

Q



2026



**Q**  
**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.

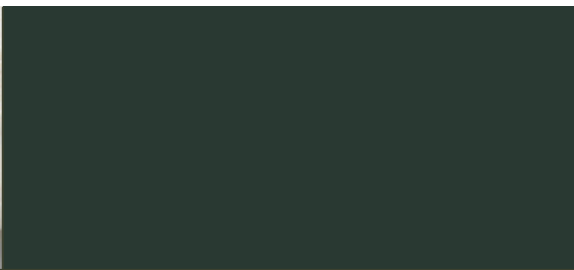
Το περιεχόμενό του δεν αποτελεί και δεν υποκαθιστά σε καμία περίπτωση ψυχολογική, ψυχιατρική, ιατρική, θεραπευτική ή διατροφική υποστήριξη, διάγνωση ή αγωγή. Δεν προορίζεται για την αντιμετώπιση ψυχικών ή σωματικών παθήσεων.

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.



# ΙΟΥΝΙΟΣ

The Joy of Connection

Μοιράζομαι το φως μου χωρίς να το χάνω.  
Ό,τι δημιούργησα με αλήθεια,  
τώρα το μοιράζομαι με αγάπη.



Ο Ιούνιος έρχεται με φως που απλώνεται.  
Όχι για να σε εκθέσει.  
Αλλά για να σου θυμίσει πως ό,τι άνθισε και  
δημιουργήθηκε μέσα σου,  
δεν χρειάζεται πια να μένει μόνο δικό σου.  
Μπορείς να το μοιραστείς.

Με μια λέξη.

Με μια παρουσία.

Με ένα βλέμμα που λέει:

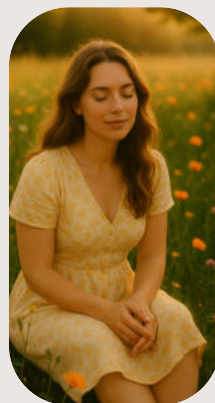
«Σε βλέπω. Είμαι εδώ.»

Αυτός ο μήνας δεν είναι για να αποδείξεις πόσο  
δυνατή είσαι μόνη.

Είναι για να θυμηθείς πως η δύναμη μεγαλώνει όταν  
συναντιέται.

Δεν χάνεις το φως σου όταν το μοιράζεσαι.

Το φως, όταν δίνεται με αγάπη, πολλαπλασιάζεται.



### Πρό(σ)κληση του μήνα:

Δημιούργησε έναν «κύκλο σύνδεσης»  
μέσα στην καθημερινότητά σου.

Μπορεί να είναι κάτι απλό:

- ένα μήνυμα σε μια γυναίκα που σκέφτεσαι
- ένας καφές χωρίς βιασύνη
- μια βόλτα με σιωπή και παρουσία
- ένα μικρό δώρο από τη φύση
- μια αληθινή ερώτηση:

«Πώς είσαι πραγματικά;»

Πάρε λίγα λεπτά κάθε εβδομάδα για να  
συνδεθείς με μία γυναίκα χωρίς  
σύγκριση, χωρίς συμβουλές, χωρίς  
ανάγκη να διορθώσεις κάτι.

Μόνο με παρουσία.

Ψιθύρισε μέσα σου:

Είμαι εδώ.

Σε βλέπω.

Δεν ανθίζουμε μόνες.

Ανθίζουμε όλες μαζί.







Όσο πιο αληθινά στέκομαι μέσα μου,  
τόσο πιο ελεύθερα μπορώ να συναντήσω και άλλες γυναίκες.

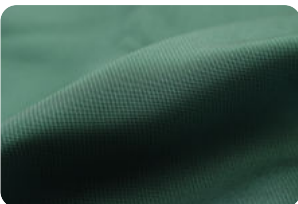
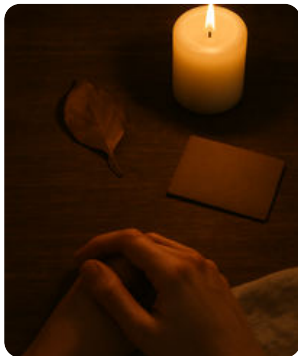
## Άσκηση: Κύκλος Σύνδεσης

Τελετουργικό 6 λεπτών - "Δεν Ανθίζω Μόνη"

1. Κάθισε σε ένα ήσυχο σημείο και πάρε τρεις αργές αναπνοές.
2. Τοποθέτησε τη μία παλάμη στην καρδιά και την άλλη στην κοιλιά.
3. Φέρε στον νου σου τη γιαγιά σου, τη μητέρα σου ή οποιαδήποτε γυναίκα σε κάνει να νιώθεις ασφάλεια, αποδοχή ή έμπνευση.
4. Χωρίς να χρειάζεται να της μιλήσεις, στείλε της σιωπηλά μια ευχή:
5. «Να θυμάσαι το φως σου.»
6. Έπειτα φέρε την ίδια ευχή πίσω σε εσένα:
7. «Κι εγώ θυμάμαι το δικό μου φως.»
8. Μείνε για λίγες αναπνοές νιώθοντας ότι η σύνδεση δεν χρειάζεται προσπάθεια. Χρειάζεται παρουσία.
9. Τελείωσε με την πρόθεση:
10. Είμαι εδώ. Σε βλέπω. Ανθίζουμε μαζί.

### Οφέλη:

- Καλλιεργεί αίσθηση σύνδεσης και γυναικείας υποστήριξης.
- Βοηθά να συνδεθείς χωρίς σύγκριση ή πίεση.
- Υπενθυμίζει ότι η παρουσία μπορεί να είναι αρκετή.
- Ενισχύει την εσωτερική ασφάλεια μέσα στις σχέσεις.



**Δημιουργώ τα δικά μου προϊόντα περιποίησης για το πρόσωπό μου, με αγάπη.**

### **Παραδοσιακή Συνταγή:**

#### **Δροσιστικό Νερό Προσώπου με Ανθόνερο & Βασιλικό**

#### **Υλικά:**

- 4 κ.σ. ανθόνερο τριαντάφυλλου
- 2 κ.σ. έγχυμα φρέσκου βασιλικού, καλά στραγγισμένο και κρύο
- 1 κ.γ. aloe vera gel (προαιρετικά, για περισσότερη δροσιά)

#### **Εκτέλεση:**

- 1.Ετοίμασε ένα απαλό έγχυμα βασιλικού και άφησέ το να κρυώσει εντελώς.
- 2.Σε καθαρό μπολ, ανάμειξε το ανθόνερο με το έγχυμα βασιλικού.
- 3.Πρόσθεσε, αν θέλεις, την aloe vera.
- 4.Ανακάτεψε πολύ καλά μέχρι να ομογενοποιηθούν τα υλικά.
- 5.Μετέφερε το μείγμα σε αποστειρωμένο μπουκαλάκι spray ή γυάλινο δοχείο.

#### **Χρήση:**

Ψέκασε απαλά σε καθαρό πρόσωπο ή λαιμό, αποφεύγοντας την περιοχή των ματιών.

Μπορείς να το χρησιμοποιείς πρωί ή απόγευμα, ειδικά τις ζεστές μέρες του καλοκαιριού.

#### **Διατήρηση:**

Διατηρείται στο ψυγείο για 5-7 ημέρες.

#### **Προσοχή:**

- Κάνε μικρή δοκιμή στο δέρμα πριν από τη χρήση.
- Απόφυγέ το σε περίπτωση αλλεργίας, έντονης ευαισθησίας ή ερεθισμένου δέρματος.
- Απόφυγε την επαφή με τα μάτια.
- Αν είσαι έγκυος, θηλάζεις ή ακολουθείς δερματολογική αγωγή, συμβουλευέσου ειδικό πριν από τη χρήση.





### **Βότανο του Μήνα: Βασιλικός**

Στην κυπριακή και μεσογειακή παράδοση: φυτό της αυλής, της φιλοξενίας και της ευλογίας.

#### **Άρωμα που Μοιράζεται**

Ο βασιλικός δεν κρατά το άρωμά του για τον εαυτό του. Απλώνεται απαλά στον χώρο, χωρίς να επιβάλλεται. Μας θυμίζει πως και η αληθινή σύνδεση έτσι γεννιέται: όχι με πίεση, όχι με ανάγκη να αποδείξουμε κάτι, αλλά με παρουσία, απλότητα και ανοιχτή καρδιά. Στις αυλές, στα περβάζια και στα σπίτια της Κύπρου, ο βασιλικός είναι συχνά σημάδι φροντίδας, φιλοξενίας και ζωής. Είναι ένα φυτό που μας προσκαλεί να πλησιάσουμε, να μοιραστούμε, να θυμηθούμε πως το άρωμα της παρουσίας μας μπορεί να αγγίξει και άλλους.

#### **Παραδοσιακά γνωστές ιδιότητες**

Παραδοσιακά ο βασιλικός συνδέεται με:

- αίσθηση δροσιάς και αναζωογόνησης
- ήπια υποστήριξη της πέψης
- αρωματική καθαρότητα στον χώρο
- αίσθηση ηρεμίας και καλοκαιρινής φροντίδας
- σύνδεση με το σπίτι, την αυλή και τη φιλοξενία

Δεν υποκαθιστά ιατρική συμβουλή.

#### **Πρόταση Χρήσης**

##### **Δροσερό Έγχυμα Βασιλικού**

Βάλε 4-5 καθαρά φύλλα φρέσκου βασιλικού σε 1 φλιτζάνι ζεστό νερό.

Άφησέ τα για 5-7 λεπτά.

Στράγγισε και άφησέ το να γίνει χλιαρό ή δροσερό.

Πιες το αργά.

Όχι για να αλλάξεις κάτι μέσα σου.

Αλλά για να θυμηθείς πως η παρουσία σου μπορεί να είναι απαλή, αληθινή και αρκετή.

##### **Μικρό Τελετουργικό Σύνδεσης**

«Ό,τι μοιράζομαι με αγάπη, επιστρέφει σε εμένα ως σύνδεση. Το φως μου δεν χάνεται. Πολλαπλασιάζεται.»

##### **Προσοχή**

- Απόφυγε τη χρήση σε περίπτωση αλλεργίας ή ευαισθησίας στον βασιλικό.
- Να καταναλώνεται με μέτρο.
- Σε εγκυμοσύνη, θηλασμό, χρόνια πάθηση ή φαρμακευτική αγωγή, ζήτησε ιατρική συμβουλή.
- Οι πληροφορίες δίνονται για ευεξιακούς και παραδοσιακούς σκοπούς και δεν αποτελούν θεραπευτική οδηγία.

## Πρόσκληση Γραφής

Η σύνδεση δεν συμβαίνει πάντα επειδή είμαστε κοντά.

Συμβαίνει όταν υπάρχει χώρος, αλήθεια, παρουσία και ασφάλεια.

Αυτόν τον μήνα, στάσου για λίγο και αναρωτήσου:

με ποιον θέλω πραγματικά να συνδεθώ;

Όχι από υποχρέωση.

Όχι από συνήθεια.

Αλλά επειδή κάτι μέσα μου ζητά περισσότερη αλήθεια, περισσότερη

παρουσία ή περισσότερη τρυφερότητα.

## Ερωτήσεις διαβαθμισμένης σύνδεσης

1. Με ποιον ή με τι θα ήθελα να συνδεθώ πιο αληθινά αυτόν τον μήνα;

Μπορεί να μια σχέση, ο εαυτός μου ή απλά κάτι μέσα μου που ζητά περισσότερη παρουσία.

2. Τι με καλεί προς αυτή τη σύνδεση;

Ανάγκη για μοίρασμα; Στήριξη; Συμφιλίωση; Χαρά; Παρουσία; Μια κουβέντα που δεν ειπώθηκε;

3. Πώς θα ήθελα να μοιάζει αυτή η σύνδεση;

Ήρεμη; Ειλικρινής; Αμοιβαία; Τρυφερή; Χωρίς πίεση; Με όρια; Με περισσότερο χώρο να είμαστε αληθινές;

4. Τι χρειάζομαι για να νιώσω ασφαλής μέσα σε αυτή τη σύνδεση;

Χρόνο; Σεβασμό; Καθαρή επικοινωνία; Να μη βιαστώ; Να μη δώσω περισσότερα απ' όσα μπορώ;

5. Τι είμαι έτοιμη να προσφέρω χωρίς να αδειάσω;

Ένα μήνυμα; Μια πρόσκληση; Ένα άκουσμα; Μια αγκαλιά; Μια ειλικρινή φράση; Μια σιωπηλή παρουσία;

6. Ποιο είναι το πρώτο μικρό βήμα που μπορώ να κάνω;

Όχι το τέλειο βήμα.

Όχι το μεγάλο.

Μόνο το αληθινό.



Ότι μοιράζομαι με αγάπη, δεν χάνεται. Πολλαπλασιάζεται.

Δεν χρειάζεται να συνδεθείς με όλους. Δεν χρειάζεται να εξηγήσεις την καρδιά σου παντού. Δεν χρειάζεται να δώσεις περισσότερα απ' όσα μπορείς.

Ο Ιούνιος σου θύμισε πως η σύνδεση δεν είναι πίεση.

Είναι επιλογή. Είναι παρουσία. Είναι ένας χώρος όπου μπορείς να σταθείς αληθινά, χωρίς να μικραίνεις.

Ίσως να μοιράστηκες κάτι που κρατούσες μέσα σου.

Ίσως να άκουσες πιο βαθιά.

Ίσως να έκανες ένα μικρό βήμα προς έναν άνθρωπο, μια σχέση, τον εαυτό σου, το σώμα σου ή τη φύση.

Κι αν δεν έγιναν όλα όπως τα φαντάστηκες, δεν πειράζει.

Η αληθινή σύνδεση δεν μετριέται με ποσότητα. Μετριέται με αλήθεια.

Αν είσαι ακόμη εδώ, πιο ανοιχτή, πιο παρούσα, πιο ειλικρινής με ό,τι χρειάζεσαι, τότε κάτι μέσα σου έχει ήδη συναντηθεί.

### Δώρο στον Εαυτό μου

Πρόσφερε στον εαυτό σου μια στιγμή σύνδεσης χωρίς προσδοκία. Μπορεί να είναι ένας περίπατος, ένα τηλεφώνημα, ένα μήνυμα, ένα τσάι με κάποιον άνθρωπο ή λίγα λεπτά σιωπής με εσένα.

Καθώς το κάνεις, πες από μέσα σου:

«Δεν χρειάζεται να δίνω περισσότερα για να ανήκω.

Αξίζω σύνδεση όπως είμαι.»

### 1 λεπτό με τον εαυτό μου

Κλείσε τα μάτια. Πάρε μια αργή αναπνοή.

Φέρε την προσοχή σου στην καρδιά σου. Σαν να δημιουργείς εκεί έναν μικρό κύκλο φωτός. Με κάθε εισπνοή, νιώσε το φως να σε γεμίζει. Με κάθε εκπνοή, άφησέ το να απλώνεται απαλά γύρω σου.

Και πες μέσα σου:

«Είμαι εδώ.

Συνδέομαι χωρίς να χάνομαι.

Μοιράζομαι χωρίς να αδειάζω.»

Άνοιξε τα μάτια. Συνέχισε τη μέρα σου λίγο πιο συνδεδεμένη.

Τι να κρατήσεις από τον Ιούνιο

- Την υπενθύμιση ότι η σύνδεση δεν χρειάζεται πίεση.
- Το θάρρος να μοιραστείς κάτι αληθινό.
- Τη σχέση που σε έκανε να νιώσεις πιο κοντά στον εαυτό σου.
- Το όριο που σε βοήθησε να μη χαθείς.
- Τη μικρή πράξη παρουσίας που πρόσφερε ή δέχτηκες.
- Τη στιγμή που θυμήθηκες: «Δεν ανθίζουμε μόνες.»



## Σύνδεση με Αλήθεια

Η σύνδεση δεν ζητά να χαθώ για να ανήκω.

Μπορώ να δίνω με μέτρο.

Μπορώ να είμαι παρούσα χωρίς να ξεχνώ τις ανάγκες μου.

Μπορώ να μένω αληθινή και να χωρώ στις σχέσεις που με σέβονται.

Η αληθινή σύνδεση έχει χώρο.

Έχει αναπνοή.

Έχει σεβασμό.

Έχει παρουσία.

Και όταν υπάρχει αλήθεια, δεν χρειάζεται να πιέσω τίποτα.

Μπορώ απλώς να είμαι.

## Αυτό Κρατώ

Δεν χρειάζεται να συνδεθώ με όλους. Χρειάζεται να συνδεθώ αληθινά.

Μπορώ να μοιράζομαι χωρίς να αδειάζω. Μπορώ να αγαπώ χωρίς να

χάνομαι. Μπορώ να ανήκω χωρίς να εγκαταλείπω εμένα.



**Μνήμη Μηνά**

**Συνδέομαι αληθινά.  
Μοιράζομαι χωρίς να  
χάνομαι.**

Ό,τι άνθισε μέσα μου, τώρα μπορεί να μοιραστεί με αγάπη.



**Απρίλιος - Μάιος - Ιούνιος**  
**Άνθος. Δημιουργία. Σύνδεση.**

Τρεις μήνες...

Τον Απρίλιο δεν κρύφτηκες. Άρχισες να βγαίνεις στο φως. Έδωσες χώρο σε αυτό που μέσα σου ζητούσε να ανθίσει.

Τον Μάιο δεν πίεσες τη δημιουργία σου.

Της επέτρεψες να πάρει μορφή. Με τα χέρια σου, τη φωνή σου, τις λέξεις σου, την παρουσία σου.

Τον Ιούνιο δεν κράτησες το φως μόνο για εσένα.

Το πλησίασες. Το μοιράστηκες. Το άφησες να συναντήσει ανθρώπους, σχέσεις, στιγμές και αλήθειες.

Και αυτό αλλάζει κάτι μέσα σου.

Γιατί η άνθιση δεν ολοκληρώνεται όταν απλώς φανεί.

Ούτε η δημιουργία όταν απλώς πάρει μορφή.

Ολοκληρώνεται όταν μπορεί να υπάρξει μέσα στη ζωή.

Μέσα στη σχέση. Μέσα στο μοίρασμα. Μέσα σε έναν χώρο όπου δεν χρειάζεται να μικρύνεις για να ανήκεις.

Το δεύτερο τρίμηνο δεν ήταν για να αποδείξεις.

Ήταν για να επιτρέψεις. Να επιτρέψεις στο φως σου να φανεί.

Στη δημιουργία σου να γεννηθεί. Στην καρδιά σου να συνδεθεί χωρίς να χαθεί. Και τώρα, κάτι μέσα σου δεν είναι πια μόνο σπόρος.

Δεν είναι μόνο ρίζα. Έχει γίνει άνθος. Έχει γίνει μορφή.

Έχει γίνει γέφυρα. Όχι τέλεια. Όχι ολοκληρωμένα.

Αλλά αληθινά.

Ό,τι άνθισε μέσα μου, τώρα μπορεί να μοιραστεί με αγάπη.



### **Τι Έφερα στον Κόσμο σε Αυτούς τους Τρεις Μήνες**

Έφερα:

- ένα κομμάτι μου πιο κοντά στο φως
- μια δημιουργία, μικρή ή μεγάλη, που γεννήθηκε από αλήθεια
- μια σύνδεση που μου θύμιζε πως δεν χρειάζεται να είμαι μόνη
- περισσότερη παρουσία στον τρόπο που υπάρχω
- περισσότερη εμπιστοσύνη στο ότι μπορώ να ανθίζω με τον δικό μου ρυθμό

### **Έμαθα ότι:**

Δεν χρειάζεται να φανώ τέλεια για να ανθίσω. Δεν χρειάζεται να δημιουργώ για να αποδείξω. Δεν χρειάζεται να χάνομαι για να συνδεθώ.

Μπορώ να ανθίζω με σεβασμό. Μπορώ να δημιουργώ με αυθεντικότητα. Μπορώ να συνδέομαι με αλήθεια.

### **Τελετουργικό Κλεισίματος Τριμήνου**

Πάρε μια λευκή σελίδα.

Γράψε τρεις φράσεις:

Απρίλιος μου έδειξε...

Μάιος μου έδωσε μορφή σε...

Ιούνιος με σύνδεσε με...

Δίπλωσε τη σελίδα απαλά.

Τοποθέτησέ τη μέσα στο ημερολόγιο.

Δεν είναι απολογισμός. Είναι αναγνώριση.

### **Σφραγίδα Τριμήνου**

Ανθίζω. Δημιουργώ. Συνδέομαι.

Με αλήθεια, με παρουσία, με αγάπη.