

2023

SITA SALMINEN

KALENTERI
2023

*KOSMOS



© Sita Salminen ja Kosmos 2022

Graafinen suunnittelu: Sanna-Reeta Meilahti

***KOSMOS**

Painettu EU:ssa.

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

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 Instagramissa tililleni @sitasalminen. Avaamalla profilin Reels-välilehden löydät minuutin mittaisia vinkki-videoita. Hakusanalla #sitankalenteri saat Instagramissa inspiraatiota myös muilta kalenterifaneilta. Muista lisätä kyseinen hashtag omiin julkaisuihisi, jos haluat esitellä taidonnäytteitäsi muillekin!

TARRAT

Kalenterin mukana tulevan arkin tekstitarroja voit 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. Vuosinäkyvään 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 asioita, 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 ajattelutapaa? Viimeiseen laatikkoon voit merkata taloutesi 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. Mieli-alojen trackaaminen taas onnistuu värittämällä päivät eri filiksiä kuvastavilla väreillä. Lisää tracker-pohjia löydät kalenterin lopusta!

Kuukausinäkyvään 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 tyhjiä tila, jonka teema voi olla jatkuva tai kuukausittain vaihtuva. Kirjoita siihen kuukauden tärkeimmät muistot tai pyydä läheistäsi raapustamaan sinulle söpö tsemppiviesti.

VIKKONÄKYMÄ

Viikkonäkyvään vasemman reunan palkki auttaa hahmottamaan 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 kiittollisuuden aiheen. Sydän voi kuvastaa myös päivän kohokohtaa, yönien pituutta tai päivän treeniä. Huutomerkkin 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 (samaa 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. Muista myös kurkata Instagramissa @sitasalminen-tilin Reels-videot.

Toivon, että kalenterini auttaa sinua elämään itsesi näköistä arkea. Jos kaipaat rauhaa ja armollisuutta itseäsi kohtaan, pysähdy sivujen pariin hengähtämään. Täytä to do -listat palauttavilla asioilla ja hyödynnä 80 % riittää -tarraa. Tätä kalenteria ei tarvitse suorittaa.

Toivottavasti uusi vuosi 2023 tuo sinulle juuri niitä asioita, joita elämäsi kaipaat!

Rakkaudella,
Sita



2023

TAMMIKUU

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

HELMIKUU

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

MAALISKUU

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

HUHTIKUU

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

TOUKOKUU

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

KESÄKUU

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

2023

HEINÄKUU

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

ELOKUU

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

SYYSKUU

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

LOKAKUU

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

MARRASKUU

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

JOULUKUU

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

1

TAMMIKUU

NAUTI

MAANANTAI

VKO 52

TIISTAI

KESKIVIIKKO

MUISTA

VKO 1

2

3

4

TESTAA

VKO 2

9

10

11

VÄLTÄ

VKO 3

16

17

18

€€€

VKO 4

23

24

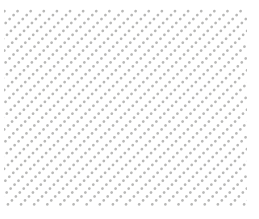
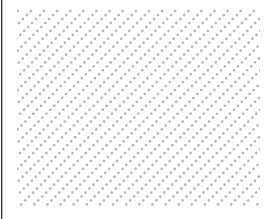
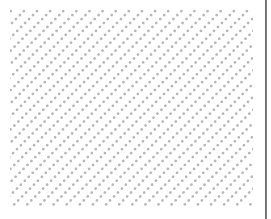
25

VKO 5

30

31

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

TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
			Uudenvuodenpäivä 1
5	Loppiainen 6	7	8
12	13	14	15
19	20	21	22
26	27	28	29

JOULU-TAMMIKUU VIIKKO 52

29 TORSTAI

♥

.....

!

.....

30 PERJANTAI

♥

.....

!

.....

31 LAUANTAI
UUDENVUODENAATTO

♥

.....

!

.....

1 SUNNUNTAI
UUDENVUODENPÄIVÄ

♥

.....

!

.....

TAMMIKUU VIIKKO 1

5 TORSTAI

♥

.....

!

.....

6 PERJANTAI
LOPPIAINEN

♥

.....

!

.....

7 LAUANTAI

♥

.....

!

.....

8 SUNNUNTAI

♥

.....

!

.....

TAMMIKUU VIIKKO 2

12 TORSTAI

♥

.....

!

.....

13 PERJANTAI

♥

.....

!

.....

14 LAUANTAI

♥

.....

!

.....

15 SUNNUNTAI

♥

.....

!

.....

19 TORSTAI

♥

.....

!

.....

20 PERJANTAI

♥

.....

!

.....

21 LAUANTAI

♥

.....

!

.....

22 SUNNUNTAI

♥

.....

!

.....

Vuosikalenteri monipuolisempaan ja hauskempaan arjen suunnitteluun! Sita Salmisen suunnittelemassa kalenterissa on vuosi-, kuukausi- ja viikkonäkymien lisäksi runsaasti tilaa muistiinpanoille sekä erilaisia täytettäviä taulukoita, joita jokaisen on helppo muokata kalenterin mukana tulevien tarrojen avulla omiin tarpeisiinsa sopiviksi. Kalenteri kattaa vuoden 2023.

6430060036031



6 430060 036031

*KOSMOS