



Lujasti lempeä

KALENTERI

2024



Rujasti lempeã

MAARET KALLIO

Lujasti lempeä

PÖYTÄKALENTERI

2024

WSOY

NIMI

OSOITE

PUHELINNUMERO

YHTEYS HÄTÄTAPAUKSESSA

TÄMÄN HALUAN MUISTAA

Tekstit © Maaret Kallio ja WSOY 2023
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

2024

TAMMIKUU
Mieli herkillä

HELMIKUU
Ystävän mieli

MAALISKUU
Joustavampi mieli

HUHTIKUU
Mielen toivo

TOUKOKUU
Mieli keväässä

KESÄKUU
Mieli pinnan alla

HEINÄKUU
Lepäävä mieli

ELOKUU
Mielen metaforat

SYYSKUU
Tasapainoileva mieli

LOKAKUU
Mielen valtava voima

MARRASKUU
Levollinen mieli

JOULUKUU
Mieli jouluna



KULKEMISTA KOLMESSA AJASSA

Uuden vuoden äärellä olemme hetken vain nyt ja tässä.

Vuoden vaihtuminen avaa meille näkymän uuteen aikaan, joka on vielä täysin avoinna. Läsnä oleminen hetkessä on tärkeää, mutta usein helppoa unohtaa. Meillä on lopulta kuitenkin vain tämä hetki. Eilinen on jo mennyttä ja huomina on vasta tulolla. Vain tässä ja nyt on olemassa. Tähän hetkeen juurtuminen on merkittävää ja siihen kalenterisikin pyrkii sinua auttamaan aina uudelleen. Se kysyy pitkin vuotta, mitä tapahtuu juuri nyt, ja ohjaa mieltäsi pohtimaan erilaisia teemoja. Meissä vaikuttaa aina myös mennyttä.

Viisas osaa katsoa myös taaksepäin ja kykenee liikkumaan siellä levollisesti. On valtava voimavara, jos voi kulkea omassa historiassaan rauhassa ja sovinnon elkein. Ymmärrys siitä, miksi joskus on toiminut kuten on toiminut, vaikkei se olisi niin viisasta ollutkaan, auttaa myötätunnon syntymisessä. Eilisestä on tärkeää oppia, mutta sille on tärkeää myös antaa anteeksi. Aina kuun lopussa on *Pysähtymisen paikka*, joka pyytää sinua miettimään hetken kulunutta kuukautta. Mitä siitä voisi oppia ja ymmärtää tämän hetken eväinä?

On vielä kolmaskin aika: tuleva.

Se on jotain, mitä toivomme tapahtuvan, mutta emme vielä tiedän varmuudella tapahtuvaksi. Toivo nojaa tulevaan ja auttaa sietämään tässä ja nyt olevaa vaikeaa muistuttaen, että joskus on vielä toisin. Selvittämätön historia kirjoittaa usein tulevaa enemmän kuin toivommekaan. Samaan aikaan tämän hetken teot rakentavat koko ajan huomistamme. Kalenterin äärellä olet koko ajan väistämättä tulevan kanssa tekemisissä. Mieti tarkoin, millaisille arvoille, asioille ja teemoille varaat jo vuoden alussa riittävästi aikaa. Millaista tulevaa toivoisit itselläsi olevan?

On todella hienoa, että haluat pitää myös mieleesi arkesi aikatauluissa mukana. Tässä ja nyt kokiessa, mennyttä miettiessä ja tulevan rikkaissa toiveissa.

Lempeyttä ja lujuuutta vuoteesi 2024!

Maaret

Tammikuu



MIELI HERKILLÄ

ALOITTAMISEN HERKKYYS

Tammikuu on aloitusten aikaa. Alkaa uusi vuosi, uusi lukukausi, uuden kevään odotus, kenties uusi harrastus. Vaikka uuden vuoden alussa paljon pysyy samana, kannattaa antaa hetki aikaa aloituksille. Aloittamisen kohdat ovat usein erityisen herkkiä, hauraita ja tärkeitä. Niihin sisältyy toiveita, haaveita, pelkoja, odotuksia ja kysymyksiä riittävydestä. Kenties jokainen meistä toivoo uuden alussa, että pysyisimme lempeästi turvassa ja samalla rohkeina kohti uutta, erilaista ja ennen kokematon.

Kaiken uuden alkamisen äärellä jokainen hieman herkistyy. Onko minusta tähän? Uskallanko yrittää ja saanko epäonnistuakin? Jos alkuun liittyy uusi ryhmä tai toisten kanssa olemista, katse toisiin tarkentuu entisestään. Mahdunko mukaan? Voinko rauhassa olla sitä, mitä olen? Ja ehkä tärkeimpänä: saanko olla osaamatta ja silti osana joukkoa?

Vaikka uuden alkaminen olisi toivottua, se kysyy myös voimia. Hyväkin elämässä ottaa osansa ja vaatii energiansa. Pikkuiset ihmiset, mutta myös me isommat, olemme usein uuden lukukauden, koulun, työn tai ryhmän alkaessa tavallista väsyneempiä. Kodin tulisi olla jokaiselle turvasatama, jossa saa olla raihmaisempanakin rakastettu. Huolenpitoa tarvitaan erityisesti silloin, kun rohkenee yrittää jotain uutta tai valloittaa tuntemattomia maailmoja omalla tavallaan.

Tammikuu voi olla uuden alkamisen aikaa, mutta myös väsymystä, levon tarvetta tai jumissa olemisen tuntua. Mieli saattaa olla herkillä ja kaivata sekä rohkaisua että hiljaisuutta. Ei tarvitse valita joko–tai, vaan voi olla sekä–että. Sekä rohkea että pelokas. Sekä vauhdissa että jarrutellen.

Oletpa itse tai joku lähelläsi jonkin uuden alussa, ole siinä mahdollisimman rauhassa. Ei ole ihme, että uusi ihana pökerryttää, mutta myös väsyttää. Ei ihme, että uudet matkat maailmalle huolettavat ja huojentavat samaan aikaan. Ei ihme, ettei alussa voi osata kaikkea, tulee väistämättä mokattua ja ihmeteltyä uutta vielä pitkään.

Aloittaessa ei voikaan olla valmis. Rohkeastikin matkaan lähtiessä on aina lupa olla myös pikkuisen pelokas.



VOIMAVARAMITTARI

Näet jokaisen viikon alareunassa numerorivin nollasta kymmeneen saakka. Tämä rivi on voimavaramittari, joka viikkojen edetessä auttaa sinua kiinnittämään huomiosi sekä omien voimavarojesi tilanteeseen, että suunnittelemaan myös tavoitteitasi ja tekemisiäsi tilanne huomioiden. Ympyröi jokaisen viikon alkaessa numero, joka vastaa voimavarojesi juuri sillä hetkellä. Nolla on voimavarojen täysi puuttuminen ja 10 voimavarojesi maksimaalinen tilanne. Vuoden edetessä kartutat tärkeää tietoa omien voimavarojesi tilanteesta, kuormittavista mutta myös palauttavista tekijöistä.

Tärkeintä tällä viikolla:

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Kirjoitan muistilistan itselleni:

Saa väsyä

Saa levätä

Saa yrittää

Saa epäonnistua

Velvollisuus unelmoida

Tammikuu

VIIKKO 1

1

MAANANTAI

UUDENVUODENPÄIVÄ

2

TIISTAI

AAPELI

3

KESKIVIIKKO

ELMERI, ELMO

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

4

TORSTAI

TIITUS, RUUT

08

09

10

11

12

13

14

15

16

17

18

5

PERJANTAI

LEA, LEEA

08

09

10

11

12

13

14

15

16

17

18

6

LAUANTAI

LOPPIAINEN

HARRI

7

SUNNUNTAI

AKU, AUKUSTI

*Millaisia odotuksia
uusi vuosi tuo?*



PYSÄHDYKSEN PAIKKA

Pysähdy kuun vaihtuessa vielä hetkeksi kuluneen kuukauden äärelle. Aiemman pohtiminen auttaa sinua linjaamaan viisaammin alkavaa uutta kuukautta.

Mikä oli tässä kuukaudessa tärkeintä? Mikä mahtoi antaa tai kuluttaa eniten voimavarojasi? Mitkä olivat tärkeimmät oivalluksesi ja havaintosi tämän kuun aikana? Mitä opit tässä kuussa? Mistä voit kokea kiitollisuutta tämän kuukauden osalta?



Lujasti lempeä -kalenterissa yhdistyvät arjen
aikataulut ja mielen taidot.

Pysy selvillä menoistasi ja mielestäsi.

	
www.wsoy.fi	17.3 EAN 6430060032576