

The background of the entire page is a light pink color. Overlaid on this are several large, expressive blue brushstrokes that resemble the stalks and seed heads of grain, such as wheat or rice. These strokes are painted with a thick brush, creating a textured, painterly effect. One large stroke starts from the bottom left and extends towards the top right. Another stroke is positioned at the top, curving downwards. There are also several smaller, more delicate strokes scattered throughout the upper and middle sections of the page.

KALENTERI

*Lujasti Lempeä*

2021

Tammikuu



*ARVOT*

## KOHTI ARVOKASTA ARKEA

Arvot ovat hyvän elämän ydin, mutta niiden puolesta tai niistä käsin toiminen ei aina ole aivan mutkatonta. Arvot ovat yksinkertaisuudessaan mielemme ytimiä siitä, mikä on meille elämässä, itsemme ja toistemme kannalta olennaisinta. Arvostus inhimillisyyttä, hyvää elämää ja mielen hyvinvointia kohtaan näkyy ennen kaikkea pienissä asioissa ja toistuvissa valinnoissa. Omien arvojen mukaan eläminen tuo vahvaa tasapainoa mieleen ja mielekkyyttä arkeen.

Arvopohjainen elämä voi tuoda sellaista sisällön ja merkityksen tunnetta, jota nopeasti tyydyttävä mielihyvöpohjainen ja halujen täytymistä metsästävä onnellisuus ei voi tuottaa. Usein pyrkimyksemme äkkihelpotukseen tai pikaiseen onneen vievät meitä suuressa kuvassa vain hankalampiin tilanteisiin.

Toimiminen arvojen puolesta ja omista arvoista käsin voitelee ihmisen hyvinvointia ja mielen hyvää silloinkin, kun se vaatii sinnittelyä vaikeiden asioiden tai aikojen ylitse. Lopulta juuri tärkeiden asioiden puolustaminen tai niiden eteen työn tekeminen ei tunnukaan niin vaivalloiselta, sillä sen merkitys kannattelee.

Hyvää elämää ja hyvinvoivaa mieltä pohtiessa on tärkeää etsiä pintaa syvemmältä. Aidosti hyvä elämä ei monellekaan tule materiasta, ulkoisista seikoista, ihailun kohteeksi pääsemisestä tai mitä nokkelimmista some-päivityksistä ja kymmenistä tykkäyksistä. Etsiessä hyvää elämää on maltettava pintaa syvemmälle, mikä ei aina tarkoita vaivatonta mielihyvää tai pahasta pääsemistä. Kyse on ennen kaikkea suuren kuvan hahmottamisesta: miten paljon olemme syviä arvoja ruokkivien elämäntapojen äärellä? Miten hyvin olet perillä siitä, mikä sinulle ja läheisillesi on tässä elämässä tärkeintä?

## VOIMAVARAMITTARI

Näet jokaisen viikon alareunassa numerorivin nolasta kymmeneen saakka. Tämä rivi on voimavaramittari, joka viikkojen edetessä auttaa sinua kiinnittämään huomiotasi omien voimavarojesi tilanteeseen ja suunnittelemaan myös tavoitteitasi ja tekemistäsi tilanteen huomioiden. Ympyröi jokaisen viikon alkaessa numero, joka vastaa voimavarojasi, jos nolla on voimavarojen täysi puuttuminen ja 10 voimavarojesi maksimaalinen tilanne. Vuoden edetessä kartutat tärkeää tietoa omien voimavarojesi tilanteesta, kuormittavista mutta myös palauttavista tekijöistä.

# Tammikuu

VIIKKO 53

1 PERJANTAI  
UUDENVUODENPÄIVÄ

08

10

12

14

16

18

2 LAUANTAI

08

10

12

14

16

18

3 SUNNUNTAI

08

10

12

14

16

18

*Tärkeintä tällä viikolla:*

Vain  
*hiljaisuudessa*  
voi kuulla



# Tammikuu

VIIKKO 1

4 MAANANTAI	5 TIISTAI	6 KESKIVIIKKO LOPPIAINEN	7 TORSTAI
08	08	08	08
10	10	10	10
12	12	12	12
14	14	14	14
16	16	16	16
18	18	18	18

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

*Arvot ovat  
valintoja ja  
valitsematta  
jättämissiä.*



○ 0 ○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○ 6 ○ 7 ○ 8 ○ 9 ○ 10

# Tammikuu

8 PERJANTAI

9 LAUANTAI

10 SUNNUNTAI

08 \_\_\_\_\_

08 \_\_\_\_\_

08 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

12 \_\_\_\_\_

12 \_\_\_\_\_

12 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

14 \_\_\_\_\_

14 \_\_\_\_\_

14 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

16 \_\_\_\_\_

16 \_\_\_\_\_

16 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

18 \_\_\_\_\_

18 \_\_\_\_\_

18 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

*Tärkeintä tällä viikolla:*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# Toukokuu

VIIKKO 22

31 MAANANTAI

*Tärkeintä tällä viikolla:*

08 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

12 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

14 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

16 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

18 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

.....

.....

.....

.....

.....



Tänään  
kuuntelen minua.  
Mieleni *monia puolia*,  
valoja ja varjoja.



*Opettele sanomaan kyllä*

Valtavan usein puhutaan siitä, miten tärkeää on osata sanoa ei. Kieltäytymisen ja omien rajojen tuntemisen taito on todella tärkeää, mutta niitä voi havainnoida myös kyllä-sanan kautta.

Tammikuussa teit hyvän elämän arvokarttaa, joka osoittaa asiat ja ihmiset, jotka ovat sinulle kaikkein tärkeimpiä. Ei ole tärkeää vain oppia sanomaan ei, vaan ennen kaikkea miettiä, mille haluaa sanoa kyllä. Kun palaat hyvän elämän arvokarttaan, näet nopeasti, mikä sinulle on juuri nyt tärkeintä. Se kuvastaa niitä osa-alueita elämässäsi, joille koet merkityksellisimmäksi sanoa kyllä.

Jotta kyllän sanominen elämäsi arvokkaimmille asioille onnistuu, on sanottava melko monelle ei. Kun saat pyyntöjä, kutsuja ja suunnittelet aikatauluja, mieltä aivan ensimmäiseksi, mille on tärkeintä sanoa kyllä. Mille varaat ensimmäiseksi kalenteristasi aikaa, jotta ilmenee konkreettisesti, miten paljon kyllät vievät aikaasi ja voimavarojasi. Kun tärkein on kalenteroitu ensin sekä mieleen että päivyriin, on huomattavasti helpompaa sanoa ei sille, jolle aika ei enää tärkeimmän jälkeen riitä.



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Lujasti lempeä -kalenterissa  
yhdistyvät arjen aikataulut ja  
mielen taidot.

Pysy selvillä menoistasi ja mielestäsi.



[WWW.WSOY.FI](http://WWW.WSOY.FI)

17.3

ISBN 978-951-0-45178-6