

A decorative border made of green flowers and leaves surrounds the text. The flowers are five-petaled with yellow centers, and the leaves are small and oval-shaped. The border is composed of several sprigs arranged in a circular pattern around the text.

**TÄMÄN KALENTERIN
OMISTAA**



INSPISKALENTERI *by mmiisas* 3

HELSINGISSÄ KUSTANNUSOSAKEYHTIÖ OTAVA



Moikka ihanuus!

Tämä on **Inspiskalenteri by mmiisas 3**, ja olen suunnitellut sen rakkaudella juuri sinulle. Tällä kertaa olen halunnut keskittyä sisällöissä levollisuuteen ja lempeyteen. Mitä jos tavoitteiden asettamisen sijaan uskaltaisimme unelmoida? Mitä jos itsemme kriittisen tarkastelun sijaan keskittyisimme asioihin, jotka tekevät meidät onnelliseksi? Toivon, ettet ota Inspiskalenterin täyttämistä paineita. Anna sen auttaa arjen suunnittelussa, mutta muista, että välillä tekee hyvää myös elää ilman aikatauluja, nostaa jalat pöydälle ja olla vähän hunningolla! Olet upea tyyppi ja ansaitset vain parasta. Iloa ja inspistä arkeesi.

Musi



OHJEITA KALENTERIN KÄYTTÖÖN:

...ja tähän
/ vuosi.



Elokuu
alkaa



elokuu

Jonain päivänä aurinko syleilee ihoasi,
tuuli hipaisee hiuksiasi ja maa tuntuu
vankemmalta jalkojesi alla.

Jonain päivänä itku lakkaa ja kyyneleet
muuttuvat kimmeltäväksi tähtipölyksi poskillasi.

Jonain päivänä kurkkua ei enää kurista
ja on helpompi hengittää.

Jonain päivänä huomaat, että sinä selvisit
ja pystyt mihin tahansa.





Ideoita ja ajatuksia



Avokadoleivät kananmunalla (yhdele)

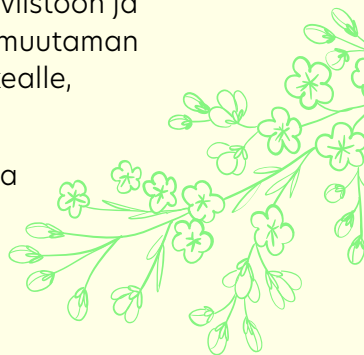
- ½ kypsää avokadoa
- ¼ punasipulia
- ¼ sitruunan mehu
- riipaus suolaa ja sitruunapippuria
- 50 g fetaa
- 1 kananmuna
- 2 palaa tuoretta leipää

Laita kananmuna keittymään kiehuvaan veteen 10 minuutiksi. Muussaa avokado mössöksi. Pilko punasipuli pieniksi kuutioiksi ja sekoita se avokadon joukkoon. Lisää sitruunamehu ja mausteet. Levitä avokadotahna leivän päälle, lisää murennettu fetajuusto ja lopuksi kananmunasiivut. Viimeistele leivät ripottelemalla kananmunan päälle vielä hieman suolaa ja sitruunapippuria.



Lempeä aamurutiini

- ☒ Aamutoimet ja kasvojen pesu viileällä vedellä. Muista kosteusvoide.
- ☒ Kropan kevyet avaukset: Kurkota kädet ensin kattoon ja sitten suoraan eteenpäin. Avaa kädet etuviistoon ja hengittele rauhallisesti. Pyöräytä olkapäitä muutaman kerran ja venytä lopuksi varovasti niskaa oikealle, vasemmalle ja eteen alas.
- ☒ Juo iso lasillinen vettä, jotta aineenvaihdunta lähtee liikkeelle.
- ☒ Laita rauhallinen soittolista soimaan.
- ☒ Tee hyvä aamupala ja syö rauhassa.
- ☒ Ota hetki itsellesi ennen päivän velvollisuuksiin ryhtymistä.



20

KUU

Maanantai☐*Tiistai*☐*Keskiviikko*☐*Torstai*☐



20

KUU

Maanantai☐*Tiistai*☐*Keskiviikko*☐*Torstai*☐



20

KUU

Maanantai☐*Tiistai*☐*Keskiviikko*☐*Torstai*☐

