



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.

H 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.

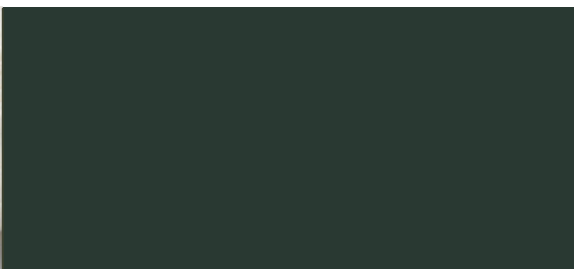
Το περιεχόμενό του δεν αποτελεί και δεν υποκαθιστά σε καμία περίπτωση ψυχολογική, ψυχιατρική, ιατρική, θεραπευτική ή διατροφική υποστήριξη, διάγνωση ή αγωγή. Δεν προορίζεται για την αντιμετώπιση ψυχικών ή σωματικών παθήσεων.

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).

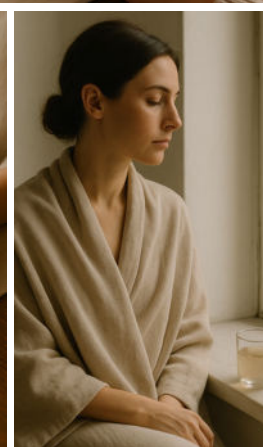
Ο εκδότης και ο δημιουργός του ημερολογίου δεν φέρουν καμία ευθύνη για τυχόν άμεσες ή έμμεσες συνέπειες που μπορεί να προκύψουν από τη χρήση, ερμηνεία ή εφαρμογή του περιεχομένου.


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



ΜΑΡΤΙΟΣ

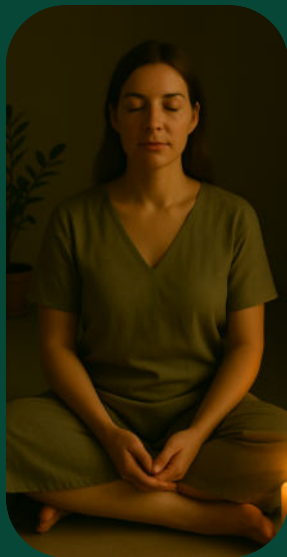
Ριζώνω για να μπορώ να ανθίσω
Δεν υπάρχει άνθος χωρίς ρίζα.
Δεν υπάρχει φως χωρίς γη.
Και η γη σου είναι ιερή.





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.



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. κεριά 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 κεριά 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:

- Ζωγράφησε 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.

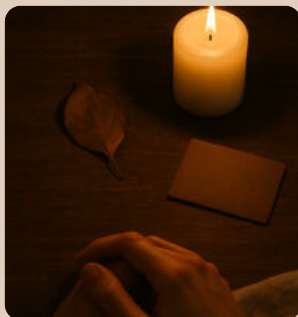
Φέρε την προσοχή σου στα πέλματά σου. Σαν να ακουμπάς στη γη, ακόμη κι αν βρίσκεσαι μέσα.

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.