

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.



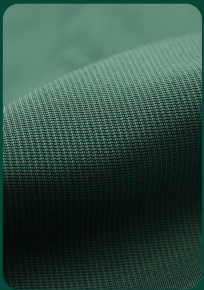
Πρό(σ)κληση του μήνα

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.



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.

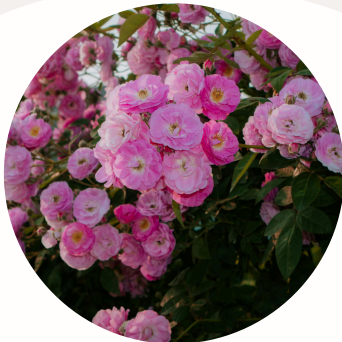


Άσκηση Αυτογνωσίας

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 ροδόνηρο, 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.

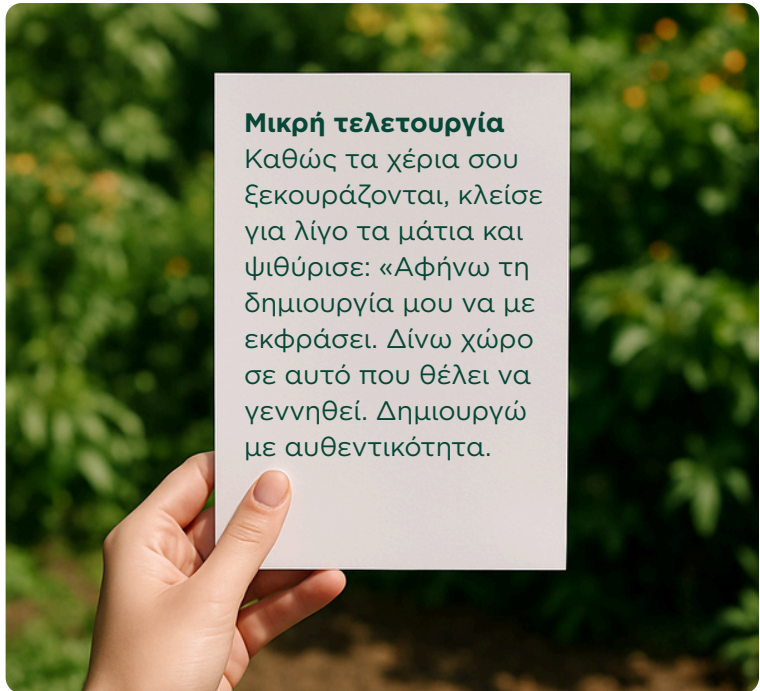
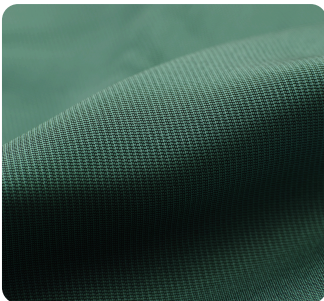
Η τριανταφυλλιά δεν υποκαθιστά ιατρική συμβουλή ή θεραπεία. Σε περίπτωση εγκυμοσύνης, θηλασμού, αλλεργιών ή λήψης φαρμακευτικής αγωγής, είναι καλό να ζητείται η καθοδήγηση ειδικού.

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;

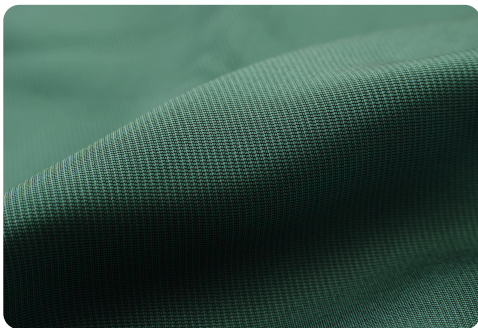
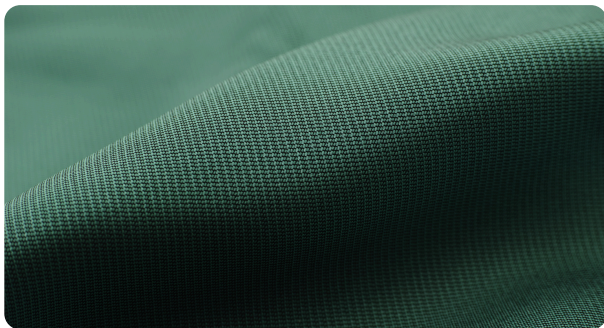
Να φροντίζεις τη δημιουργία σου όπως φροντίζεις ένα τρυφερό άνθος.

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.