

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.

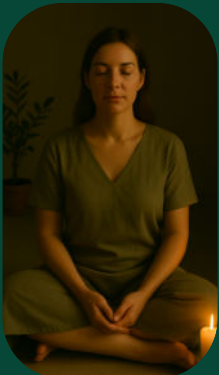
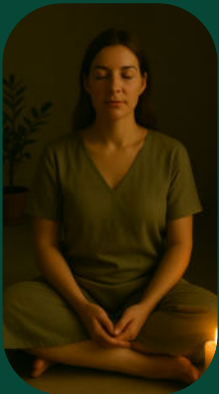
Αυτός ο μήνας σου θυμίζει πως δεν χρειάζεται να επιλέξεις ποιο μέρος σου αξίζει να βγει στο φως. Όταν έχεις ριζώσει αληθινά, δεν ανθίζει μόνο ένα κομμάτι σου. Ανθίζεις ολόκληρη.

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 υπάρχουν μέσα στον κόσμο.

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



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.

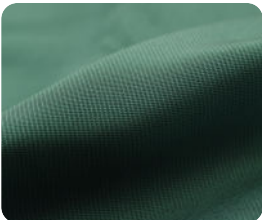
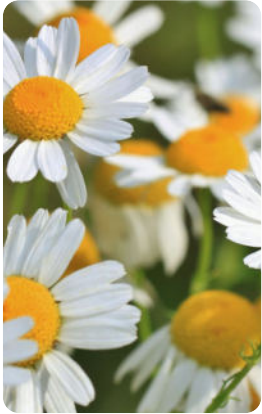
Παραδοσιακά γνωστές ιδιότητες

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

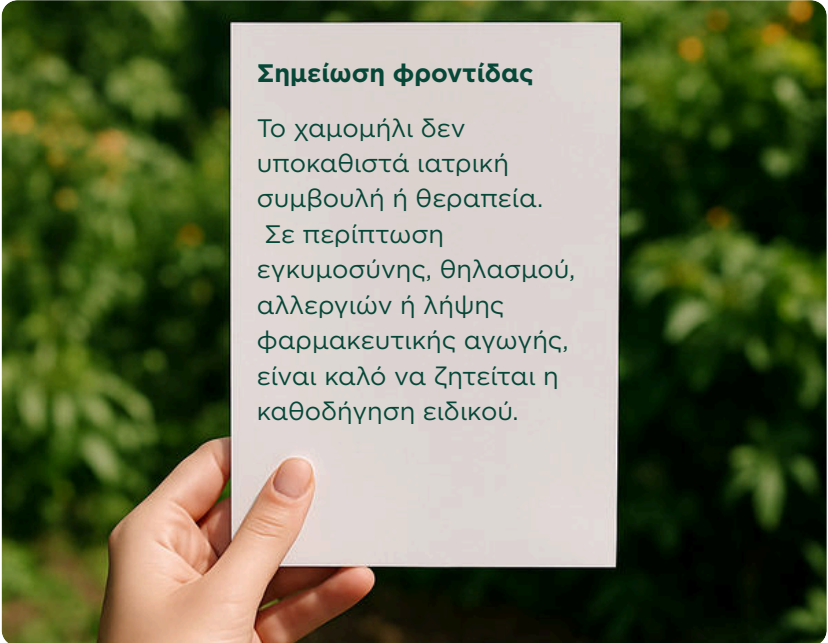
Μικρή τελετουργία του μήνα

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.

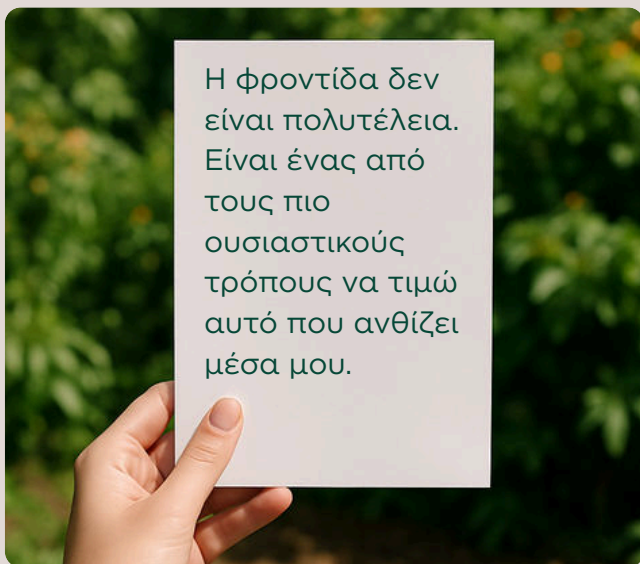
Μερικές φορές, η πιο βαθιά πράξη άνθισης δεν είναι να προσπαθήσεις περισσότερο. Είναι να σταθείς για λίγο και να αναρωτηθείς: Τι χρειάζομαι σήμερα για να είμαι καλά; Τι χρειάζομαι σήμερα για να ανθίζω με περισσότερη αλήθεια;

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.

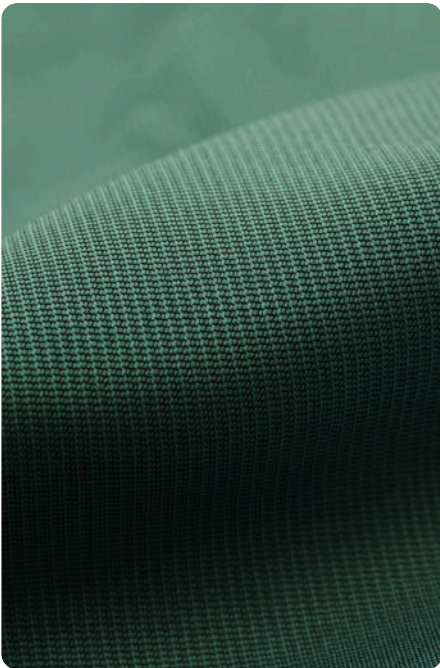
Ακόμα κι αν δεν φαίνεται πολύ, ακόμα κι αν είναι
μικρό, είναι δικό σου. Και γι' αυτό, είναι ιερό.

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.