τα «ναι» και τα «όχι» που επέλεξα.

Δεν χρειάζεται να θυμάμαι τα πάντα.

Χρειάζεται να θυμάμαι όσα με κρατούν κοντά στον εαυτό μου.

Το άρωμα του δεντρολίβανου είναι έντονο, καθαρό και σταθερό.

Μας θυμίζει ότι η πρόθεση δεν χρειάζεται να είναι περίπλοκη.

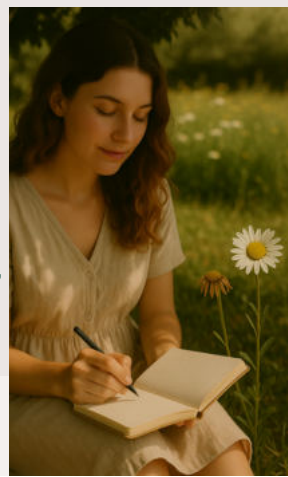
Μπορεί να είναι μία λέξη. Μία επιλογή. Μία μικρή πράξη που επαναλαμβάνεται.

Και κάθε φορά που επιστρέφουμε σε αυτή, επιστρέφουμε λίγο περισσότερο σε εμάς.

Παραδοσιακά γνωστές χρήσεις

Το δεντρολίβανο χρησιμοποιείται παραδοσιακά:

- ως αρωματικό φυτό σε χώρους και ντουλάπες,
- στη μαγειρική και στην παραδοσιακή βοτανοχρησία,
- σε λουτρά και πρακτικές ευεξίας,
- σε αρωματικά σακουλάκια,
- ως σύμβολο μνήμης, σταθερότητας και καθαρότητας,
- για τη δημιουργία αίσθησης φρεσκάδας και εγρήγορσης,
- σε παραδοσιακές πρακτικές περιποίησης των μαλλιών και του σώματος.



Βότανο του Μήνα: Δεντρολίβανο

Μικρή πρακτική πρόθεσης

Κράτησε ένα μικρό κλαδί δεντρολίβανου ή το αρωματικό σακουλάκι που δημιούργησες στην προηγούμενη άσκηση.

Πάρε μία φυσική αναπνοή και ολοκλήρωσε τη φράση:

«Αυτόν τον μήνα επιλέγω να θυμάμαι...»

Γράψε μία λέξη ή μία φράση.

Μπορεί να είναι:

- να προστατεύω την ενέργειά μου,
- να μη λέω «ναι» από ενοχή,
- να αφιερώνω χρόνο σε όσα έχουν νόημα,
- να επιστρέφω στην πρόθεσή μου όταν παρασύρομαι,
- να μην εγκαταλείπω τον εαυτό μου μέσα στις υποχρεώσεις.

Μικρή υπενθύμιση ασφάλειας

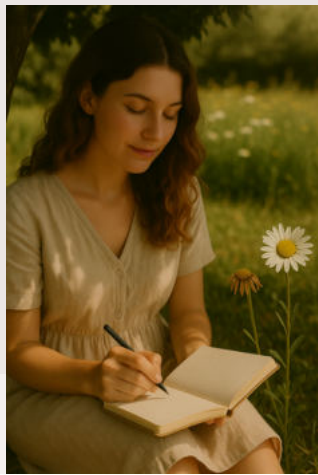
Το δεντρολίβανο προτείνεται εδώ για συμβολική, αρωματική και ευεξιακή χρήση.

- Απόφυγε τη χρήση σε περίπτωση αλλεργίας ή ευαισθησίας.
- Τα αιθέρια έλαια δεν εφαρμόζονται αδιάλυτα στο δέρμα.
- Δεν καταναλώνονται χωρίς καθοδήγηση κατάλληλου επαγγελματία.
- Σε εγκυμοσύνη, θηλασμό, χρόνια πάθηση ή φαρμακευτική αγωγή, ζήτησε συμβουλή επαγγελματία υγείας.
- Η παραδοσιακή χρήση δεν υποκαθιστά ιατρική συμβουλή ή θεραπεία.

Φράση κλεισίματος

Δεν χρειάζεται να θυμάμαι κάθε υποχρέωση.

Χρειάζεται να θυμάμαι ποια θέλω να είμαι μέσα σε αυτήν.





Επιστροφή με Πρόθεση

Αν επέστρεφα στην καθημερινότητά μου χωρίς να χρειάζεται να τα κάνω όλα τέλεια, τι θα επέλεγνα διαφορετικά;

Πρόκληση Γραφής

Η επιστροφή δεν σημαίνει ότι πρέπει να τα προλάβω όλα.

Δεν χρειάζεται να ξεκινήσω δυνατά.

Δεν χρειάζεται να έχω έτοιμο ολόκληρο το σχέδιο.

Δεν χρειάζεται να αποδείξω ότι μπορώ να διαχειριστώ τα πάντα.

Μπορώ να επιστρέψω σταδιακά.

Να προχωρώ με καθαρή πρόθεση και όχι με πίεση.

Να επιλέγω ένα βήμα τη φορά.

Η πρόθεση δεν απαιτεί τελειότητα.

Απαιτεί παρουσία.

Αυτόν τον μήνα, μπορώ να παρατηρώ:

Τι αξίζει την ενέργειά μου;

Τι μπορεί να περιμένει;

Τι δεν χρειάζεται να αναλάβω;

Πού χρειάζεται να ζητήσω βοήθεια;

Πού μπορώ να κάνω κάτι αρκετά καλά, χωρίς να το εξαντλήσω;

Δεν χρειάζεται κάθε ημέρα να είναι παραγωγική.

Δεν χρειάζεται κάθε επιλογή να είναι η καλύτερη δυνατή.

Αρκεί να είναι συνειδητή.

Αρκεί να με κρατά κοντά στις ανάγκες, στις αξίες και στην πρόθεσή μου.

Δεν χρειάζεται να επιστρέψω τέλεια.
Χρειάζεται να επιστρέψω παρούσα.

Ερωτήσεις Αυτογνωσίας

1. Πώς θέλω να επιστρέψω στην καθημερινότητά μου αυτόν τον μήνα;
Μπορεί να είναι με περισσότερη ηρεμία, συνέπεια, συγκέντρωση, απλότητα ή αυτοσεβασμό.

2. Ποια προσδοκία μου δημιουργεί τη μεγαλύτερη πίεση αυτή την περίοδο;
Τι πιστεύω ότι «πρέπει» να κάνω, ενώ ίσως δεν είναι απαραίτητο;

3. Τι θα άλλαζε αν επέτρεπα στον εαυτό μου να κάνει κάτι αρκετά καλά και όχι τέλεια;
Πού θα εξοικονομούσα χρόνο, ενέργεια ή ψυχική δύναμη;

4. Ποιες τρεις προτεραιότητες έχουν πραγματικό νόημα για εμένα αυτόν τον μήνα;

1.

2.

3.

5. Ποια μία υποχρέωση μπορώ να απλοποιήσω, να μεταθέσω, να μοιραστώ ή να αφήσω;

6. Πού χρειάζομαι περισσότερη υποστήριξη;
Τι μπορώ να ζητήσω και από ποιον, χωρίς να θεωρώ ότι πρέπει να τα καταφέρω όλα μόνη μου;

7. Ποιο μικρό βήμα μπορώ να κάνω σήμερα;
Όχι όλο το σχέδιο. Μόνο το επόμενο καθαρό και εφικτό βήμα.

Μικρή δέσμευση του μήνα

Συμπλήρωσε: Αυτόν τον Σεπτέμβριο δεν χρειάζεται να

.
Επιλέγω να

, με περισσότερη πρόθεση και λιγότερη πίεση.

Σχέσεις που Χωρούν την Αλήθεια μου

Η αυθεντικότητα δεν απομακρύνει τους ανθρώπους που μπορούν πραγματικά να σταθούν δίπλα μου.

Μια ουσιαστική σχέση δεν χρειάζεται να βασίζεται στη διαρκή συμφωνία.

Δεν χρειάζεται να λέω πάντα «ναι» για να με αγαπούν.

Δεν χρειάζεται να κρύβω όσα αισθάνομαι για να διατηρείται η ηρεμία.

Δεν χρειάζεται να αλλάζω τον χαρακτήρα, τις ανάγκες ή τα όριά μου για να χωρέσω.

Οι υγιείς σχέσεις δημιουργούν χώρο για την αλήθεια.

Χώρο για να λέμε:

«Αυτό θέλω.» «Αυτό δεν μπορώ.» «Αυτό με δυσκολεύει.»

«Εδώ χρειάζομαι χρόνο.» «Σε αυτό συμφωνώ.» «Σε αυτό διαφωνώ.»

Χωρίς φόβο ότι η ειλικρίνειά μας θα χρησιμοποιηθεί εναντίον μας.

Χωρίς να αισθανόμαστε ότι πρέπει να απολογηθούμε για κάθε ανάγκη.

Χωρίς να γίνεται η αγάπη ανταμοιβή για την υπακοή μας.

Η αυθεντικότητα δεν σημαίνει ότι μιλώ σκληρά ή χωρίς να υπολογίζω τον άλλον.

Σημαίνει ότι εκφράζομαι καθαρά, με σεβασμό και υπευθυνότητα.

Μπορώ να πω «όχι» χωρίς να προσβάλλω.

Μπορώ να πω «ναι» χωρίς να προδίδω τον εαυτό μου.

Μπορώ να διαφωνώ χωρίς να απορρίπτω.

Μπορώ να εκφράζω μια ανάγκη χωρίς να απαιτώ από τον άλλον να τη λύσει.

Και μπορώ να ακούω τα «ναι» και τα «όχι» του άλλου χωρίς να τα μεταφράζω αμέσως ως απόρριψη.

Όταν δύο άνθρωποι μπορούν να είναι αληθινοί, η σχέση δεν γίνεται πιο αδύναμη.

Γίνεται πιο καθαρή. Πιο ασφαλής. Πιο ώριμη. Πιο ανθεκτική.

Γιατί δεν στηρίζεται σε ρόλους, φόβο ή προσποίηση.

Στηρίζεται στην ειλικρίνεια, στον αμοιβαίο σεβασμό και στην ελευθερία να υπάρχουμε όπως πραγματικά είμαστε.



Άσκηση Αυτογνωσίας

Μπορώ να είμαι ο εαυτός μου μέσα σε αυτή τη σχέση;

Σκέψου μία σημαντική σχέση της ζωής σου. Μπορεί να είναι οικογενειακή, φιλική, συντροφική ή επαγγελματική.

Απάντησε με ειλικρίνεια:

- Μπορώ να εκφράζω τις πραγματικές μου σκέψεις χωρίς φόβο;
- Νιώθω άνετα να λέω «όχι» χωρίς να μου δημιουργούνται ενοχές;
- Μπορώ να ζητώ αυτό που χρειάζομαι χωρίς να απολογούμαι υπερβολικά;
- Γίνονται σεβαστά τα όριά μου, ακόμη κι όταν ο άλλος δεν συμφωνεί;
- Ακούω κι εγώ το «όχι» του άλλου χωρίς να τον πιέζω ή να τον τιμωρώ;
- Υπάρχει χώρος για διαφωνία χωρίς προσβολή, απόσταση ή απειλή;
- Νιώθω ότι με αποδέχονται όπως είμαι ή προσπαθώ συνεχώς να προσαρμοστώ;
- Ποιο κομμάτι του εαυτού μου δυσκολεύομαι περισσότερο να δείξω;
- Τι θα χρειαζόταν για να αισθανθώ περισσότερη ασφάλεια και αυθεντικότητα;
- Ποια μία αλήθεια χρειάζεται να επικοινωνήσω με σεβασμό;

Άσκηση

Τα «Ναι» και τα «Όχι» που Χτίζουν τη Σχέση

Συμπλήρωσε:

Μέσα στις σχέσεις μου θέλω να λέω «Ναι» σε:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Μπορεί να είναι: ειλικρινής επικοινωνία, αμοιβαίος σεβασμός, ουσιαστική ακρόαση, προσωπικός χώρος, συγγνώμη και επανόρθωση, εμπιστοσύνη, ελευθερία έκφρασης, κοινή χαρά και εξέλιξη.

Μέσα στις σχέσεις μου θέλω να λέω «Όχι» σε:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Μπορεί να είναι: ενοχοποίηση, χειρισμός, σιωπηλή τιμωρία, υποτίμηση, παραβίαση ορίων, διαρκής κριτική, πίεση για άμεση απάντηση, ανάγκη να αποδεικνύω συνεχώς την αγάπη ή την αξία μου.

Μικρή Εμβάθυνση

Παρατήρησε όσα έγραψες και αναρωτήσου:

- Ποια αξία θέλω να υπάρχει περισσότερο στις σχέσεις μου;
- Ποια ανάγκη μου δεν έχει ακουστεί αρκετά;
- Πού λέω «ναι» από φόβο μήπως χάσω τον άλλον;
- Πού αποφεύγω να πω μια αλήθεια για να μη δημιουργηθεί ένταση;
- Πώς μπορώ να μιλήσω καθαρά χωρίς να επιτεθώ;
- Πώς μπορώ να ακούσω τον άλλον χωρίς να εγκαταλείψω τον εαυτό μου;
- Ποιο όριο θα έκανε μια σχέση πιο ασφαλή και όχι πιο μακρινή;

Φράσεις Αυθεντικής Επικοινωνίας

«Σε νοιάζομαι, αλλά αυτό δεν μπορώ να το αναλάβω.»

«Θέλω να είμαι ειλικρινής για το πώς αισθάνομαι.»

«Δεν συμφωνώ, αλλά θέλω να ακούσω και τη δική σου πλευρά.»

«Χρειάζομαι λίγο χρόνο πριν συνεχίσουμε αυτή τη συζήτηση.»

«Το “όχι” μου δεν σημαίνει ότι δεν σε αγαπώ.»

«Μπορώ να σε σέβομαι χωρίς να εγκαταλείπω αυτό που είναι σημαντικό για εμένα.»

«Θέλω η σχέση μας να χωρά και τους δύο, όχι να χάνεται ο ένας για να είναι καλά ο άλλος.»

1 λεπτό με τη σχέση μου

Κλείσε τα μάτια και πάρε μία ήρεμη αναπνοή.

Σκέψου μια σχέση στην οποία θέλεις να υπάρχει περισσότερη αλήθεια.

Πες από μέσα σου:

«Μπορώ να είμαι αληθινή χωρίς να γίνομαι σκληρή.

Μπορώ να ακούω χωρίς να χάνομαι.

Μπορώ να αγαπώ χωρίς να εγκαταλείπω τον εαυτό μου.»

Τι να κρατήσεις

- Η αυθεντικότητα δεν είναι απειλή για μια υγιή σχέση.
- Η διαφωνία δεν σημαίνει έλλειψη αγάπης.
- Το «όχι» προστατεύει τη σχέση όταν εκφράζεται με καθαρότητα και σεβασμό.
- Το αληθινό «ναι» χρειάζεται ελευθερία.
- Δεν χρειάζεται να γίνομαι κάποια άλλη για να ανήκω.
- Οι ανθεκτικές σχέσεις δεν αποφεύγουν την αλήθεια· μαθαίνουν να τη χωρούν.

Οι πιο δυνατές σχέσεις δεν είναι εκείνες όπου συμφωνούμε πάντα.

Είναι εκείνες όπου μπορούμε να είμαστε αληθινοί, να επικοινωνούμε με σεβασμό και να παραμένουμε ο εαυτός μας.

ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ ΜΕ ΠΡΟΘΕΣΗ

Δεν χρειάζεται να επιστρέψω σε όλα όπως ήταν.
Δεν χρειάζεται να γεμίσω ξανά κάθε κενό.
Δεν χρειάζεται να αναλάβω κάθε υποχρέωση.
Δεν χρειάζεται να λέω «ναι» για να μη δυσαρεστήσω.
Μπορώ να επιστρέψω πιο συνειδητά.

Να θυμάμαι τι με θρέφει.
Να προστατεύω όσα έχουν αξία για εμένα.
Να επιλέγω πού δίνω τον χρόνο, την ενέργεια και την παρουσία μου.
Κάθε αληθινό «ναι» μου δείχνει τι θέλω να καλλιεργήσω.
Κάθε καθαρό «όχι» μου προστατεύει μια ανάγκη, μια αξία ή ένα όριο που δεν
θέλω πια να παραμελώ.

Δεν χρειάζεται να γίνομαι κάτι άλλο για να ανήκω.
Μπορώ να είμαι αυθεντική μέσα στις σχέσεις μου.
Να επικοινωνώ με ειλικρίνεια.
Να εκφράζω όσα θέλω και όσα δεν μπορώ.
Να ακούω τον άλλον χωρίς να εγκαταλείπω τον εαυτό μου.
Οι σχέσεις που χωρούν την αλήθεια δεν γίνονται πιο αδύναμες.

Γίνονται πιο καθαρές.
Πιο ασφαλείς.
Πιο ώριμες.
Πιο ανθεκτικές.

Δεν χρειάζεται να κάνω τα πάντα τέλεια.
Χρειάζεται να μένω κοντά στην πρόθεσή μου.
Να επιλέγω με περισσότερη επίγνωση.
Να επιστρέφω στον εαυτό μου όταν παρασύρομαι.
Και να θυμάμαι ότι η καθημερινότητά μου πρέπει να χωρά κι εμένα.

Αυτό Κρατώ

Μπορώ να επιλέγω πού δίνω την ενέργειά μου.
Το «ναι» μου έχει αξία όταν εκφράζει αληθινή επιθυμία και όχι φόβο ή ενοχή.
Το «όχι» μου δεν είναι απόρριψη.
Είναι όριο, προστασία και αυτοσεβασμός.

Μπορώ να μιλώ με ειλικρίνεια χωρίς να γίνομαι σκληρή.
Μπορώ να ακούω τον άλλον χωρίς να χάνομαι.
Δεν χρειάζεται να προσαρμόζομαι συνεχώς για να με αγαπούν.
Οι υγιείς σχέσεις χωρούν τη διαφωνία, την αλήθεια, τα όρια και την ελευθερία να είμαστε ο εαυτός μας.

Δεν χρειάζεται να επιστρέψω τέλεια.
Χρειάζεται να επιστρέψω παρούσα, συνειδητή και αληθινή.

Μνήμη Μήνα

Επιστρέφω με πρόθεση.
Λέω αληθινά «ναι».
Λέω καθαρά «όχι».
Επιλέγω χωρίς να εγκαταλείπω τον εαυτό μου.

**Δεν χρειάζεται να χωρέσω σε κάθε απαίτηση και σε κάθε προσδοκία.
Χρειάζεται να δημιουργώ μια ζωή και σχέσεις μέσα στις οποίες μπορώ να
χωρώ ολόκληρη.**



ΚΛΕΙΣΙΜΟ ΤΡΙΜΗΝΟΥ

Ιούλιος • Αύγουστος • Σεπτέμβριος

Φως. Ανάπαυση. Πρόθεση.

Τρεις μήνες...

Τον Ιούλιο στάθηκες στο φως σου.

Όχι για να φανείς περισσότερο.

Αλλά για να υπάρξεις πιο αληθινά.

Τίμησες την αξία σου χωρίς να μικρύνεις.

Άφησες χώρο και για το φως της άλλης γυναίκας.

Και θυμήθηκες πως υπάρχει χώρος για όλες να λάμπουμε.

Τον Αύγουστο δεν χρειάστηκε να αποδείξεις τίποτα.

Αναπαύθηκες.

Ανάπνευσες.

Άκουσες τη σιωπή σου.

Έδωσες χώρο στο σώμα, στην καρδιά και στις ανάγκες σου.

Ευγνωμόνησες όσα σε θρέφουν.

Και επέτρεψες στη σοφία σου να ωριμάσει ήρεμα.

Τον Σεπτέμβριο επέστρεψες με πρόθεση.

Όχι για να γεμίσεις ξανά κάθε κενό.

Αλλά για να επιλέξεις πιο συνειδητά.

Θυμήθηκες ότι δεν χρειάζεται να λες «να» σε όλα.

Ότι μπορείς να λες «όχι» χωρίς ενοχή.

Ότι οι σχέσεις δυναμώνουν όταν χωρούν την αλήθεια, την

ειλικρίνεια και τον αμοιβαίο σεβασμό.

Αυτό το τρίμηνο δεν σε άλλαξε φωνάζοντας.

Σε άλλαξε πιο ήσυχα.

Στον τρόπο που στέκεσαι.

Στον τρόπο που ξεκουράζεσαι.

Στον τρόπο που επιλέγεις.

Στον τρόπο που επιστρέφεις σε εσένα.

Υπάρχει πια περισσότερη επίγνωση μέσα σου.

Περισσότερη τρυφερότητα.

Περισσότερη καθαρότητα.

Περισσότερη αλήθεια.

Και ίσως αυτό να είναι η πιο βαθιά μορφή ενδυνάμωσης:

Να μη χρειάζεται να γίνεις κάποια άλλη για να ανθίσεις.

Αλλά να επιστρέφεις ξανά και ξανά σε αυτό που είσαι,

με περισσότερο φως, περισσότερη σοφία και περισσότερη πρόθεση.

Και τώρα, μέσα σου κάτι έχει σταθεροποιηθεί.

Όχι τέλειο.

Όχι έτοιμο για όλα.

Αλλά πιο γειωμένο.

Πιο συνειδητό.

Πιο αληθινό.

ΑΥΤΟ ΚΡΑΤΩ

Μπορώ να στέκομαι στο φως μου χωρίς να μικραίνω.

Μπορώ να ξεκουράζομαι χωρίς ενοχή.

Μπορώ να επιστρέφω στη ζωή μου χωρίς να εγκαταλείπω τον εαυτό μου.

Η αξία μου δεν χρειάζεται απόδειξη.

Οι ανάγκες μου αξίζουν σεβασμό.

Τα όριά μου είναι μέρος της αλήθειας μου.

Μπορώ να λέω «ναι» σε όσα με θρέφουν.

Μπορώ να λέω «όχι» σε όσα με απομακρύνουν από εμένα.

Μπορώ να χτίζω σχέσεις που χωρούν την αυθεντικότητα, την ειλικρίνεια και τον αμοιβαίο σεβασμό.

ΜΝΗΜΗ ΤΡΙΜΗΝΟΥ

για το μικρό χαρτάκι

Φως. Ανάπαυση. Πρόθεση.

Επιστρέφω σε εμένα πιο αληθινά.

Τι Έχτισα σε Αυτούς τους Τρεις Μήνες

Έχτισα:

- μια πιο ήρεμη σχέση με το φως μου
- μια βαθύτερη σύνδεση με τις ανάγκες μου
- περισσότερη εμπιστοσύνη στη σιωπή και στην ανάπαυση
- πιο καθαρές επιλογές για το πού δίνω την ενέργειά μου
- αληθινά «ναι» και πιο συνειδητά «όχι»
- σχέσεις που μπορούν να χωρούν την αυθεντικότητα και τον σεβασμό

Έμαθα ότι:

Δεν χρειάζεται να μικραίνω για να λάμπουν οι άλλοι.

Δεν χρειάζεται να εξαντλούμαι για να αποδείξω την αξία μου.

Δεν χρειάζεται να επιστρέφω σε όλα όπως ήταν.

Μπορώ να στέκομαι στο φως μου με ηρεμία.

Μπορώ να ξεκουράζομαι χωρίς ενοχή.

Μπορώ να επιλέγω τι αξίζει να κρατήσω και τι χρειάζεται να αφήσω.

Μπορώ να λέω την αλήθεια μου χωρίς να γίνομαι σκληρή.

Μπορώ να ακούω τον άλλον χωρίς να χάνομαι.

Μπορώ να χτίζω σχέσεις πιο καθαρές, πιο ασφαλείς και πιο ανθεκτικές.

Τελετουργικό Κλεισίματος Τριμήνου

Πάρε μια λευκή σελίδα.

Γράψε τρεις φράσεις:

Ο Ιούλιος με βοήθησε να σταθώ...

Ο Αύγουστος μου επέτρεψε να αναπαυθώ...

Ο Σεπτέμβριος με δίδαξε να επιλέγω...

Διάβασε όσα έγραψες χωρίς να τα διορθώσεις.

Στη συνέχεια, συμπλήρωσε:

Από αυτό το τρίμηνο θέλω να κρατήσω...

Γράψε μία λέξη, μία συνήθεια, ένα όριο ή μια αλήθεια που θέλεις να πάρεις μαζί σου στο επόμενο μέρος της χρονιάς.

Δίπλωσε τη σελίδα απαλά και τοποθέτησέ τη μέσα στο ημερολόγιο.

Δεν είναι απολογισμός.

Δεν είναι αξιολόγηση.

Είναι αναγνώριση.

Σφραγίδα Τριμήνου

Στέκομαι στο φως μου.

Αναπαύομαι μέσα μου.

Επιλέγω με πρόθεση.

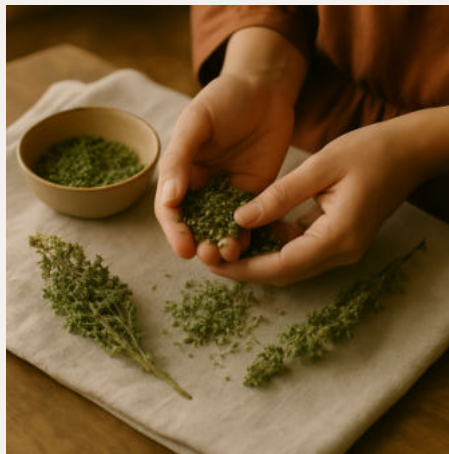
Και αυτό είναι αρκετό.

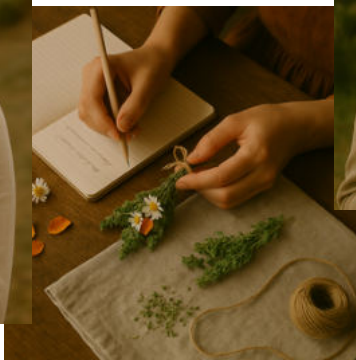
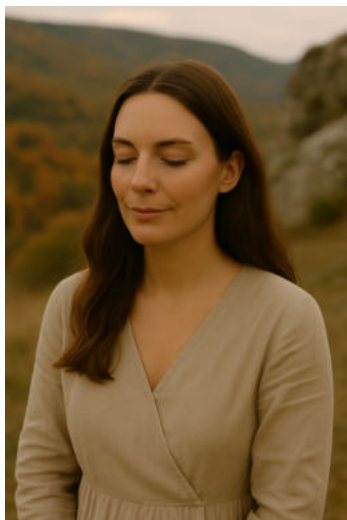
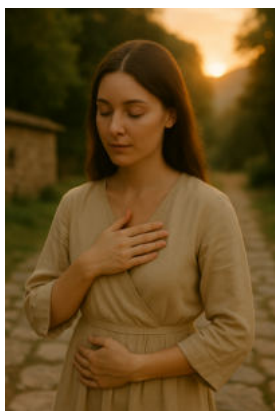
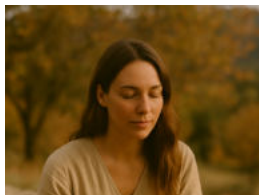
Πιο σύντομη εκδοχή για να χωρέσει στο κάτω μέρος:

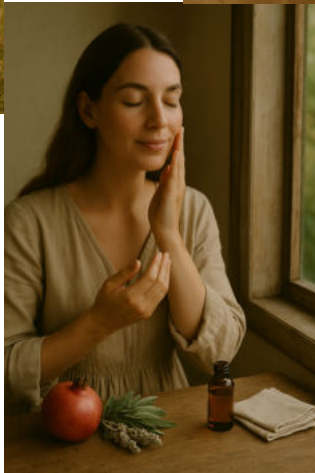
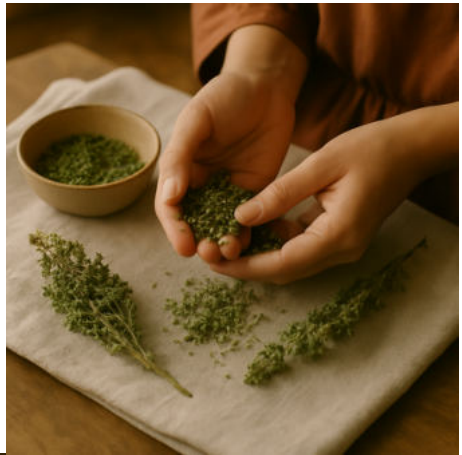
Σφραγίδα Τριμήνου

Φως. Ανάπαυση. Πρόθεση.

Επιστρέφω σε εμένα πιο αληθινά.







🌿 ΚΥΚΛΟΣ ΘΗΛΥΚΗΣ ΣΟΦΙΑΣ – Γ΄ ΤΡΙΜΗΝΟ
Ιούλιος – Αύγουστος – Σεπτέμβριος
(Μήνες Συγκομιδής – Αφομοίωσης – Επιστροφής)

✨ Τίτλος Τριμήνου:
«Μαζεύω φως. Και κρατώ ό,τι με κράτησε αληθινά.»

💬 Φράση-Καθρέφτης:
«Δεν χρειάζεται να συγκομίσω τα πάντα.
Μπορεί να έπεσαν καρποί, μπορεί να ξέχασα σπόρους.
Αλλά κάτι μέσα μου άντεξε.
Κι αυτό – όσο μικρό κι αν είναι – αξίζει να το κρατήσω.»

📖 Καθρέφτισμα Τριμήνου:
Ποιο “φως” συγκόμισα από το καλοκαίρι – όχι απαραίτητα ως επιτυχία, αλλά ως εμπειρία;
Τι αφομοίωσε το σώμα μου, το συναίσθημά μου, η ψυχή μου;
Ποιο κομμάτι μου χρειάστηκε ανάπαυση – κι εγώ του την έδωσα;
Τι δεν ολοκληρώθηκε όπως περίμενα, αλλά μου έμαθε κάτι πολύτιμο;
👉 Χώρος για λέξεις-καρπούς, σχήματα, αποτυπώματα ή εικόνες του “τι κρατώ”.

🔄 Σχέση με τους Προηγούμενους Κύκλους

✦ Αυτό που έζησα τώρα...

ήταν αποτέλεσμα κάποιας πρόθεσης από τον Ιανουάριο;
ήταν άνθος από κάτι που ξεκίνησε την άνοιξη;
ή ήταν κάτι νέο, που με βρήκε σε στιγμή που δεν το περίμενα;

🌀 Πώς στάθηκε αυτό το τρίμηνο σε σχέση με εμένα;

- Με πήγε μπροστά;
- Με γύρισε πίσω για να με φροντίσω αλλιώς;
- Με άφησε απλώς να σταθώ και να μην κάνω τίποτα;

👉 Αποτύπωσε μία φράση που ενώνει: “Από τη ρίζα ως τον καρπό μου, είδα ότι...”

👁️ Αφηγήτρια του Τριμήνου

Αν αυτό το τρίμηνο ήταν μια γυναίκα μέσα μου...

Πού κάθισε;

Τι κουβαλούσε;

Πώς μύριζε;

Τι μου είπε την ώρα που δεν περίμενα καμία απάντηση;

👉 Μπορείς να την περιγράψεις με μία πρόταση, π.χ.

«Ήταν αυτή που ήξερε πότε να σωπάσει.»

ή

«Ήταν γεμάτη σιωπηλή γνώση και λίγη σκόνη από παλιά φως.»



Τελετουργία Κλεισίματος Τριμήνου

🌿 “Τελετουργία Καρπού”

Διάλεξε έναν “καρπό” — μια λέξη, ένα φυσικό στοιχείο, μια εικόνα — που αντιπροσωπεύει αυτό που κρατάς.

Τύλιξέ το σε ένα χαρτί ή ύφασμα.

Μην το εκθέσεις. Άφησέ το σε μέρος που νιώθεις ότι “ξεκουράζει”.

Πες:

«Αυτό που κράτησα, είναι αληθινό.

Δεν χρειάζεται να το δουν.

Αρκεί που εγώ το ένιωσα — και το τίμησα.»



Αναστοχαστικό Μάντρα:

«Μπορεί να μη φάνηκε η συγκομιδή μου.

Μπορεί να φάνηκα στάσιμη.

Αλλά μέσα μου, κάτι έμεινε. Κάτι φώτισε. Κάτι αφομοιώθηκε.

Και αυτή είναι η πιο ιερή συγκομιδή:

να ξέρω τι δεν χρειάζεται πια — και τι αξίζει να κρατηθεί.»



🌟 Θες τώρα να κάνω και τη σύνδεση με τους δύο προηγούμενους κύκλους (Α & Β), ώστε να βοηθήσουμε τη γυναίκα να δει αν υπάρχει νήμα συνέχειας, επιστροφής ή ασυνέχειας — όλα επιτρεπτά;

Να συνεχίσω με αυτή τη “γέφυρα σύνδεσης”; 🌿👉

You said:

ναι σε παρακαλω

ChatGPT said:

Με μεγάλη μου χαρά ❤️

Ακολουθεί η θεραπευτική “γέφυρα σύνδεσης” του Γ΄ Κύκλου Θηλυκής Σοφίας (Ιούλιος-Σεπτέμβριος) με τους προηγούμενους δύο κύκλους.

Ο στόχος δεν είναι να εντοπίσει η γυναίκα “γραμμική πρόοδο”, αλλά να συνειδητοποιήσει αν υπήρξε νήμα, εσωτερική ανακύκλωση, αναπαυτική επανάληψη ή νέα εκκίνηση.

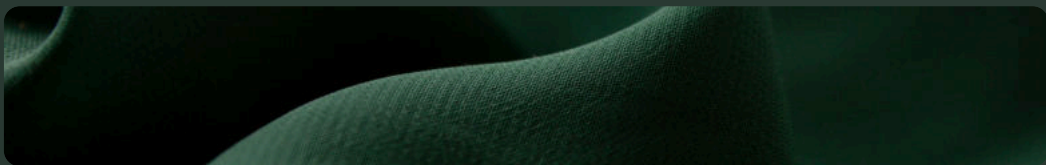


ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ

Απογυμνώνομαι. Διακρίνω. Επιλέγω με Αλήθεια.

Το δέντρο δεν κλαίει για τα φύλλα που πέφτουν.
Ξέρει πως οι ρίζες του έχουν πια ό,τι χρειάζεται.





Δεν είναι απώλεια. Είναι επιστροφή στη ρίζα.

Ο Οκτώβριος σε καλεί να μείνεις με ό,τι αξίζει.
Χωρίς θόρυβο.

Χωρίς εντυπωσιασμό. Αυτός δεν είναι μήνας
νέων στόχων,

είναι ο μήνας που κάθε στόχος σου ρωτάει:

Μου αξίζει η ενέργειά σου;

Απογυμνώνεσαι. Όχι γιατί έχασες.

Αλλά γιατί κατάλαβες πως πολλά από αυτά
που κουβαλούσες δεν ήταν δικά σου. Ή δεν
είναι πια απαραίτητα.

Η φύση ρίχνει τα φύλλα της για να
προστατεύσει την καρδιά της.

Κι εσύ μπορείς να κάνεις το ίδιο.

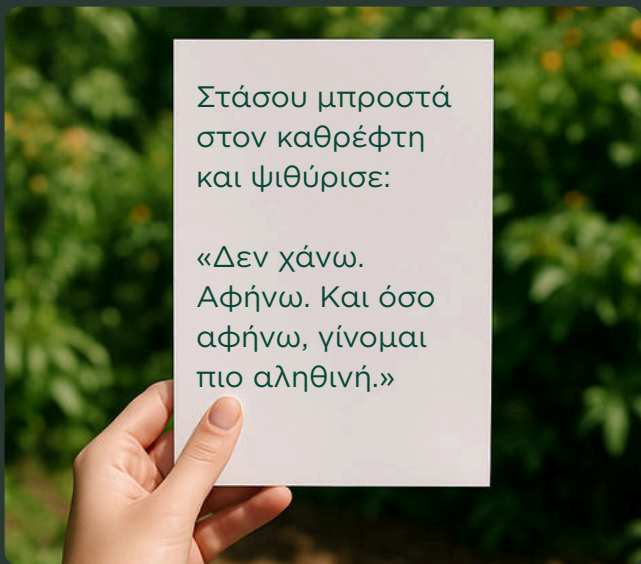
Δεν χρειάζεται να γίνεις πιο “πολλά”.

Χρειάζεται να επιλέξεις τι μένει
και τι φεύγει.



Στάσου μπροστά
στον καθρέφτη
και ψιθύρισε:

«Δεν χάνω.
Αφήνω. Και όσο
αφήνω, γίνομαι
πιο αληθινή.»



ΠΡΟ(Σ)ΚΛΗΣΗ ΤΟΥ ΜΗΝΑ:

Δημιούργησε ένα “τελετουργικό επιλογής”.
Πάρε ένα κουτί ή ένα μικρό πανί.

Βάλε μέσα:

Ένα χαρτάκι με 3 λέξεις που κρατάς φέτος
(π.χ. “Αλήθεια - Ήρεμη Δύναμη - Παρουσία”)

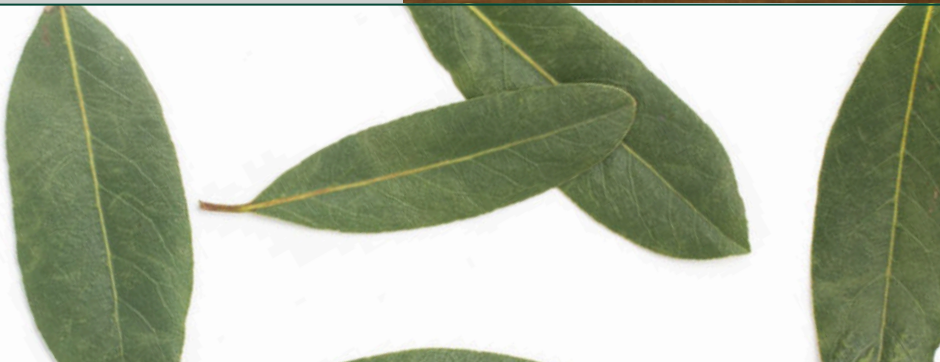
Ένα αντικείμενο που συμβολίζει αυτό που αφήνεις

Ένα φύλλο που πέθανε όμορφα

Τοποθέτησέ το κάπου και κράτα χώρο για την
ησυχία που ακολουθεί.

Υποστηρικτικός Ψίθυρος

Δεν είναι όλα για να μείνουν. Και
δεν είναι όλα για να εξηγηθούν.
Ό,τι φεύγει με ησυχία, κάνει χώρο
για ό,τι είναι αληθινό.»



[illegible]

1η Οκτωβρίου - Παγκόσμια Ημέρα Ηλικιωμένων
28η Οκτωβρίου - Εθνική Επέτειος

Τι αφήνω, τι κρατώ

- Ποιο κομμάτι της καθημερινότητάς μου κουβαλώ από συνήθεια και όχι από αγάπη;
- Τι μπορώ να αφαιρέσω σήμερα — για να νιώσω πιο ελεύθερη;
- Ποιον ρόλο φοράω που δεν με εκφράζει πια; Τι θα γινόταν αν τον άφηνα;
- Αν έμενα μόνο με τρία πράγματα στη ζωή μου — τι θα επέλεγα;

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

[illegible]

Η Δύναμη να Επιλέγω

Η ελευθερία δεν είναι να κάνεις τα πάντα. Είναι να μπορείς να πεις όχι, με καθαρότητα, χωρίς ενοχή. Να βλέπεις τα πράγματα καθαρά και να μην τα κρατάς όλα, μόνο και μόνο επειδή κάποτε τα αγάπησες.

Ο Οκτώβριος σε καλεί να κάνεις χώρο για το ουσιαστικό. Όχι με βιασύνη.

Με παρουσία. Με σεβασμό στη σοφία που έχεις πια μέσα σου.
Δεν είσαι πια αυτή που ήσουν.

Άρα... γιατί να κουβαλάς ό,τι δεν σου ταιριάζει πλέον;

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑΣ:

Τι δεν μου ταιριάζει πια, αλλά φοβάμαι να το αφήσω;

Ποιο κομμάτι του εαυτού μου έχει αλλάξει, αλλά δεν το έχω παραδεχτεί;

Ποια σχέση, συνήθεια ή σκέψη χρειάζεται απογύμνωση;

Τι μου λέει η εσωτερική μου φωνή όταν όλα ησυχάζουν;

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Ότι αφήνω με επίγνωση, με επιστρέφει πιο κοντά στον αληθινό εαυτό μου.

Η ευεξία δεν έρχεται από το “περισσότερο”. Έρχεται όταν κάνεις χώρο. Για να αναπνεύσει η ψυχή σου. Για να ακούσεις το σώμα σου. Για να σε βρεις χωρίς τα “πρέπει”.

Ο Οκτώβριος είναι ο μήνας της αποσύνδεσης από το περιττό. Από θορύβους, σκέψεις, ρυθμούς που σε βαραίνουν. Δεν χρειάζεται να “διορθώσεις” κάτι. Μόνο να σταθείς εκεί που νιώθεις ήσυχη μέσα σου.

Το Γράμμα της Διάκρισης:

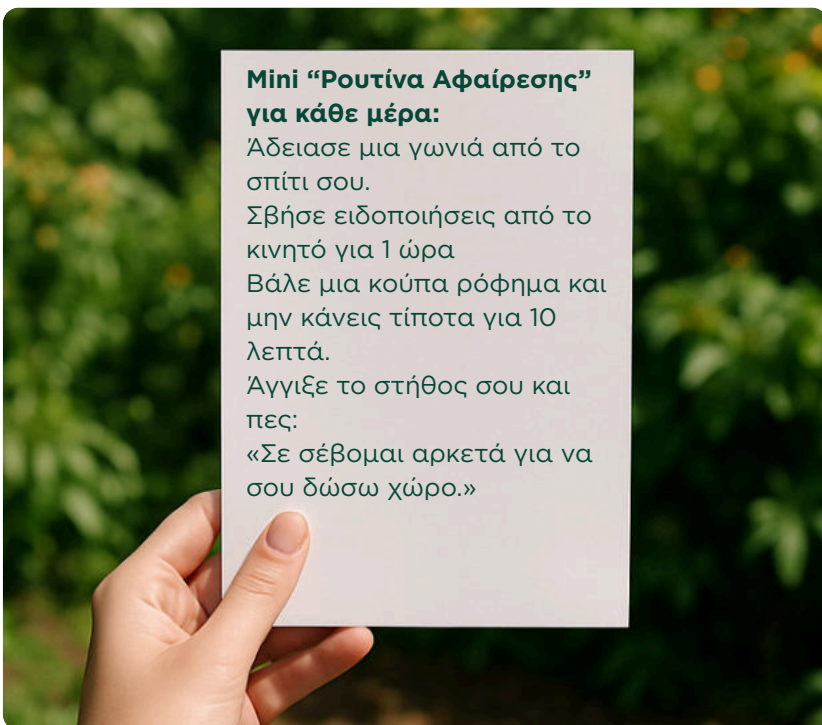
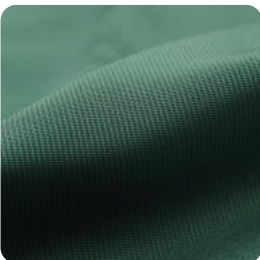
Γράψε μια μικρή επιστολή (3-5 προτάσεις):

“Αγαπημένο μου _____, σε αφήνω ελεύθερο/η γιατί...”

Μπορεί να είναι μια παλιά πεποίθηση, μια ταυτότητα, μια προσδοκία, ένας ρόλος.

Δεν χρειάζεται να το διαβάσει κανείς. Μόνο εσύ.

Ίσως το διπλώσεις και το βάλεις κάτω από ένα φύλλο στη φύση.



**Mini “Ρουτίνα Αφαίρεσης”
για κάθε μέρα:**

Άδειασε μια γωνιά από το σπίτι σου.

Σβήσε ειδοποιήσεις από το κινητό για 1 ώρα

Βάλε μια κούπα ρόφημα και μην κάνεις τίποτα για 10 λεπτά.

Άγγιξε το στήθος σου και πες:

«Σε σέβομαι αρκετά για να σου δώσω χώρο.»

Δεν χρειάζεσαι να λάμψεις. Αρκεί να είσαι καθαρή από μέσα προς τα έξω.



ΦΥΤΙΚΗ ΠΡΩΤΑΓΩΝΙΣΤΡΙΑ ΚΑΙ ΦΥΤΟ ΤΟΥ ΜΗΝΑ:

Δάφνη (*Laurus nobilis*)

Η Δάφνη είναι βότανο της αλήθειας.

Δεν στολίζει — καθαρίζει.

Δεν εντυπωσιάζει — προστατεύει.

Χρησιμοποιείται από την αρχαιότητα σε ιερά,
καθαρμούς, και τελετουργίες σοφίας.

ΤΕΛΕΤΟΥΡΓΙΚΗ ΦΡΟΝΤΙΔΑ – Λουτρό Προθέσεων με Δάφνη

Υλικά:

3-4 φύλλα αποξηραμένης (ή φρέσκιας) δάφνης

1 λεκάνη με χλιαρό νερό

Προαιρετικά: λίγες σταγόνες λεμόνι ή λεβάντα

Διαδικασία:

Βάλε τα φύλλα δάφνης μέσα στο νερό και άσε τα να
σταθούν 3 λεπτά.

Βύθισε τα χέρια ή τα πόδια σου στο νερό.

Κλείσε τα μάτια και νιώσε τη θερμοκρασία να σε
καθαρίζει.

Ψιθύρισε:

«Ξεπλένω ό,τι δεν μου ανήκει.

Θυμάμαι ό,τι με κρατά αληθινή.»

Στέγνωσε το δέρμα σου απαλά. Μην ξεπλύνεις.

Άπλωσε φυσικό λάδι ή έγχυμα χαμομηλιού.

Αργά. Συνειδητά. Σαν ευλογία.

Καθώς ο Οκτώβριος σε καλεί να διακρίνεις τι κρατάς,σε προσκαλεί
και να κοιτάξεις τις σχέσεις σου:
Ποιος σου δίνει χώρο και όχι βάρος;
Ποια γυναίκα σε κοιτά στα μάτια, και δεν φοβάται να σου πει την
αλήθεια;
Ποια παρουσία σε ξεκουράζει και όχι σε στραγγίζει;
Δεν μεγαλώνουμε πια μέσα από πλήθη, αλλά μέσα από ποιότητα.
Η αληθινή κοινότητα δεν έχει φασαρία.
Έχει σεβασμό, αλήθεια, παρουσία.

Δίπλα μου δεν χρειάζεται να είναι πολλές. Αρκεί να είναι αληθινές.

ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΠΡΟΣΚΛΗΣΗ:

Αυτόν τον μήνα, σκέψου:
Ποιες σχέσεις θρέφουν τη γη σου;
Ποιες ξεριζώνουν τα άνθη σου;
Στείλε ένα μήνυμα σε μια γυναίκα
που στέκεται δίπλα σου χωρίς να
ζητά.
Μην της πεις “ευχαριστώ”.
Πες της:
Σου μοιάζω όταν είμαι ήρεμη.
Αυτό σημαίνει ότι σε τιμώ.



ΜΙΚΡΗ ΑΣΚΗΣΗ:

Φτιάξε έναν κύκλο γυναικών (ακόμα και νοερά).
Γράψε ονόματα ή ιδιότητες σε ένα χαρτί:
Ποιες θέλεις να είναι μέσα;
Ποιες κρατάς απέξω, όχι από θυμό, αλλά από επίγνωση;
Άφησε στη μέση μια λέξη που να συνδέει τον κύκλο:
π.χ. Αλήθεια, Σεβασμός, Ησυχία.

**Όταν μία ξεκαθαρίζει τα όριά της,
όλες βρίσκουμε χώρο μέσα μας να σταθούμε λίγο πιο όρθιες.**

Ό,τι φεύγει ήσυχχα, θεραπεύει.

ΦΥΤΑ ΤΟΥ ΜΗΝΑ:

Δάφνη (*Laurus nobilis*)

Η Φύλακας της Εσωτερικής Καθαρής Ενέργειας

Η δάφνη είναι σύμβολο:

Προστασίας, Εξαγνισμού, Διαύγειας και Ορίων

Χρησιμοποιούνταν στην Κύπρο για στεφάνια σοφίας, προστασία ματιού και θλίψης.

Τσουκνίδα – Η Ήπια Δύναμη της Μετάβασης

Μεγαλώνεις όταν δεν σε τρομάζει να σε πονέσει λίγο η αλήθεια.

Η τσουκνίδα δεν είναι φυτό που χαϊδεύεται, αλλά που δυναμώνει.

Καθαρίζει το αίμα, ενισχύει τα οστά, ρυθμίζει το ανοσοποιητικό.

Είναι πλούσια, αλλά δεν φαίνεται.

Είναι χρήσιμη, αλλά την αποφεύγουν πολλοί.

Όπως και η ειλικρίνεια με τον εαυτό μας.

Πρόταση:

Φτιάξε ένα έγχυμα τσουκνίδας (1 κουτ. ξηρή σε 1 φλ. νερό).

Πιες το με πρόθεση και ρώτα:

Ποιο κομμάτι μου χρειάζεται ενίσχυση για να προχωρήσει καθαρό; Μην το πιεις βιαστικά. Κάθισε με αυτό όπως κάθεσαι με μια δύσκολη, αλλά σημαντική φίλη.

ΕΚΦΡΑΣΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ

Το Χαρτί της Αφαίρεσης

Πάρε ένα κομμάτι χαρτί (ή σελίδα από τετράδιο).

Δίπλωσέ το στη μέση, σαν να δημιουργείς δυο στήλες.

Στήλη Α:

Γράψε λέξεις-κλειδιά που αφήνεις αυτόν τον μήνα (σκέψεις, φράσεις, ρόλους, συνήθειες)

Στήλη Β:

Απάντησε με μία λέξη-αντίδοτο ή με σιωπή (κενό).

Παράδειγμα:

- “Πρέπει να αποδείξω” → [κενό]
- “Προσαρμόζομαι συνεχώς” → “Ορια”
- “Φοβάμαι να φανώ” → “Αλήθεια”

Δεν χρειάζεται να είναι τέλειο. Μόνο ειλικρινές.



Δεν γράφω για να ακουστώ. Γράφω για να ακούσω εμένα.



ΕΝΕΡΓΕΙΑ ΤΗΣ ΦΥΣΗΣ ΤΟΝ ΟΚΤΩΒΡΙΟ

Το φως χαμηλώνει.
Τα φύλλα πέφτουν.
Η γη ησυχάζει.

Και μέσα σε αυτή τη σιωπή, ό,τι έχει μείνει χωρίς ουσία, απομακρύνεται με φυσικό τρόπο. Η φύση δεν αντιστέκεται στο φθινόπωρο. Το καλωσορίζει, σαν απαραίτητο στάδιο εξέλιξης.

Ο Οκτώβριος σε καλεί να εκφραστείς αφαιρετικά.
Χωρίς εξηγήσεις.
Χωρίς στόχο να “βγει κάτι όμορφο”.
Αλλά για να δώσεις μορφή σε μια αλήθεια που αναδύθηκε.

Η φύση αυτόν τον μήνα αφήνει πίσω της τα στολίδια.
Και μέσα σε αυτή τη γυμνότητα, φαίνεται το σχήμα της ψυχής.
Έτσι και εσύ:
Δεν χρειάζεσαι στόρι, ούτε περιτύλιγμα.
Μόνο να πεις την αλήθεια σου, έστω και με μία λέξη.

Ψίθυρος Δημιουργικότητας

Η δημιουργία δεν είναι πάντα προσθήκη.
Είναι και αφαίρεση. Είναι και παύση.
Και μερικές φορές, είναι μια μόνο λέξη.
Που σώζει.

Μένω με ό,τι αντέχει να μείνει μαζί μου στη σιωπή.

Μνήμη του Μήνα:

Δεν είμαι όσα πρόσθεσα. Είμαι όσα άντεξα να αφήσω πίσω.

Ο Οκτώβριος δεν ήθελε από σένα δράση.

Ήθελε διάκριση.

Και η διάκριση δεν είναι απώλεια — είναι τιμή.

Είναι να πεις «ναι» στο φως μόνο όταν αυτό δεν σε τυφλώνει πια.

Δώρο στον Εαυτό μου:

Ένα φύλλο, ένα αντίο.

Βρες ένα φύλλο. Όποιο σε καλέσει.

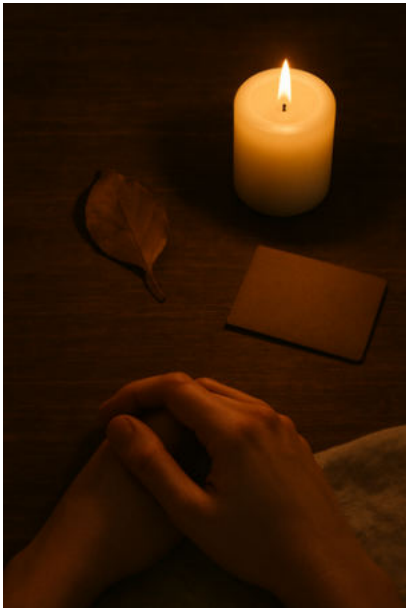
Κράτησέ το στην παλάμη σου και σκέψου:

- Ποια φράση, σκέψη ή ρόλο αφήνω πίσω μου αυτόν τον μήνα;
- Τι αναπνέει καλύτερα μέσα μου τώρα που έφυγε αυτό;

Αν θέλεις, αποχαιρέτησέ το. Ή άφησέ το να ταξιδέψει με τον άνεμο.

Αυτό είναι το δώρο σου:

Χώρος.



Αν το ξεχάσεις, θυμήσου...

Δεν χρειάζεσαι τα πάντα.

Χρειάζεσαι τα σωστά.

Και αυτά, δεν κάνουν ποτέ φασαρία.

Τελετουργικό Κλεισίματος:

Το βράδυ της τελευταίας ημέρας του μήνα:

Άναψε ένα κερί (ιδανικά λευκό ή με άρωμα δάφνης).

Κάθισε απέναντί του για 3 λεπτά χωρίς κινητό, μουσική ή ομιλία.

Ψιθύρισε:

Σ' ευχαριστώ για όσα μου φανέρωσες.

Είμαι έτοιμη να συνεχίσω με λιγότερα, αλλά πιο δικά μου.

ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ

Μένω με ό,τι αξίζει, για να δω ποια είμαι αληθινά.

Δεν προσπαθώ άλλο. Παρατηρώ. Στέκομαι. Βλέπω
ξεκάθαρα τι έχει μείνει, κι εκεί βρίσκω τον εαυτό μου.



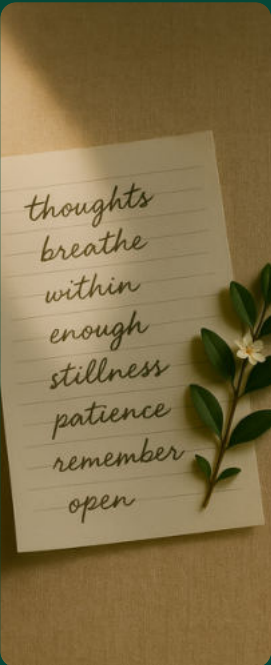


Μένω με ό,τι αξίζει, για να συναντήσω ποια είμαι αληθινά.

Τον προηγούμενο μήνα, άφησες.
Ό,τι σε βάραινε. Ό,τι δεν ήταν πια δικό σου.
Το έβγαλες από πάνω σου, όπως το δέντρο
αφήνει τα φύλλα του.
Και τώρα;
Τώρα στέκεσαι.
Μέσα σου. Με ό,τι έμεινε. Με ό,τι αξίζει.

Δεν χρειάζεται να ψάξεις για τον εαυτό σου.
Δεν χρειάζεται να γίνεις κάποια άλλη.
Αρκεί να παραμείνεις με ό,τι σε εκφράζει, σε τιμά,
σε στηρίζει.

Εδώ, μέσα στη σιωπή, θα αρχίσεις να βλέπεις πιο
καθαρά από ποτέ:
ποια είσαι, τι έχει ρίζα, και τι μπορεί να σε
κρατήσει ζωντανή στον χειμώνα που έρχεται.



thoughts
breathe
within
enough
stillness
patience
remember
open

ΠΡΟ(Σ)ΚΛΗΣΗ ΤΟΥ ΜΗΝΑ:

Διάλεξε 3 λέξεις που περιγράφουν
ό,τι έμεινε στη ζωή σου μετά την
απογύμνωση.

(μπορεί να είναι: Αλήθεια,
Παρουσία, Σεβασμός, Επαφή...)
Γράψε τες σε ένα μικρό κομμάτι
χαρτί και βάλε το κάτω από ένα
ποτήρι με νερό κάθε βράδυ.

Το πρωί, πιες το νερό σαν
τελετουργία ενίσχυσης.
Κάθε φορά που τις ξεχνάς,
ψιθύρισε:
Μένω. Δεν κρύβομαι.
Εδώ είναι ο αληθινός μου εαυτός.



[illegible]

Η στιγμή της παύσης

Τι υπάρχει μέσα μου όταν όλα γύρω ησυχάζουν;

Τι φανερώνεται όταν δεν αποσπάμαι πια;

Τα θεμέλια μου

Τι είναι αυτό που έμεινε όρθιο, ακόμα κι όταν όλα άλλαξαν;

Ποια αξία, σχέση ή στάση απέναντι στον εαυτό μου

αποδείχτηκε ακλόνητη;

Τι δεν με πρόδωσε;

[illegible]

Η σκιά μου δεν είναι απειλή
Ποιο κομμάτι του εαυτού μου αποφεύγω, ενώ διψάει να
το δω με τρυφερότητα;
Αν το κοίταζα χωρίς φόβο, τι θα μου έλεγε;

Εδώ είμαι
Αν δεν είχα τίποτα άλλο να αποδείξω, ποια είμαι σήμερα;
Τι με κάνει πλήρη χωρίς να το φωνάζω;
Ποια πλευρά μου θέλω να αναπαυτεί αυτόν τον χειμώνα;

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Η σκιά μου δεν με μικραίνει. Με ολοκληρώνει.

Η σκιά δεν είναι ελάττωμα. Είναι κομμάτι της ολότητας.
Δεν είναι το “κακό” μέσα σου, είναι το ανείπωτο, το ξεχασμένο, το
απόλυτα ανθρώπινο.

Η δύναμη δεν είναι να φαίνεσαι πάντα δυνατή. Είναι να κοιτάξεις ό,τι φοβόσουν να δεις, και να μένεις εκεί, χωρίς να αποστρέφεις το βλέμμα. Μπορείς να αγαπάς τον εαυτό σου και με τη ρωγμή. Όχι παρά τη ρωγμή, μαζί της.

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑΣ:

Ποιο συναίσθημα αποφεύγω να νιώσω... κι όμως επανέρχεται μέσα μου;
Ποια πλευρά του εαυτού μου προσπαθώ να “κρύψω” από τους άλλους;
Πώς θα ήταν αν αυτή η πλευρά δεν χρειαζόταν “διόρθωση” αλλά αγκαλιά;
Αν στεκόμουν απέναντί μου, τι θα μου έλεγα με καλοσύνη;

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Δεν θέλω να είμαι τέλεια. Θέλω να είμαι αληθινή.
Ακόμα κι αν αυτό σημαίνει να βλέπω σκιές μέσα μου.

Το Πορτρέτο της Σκιάς

Πάρε ένα φύλλο χαρτί.

Χώρισε το στα δύο:

Στην αριστερή πλευρά, γράψε 3 λέξεις που σε δυσκολεύουν να αποδεχτείς για τον εαυτό σου (π.χ. αναβλητική, υπερευαίσθητη, απόμακρη).

Στη δεξιά πλευρά, γράψε τι ανάγκη ίσως κρύβεται πίσω από καθεμία:

Υπερευαίσθητη → Θέλω να με ακούσουν.

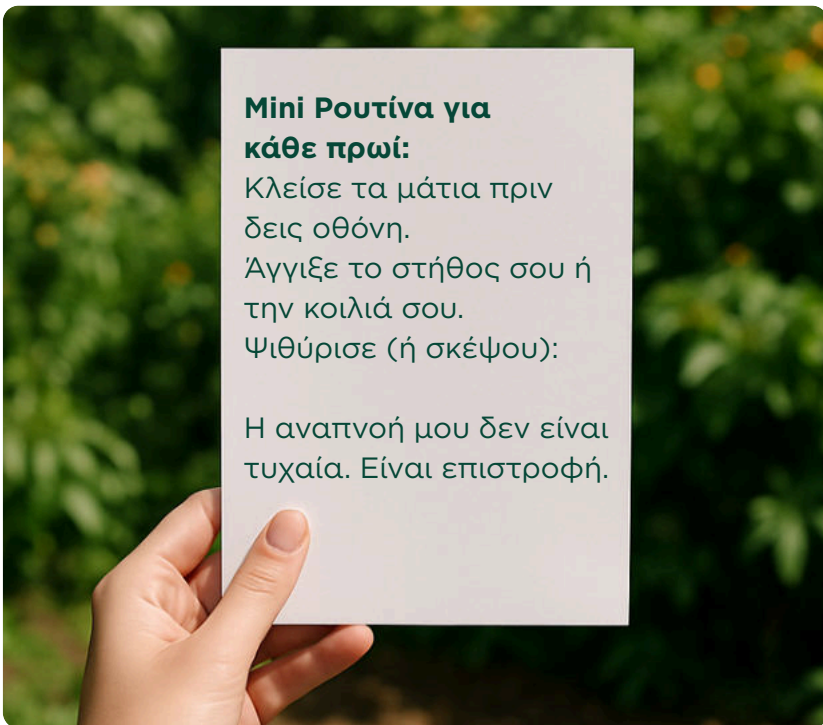
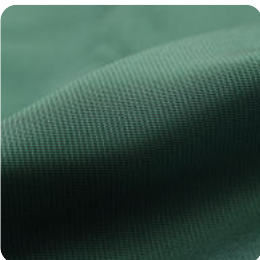
Αναβλητική → Διστάζω γιατί θέλω να είμαι σίγουρη.

Απόμακρη → Προστατεύω την ενέργειά μου.

Δεν χρειάζεται να το διορθώσεις.

Μόνο να το δεις και να το τιμήσεις.

Δεν χρειάζεται να κάνω κάτι για να αξίζω ανάπαυση.
Αρκεί να υπάρχω μέσα στο σώμα μου με σεβασμό.



Mini Ρουτίνα για κάθε πρωί:

Κλείσε τα μάτια πριν
δεις οθόνη.

Άγγιξε το στήθος σου ή
την κοιλιά σου.

Ψιθύρισε (ή σκέψου):

Η αναπνοή μου δεν είναι
τυχαία. Είναι επιστροφή.

Η ησυχία μέσα μου είναι ο χώρος όπου γιατρεύομαι.



Η αληθινή ευεξία δεν φαίνεται απ' έξω.
Δεν είναι ρυθμοί, λίστες, επιτεύγματα.
Είναι η στιγμή που μπορείς να κάτσεις με τον εαυτό σου,
και να μη σε τρομάζει η σιωπή.

Δεν είναι εύκολο να μένεις ακίνητη.
Αλλά είναι βαθιά θεραπευτικό.
Γιατί εκεί, σου μιλάει το σώμα, όχι το μυαλό.
Δεν ζητάει λύση.
Ζητάει παρουσία.

ΤΕΛΕΤΟΥΡΓΙΚΗ ΠΡΑΞΗ - Αναπνοή Παρουσίας (3:3:3)

Κάθισε σε ήσυχο σημείο, ιδανικά μπροστά σε κερί ή στο σκοτάδι.

Κλείσε τα μάτια και επανάλαβε:

3 αναπνοές για να φτάσω στο σώμα μου

(Εισπνοή - “Είμαι εδώ”, Εκπνοή - “Κανείς δεν με ζητά τώρα”)

3 αναπνοές για να νιώσω

(Εισπνοή - “Αγγίζω αυτό που νιώθω”, Εκπνοή - “Δεν χρειάζεται να το διώξω”)

3 αναπνοές για να μείνω

(Εισπνοή - “Αντέχω τη σιωπή”, Εκπνοή - “Ανοίγω χώρο μέσα μου”)

Στο τέλος, άφησε το σώμα σου να πάρει μία φυσική ανάσα.
Και πες:

Αυτό το σώμα με κουβαλά.

Του αξίζει η ησυχία μου.

Βότανα του Μήνα:

Μυρτιά (Myrtus communis)

Σύμβολο καθαρότητας, ψυχικής ηρεμίας, ιερής θηλυκότητας
Τονώνει την αναπνοή, καθαρίζει ενεργειακά

Στην Κύπρο: έμπαινε σε αρωματικά λουτρά, στέφανα και
λατρευτικά τελετουργικά

Φλισκούνι (Mentha pulegium)

Ισχυρό φυτό καθαρισμού και εσωτερικής αποτοξίνωσης
Ενεργοποιεί την πέψη (σωματική & συναισθηματική)

Καθαρίζει χώρο και σώμα από “βαριά” ενέργεια



ΤΕΛΕΤΟΥΡΓΙΚΗ ΠΡΑΞΗ – Λουτρό Καθαρότητας με Μυρτιά & Φλισκούνι

Ιδανικό για: Πριν από έναν ύπνο με πρόθεση ή μετά από δύσκολη μέρα

Υλικά:

2 κλωνάρια μυρτιάς (ή 1 κ.γ. ξηρό)

1 κουταλιά ξηρό φλισκούνι

1 λεκάνη με ζεστό νερό

Προαιρετικά: σταγόνες από χυμό λεμονιού

ή 1 κ.γ. αλάτι

Βήματα:

Ρίξε τα βότανα στο νερό και περίμενε 3 λεπτά.

Βύθισε χέρια ή πόδια στο νερό.

Άφησε την ανάσα σου να ακολουθήσει τον ρυθμό
του νερού.

Ψιθύρισε:

Καθαρίζω ήσυχα.

Δεν διώχνω — αδειάζω.

Δεν φεύγω — μένω μέσα μου με αγάπη.



Μπορείς να κρατήσεις το βότανο μετά και να το
αποξηράνεις σε ένα μικρό σακουλάκι, σαν προσωπικό καθαριστικό σύμβολο.

ΜΙΚΡΗ ΑΣΚΗΣΗ:

Άπλωσε λίγο λάδι στο πρόσωπό σου με αργό άγγιγμα.

Κλείσε τα μάτια για 3 αναπνοές

Πες στον εαυτό σου:

Είσαι αρκετή. Δεν χρειάζεσαι περισσότερα. Χρειάζεσαι απλώς να σε βλέπεις.

Καθαρίζω απαλά. Επανασυνδέομαι σιωπηλά.

Μπορώ να είμαι ολόκληρη δίπλα σου, χωρίς να φοβάμαι τη σιωπή μου.

Υπάρχουν σχέσεις που δεν χρειάζονται εξηγήσεις.

Υπάρχουν γυναίκες που δεν περιμένουν να γεμίσεις το χώρο με λέξεις.

Απλώς κάθονται δίπλα σου και αναπνέουν μαζί σου.

Ο Νοέμβριος είναι ο μήνας που ξεκαθαρίζει και τις σχέσεις.

Ποιες είναι μαζί σου για το φως σου και ποιες αντέχουν και το σκοτάδι σου.

Δεν χρειάζομαι να με καταλάβεις.

Μου αρκεί να μπορείς να μείνεις δίπλα μου όταν δεν μιλάω.

Mini Journaling:

Ποιες σχέσεις αντέχουν την αλήθεια μου κι όχι μόνο την εικόνα μου;

Ποιες παρουσίες με ξεκουράζουν κι όχι με πιέζουν να “σταθώ όπως πριν”;

Γράψε τα ονόματα ή τις ιδιότητες τους σε κύκλο.

Αυτός είναι ο κύκλος της σκιερής σου αδελφότητας.



Πρό(σ)κληση:

Σκέψου μία γυναίκα που δεν σε

έκρινε όταν ήσουν ευάλωτη.

Που σε άφησε να σιωπήσεις χωρίς

να σε σπρώξει να μιλήσεις.

Στείλε της μια λέξη.

Όχι εξήγηση, λέξη.

Μια λέξη-δώρο. Όπως:

Σ' εμπιστεύομαι.

Σε κρατάω κοντά μου.

Σ' ευχαριστώ που δεν με διόρθωσες.

Αυτό αρκεί.

Μένω δίπλα στη γη, για να θυμηθώ πώς είναι να υπάρχω ήσυχα.



Φυτά-Σύμμαχοι Νοεμβρίου:

Μυρτιά - Η αναπνοή της ψυχής

Καθαρίζει τον χώρο ενεργειακά

Ενισχύει την αναπνοή (σωματική & πνευματική)

Φέρνει ηρεμία, σεβασμό, πνευματική διαύγεια

Φλισκούνι - Η χώνεψη του ανεξήγητου

Στηρίζει το νευρικό σύστημα

Εξισορροπεί την κυκλοφορία

Συμβολίζει τη «χώνεψη της εμπειρίας» και τη μετάβαση στο “λίγο αλλά ουσιαστικό”

Πράξη Φύσης: Βόλτα σιωπής με ρίζα

Βγες για 10 λεπτά μόνο.

Περπάτησε χωρίς μουσική, χωρίς στόχο.

Κοίτα χαμηλά.

Όχι ψηλά στα κλαδιά, αλλά στις ρίζες, στα πεσμένα φύλλα, στο χώμα.

Αν βρεις ένα φύλλο ή κοτσάνι μυρτιάς/φλισκουνού, πάρε το μαζί σου.

Όταν επιστρέψεις, άφησέ το στο προσκέφαλό σου ή δίπλα στο φως.

Δεν χρειάζεται να το “χρησιμοποιήσεις”. Αρκεί να είναι παρόν.

Μικρό τελετουργικό αναπνοής με μυρτιά:

Αν έχεις φρέσκια μυρτιά ή αιθέριο έλαιο:

Ρίξε 1-2 σταγόνες σε πανί.

Φέρε το κοντά στη μύτη σου και πάρε 3 βαθιές αναπνοές.

Με κάθε εισπνοή πες: Είμαι εδώ.

Με κάθε εκπνοή πες: Δεν χρειάζεται να με καταλάβεις.

Αρκεί να με νιώσεις.

Η γη δεν παράγει πια. Δεν σπέρνει. Δεν θερίζει.

Μόνο ανασαίνει μέσα στο σκοτάδι και σε καλεί να κάνεις το ίδιο.

Δεν χρειάζεται να έχει νόημα. Δεν χρειάζεται να είναι ωραίο.
Η δημιουργία αυτόν τον μήνα είναι μια βουτιά σε ό,τι δεν
ειπώθηκε και όμως ζει μέσα σου.
Η σιωπή έχει φωνή. Και η σκιά σου έχει λόγο να υπάρχει.
Όταν της αφήνεις χώρο, γεννιούνται λέξεις που δεν γνώριζες
ότι κουβαλάς.

Γράφω για να δω τι ψιθυρίζει η σκιά μου όταν δεν τη διακόπτω



Άσκηση - “Εγώ, η άλλη μου πλευρά”

Υλικά: χαρτί & στυλό

Χρόνος: 10 λεπτά

Όρος: Δεν σταματάς να γράφεις, δεν
κρίνεις, δεν σβήνεις.

Γράψε από την πλευρά μιας “σκιάς” σου.

Μπορεί να ξεκινά με:

Εγώ είμαι η πλευρά σου που...

Μ' έχεις κρύψει γιατί...

Αν με δεις χωρίς φόβο, θα καταλάβεις ότι...

Στο τέλος, διπλώνεις το χαρτί. Δεν το
ξαναδιαβάζεις, ακόμα.

Το αφήνεις σε σκοτεινό σημείο (συρτάρι,
κουτί, τσάντα).

Η σκιά δεν ζητά επίλυση. Ζητά παραδοχή.

Εικαστικό: Η Μορφή της Σιωπής

Πάρε ένα φύλλο, ένα χρώμα, ένα ψαλιδάκι.

Φτιάξε ένα σχήμα χωρίς σκέψη.

Ό,τι βγει, κράτησέ το. Κόλλησέ το στο ημερολόγιο ή
σε σημείο που θα το δεις τυχαία μέσα στη βδομάδα.

Μπορεί να σου ψιθυρίσει κάτι αργότερα.

Δεν δημιουργώ για να εξηγήσω.
Δημιουργώ για να τιμήσω ό,τι δεν χρειάζεται εξήγηση.

Δεν βιάστηκα να φύγω. Κι εκεί με βρήκα.

Μνήμη του Μήνα:

Μέσα στη σιωπή, είδα την ψυχή μου να κάθεται και να με περιμένει.
Δεν μου ζήτησε τίποτα. Μόνο να τη βλέπω χωρίς να την κρίνω.
Ο Νοέμβριος δεν φώναξε.
Σου έδειξε ποια είσαι όταν δεν σε διακόπτει τίποτα.
Και αυτό που είδες, ακόμα κι αν δεν το έχεις πει δυνατά, είναι πιο δυνατό από κάθε προσωπείο που φόρεσες.

Δώρο στον Εαυτό μου: Η απάντηση χωρίς ερώτηση

Πάρε μια μικρή κάρτα ή χαρτάκι.
Γράψε μία φράση που ήρθε αυθόρμητα αυτόν τον μήνα.
Ίσως από journaling, από σιωπή, από δάκρυ, από όνειρο.
Κράτα τη χωρίς εξήγηση.
Βάλε τη σε ένα μέρος που μόνο εσύ γνωρίζεις.
Όταν έρθει μια δύσκολη μέρα, θα τη θυμηθείς.

Δεν είμαι η εικόνα μου.
Είμαι αυτό που άντεξε τη σιωπή και δεν λύγισε.
Αυτό που δεν μίλησε, αλλά δεν έφυγε.



Την τελευταία βραδιά του μήνα:

Άναψε ένα μικρό κερί, μόνο για εσένα.
Κάτσε κοντά του για 5 λεπτά χωρίς μουσική ή σκέψη.
Άφησε το βλέμμα σου να πέσει στη φλόγα.
Μην εστιάζεις σε λέξεις. Μόνο παρατήρηση.
Στο τέλος, ψιθύρισε:
Μπορώ να υπάρχω χωρίς απόδοση.
Μπορώ να βλέπω χωρίς να ελέγχω.
Μπορώ να μείνω, κι εκεί να με βρω.

ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ

Αφήνω χώρο για το φως.

Δεν βιάζομαι να ξεκινήσω.

Μαλακώνω για να υποδεχτώ το καινούργιο από μέσα προς τα έξω



Αφήνω χώρο για το φως.
Όχι για να ξεκινήσω... αλλά για να υποδεχτώ αυτό που έρχεται με αγάπη.

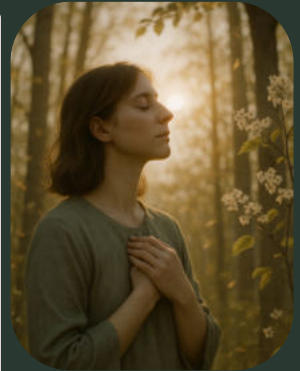
Στο τέλος δεν χρειάζεσαι παραπάνω πράγματα.
Χρειάζεσαι χώρο. Όχι γιατί θες να αδειάσεις από
κούραση, αλλά γιατί κάτι νέο πλησιάζει και σου
ζητά χώρο να φωλιάσει.

Ο Δεκέμβριος δεν είναι μήνας για να κάνεις σχέδια.
Είναι μήνας για να ξεκουράσεις την καρδιά σου
και να της πεις:

Μπορείς να μείνεις ήσυχη. Δεν χρειάζεται να
κρατάς άλλο τα πάντα μόνη σου.

Δεν τελειώνει απλώς ο χρόνος.
Μαλακώνεις.

Για να σε συναντήσει το φως χωρίς να το κυνηγάς.



Πρό(σ)κληση του μήνα: Άσκηση Αδειάσματος

Πάρε ένα λευκό χαρτί.
Γράψε πάνω του όλα όσα:
Σε πιέζουν να 'τελειώσεις'
Νιώθεις ότι πρέπει να ξεκαθαρίσεις
Κουβαλάς χωρίς να θέλεις
Μην τα αξιολογείς.
Απλώς άδειασε τα.

Δίπλωσε το χαρτί και τοποθέτησέ το σε
ένα κουτί ή σακουλάκι με δενδρολίβανο ή
λεβάντα.
Άφησέ το εκεί, χωρίς να περιμένεις λύση.
Εσύ έκανες το πρώτο βήμα: έδωσες χώρο.



Δεν χρειάζεται να ψάξω το φως.
Αρκεί να μείνω ήσυχη, για να το αναγνωρίσω όταν έρθει.

[illegible]

Το φως που ήδη υπάρχει

Πού μέσα μου υπάρχει ήδη φως, αλλά δεν του έχω δώσει σημασία;
Τι λάμπει ήσυχα, χωρίς να φωνάζει;

Αφήνω χώρο

Τι μπορώ να αφήσω αυτόν τον μήνα, όχι για να το “κλείσω”, αλλά για να κάνω χώρο;

Τι με βαραίνει επειδή το κρατάω, όχι επειδή το χρειάζομαι;

[illegible]



Δεν χρειάζεται να ξεκινήσω ακόμα

Τι θα άλλαζε αν ξεκινούσα τον νέο χρόνο χωρίς βιασύνη;
Πώς θα ήταν να υποδεχτώ το καινούργιο με μαλακότητα,
όχι με άγχος;

Δεν με πιέζω να αλλάξω.
Αφήνω χώρο να εμφανιστεί αυτό που έχει ήδη αλλάξει μέσα μου.

Η πιο τρυφερή αυτογνωσία δεν γίνεται με ερωτήσεις. Γίνεται με χώρο. Χώρο για να μείνεις μαζί σου χωρίς “πλάνο βελτίωσης”. Χώρο για να ξεκουραστεί η ψυχή σου από τις συγκρίσεις, τα “πρέπει”, τη φωνή του έξω. Αν έμαθες κάτι φέτος, είναι ότι δεν χρειάζεται να αλλάζεις συνεχώς για να αξίζεις.

Ίσως αυτό που είσαι τώρα είναι ήδη αρκετό, απλώς δεν έχει φανεί ακόμα καθαρά, επειδή δεν του έδωσες χώρο να υπάρξει.

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑΣ:

Τι δεν χρειάζεται πια να “δουλέψω” μέσα μου;
Ποια πλευρά μου θέλει απλώς να την αφήσω
να αναπνεύσει;
Τι αλλάζει μέσα μου χωρίς να το πιέζω;
Πώς μπορώ να μείνω με τον εαυτό μου χωρίς
να τον διορθώνω;

This image shows a full page of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Μπορεί η αλλαγή που χρειάζομαι να είναι απλώς... λιγότερη πίεση.

Μια σελίδα χωρίς στόχο

Πάρε μια λευκή σελίδα.

Χωρίς ερώτηση, χωρίς θέμα, απλώς γράψε.

Ίσως βγει μια λέξη. Ίσως τίποτα. Ίσως μόνο “είμαι κουρασμένη”.

Δεν έχει σημασία.

Σκοπός δεν είναι να εκφραστείς.

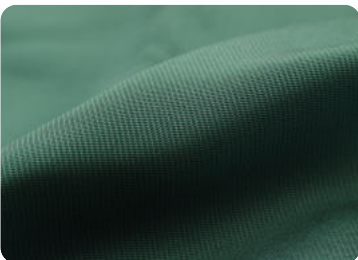
Σκοπός είναι να δεις τι υπάρχει όταν δεν σε πιέζει κανείς να είσαι κάτι.

Δίπλωσε τη σελίδα και βάλε την κάπου δικό σου.

Η καθημερινότητα κουβαλά μικρές πιέσεις που μας κάνουν να ξεχνάμε πόσο φως υπάρχει ήδη μέσα μας.

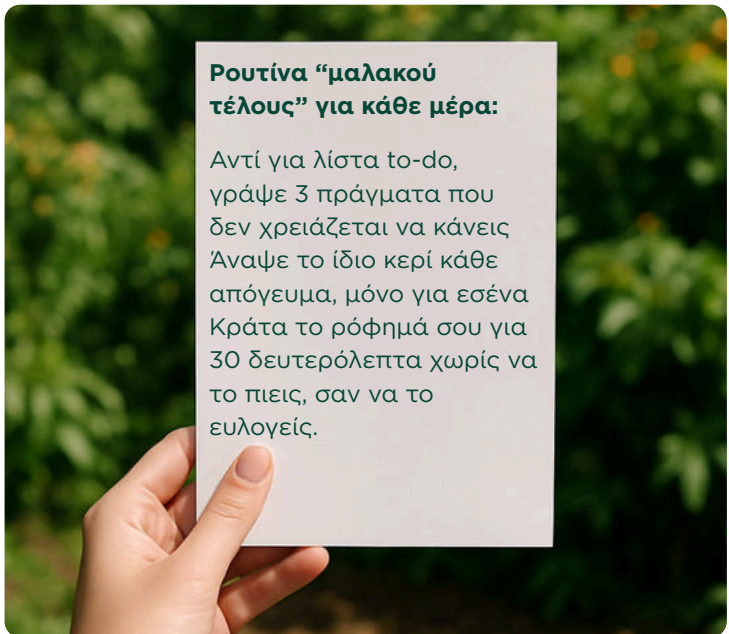
Γι' αυτό και ο Δεκέμβριος σε προσκαλεί όχι να κάνεις κάτι καινούριο, αλλά να επιστρέψεις σε μία πράξη φροντίδας, ήρεμα, σιωπηλά, χωρίς προσπάθεια.

Δεν χρειάζεται να διαλογιστείς, να οργανωθείς, να ακολουθήσεις βήματα. Αρκεί να πίνεις το ρόφημά σου πιο αργά, να κοιτάς έξω από το παράθυρο για 3 λεπτά, να αγγίζεις τον καρπό σου και να ψιθυρίζεις “είμαι εδώ”



Ρουτίνα “μαλακού τέλους” για κάθε μέρα:

Αντί για λίστα to-do,
γράψε 3 πράγματα που
δεν χρειάζεται να κάνεις
Αναψε το ίδιο κερί κάθε
απόγευμα, μόνο για εσένα
Κράτα το ρόφημά σου για
30 δευτερόλεπτα χωρίς να
το πιεις, σαν να το
ευλογείς.



Αγγίζω τον εαυτό μου με φως, όχι για να αλλάξει, αλλά για να αναπαυτεί.



Φυσική Ομορφιά & Αυτοφροντίδα

Δενδρολίβανο - Το φυτό της μνήμης και της εσωτερικής διαύγειας

Τονώνει απαλά, ξεμπλοκάρει σκέψεις

Ενισχύει την ψυχική καθαρότητα και ήρεμη προετοιμασία για ό,τι έρχεται

Ιδανικό για “ξεθόλωμα” εσωτερικού τοπίου

Λεβάντα - Το φυτό της γαλήνης και της τρυφερότητας

Χαλαρώνει, ηρεμεί το νευρικό σύστημα

Βοηθά στο να “κλείσεις” έναν κύκλο χωρίς βία

Φέρνει γλυκιά μετάβαση από το παλιό στο καινούργιο

Απαλό Λουτρό Παρουσίας

Ιδανικό πριν τον ύπνο ή πριν τη νέα σελήνη

Υλικά:

1 χούφτα αποξηραμένο δενδρολίβανο

1 χούφτα λεβάντα

1 μπολ με ζεστό νερό ή μπανιέρα

1 λευκή πετσέτα

Διαδικασία:

Άφησε τα βότανα στο νερό για 5 λεπτά (ιδανικά με ανοιχτό παράθυρο)

Βύθισε χέρια ή πόδια

Άγγιξε απαλά το μέτωπο και το στήθος σου

Ψιθύρισε:

Δεν είμαι αυτό που κάνω. Είμαι αυτό που ξεκουράζεται και συνεχίζει.

Άσε το νερό να σταθεί. Μην το αδειάσεις αμέσως.

Άφησέ το να “κρατήσει” για λίγο τη φροντίδα.

Μπορώ να είμαι δίπλα σου χωρίς να κάνω τίποτα.
Και αυτό αρκεί.

Η γυναικεία συντροφικότητα δεν χτίζεται πάντα με αγκαλιές και λόγια.
Κάποιες φορές χτίζεται με σιωπή, με ένα βλέμμα, με μια κοινή ανάσα.
Ο Δεκέμβριος σε καλεί να αναγνωρίσεις:
ποια γυναίκα στάθηκε δίπλα σου όχι επειδή ήσουν δυνατή, αλλά γιατί δεν
την τρώμαξε η αλήθεια σου

Άσκηση Κύκλου:

Σχεδίασε έναν κύκλο.

Γράψε μέσα του 3 γυναίκες που μπορείς να είσαι σιωπηλή μαζί τους,
χωρίς άβολα κενά.

Αυτές είναι οι γυναίκες του φωτός σου.

Δεν σε γεμίζουν — σε ξεκουράζουν.

Δίπλα στον κύκλο, γράψε:

Αυτές δεν χρειάζεται να τους εξηγώ τον εαυτό μου.



Πρό(σ)κληση:

Στείλε ένα ήσυχο μήνυμα αγάπης σε
μία γυναίκα.

Όχι για να της εξηγήσεις.

Αλλά για να της δείξεις πως είσαι
παρούσα.

Ένα μόνο από τα παρακάτω αρκεί:

Σε σκέφτομαι απαλά.

Η παρουσία σου με ξεκουράζει.

Δεν χρειάζεται να πεις τίποτα. Είμαι
εδώ.

Δεν χρειάζομαι αποδοχή.

Χρειάζομαι χώρους όπου μπορώ να είμαι χωρίς ρόλο

Το φως δεν έρχεται πάντα για να σε ξυπνήσει.
Κάποιες φορές έρχεται για να σου πει:
Ξεκουράσου. Είσαι έτοιμη να συνεχίσεις. Αργότερα.



Η ενέργεια της φύσης τον Δεκέμβριο:

Ο ήλιος ανατέλλει αργά και χαμηλά.

Το φως δεν είναι πια επιβλητικό — είναι διακριτικό, σχεδόν διαλογιστικό.

Η φύση δεν φωνάζει. Δεν ανθίζει. Δεν θερίζει.

Απλώς υπάρχει. Και σε καλεί να κάνεις το ίδιο.

Να μείνεις με τα δέντρα που έχουν ρίξει τα πάντα και παρόλα αυτά, ακόμα στέκονται.

Πράξη - “Σιωπηλή υποδοχή φωτός”

1. Βγες έξω το πρωί ή λίγο πριν τη δύση του ήλιου.

2. Μείνε ακίνητη για 3 λεπτά, κοιτώντας ένα σημείο φωτός.

Μην σκέφτεσαι τίποτα. Μην κρατάς τίποτα.

Απλώς επέτρεψε στο φως να σε ακουμπήσει.

Δεν είναι τελετουργία.

Είναι επαφή.

Τσάι του μήνα:

Δενδρολίβανο & Λεβάντα

➤ Πιες το σε εξωτερικό χώρο ή μπροστά από παράθυρο

➤ Πριν πιεις την πρώτη γουλιά, πες:

Αφήνω χώρο. Ό,τι θέλει να έρθει, θα με βρει.

Φυτικό σύμβολο:

Φύλλο που έχει πέσει — αλλά δεν έχει σαπίσει.

Σύμβολο παύσης με αξιοπρέπεια.

Μπορείς να το κρατήσεις σε ημερολόγιο ή altar.

Αφήνω χώρο στη σελίδα, για να δω τι έχει μείνει μέσα μου, χωρίς να το κυνηγήσω.

Ο Δεκέμβριος δεν ζητά απολογισμό. Ούτε δημιουργία εντυπωσιακή.
Μόνο σου προσφέρει ένα λευκό πεδίο για να δεις τι ψιθυρίζει η ψυχή σου
τώρα που δεν της ζητούν τίποτα.

Ότι γράψεις αυτή τη φορά δεν είναι για να αποθηκευτεί.
Είναι για να αναδυθεί.
Και μετά... ίσως να ξεκουραστεί.



Άσκηση – Τρεις λέξεις και ένα κενό

Πάρε μια σελίδα και δίπλωσέ την στα δύο.
Στην αριστερή πλευρά, γράψε τρεις λέξεις που
περιγράφουν τι κράτησες μέσα σου από αυτή τη
χρονιά.

Δεν χρειάζονται εξηγήσεις. Μόνο λέξεις.
Στη δεξιά πλευρά, άφησε το χαρτί κενό.
Το κενό είναι η πρόσκληση στο φως.
Κράτησέ το κλειστό.
Μπορείς να το ανοίξεις την πρώτη εβδομάδα του
Ιανουαρίου.

**Ότι γράφεται χωρίς πίεση, δεν είναι για να το διαβάσεις.
Είναι για να μείνει... μέχρι να είσαι έτοιμη να το νιώσεις.**

Μαλακώνω. Δεν ξεκινώ. Υποδέχομαι.

Δεν φώτισα τον κόσμο.

Δεν άγγιξα τα πάντα.

Αλλά κράτησα μέσα μου λίγο φως και αυτό, αρκεί για να ξεκινήσω ξανά, όταν έρθει η ώρα.

Ο Δεκέμβριος δεν σε πίεσε.

Κι εσύ, για πρώτη φορά ίσως, δεν πίεσες τον εαυτό σου.

Και μέσα από αυτή την απαλότητα... φάνηκε κάτι πολύτιμο:

Μπορείς να συνεχίσεις, χωρίς να προσπαθείς τόσο πολύ.

Δώρο στον Εαυτό:

Ένα μικρό φως για το μέσα μου

Διάλεξε ένα αντικείμενο που συμβολίζει

το φως σου:

- μια μικρή πέτρα
- ένα φύλλο
- ένα κερί
- ένα σκίτσο
- ή μια λέξη γραμμένη σε χαρτί

Τοποθέτησέ το σε ένα σημείο κοντά σου.

Δεν χρειάζεται να το κοιτάς συνέχεια.

Αρκεί που ξέρεις ότι είναι εκεί.

Δεν χρειάζεται να φωτίζεις τα πάντα.

Χρειάζεται απλώς να μην κρύβεις το φως που ήδη έχεις.



Την τελευταία νύχτα του Δεκεμβρίου:

1. Άναψε ένα κερί.
2. Κάτσε δίπλα του για 5 λεπτά.
3. Ανάπνευσε ήρεμα και ψιθύρισε:

Σ' ευχαριστώ για ό,τι άντεξα.

Για ό,τι κράτησα.

Και για ό,τι έμεινε... και ακόμα ανασαίνει μέσα μου.

Μην κάνεις σχέδια για τον Ιανουάριο.

Αύριο είναι απλώς μια μέρα.

Σήμερα είναι ένα μαλακό τέλος.

