

2022

SITA SALMINEN

KALENTERI
2022

*KOSMOS

© Sita Salminen ja Kosmos 2021

Graafinen suunnittelu: Sanna-Reeta Meilahti

***KOSMOS**

Painettu EU:ssa.

Sanon usein, että uudessa kalenterissa on jotain ihanaa, uuden alun taianomaisuutta. Tyhjien sivujen selailu saattaa tuntua siltä, kuin tutustuisi uuteen arjen kumppaniin. Siksi olen erityisen onnellinen, että sinä olet valinnut juuri minun suunnittelemani kalenterin käyttöösi. Kiitos kovasti siitä.

Tämä kirja on neljäs versio suunnittelemani paperikalenterista. Olen ollut intohimoinen plannereiden vertailija ja tarrojen liimailija jo 10 vuoden ajan. Olinkin äärimmäisen innoissani, kun sain tilaisuuden toteuttaa oman visioni siitä, millainen olisi täydellinen työkalu arjen suunnitteluun ja elämän filistelyyn. Parhaimmillaan kalenteri on minulle henkilökohtainen apuri, jonka sivut täyttyvät myös muistoilla myöhempää selailua varten. Hahmotan aikatauluni paremmin, kun kaikki menot, velvollisuudet ja ajanvaraukset ovat kirjattuna samaan paikkaan. Isoilta ja monimutkaisilta tuntuvien asioiden aloittaminen voi olla helpompaa, kun purkaa projektin pieniin osiin ja kirjoittaa ne ylös kalenteriin viikkonäkymään. Velvollisuuksista suoriutuminen taas tuntuu entistä tyydyttävämmältä, kun saa laittaa samalla to do -listalle rastin ruutuun. Kalenterihetki aamukahvin äärellä on ihana tapa, joka luo motivaatiota elää oman näköistä arkea.

Olen halunnut suunnitella sisällön sopivaksi niin opiskelijoille, kotiarkea eläville kuin työssäkäyville. Eri ominaisuudet ovat muokattavissa omiin tarpeisiin sopiviksi, ja toivon sinun hyödyntävän kalenteria tarroineen juuri itsellesi sopivalla tavalla. Jos kuitenkin kaipaat lisää ideoita sivujen täyttämiseen, suuntaa YouTube-kanavalleni ”Sita Salminen” ja etsi video otsikolla Kalenterin esittely. Instagramista löydät inspiraatiota hakusanalla #sitankalenteri. Muista lisätä kyseinen hashtag myös omiin julkaisuihisi, jos haluat esitellä taidonnäytteitäsi muillekin!

TARRAT

Kalenterin mukana tulevan arkin tekstitarroja voi hyödyntää niin kuukausi- kuin viikkonäkymässäkin. Symbolit sopivat merkintöjen koristeluun, mutta sen lisäksi ne ovat käteviä erilaisten asioiden seurantaan pitkällä aikavälillä. Voit merkitä esimerkiksi vuosinäkymään kuukautiskierron pisaratarralla, siivousurakat imurilla, kastelupäivän huonekasvin kuvalla ja lakanoiden vaihdon pyykkikorilla. Kuvastaako ajatuskupla terapiaa vai tenttiin lukemista? Symboloiko pilleritarra päänsärkyä, lääkärikäyntejä vai sairaspäiviä? Sinä päätät!

VUOSINÄKYMÄ

Kalenterin alussa oleva vuosinäkyvä antaa sinulle kokonaiskuvan tulevista kuukausista. Se voi jäädä koskemattomaksi aukeamaksi, johon kurkkaat, kun haluat tarkistaa jonkin päivämäärän. Vuosinäkyvän saa myös hyötykäyttöön; voit kirjata sinne työtunnit, seurata eri asioita symbolitarroilla tai värittää päivät mielentilojen mukaan.

KUUKAUSINÄKYMÄ

Kalenterin jokainen kuukausi alkaa omalla kuukausinäkyvällä, jonka olen itse kokenut erittäin hyödylliseksi pitkän tähtäimen suunnitteluun. Kun näkee tulevat viikot yhdellä aukeamalla, on helpompi hahmotella erilaisia pidempiä projekteja tai etsiä sopivaa ajankohtaa viikonloppureissulle. Kirjoita ruutuihin, väritä ja koristele niitä tai liimaa tarroja – mikä ikinä onkaan sinulle sopiva tapa hyödyntää kuukausinäkyvää.

Aukeaman vasemmassa laidassa on täytettäviä osioita, joiden toivon inspiroivan lisäämään iloa tuottavia asioita omaan arkeen. Mistä haluat nauttia tulevan kuun aikana? Mikä on tärkeää muistaa? Mitä uutta haluaisit testata – tv-sarjaa, kahvilaa, reseptiä, podcastia vai uutta aamurutiinia? Haluatko välttää jotain konkreettista tekemistä tai esimerkiksi ajattelutapaa? Viimeiseen laatikkoon voit merkata talouteesi liittyvän asian, olipa se sitten kuukauden budjetti, palkka, tukien määrä, säästökohde tai maksettavat laskut.

Vasemmassa alareunassa on lisäksi minikokoinen kuukausinäkyvä, joka mahdollistaa jonkin tietyn asian seurannan eli ”trackaamisen”. Haluatko tarkastella, kuinka monena päivänä nauroit oikein kunnolla, kuuntelit omaa kehoa tai kokkasit kasvisruokaa? Valitse mieleisesi asia ja rastita ne päivät, jolloin asia on toteutunut. Mielialojen trackaaminen taas onnistuu värittämällä päivät eri fiiliksiä kuvastavilla väreillä. Lisää tracker-pohjia löydät kalenterin lopusta!

Kuukausinäkyvän alareunassa on tyhjiä rivejä muistiinpanoja varten. Jos haluat, voit hyödyntää niitä esimerkiksi tavoitteiden saavuttamisessa. Muista, että tavoite voi olla hidastaminen, pysähtyminen tai nauttiminen. Kirjoita kuun alussa vasemmalle puolelle, mitä haluaisit seuraavien viikkojen aikana saavuttaa ja miksi. Kuun lopussa voit pohtia oikealle puolelle, kuinka hyvin etenit kohti päämäärääsi. Aukeaman oikeassa alareunassa on tyhjä tila, jonka teema voi olla jatkuva tai kuukausittain vaihtuva. Kirjoita kuukauden tärkeimmät muistot tai käytä piirtelyalustana etäpalaverin aikana.

VIKKONÄKYMÄ

Viikkonäkyvän vasemman reunan palkki auttaa hahmottamaan kunkin viikon asiat ja askareet. Tärkeimmät-kohtaan voit merkitä niin viikon tavoitteet kuin muistutuksen olla stressaamatta. To do -listaa voit hyödyntää opiskelu- tai työtehtävissä, mutta se sopii myös vaikkapa ostoslistan tekemiseen. Alareunassa olevaan tyhjään laatikkoon

voit esimerkiksi suunnitella arkiruoat, piirtää viikkotrackerin tai kirjoittaa suihkun aikana syntyneet ideat talteen.

Päiväpalkkien yläreunassa toistuu kaksi erilaista symbolia, joiden merkityksen saat päättää itse. Jos haluat aloittaa aamusi keskittämällä ajatukset hyviin asioihin, voit kirjoittaa sydämen kohdalle päivän kiitollisuuden aiheen. Sydän voi kuvastaa myös päivän kohokohtaa, yöunien pituutta tai päivän treeniä. Huutomerkin kohdalle sopii niin to do -listan tärkein asia kuin läheisten merkkipäivät.

TAULUKOT

Kalenterin loppuun olen lisännyt erilaisia taulukoita ja muistiinpanotilaa, jota voit hyödyntää haluamallasi tavalla. Väljempi ruudukko sopii monenlaiseen käyttöön. Voit esimerkiksi suunnitella raha-asioitasi jakamalla yhden sivun pystypalkit tuloihin, menoihin ja säästöihin, jolloin yhdelle sivulle mahtuu 12 kuukauden tiedot. Jos olet opiskelija, aukeamat toimivat perinteisinä lukujärjestyksinä: vasemmanpuoleiselle pystyriiville kellonajat, seuraaville viikonpäivät aikatauluineen.

Tiheämpi ruudukko on erityisen hyvä asioiden seurantaan (samaan tapaan kuin kuukausinäköymän trackerit). Kirjoita vasempaan laitaan esimerkiksi jokin tekeminen, jonka toteutumista haluat tarkkailla, ja väritä yksi ruutu per päivä seuraavan kuukauden ajan aina kun tekeminen toteutuu. Googlaamalla "tracker ideas" voit löytää lisää inspiraatiota aukeamien hyödyntämiseen.

Toivon, että kalenterini auttaa sinua elämään itsesi näköistä arkea. Jos sinulla on tavoite tai unelma, jonka haluat saavuttaa, kalenterin taulukot ja listat auttavat pilkkomaan tavoitteesi sopiviksi askeleiksi, joita pitkin etenet sinulle sopivassa tahdissa. Jos taas kaipaavat rauhaa ja armollisuutta itseäsi kohtaan, voit pysähtyä kalenterin pariin hengähtämään. Täytä to do -listat palauttavilla asioilla ja hyödynnä 80 % riittää -tarraa. Tätä kalenteria ei tarvitse suorittaa.

Toivon sinulle ihanaa ja lempeää vuotta 2022!

Rakkaudella
Sita



HUHTIKUU

PE	1	
LA	2	
SU	3	
MA	4	14
TI	5	
KE	6	
TO	7	
PE	8	
LA	9	
SU	10	
MA	11	15
TI	12	
KE	13	
TO	14	
PE	15	Pitkäperjantai
LA	16	
SU	17	Pääsiäispäivä
MA	18	2. pääsiäispäivä 16
TI	19	
KE	20	
TO	21	
PE	22	
LA	23	
SU	24	
MA	25	17
TI	26	
KE	27	
TO	28	
PE	29	
LA	30	

TOUKOKUU

SU	1	Vappu
MA	2	18
TI	3	
KE	4	
TO	5	
PE	6	
LA	7	
SU	8	Äitienpäivä
MA	9	19
TI	10	
KE	11	
TO	12	
PE	13	
LA	14	
SU	15	
MA	16	20
TI	17	
KE	18	
TO	19	
PE	20	
LA	21	
SU	22	
MA	23	21
TI	24	
KE	25	
TO	26	Helatorstai
PE	27	
LA	28	
SU	29	
MA	30	22
TI	31	

KESÄKUU

KE	1	
TO	2	
PE	3	
LA	4	
SU	5	Helluntaipäivä
MA	6	23
TI	7	
KE	8	
TO	9	
PE	10	
LA	11	
SU	12	
MA	13	24
TI	14	
KE	15	
TO	16	
PE	17	
LA	18	
SU	19	
MA	20	25
TI	21	
KE	22	
TO	23	
PE	24	Juhannusaatto
LA	25	Juhannuspäivä
SU	26	
MA	27	26
TI	28	
KE	29	
TO	30	

2022

HEINÄKUU

PE 1	
LA 2	
SU 3	
MA 4	27
TI 5	
KE 6	
TO 7	
PE 8	
LA 9	
SU 10	
MA 11	28
TI 12	
KE 13	
TO 14	
PE 15	
LA 16	
SU 17	
MA 18	29
TI 19	
KE 20	
TO 21	
PE 22	
LA 23	
SU 24	
MA 25	30
TI 26	
KE 27	
TO 28	
PE 29	
LA 30	
SU 31	

ELOKUU

MA 1	31
TI 2	
KE 3	
TO 4	
PE 5	
LA 6	
SU 7	
MA 8	32
TI 9	
KE 10	
TO 11	
PE 12	
LA 13	
SU 14	
MA 15	33
TI 16	
KE 17	
TO 18	
PE 19	
LA 20	
SU 21	
MA 22	34
TI 23	
KE 24	
TO 25	
PE 26	
LA 27	
SU 28	
MA 29	35
TI 30	
KE 31	

SYYSKUU

TO 1	
PE 2	
LA 3	
SU 4	
MA 5	36
TI 6	
KE 7	
TO 8	
PE 9	
LA 10	
SU 11	
MA 12	37
TI 13	
KE 14	
TO 15	
PE 16	
LA 17	
SU 18	
MA 19	38
TI 20	
KE 21	
TO 22	
PE 23	
LA 24	
SU 25	
MA 26	39
TI 27	
KE 28	
TO 29	
PE 30	

LOKAKUU

LA 1	
SU 2	
MA 3	40
TI 4	
KE 5	
TO 6	
PE 7	
LA 8	
SU 9	
MA 10	41
TI 11	
KE 12	
TO 13	
PE 14	
LA 15	
SU 16	
MA 17	42
TI 18	
KE 19	
TO 20	
PE 21	
LA 22	
SU 23	
MA 24	43
TI 25	
KE 26	
TO 27	
PE 28	
LA 29	
SU 30 Talviaika alkaa	
MA 31	44

MARRASKUU

TI 1	
KE 2	
TO 3	
PE 4	
LA 5	Pyhäinpäivä
SU 6	
MA 7	45
TI 8	
KE 9	
TO 10	
PE 11	
LA 12	
SU 13 Isänpäivä	
MA 14	46
TI 15	
KE 16	
TO 17	
PE 18	
LA 19	
SU 20	
MA 21	47
TI 22	
KE 23	
TO 24	
PE 25	
LA 26	
SU 27	
MA 28	48
TI 29	
KE 30	

JOULUKUU

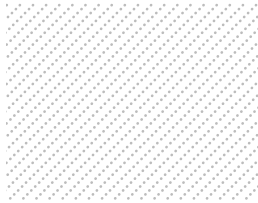
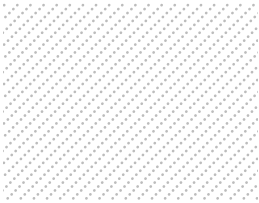
TO 1	
PE 2	
LA 3	
SU 4	
MA 5	49
TI 6	Itsenäisyyspäivä
KE 7	
TO 8	
PE 9	
LA 10	
SU 11	
MA 12	50
TI 13	
KE 14	
TO 15	
PE 16	
LA 17	
SU 18	
MA 19	51
TI 20	
KE 21	
TO 22	
PE 23	
LA 24	Jouluaatto
SU 25	Joulupäivä
MA 26	Tapaninpäivä 52
TI 27	
KE 28	
TO 29	
PE 30	
LA 31	Uudenvuodenaatto

TORSTAI

PERJANTAI

LAUANTAI

SUNNUNTAI



Uudenvuodenpäivä 1

2

Loppiainen 6

7

8

9

13

14

15

16

20

21

22

23

27

28

29

30

JOULU-TAMMIKUU VIIKKO 52

30 TORSTAI

♥

.....

!

.....

31 PERJANTAI
UUDENVUODENAATTO

♥

.....

!

.....

1 LAUANTAI
UUDENVUODENPÄIVÄ

♥

.....

!

.....

2 SUNNUNTAI

♥

.....

!

.....

TAMMIKUU VIIKKO 1

6 TORSTAI
LOPPIAINEN

♥

.....

!

.....

7 PERJANTAI

♥

.....

!

.....

8 LAUANTAI

♥

.....

!

.....

9 SUNNUNTAI

♥

.....

!

.....

20 TORSTAI

♥

.....

!

.....

21 PERJANTAI

♥

.....

!

.....

22 LAUANTAI

♥

.....

!

.....

23 SUNNUNTAI

♥

.....

!

.....

Lukuvuosikalenteri monipuolisempaan ja hauskempaan arjen suunnitteluun!
Sita Salmisen suunnittelemassa kalenterissa on vuosi-, kuukausi- ja viikonäkymien lisäksi runsaasti tilaa muistiinpanoille sekä erilaisia täytettäviä taulukoita, joita jokaisen on helppo muokata kalenterin mukana tulevien tarrojen avulla omiin tarpeisiinsa sopiviksi. Kalenteri kattaa vuoden 2022.

6430060036017



*KOSMOS