

Q



2026



Οι γυναίκες πάντα ήταν παρούσες πριν υπάρξουν τίτλοι, ρόλοι ή αναγνώριση...
Με πράξεις αθόρυβες και ουσιαστικές.
Με γνώση που περνούσε από σώμα σε σώμα.
Με αντοχή που δεν χρειαζόταν να αποδειχθεί.
Η δράση τους δεν γράφτηκε πάντα σε σελίδες.
Γράφτηκε στη συνέχεια της ζωής.
Στο πώς προστατεύτηκε το εύθραστο.
Στο πώς θεραπεύτηκε το τραυματισμένο.
Στο πώς γεννήθηκε ξανά η ελπίδα, ακόμη κι όταν όλα έμοιαζαν να σβήνουν.
Η σημασία της γυναίκειας ύπαρξης δεν μετριέται με σύγκριση.
Μετριέται με παρουσία.
Με ρίζες βαθιές.
Με ρυθμό προσωπικό.
Με την ικανότητα να κρατά χώρο για τον εαυτό, για τον άλλον, για το μέλλον.
Οι γυναίκες δεν χρειάστηκε να ζητήσουν θέση στον κόσμο.
Τη δημιούργησαν.
Ξανά και ξανά.
Με συνέπεια, με φροντίδα, με αλήθεια.

Και αυτό το ημερολόγιο είναι μια υπενθύμιση:
ότι η παρουσία των γυναικών ήταν, είναι και πάντα θα είναι αρκετή.



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 Ποινικής ή Αστικής 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.

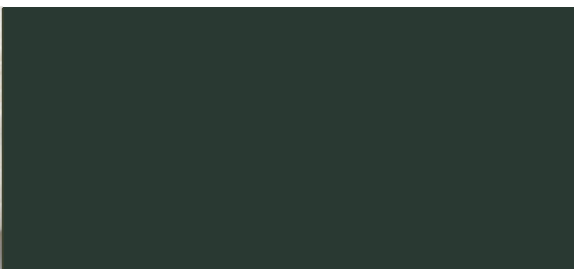
Το περιεχόμενό του δεν αποτελεί και δεν υποκαθιστά σε καμία περίπτωση ψυχολογική, ψυχιατρική, ιατρική, θεραπευτική ή διατροφική υποστήριξη, διάγνωση ή αγωγή. Δεν προορίζεται για την αντιμετώπιση ψυχικών ή σωματικών παθήσεων.

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.»*

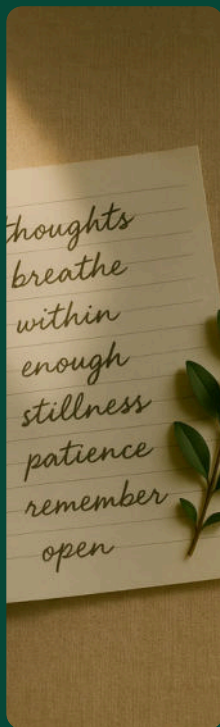
— Viktor Frankl



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 μία 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 με νόημα.



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.

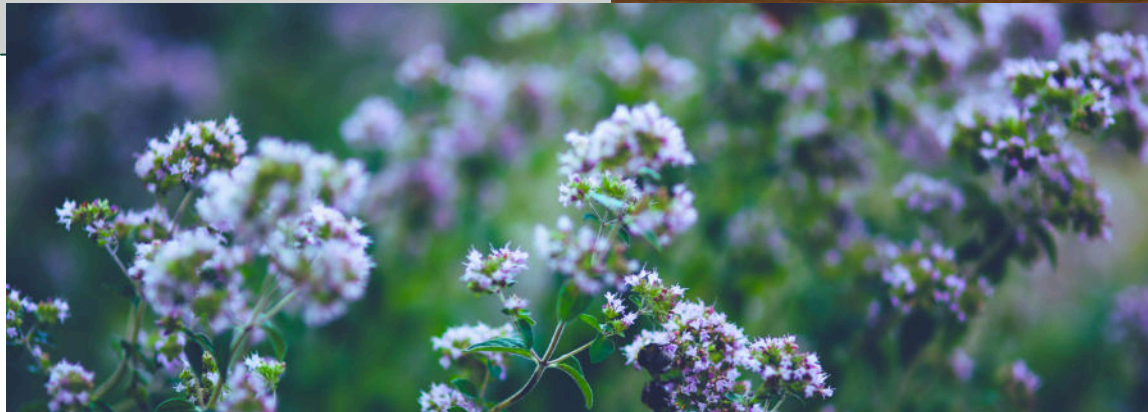
Κράτησέ τη κοντά σου.

Δεν χρειάζεται να τη μοιραστείς.

Αρκεί να τη θυμάσαι.

Υποστηρικτικός Ψίθυρος

Δεν χρειάζεται να κάνω
περισσότερα για να αξίζω.



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.

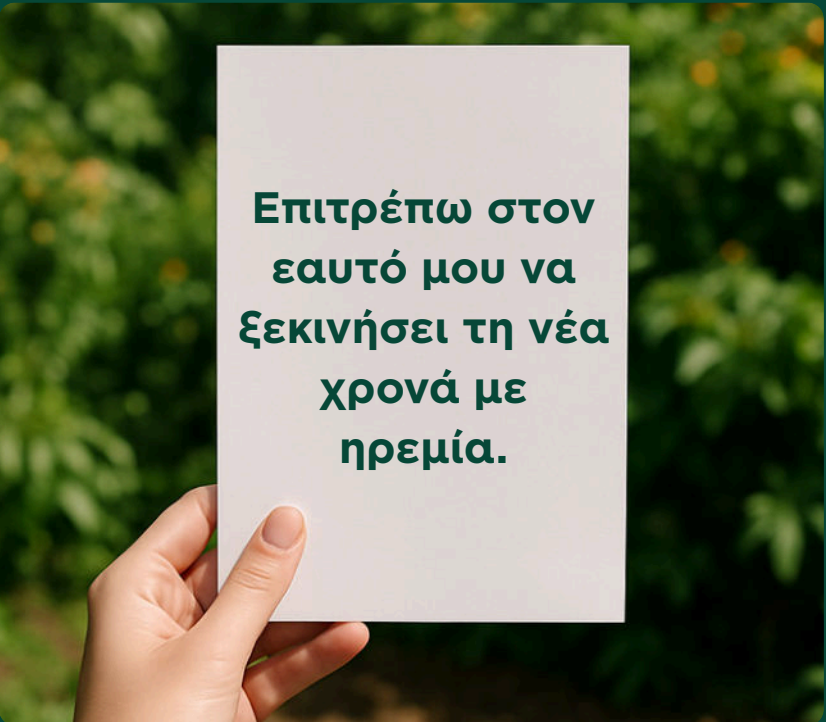
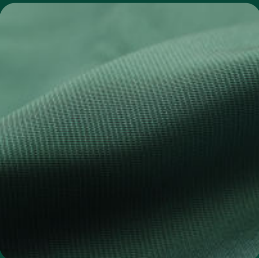
Γράψε μια σύντομη επιστολή (3-5 προτάσεις), ξεκινώντας από τη φράση:

«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 λάμπεις. 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 ΕΞΕΝΑ

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 επιτρέπω»

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:

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