



Lujasti tempeã

KALENTERI

2022

MAARET KALLIO

Lujasti lempeä

PÖYTÄKALENTERI

2022

WSOY

NIMI

OSOITE

PUHELINNUMERO

YHTEYS HÄTÄTAPAUKSESSA

TÄMÄN HALUAN MUISTAA

Tekstit © Maaret Kallio ja WSOY 2021

Kuvitus © Kati Vuorento

Kannen suunnittelu ja taitto Hannamari Kovanen

Werner Söderström Osakeyhtiö

Kalenterin päivälisät ja Kuun vaiheet

© Helsingin yliopiston almanakkatoimisto

Painettu EU:ssa

VUOSIKALENTERI

VIIKKOKALENTERI

2022

TAMMIKUU

Haaveileva mieli

HELMIKUU

Avara mieli

MAALISKUU

Mielen turva

HUHTIKUU

Mielen ääniä

TOUKOKUU

Mieli luonnossa

KESÄKUU

Kehomieli

HEINÄKUU

Mieli pausella

ELOKUU

Joustava mieli

SYYSKUU

Mielen vahvuudet

LOKAKUU

Tarvitseva mieli

MARRASKUU

Mieli pimeässä

JOULUKUU

Armollinen mieli

Tammikuu



HAAVEILEVA MIELI

UNELMOIDEN UUTEEN VUOTEEN

Olet jälleen yhdessä selkeässä taitekohdassa, kun vanha vuosi on juuri jäänyt taakse ja uusi vuosi vasta alkaa aueta edessäsi. Uuden vuoden kynnyksellä on jotain kiehtovaa ja toivorikasta. Se kutsuu kysymään, millaisia odotuksia, pelkoja, toiveita ja epäilyksiä sinulla on tulevan vuoden suhteen? Mitä haluaisit yhä jatkaa ja ylläpitää menneen vuoden asioista, tapahtumista tai ihmissuhteista? Mitä sellaista ehkä opit itsestäsi, mitä et enää haluaisi unohtaa?

Jotkut tekevät uuden vuoden lupauksia. Uusi vuosi voi tuntua hyvältä starttiviivalta uuden taidon tai tavan opettelemisessa. Toisista uuden vuoden lupaukset eivät tunnu inspiroivilta. Vuoden vaihtuminen osuu keskelle pimeintä aikaa ja voimat voivat olla kortilla. Silloin lepo tuntuu uuden oppimista tärkeämmältä.

Lupausten sijaan voikin olla hyvä miettiä omia haaveitaan. Mistä sinä haaveilet tälle vuodelle? Millainen ihminen haluaisit olla itsellesi ja toisille? Millaisia unelmia uskaltaisit tänä vuonna tavoitella kenties vaikka pienin askelin?

Unelmointi on tärkeää, sillä se ruokkii myös toivoa. Vaikeanakin aikana on tärkeää luoda mielessään ja puheissaan mielikuvia, jotka saavat olla vielä täyksiä haaveita. Haaveet ravitsevat mieltä. Niiden avulla voi makustella, missä voisi joskus vielä olla tai mikä voisi olla itselle mahdollista. Kaikki haaveet eivät tietenkään toteudu. Usein haaveet myös muuttuvat matkan varrella. Jos oma haaveilu ei kannu, on tärkeää voida päästä haaveiden kulmiin kiinni jonkun toisen avittamana.

Haaveet ovat monella tapaa herkkiä, eikä kaikkea voi tai tarvitse jakaa julkisesti. Omia haaveitaan voi katsella kahdesta näkökulmasta: mitä voin jakaa myös toisille ja mikä on vain minulle itselleni. Herkät haaveet ovat niitä, joiden kohdalla pohdimme myös omaa arvoamme ja mahdollisuuksiamme. Saanko kuvitella itsestäni haaveitteni suuruisesti? Voiko jokin hyvä tai tavoittamaton koskea myös minua? Miksi jostain haaveesta on niin vaikeaa kertoa? Mitä haaveen herkkyyks kertoo minusta tai historiastani?

Mistä sinä haaveilet jaettavasti? Entä mistä mahdat unelmoida hiljaa sydämässäsi?

Tammikuu

VIIKKO 4

24

MAANANTAI

SENJA

25

TIISTAI

PAAVO, PAULI, PAUL

26

KESKIVIIKKO

JOONATAN

08

08

08

09

09

09

10

10

10

11

11

11

12

12

12

13

13

13

14

14

14

15

15

15

16

16

16

17

17

17

18

18

18

Tärkeintä tällä viikolla:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Tammikuu

27

TORSTAI

VILJO

08

09

10

11

12

13

14

15

16

17

18

28

PERJANTAI

KALLE, KAARLO, MIES

08

09

10

11

12

13

14

15

16

17

18

29

LAUANTAI

VALTTERI

30

SUNNUNTAI

IRJA

Jos pala haavetta
muuttuisi teoksi,
mitä se olisi?



TEHTÄVÄ

Turvallisuuteen voi tutustua sekä mielen että kehon tasolla. Missä ja millaisina tuntemuksina turvallisuus kehossa mahtaa tuntua? Millaisia tuntemuksia pelko tai jännitys puolestaan aiheuttavat? Mieti, miten keho voisi auttaa tunnistamaan viestejä hankalista tilanteista, joissa tarvitsisit enemmän apua ja turvallisuutta.

Toukokuu



MIELI LUONNOSSA

HOITAVA LUONTO

Ihminen kaipaa aina yhteyttä johonkin toiseen. Yhteys itsemme ulkopuolelle luo turvaa ja lisää vakautta. Monelle yhteys luontoon on tärkeä reitti myös oman mielen luokse.

Luontoyhteyden, kuten metsässä samoilun tai puutarhahoidon, tiedetään elvyttävän ihmisen mieltä. Pelkästään jo luontoa katselemalla ja havainnoimalla stressi alkaa lieventyä ja mieli rauhoittuu. Siksi ympäröivää luontoa on tärkeää tuoda tietoisemmin osaksi omaa arkeaan ja mielen taitojaan. Suomen luonto on harvinaisen eläväinen monine vuodenaikoinen. Sen vaihtuvat olot ja tilat suovat usein myös tärkeää peilipintaa mielen erilaisille maastoille.

Luontoyhteyttä ja luonnon hoitavaa vaikutusta kannattaa vaalia läpi vuoden. Luonnon tynnyttävästä ja iloa tuottavasta vaikutuksesta voi hyötyä monin tavoin, myös kuvia katselemalla tai maisemaa ikkunasta ihailien. Yhteys luontoon on monen suomalaisen mielelle hyvin hoitavaa. Luonto luo tilaa kaikenlaisille tunteille ja ajatuksille, duurille ja mollille. Usein luonnon äärellä levähtäessä voi huomata, miten monella tapaa maailma on jo valmis. Luonnossa oleminen ja sen äärelle hakeutuminen vakauttaa, rauhoittaa, ilahduttaa ja lohduttaa. Alati muuttuva taivas, meri ja maa tuottavat jatkuvasti mieltä suojelevaa taidetta.

Perusasiat kuten riittävä uni, säännöllinen ruoka ja virkistävä liikunta ovat jaksamisen peruspalkoita. Mieli tarvitsee vaihtelua: lepoa ja unta, mutta myös aktiivisuutta ja työtä. Jos ote tai jaksaminen alkaa horjua, kannattaa palata perusasioiden äärelle hakeutumalla luonnon rauhaan, raittiiseen ilmaan ja etsiä hyvällä tavalla väsyttävää liikkumista keholle ja mielelle.

Luonto usein auttaa meitä kuulemaan omaa sisintä eikä vain seuraamaan toisia tai oletettuja vaatimuksia. Luonnossa voi peilata tuntojaan muuttuvaan säähän ja kuulostella oman mielen valoja ja varjoja. Luonnon muuttuvuus muistuttaa levollisella tavalla myös mielen liikkuvasta luonteesta. Kuohuvaa aallokkoa ja ankaraa vastatuulta seuraa aina taas tynnempi jakso.

Toukokuu

VIIKKO 22

30

MAANANTAI

31

TIISTAI

1

KESKIVIIKKO

PASI

HELKA, HELGA

TEEMU, NIKODEMUS

08

08

08

09

09

09

10

10

10

11

11

11

12

12

12

13

13

13

14

14

14

15

15

15

16

16

16

17

17

17

18

18

18

Tärkeintä tällä viikolla:

.....

.....

.....

.....

.....

.....



En minä paljoa pyydä
hetken vain


myrskytöntä merta
tuuletonta taivasta
kivetöntä polkua

hetken aikaa lepoa
suruiltani suojassa



Lujasti lempeä -kalenterissa yhdistyvät
arjen aikataulut ja mielen taidot.

Pysy selvillä menoistasi ja mielestäsi.

	 6 430060 032187
www.wsoy.fi	17.3 EAN 6430060032187