



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 χρειάζονταν να αποδειχθεί.
Η δράση τους δεν γράφτηκε πάντα σε σελίδες.
Γράφτηκε στη συνέχεια της ζωής.
Στο πώς προστατεύτηκε το εύθραυστο.
Στο πώς θεραπεύτηκε το τραυματισμένο.
Στο πώς γεννήθηκε ξανά η ελπίδα, ακόμη κι όταν όλα έμοιαζαν να σβήνουν.
Η σημασία της γυναίκειας ύπαρξης δεν μετρίεται με σύγκριση.
Μετρίεται 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.

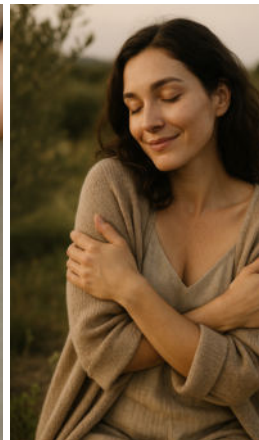
Με τη χρήση του παρόντος ημερολογίου, ο αναγνώστης αποδέχεται ότι η συμμετοχή του στις προτεινόμενες πρακτικές γίνεται εθελοντικά, με προσωπική κρίση και ευθύνη.



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*



Αυτόν τον μήνα, μείνε λίγο περισσότερο μαζί σου.
Να μιλήσεις στον εαυτό σου όπως θα μιλούσες σε κάποιον που αγαπάς. Χωρίς σκληρότητα. Χωρίς πίεση. Ο Φεβρουάριος δεν ζητά να γίνεις κάτι άλλο. Σε καλεί να φροντίσεις αυτό που ήδη είσαι.

ΠΡΟ(Σ)ΚΛΗΣΗ ΤΟΥ ΜΗΝΑ:

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 και επιστρέφε σε αυτό όταν ξεχνάς πόσο αξίζεις.

Υποστηρικτικός Ψίθυρος

Σήμερα, επιλέγω να είμαι
τρυφερή με εμένα.



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:

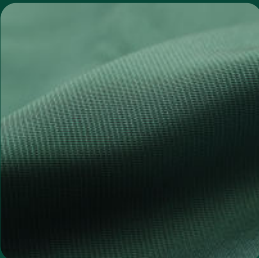
«Είμαι εδώ για σένα. Είσαι ασφαλής.»

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





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.

Μικρή πρόθεση για την ώρα της εφαρμογής:

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

Αν ήμουν δέντρο αυτόν τον μήνα, πώς θα φρόντιζα τις ρίζες μου;

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 δεν χτίζεται στο μέλλον.
Χτίζεται στις μικρές στιγμές που
μένω δίπλα μου, όπως είμαι.
Όταν μαθαίνω να μου μιλάω με
καλοσύνη, να με ακούω χωρίς
κριτική και να με φροντίζω χωρίς
όρους, η σχέση με τον εαυτό μου
γίνεται το πιο σταθερό μου
έδαφος.

Από εκεί, μπορώ να υπάρχω...

Να σχετίζομαι...

Να προχωρώ...

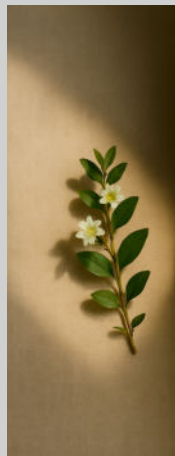
Και πάνω από όλα να μην με
εγκαταλείπω.

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

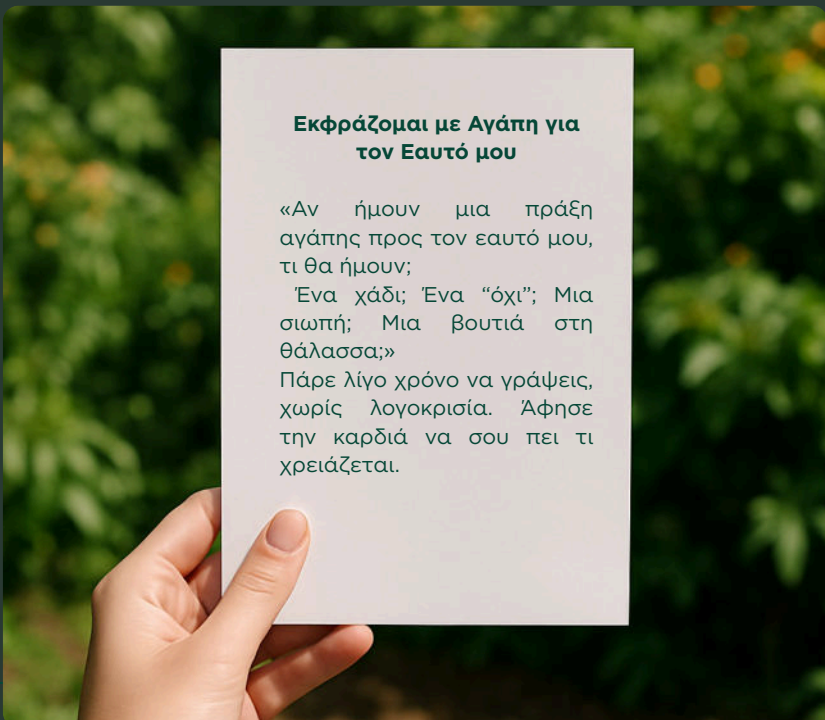
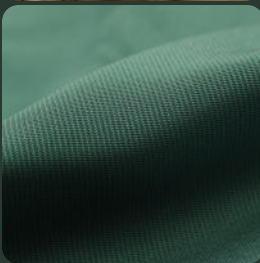


Μικρή Δράση

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; Μια βουτιά στη θάλασσα;»

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

Η Αγάπη μου δεν χρειάζεται απόδειξη, μόνο παρουσία.

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

- Μένω με εμένα και μου φέρομαι με αγάπη.

Μνήμη του Μήνα:

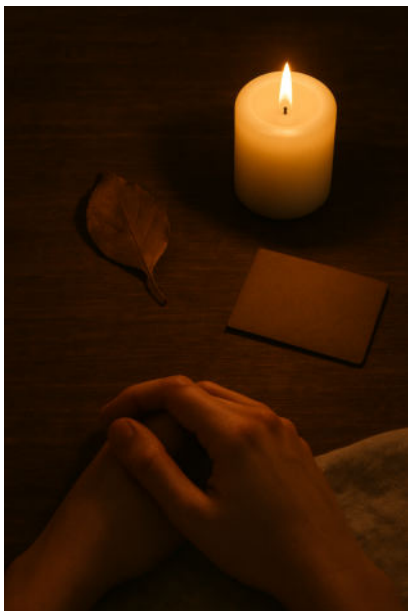
Η αγάπη δεν χρειάζεται απόδειξη.

Χρειάζεται παρουσία, καλοσύνη και συνέπεια.

Δώρο στον Εαυτό

Δώσε στον εαυτό σου τη φροντίδα που συνήθως κρατάς για τους άλλους.

Αυτό είναι πράξη αυτοαγάπης.



Αν το ξεχάσεις, θυμήσου...

Αν κουραστείς, μείνε.

Αν αμφιβάλλεις, μίλα μου απαλά. Δεν χρειάζεται να γίνεις κάτι άλλ για να αξίζεις αγάπη.

Μετάβαση:

Τον Φεβρουάριο,

μαθαίνω να μένω δίπλα μου

και να με φροντίζω στην πράξη