



Lujasti lempeä

KALENTERI

2026

MAARET KALLIO

Lujasti lempeä

PÖYTÄKALENTERI

2026

WSOY

NIMI

OSOITE

PUHELINNUMERO

YHTEYS HÄTÄTAPAUKSESSA

TÄMÄN HALUAN MUISTAA

1. painos
Tekstit © Maaret Kallio ja WSOY 2025
Werner Söderström Osakeyhtiö
Lönnrotinkatu 18 A, 00120 Helsinki
Kuvitus © Kati Vuorento
Kannen suunnittelu ja taitto Hannamari Kovanen

Kalenterin päivälisat ja Kuun vaiheet
© Helsingin yliopiston almanakkatoimisto
Painettu EU:ssa

Tuoteturvallisuuteen liittyvät tiedustelut: tuotevastuu@wsoy.fi



VUOSIKALENTERI

VIIKKOKALENTERI

2026

TAMMIKUU

Turvallinen mieli

HELMIKUU

Ahdistunut mieli

MAALISKUU

Innostunut mieli

HUHTIKUU

Kateellinen mieli

TOUKOKUU

Leikkisä mieli

KESÄKUU

Surullinen mieli

HEINÄKUU

Rauhallinen mieli

ELOKUU

Luova mieli

SYYSKUU

Päättäväinen mieli

LOKAKUU

Levoton mieli

MARRASKUU

Väsytynyt mieli

JOULUKUU

Myötätuntoinen mieli

TUNTEVA MIELI LÄPI VUODEN

Kokonainen uusi vuosi on edessäsi, kalenterin puhtaast sivut käsilläsi. Tämän vuoden kalenterissa kuljetaan tunteesta toiseen. Jokaisen kuukauden teematekstissä tarkastelen lähemmin aina jotakin valitsemaani tunnetta. Arjen aikataulujen lomassa pääset syventymään muun muassa innostuneeseen, ahdistuneeseen, surulliseen, rauhalliseen ja myötätuntoiseen mieleen. Tunteiden tunnistamisen ja niiden kuulemisen lisäksi herättelen sinussa myötätuntoa itseäsi ja toisia kohtaan. Miten tunteen voisi huomata paremmin, tuntea ja ymmärtää sitä viisaammin? Miten sen kanssa tulisi toimia, mitkä ovat sen vaaranpaikat ja mitkä tärkeät mahdollisuudet?

Erilaisia tunteita voi ajatella kuin vaihtuvaa säätä maisemassa. Lopulta avara ja vaihteleva maisema on aina sama, mutta kulloinenkin sää vaikuttaa voimakkaasti sen tunnelmaan. Valoisalla säällä maiseman mahdollisuudet ja ihmeet erottuvat helposti. Sumuisella tai raskaalla säällä kadotamme herkemmin suunnan, näkymä pienenee ja kapenee, avaruus katoaa. Emme silti epäile, että maisemassa joskus siintänyt meri katoaa tai kalliit kutistuvat. Sumusäälläkään emme pelkää mäntyjen kaatumista, emme maan vajoamista.

Samalla tavoin voi katsella omaa mieltään. Sen mahdollisuudet ja toimintakyky ovat aina olemassa, mutta toisinaan vain sumun, surun tai ahdistuksen hämähäryyden peitossa. Säätä ei voi moittia, eikä tunnetakaan, vaan käsittää, ymmärtää ja pysyä riittävän rauhallisena. Jokainen tunne muuttuu, muttei käskemällä vaan ennen kaikkea tunnetta tuntemalla.

Vielä et voi tietää, mitä kaikkea hyvää ja tärkeää tuleva vuosi sinulle kantaa. Sitäkään et voi etukäteen tietää, millaisia suruja, huolia ja pettymyksiä tulevaan vuoteen tulee sisältymään. Odota silti uutta vuotta hyvin ja toivorikkain mielin. Jokaiseen päivään voit vaikuttaa ennen kaikkea lämpimällä, ymmärtävällä ja tarvittaessa myös lujalla mielellä.

Toivon vuoteesi kaikkea hyvää, ja lempeää katsetta säiden vaihteluun myös mielen sisällä.

Tammikuu

VIKKO 3

12 MAANANTAI

13 TIISTAI

14 KESKIVIIKKO

TOINI	NUUTTI	SAKARI, SAKU, SASU
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

15

TORSTAI

SOLJA

08

09

10

11

12

13

14

15

16

17

18

16

PERJANTAI

ILMARI, ILMO

08

09

10

11

12

13

14

15

16

17

18

17

LAUANTAI

TONI, ANTON, ANTTO

18

SUNNUNTAI

LAURA

Ei niin pimeää,
ettei vielä valkenisi.



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?

Marraskuu



VÄSYNYT MIELI

Lehakuu

VIKKO 44

26 MAANANTAI

27 TIISTAI

28 KESKIVIIKKO

NINA, AMANDA, NINNI	HELLI, HELLÄ, HELLIN	SIMO
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:

[illegible]

Lujasti lempeä -kalenterissa yhdistyvät arjen
aikataulut ja mielen taidot.

Pysy selvillä menoistasi ja mielestäsi.

	 6 430060 033153
www.wsoy.fi	17.3 EAN 6430060033153