



Daily planner

Ruinka suunnitella painettu kalenteri hyvinvoinnin tueksi?

Daily planner

*Ruinka suunnitella painettu
kalenteri hyvinvoinnin tueksi?*

Jenna Pekkanen

Opinnäytetyö

57 sivua

LAB-AMMATTIKORKEAKOULU,
Muotoiluinstituutti
Medianomi (AMK),
Visuaalinen viestintä
Graafinen suunnittelu

Syksy 2020

Tiivistelmä

Opinnäytetyöni on suunnitelmallisuuteen kannustava painettu kalenteri, jossa yhdistyy niin kalenterin, päiväkirjan kuin muistion elementtejä. Tavoitteeni oli luoda visuaalisesti huoliteltu ja helposti lähestyttävä tuote, joka kannustaisi käyttäjää monipuoliseen suunnitelmallisuuteen ja tarjoaisi työkalun stressinhallintaan.

Työskentelyprosessi on jaettu kahden pääosuuteen: (1) sisällönsuunnitteluun sekä (2) graafisen ulkoasun suunnitteluun. Sisällönsuunnittelun prosessissa tukeuduin The Hasso Plattner Institute of Designin määrittelemään muotoiluajattelun kulkukaavioon, jonka innoittamana tutustuin kohderyhmän tottumuksiin ja mieltymyksiin kalenterinkäytön suh-

teen. Näin varmistin, että tuotteen sisältö vastaisi kohderyhmän tarpeita. Otin myös selvää painetun kalenterin roolista nykymaailmassa tutkien samalla sen tarjoamia hyötyjä ja mahdollisuuksia hyvinvoinnin edistämisen kannalta.

Suunnitteluprosessin toisessa osassa taas keskityin keräämäni informaation viemistä visuaaliseen muotoon. Lähestyin graafisen suunnittelun prosessia keräten inspiraatiota luonnosta ja orgaanisista muodoista, tuoden näitä elementtejä mukaan tuotteen visuaalisuuteen. Luonnolla on terapeuttinen vaikutus ihmisen hyvinvoinnille, jonka vuoksi koin sen mielenkiintoisena teemana lähestyä suunnittelukalenterin ulkoasua.

Tutkimuskysymys

Kuinka suunnitella painettu kalenteri hyvinvoinnin tueksi?

Avainsanat

Graafinen suunnittelu / muotoiluajattelu / kalenteri / hyvinvointi / stressinhallinta

Abstract

For my thesis, I created a planner that unifies design elements from calendars, diaries and notebooks. The goal was to create a visually appealing product, which if used effectively, could support the development of strong planning and time management abilities, while providing an accessible way to manage stress.

The design process is divided into two main phases: (1) content design, and (2) graphic design. In the content design phase, I leveraged the Design Thinking process popularised by The Hasso Plattner Institute of Design. I began by studying the preferences and the habits of the end user via a survey and interviews, which increases the likelihood that the final product will satisfy the needs of

the end user. I also examined the function of a printed planner in today's society and considered the possible ways in which one could be used to improve one's personal well-being.

In the graphic design phase, I transformed the resulting research from the content design phase, into a visual form. For the visual form of the product, I drew inspiration from nature and organic shapes; turning them into elements that enhanced the visual presence of the product. Embracing and spending time with nature has been shown to benefit various aspects of well-being and mental health, which made it an appropriate theme for the design of the planner.

Research Question

How to design a printed planner to support well-being

Keywords

Graphic design / design thinking / calendar / well-being / stress management

Sisältö

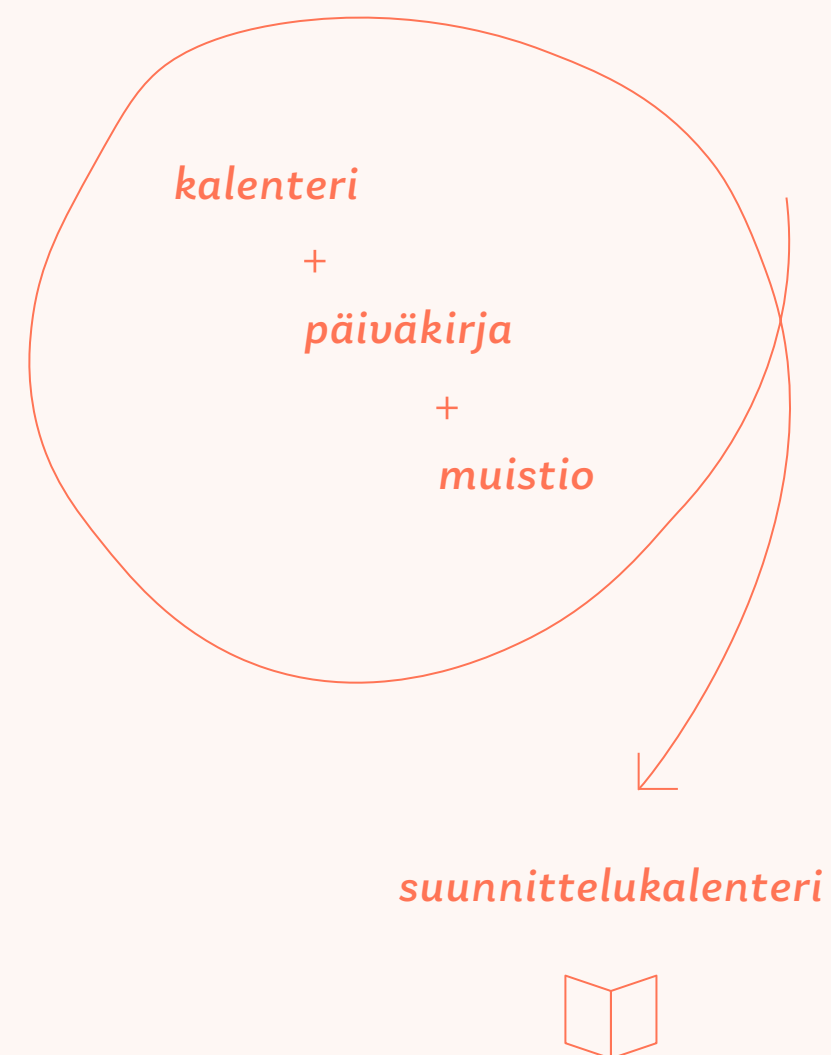
1. Johdanto	6	4. Graafinen ulkoasu	27	Liitteet
		4.1 Inspiraationa luonto ja ekoterapia	27	Liite 1. Tuotteen esittelyteksti
2. Taustaa	8	4.2 Värimaailma	28	Liite 2. Vinkkilehtisen teksti
2.1 Kalenterin ja ajan suhde	8	4.3 Kansigrafiikka	30	
2.2 Painetun kalenterin hyödyt	9	4.4 Typografia	36	
2.3 Katsaus erilaisiin toteutuksiin	10	4.5 Materiaalit ja sidosasu	38	
2.4 Bullet Journal -metodi	14			
3. Sisällönsuunnittelu	15	5. Lopullinen tuotos	39	
3.1 Muotoiluajattelun soveltaminen	15	5.1 Prototyyppi	39	
3.2 Gallututkimus	17	5.2 Lopullisen kokonaisuuden esittely	42	
3.3 Tutkimustulokset	18	6. Yhteenveto	48	
3.4 Sisällön muotoilu ja testaus	22	7. Lähteet	51	
3.5 Sisällön määrittely	24			
3.6 Tuotteen äänensävy	26			

1. Johdanto

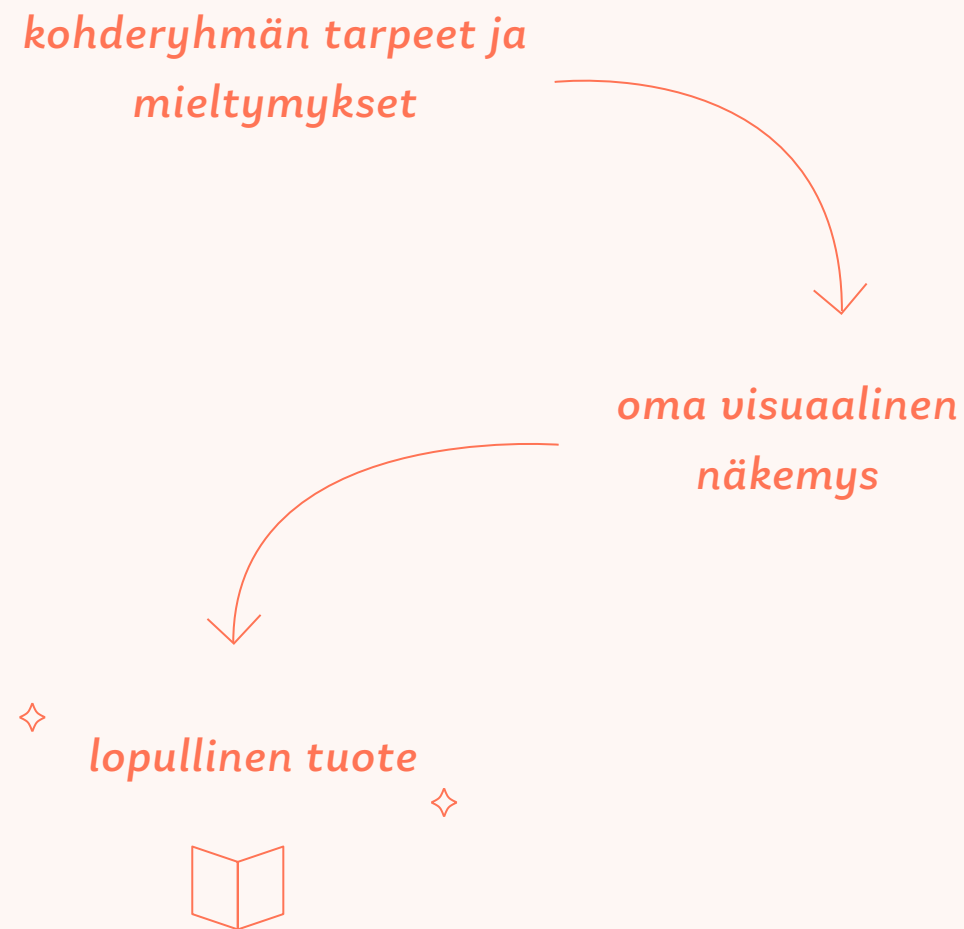
Idea opinnäytetyöhöni lähti liikkeelle omakohtaisesta kokemuksesta; huomaisin opintojeni aikana, kuinka manuaalisen kalenterin ja päiväkirjan ylläpitäminen ovat tehokkaita tapoja helpottaa arjen stressiä. Suunnitelmallisuus ja mietteiden ylös kirjoittaminen onkin terveellinen tapa lähestyä omaa henkistä hyvinvointia hektisessä tai kuormittavassa elämäntilanteessa (University of Rochester Medical Center, 2020). Aiheesta kiinnostuneena kehitin opinnäytetyönäni suunnitelmallisuuteen kannustavan painetun kalenterin, jossa esiintyy myös päiväkirjan ja muistion ominaisuuksia – tästä kokonaisuudesta käytän termiä suunnittelukalenteri (kuvio 1). Parhaimmillaan suunnittelukalenteri on tuote, joka kannustaa käyttäjää suunnitelmallisuuteen ja tarjoaa tätä kautta joustavan työkalun

lähestyä stressinhallintaa edistään käyttäjän hyvinvointia.

Opinnäytetyöni jakautuu kahteen pääosuuteen; ensimmäisessä osuudessa keskityin suunnittelukalenterin sisällön luomiseen ja toisessa osuudessa perehdyin tuotteen graafisen ulkoasun suunnitteluun. Sisällönsuunnittelun osuudessa tutkin, millaisia ominaisuuksia suunnittelukalenterissa tulisi olla ja minkä vuoksi. Tukeuduin etenkin The Hasso Plattner Institute of Designin määrittelemään muotoiluajattelun kulkukaavioon, jonka innoittamana tutustuin kohderyhmän mieltymyksiin muun muassa gallup-tutkimuksen kautta. Tässä tapauksessa ensimmäinen kohderyhmäni olivat opiskelijat ja työssäkäyvät nuoret, joiden vastauksia sekä palautetta hyödynsin sisällön määrittelyssä sekä viimeistelyssä.



Kuvio 1. Mikä on suunnittelukalenteri?



Kuvio 2. karkea esitys tuotteen koostumuksesta

Suunnittelukalenterin ulkoasussa taas keskityin opintojeni aikana oppimien graafisen suunnittelun taitojen harjoittamiseen taiton ja graafisen ulkoasun luomisen muodossa. Esitän prosessini alusta loppuun saakka, käyden läpi visuaalisuuden kannalta tärkeät seikat kuten kansien grafiikan, värimaailman, materiaalien valinnat sekä sidosasun. Pysin prosessin ohella perustelemaan, miten ja miksi päädyin tiettyihin valintoihin. Ensisijainen inspiraation lähteeni ulkoasulle oli luonto ja orgaaniset muodot. Luonto on universaali teema, mikä lisää tuotteen helppoa lähestyttävyyttä. Tämän lisäksi luonnosta nauttimisella ja siellä oleskelulla on todettu olevan positiivinen vaikutus ihmisen hyvinvoinnille (Mind 2018). Luonto teema siis myös tukee tuotteen hyvinvointimotiivia hienovaraisesti.

Suunnittelukalenterin tärkeimmät ominaisuudet ovat käytännöllisyys ja huoliteltu visuaalinen ulkoasu, mutta ennen kaikkea näiden luoma harmoninen kokonaisuus. Bauhaus

koulun professori László Moholy-Nagy painottaa, kuinka tärkeää on, että muotoilu keskittyy eri elementtien suhteeseen. Muotoilu on hänen mukaansa prosessin ja materian yhdistelmä, jossa tavoitellaan sopusointuista rakennetta eri elementtien välillä. Moholy-Nagy tukeutuu näkemyksessään vahvasti Louis Sullivanin esitykseen siitä, kuinka muoto seuraa funktiota (*"Form follows function"*). Funktionaalisuudella tarkoitetaan tässä tapauksessa tehtävää, joka esineen on tarkoitus täyttää. (Moholy-Nagy 2001, 44.) Oli tärkeää, että kehittelemäni tuote tavoittelee muutakin kuin vain esteettisesti miellyttävää kokonaisuutta. Tämän vuoksi halusin korostaa prosessissani muotoiluajattelun pohjautuvaa sisällönsuunnittelun osuutta ja löytää tuotteen sisällölle muitakin perusteita kuin omat mieltymykseni. Eräs tavoitteeni olikin luoda suunnittelukalenterista tasapainoinen kokonaisuus, joka vastaa visuaalisesti omaa tyyliäni ja sisällöltään kohderyhmän tarpeita (kuvio 2). ◆

2. Taustaa

2.1 Kalenterin ja ajan suhde

Kalenterin kaltaisen tuotteen luomisprosessissa käsitys ajasta on aina läsnä, vaikkei sitä aktiivisesti miettisikään. Lähestyinkin työskentelyprosessini alussa aikaa irrallisena käsitteenä sen konkreettisesti näkyvistä muodoista tutkiskellen, mikä sen suhde on suunnittelukalenteriini. Alankomaalainen graafikko Philip Stroomberg on sitä mieltä, että analoginen kalenteri voi pysäyttää ajan. Se voi auttaa meitä ymmärtämään ajan hetkelisen luonteen, joka on niin lahja kuin ensisijainen stressin lähteenne. (The Art of Calendar Design 2015, 7.) Aika on epämääräinen käsite eikä se ole ainoastaan kuukauden tai viikon päivät alustalla.

Aika on hetki, jonka voi esittää monessa erilaisessa muodossa ja tuntea monella eri tavalla.

Etenkin tunne siitä, että aikaa ei ole riittävästi saattaa aiheuttaa suuria stressin ja ahdistuneisuuden tunteita jokapäiväisessä elämässämme. Aika ei odota. Run mietin kalenteria konseptina, se ei kuvasta aikaa täydellisesti. Kalenterin tehtävä on kuvastaa ajanjakso, mutta sen todellisen merkityksen käyttäjä joutuu luomaan itse. Kuinka kansisivujen välissä pystyisi olemaan vastaus ajan riittämättömyyteen ja kiireeseen? Ei varmasti mitenkään. En voi suunnittelukalenteriini avulla suoranaisesti ratkaista ajan

puutteen tuomaa ongelmaa, mutta voin tarjota työkalun lähestyä sitä. Kuten Stroomberg toteaa, kalenterin avulla voi pysäyttää ajan ja parhaimmillaan kalenterin avulla voimme keskittyä hetkeen ja lähestyä sitä tavalla, joka sopii itselle parhaiten. Emme pysty saamaan aikaa lisää, mutta pystymme mukautumaan itse suhtautumalla siihen eri tavoin. Kalenteri voi olla oiva tapa lisätä illuusiota siitä, että me kontrolloimme aikaa. Kenties tämä illuusio onkin se, mitä kiireessä tarvitsemme tasapainottamaan ympärillämme jatkuvasti käyvän elämän arvaamattomuutta. ♦

"Aika on julma. Yhteiskuntamme on sekaisin ja mitä ikinä tapahtuukaan, aika jatkaa kulumistaan. Aika ei koskaan muuta asennettaan. Se jatkaa kiittämistä, vaikka ihminen kuolisi sukupuuttoon. Vaikka ihmisten tapa suhtautua aikaan vaihtelee eri tavoin, aika on ainoa asia, joka ei tule muuttumaan koskaan ja se virtaa pysähtymättä. Kuten eilisen seuraava päivä on tänään ja seuraava päivä on huomina, virta jatkaa kulkuaan. Riippumatta siitä, kuinka monimutkainen yhteiskuntamme on, aika osoittaa staattisella tavalla keskinäisen suhteemme. Pidän tämän ajatuksen mielessäni suunnitellessani kalentereita."

Makoto Saito

(Tempus Fugit: World's Best Calendars Design 2009, 172, kirjoittajan suomennos.)

2.2 Painetun kalenterin hyödyt

Suunnitelmallisuus ja asioiden ylös kirjoittaminen ovat tehokkaita tapoja lähestyä ajanhallintaa. Kun asiat kirjoittaa ylös, tuntuu ikään kuin mieli käsittelisi informaation paremmin auttaen samalla myös muistamisen kanssa. Itselleen sopivalla tavalla toteutettuna suunnitelmallisuus voi myös maksimoida hyödyllisen työkentelyajan ja edistäen näin produktiivisuutta. (University of Rochester Medical Center, 2020.) Ei ole kuitenkaan yhtä oikeaa tapaa toteuttaa suunnitelmallisuutta. Tärkeintä on, että tekijä itse kokee olevansa vastuussa ajastaan, eikä kiire ota valtaa elämästä. Stressinhallinnan keinoja on mahdollista opetella ja suhtautumistapaa stressiin voi harjoittaa eri tavoin. Omalla asenteella stressiä kohtaan on merkittävä rooli ihmisen elämässä.

(Hovatta 2019.) Suunnitelmallisuuden lisäksi kiireisessä elämäntilanteessa on hyvä muistaa pitää aktiivisesti huolta omista tunteista. Parhaimmillaan suunnittelukalenteri voikin tarjota kätevän alustan harjoittaa erilaisia henkistä hyvinvointia edistäviä harjoituksia. Omien mielteiden ja huolien kirjoittaminen ylös päiväkirjan kaltaisessa muodossa on terveellinen tapa käsitellä vaikeita tunteita kuten stressiä, ahdistusta tai masentuneisuutta. (University of Rochester Medical Center, 2020.)

Suunnittelukalenterin kaltaisia tuotteita on tarjolla lukuisia määriä erilaisille ihmisille erilaisiin tarpeisiin. Vaikka maailmamme on hyvin sähköistynyt ja älypuhelimet tarjoavat erilaisia vaihtoehtoja hallinnoida omaa aikaa, painettu kalenteri on onnistunut säilyttämään vie-

hätöksensä. Ilmiö on kenties sama, joka pätee kirjojen kanssa; vaikka tarjolla on lukuisia eri tapoja lukea kirjoja sähköisesti, ihmiset löytävät silti jotain tuttua ja turvallista painetuista teoksista. Usein syyt saattavat olla tunneperäisiä, mutta syy voi myös olla täysin käytännönläheinen kuten lukemisen sujuvuuteen liittyvä. Niin painetulla kuin sähköisellä kalenterilla on hyvät ja huonot puolensa. Konkreettinen kalenteri taikka muistio edustaa jo olemuksellaan pysyvyyttä ja luotettavuutta, sillä niiden käytännöllisyys ei ole riippuvainen akun varaustilan kestosta, nettiyhteydestä, kalliista laitteista tai uusista päivityksistä. Sivut voivat käydä sotkuisiksi, mutta se on osa tuotteen viehätystä – käyttäjä hallitsee tuotetta. ♦

"Analogisia ja konkreettisia esineitä, kuten fyysisiä kalentereita, elvytetään uudelleen, koska haluamme luoda uudelleen yhteyden todelliseen, oikeaan, haptiseen. Pysyvästi synkronisoitu digitaalinen kalenteri matkapuhelimessasi on tietysti hyvin kätevä, mutta hyvin suunniteltu fyysinen esine – tässä tapauksessa kalenteri – voi pysäyttää hetkellisesti."

Philip Stroomberg

(The Art of Calendar Design 2015, 7, kirjoittajan suomennos.)

2.3 Katsaus erilaisiin toteutuksiin

TMI Time Manager

Aikansa hittituote TMI Time Manager systeemi levisi 80-luvun Euroopassa ennen henkilökohtaisten tietokoneiden yleistymistä. Metodin ydin oli tarjota monipuolinen tapa suunnitella ja priorisoida jokapäiväisiä tehtäviä, joiden ohella käyttäjä pystyi samalla keskittymään henkilökohtaisiin tavoitteisiinsa. TMI Time Manager oli kansio, josta oli myynnissä erilaisia variaatioita. Pääasiassa se kuitenkin sisälsi kalenterin, joka oli jaettu symbolien avulla erilaisiin suunnitelmallisuutta edistäviiin alueisiin. Tämän lisäksi kansiossa oli erilaisia taskuja käyntikorteille ja sekalaisille irtopapereille.

Time Manager kansion sisältämän kalenterin (kuva 1) ensimmäinen osuus keskittyi päiväkohtaiseen suunnitteluun. Jokaisella sivulla oli merkit-

tynä muun muassa kyseinen päivämäärä, kellonajat 8–21, osio päivän tehtäville sekä aktiviteeteille ja osio, johon pystyi merkkäämaan tärkeät puhelinnumerot. Päiväkohtaisille sivuilla oli myös omistettu alue päivän päätehtävälle. Päiväkohtaisten sivujen lisäksi kalenterissa oli erillinen osio tehtävälstoille, tärkeimmille tavoitteille, muistiinpanoille sekä kontakteille. Jokainen osio oli merkattu omin symbolein ja tämän lisäksi alueet sisälsivät vielä valmiiksi merkattuja kohtia, joiden avulla käyttäjä pystyi toteuttamaan suunnitelmallisuutta mahdollisimman yksityiskohtaisesti. Niin kutsutun pääkalenterin lisäksi kansiossa oli myös irrotettava päiväkirja, joka oli tarkoitettu muistiinpanoille ja suunnitelmille.

Time Manager kansio sisälsi pal-

jon tuotekohtaisia symboleja ja systeemejä, jotka täytyi opetella voidakseen käyttää tuotetta oikeaoppisesti. On hyvä huomioida, että kyseinen versio tuotteesta oli suosituksa käytössä työssäkäyvien ihmisten keskuudessa ennen kuin henkilökohtaisten tietokoneiden käyttö yleistyi. Nykyään harva pääsääntöisesti esimerkiksi kirjoittaa ylös puhelinnumeroita tai edes sähköpostiosoitteita. Monet tuotteen tarjoamista yksityiskohtaisista ominaisuuksista ovatkin vanhentuneita ja nykyään tuotteen kattavuus saatetaan tulkita monimutkaisuutena ja fyysisesti suuri koko voitaisiin kokea taakkana. Tänä päivänä samankaltaista konseptia seuraa Time/System, mutta tarjonta sopeutuu paremmin nykyaikaisiin olosuhteisiin säilyttäen saman tavoitteen; oikeiden

asioiden tekeminen oikeaan aikaan. Time/Systemin tarjonnasta löytyy samankaltaisuuksia TMI Time Managerin formaatin kanssa ja he määrittelevätkin nettisivuillaan, että tiedon ylös kirjoittaminen on keskeinen osa tuotteen metodia. (Time/System, 2020.)



Kuva 1. Yksittäinen TMI Time Manager kalenteri (Design at the edge 2007)



*Kuva 2. Weekly kalenteri
käytössä (Malgré cela.)*



*Kuva 3. Weekly kalenteri
(Malgré cela.)*



Kuva 4. Lapsuuden kalenterini

Weekly

Eteläkorealaisen brändin Malgré celan Weekly kalenterissa (kuvat 2–3) viikonpäivät ovat vasemmalla sivulla ja toisella sivulla on vapaata tilaa muistiinpanoille. Kalenteri antaa mahdollisuuden kirjoittaa päivämäärän ja kuukauden itse, jolloin käyttäjä pystyy itse määrittelemään aukeaman ajankohdan. Tuotteessa on yhteensä 17 viikkoaukeamaa ja koska päivämääriä ei ole määritelty valmiiksi, käyttäjä voi hyödyntää vihkoa haluamaan ajankohdaksi. Ainoa rajaus on valmiiksi määritellyt viikonpäivät, jotka ollaan ennalta merkattuina tuotteeseen. Kalenterin koko on 128 × 182 mm ja sen kokonaissivumäärä on 49, joten se on kevyen vihkomainen ja täten helppo kuljettaa mukana.

Dalki, alakouluikäisille suunnattu päiväkirja

Lapsuuden päiväkirjani oli alakouluikäisille suunnattu tuote, jonka visuaalisuutta hallitsee hahmo nimeltä Dalki (kuva 4). Päiväkirjaan voi päiväselostuksen lisäksi merkata päivämäärän, heräämisajan, nukkumaanmenoajan, päivän hyvän teon sekä tekemisen huomiseksi. Päiväkirja on oiva tapa antaa lapselle mahdollisuus käydä läpi päivän tapahtumia ja ylläpitää terveellistä rutiinia. Myös mahdollisuus ajatella seuraavaa päivää voi kannustaa suunnitelmallisuuteen jo nuorena olematta kuitenkaan liian kuormittava. Vaikka tuote on tarkoitettu lapsille, siinä on elementtejä, jotka voisivat olla hyödyllisiä myös opiskelijoiden elämässä. Tuote on helppo käyttää eikä sen systeemiä tarvitse opetella, sillä sivun eri osiot on otsikoitu itsestään selvästi. Myös esimerkiksi unen tarkkailu voi olla hyödyllinen opiskelijoille, jotka kärsivät uniongelmissa. Kohta, jossa kannustetaan kirjoittamaan ylös päivän hyvä teko taikka hyvä tapahtuma voi taas kannustaa positiivisuuteen. Tuotteen koko on 185 × 260 mm. Tuote on siis melko suuri-kokoinen, mutta käytännöllinen lapsille suunnatuissa tuotteissa.



*Kuva 5. FPCEUP kalenterit
(And Atelier)*



*Kuva 6. FPCEUP kalenterin sisältö
(And Atelier)*



*Kuva 7. Time is of the essence kalenteri
koostui kolmesta vihkosta (Mattern 2013)*

FPCEUP Kalenterit

Hyvä esimerkki onnistuneesta sisällönsuunnittelusta ja taiton toteuttamisesta on portugalilaisen And Atelier agentuurin suunnittelema kalenteri Porto yliopiston psykologian ja kasvatustieteiden tiedekunnan opiskelijoille. Kalenterin tehtävä on tarjota opiskelijoille alusta aikataulutukseen sekä suunnittelemiseen. Sen sisältöä hiotaan opiskelijoiden palautteen perusteella vuosittain ja samalla myös kalenterin ulkoasu uudistuu. Graafiselle ulkoasulle ominaista on vahva typografinen ilme (kuva 5) sekä taiton selkeys. Kalenterissa on tilaa käyttäjän lukujärjestykselle, aikataulutukselle (kuva 6) ja muistiinpanoille sekä sen takakannessa on tiivis katsaus koko lukuvuoteen. Tuotteessa yhdistyy niin käyttäjälähtöinen ajattelutapa kuin näyttävä graafinen ulkoasu. (The Art of Calendar Design 2015, 142–143.)

Student Organizer - Time is of the essence

Luxemburgissa työskentelevä graafinen suunnittelija Isabelle Mattern suunnitteli Central Saint Martins yliopiston graafisen suunnittelun kurssille tuotteen nimeltä Time is of the Essence (kuva 7). Ryseinen kurssi oli jaettu kolmen kurssiprojektin mukaan, joiden ympärille Mattern rakensi tuotteen. Kalenteri koostui kolmesta vihkosta, joista jokainen oli tarkoitettu käytettäväksi yhden projektin parissa. Projektien aikataulutus oli opiskelijoiden vastuulla, joten tuotteen tarkoitus oli kannustaa opiskelijoita sekä aikataulutukseen että suunnitelmallisuuteen. Kalenterin yksi vihko sisälsi yleiskatsauksen opintokauden aikatauluihin, kymmenen viikkosivua sekä erilaisia muistiinpanosivuja. Visuaalisesti kalenterikonaisuus oli pelkistetty, joten käyttäjä pystyi halutessaan muokkaamaan sitä oman maun mukaan. Tuote oli myös joustava opiskelijan tarpeisiin nähden, sillä sitä oli mahdollista käyttää niin kurssin yhteydessä tai kurssin ulkopuolella. (The Art of Calendar Design 2015, 132–133.)

Kuva 8. Getting Stuff Done kalenterin kansi (CGD London)



Kuva 9. Getting Stuff Done kalenterin sisältö (CGD London)

GETTING STUFF DONE PLANNER

Suunnittelukalenterin kaltaisiin tuotteisiin erikoistunut CGD London tarjoaa monenlaisia vaihtoehtoja lähestyä suunnitelmallisuutta. Brändin parhaiten myynyt tuote, Getting Stuff Done (kuvat 8–9) kalenteri, sisältää 288 sivua päiväkohtaisia aukeamia, jotka ovat irrallaan tarkoista päivämääristä. Päiväkohtainen aukeaman vasen sivu sisältää kohdan, johon voi merkata päivämäärän sekä päivän sitaatin ja tämän lisäksi sivulla on myös viivoitettu osio päivittäiselle suunnittelulle. Oikealla sivulla taas on tilaa päivän aterioille, ostoslistalle ja kuluille, kuntoilulle, oman henkisen hyvinvoinnin tarkkailulle sekä henkilökohtaisille muistiinpanoille. Näiden lisäksi oikealla sivulla on myös osio, johon on merkitty kuusi raksitettavaa laatikkoa, jotka kuvastavan päivän aikana juodun veden määrään. Tuotteen tavoite on lisätä käyttäjän päivittäistä produktiivisuutta suunnitelmallisuuden kautta huolehtien samalla omasta hyvinvoinnista. Taitto on selkeä ja helposti ymmärrettävä, mutta tuote ei ole kovin joustava tarkoin määriteltyjen osa-alueiden takia. Kohderyhmäksi määräytyy sen vuoksi välttämättäkin ihmiset, jotka haluavat parantaa kalenterin tarjoamia osa-alueita elämässään tai pitää kirjaa niistä. Tuotteen koko on 140 × 210 mm, joten se sisältää runsaasti tilaa kirjoittamiselle. Tuotteen kannet ovat vegaanista nahkaa ja kalenterissa on sivumerkki nauha, mitkä tuovat arvokkuuden tuntua tuotteeseen. (CGD London.) ♦

2.4 Bullet Journal -metodi

Eräs inspiraation lähteeni suunnittelukalenterin konseptille oli Bullet Journaling -metodi, joka on yhdysvaltalaisen Ryder Carrollin luoma kalenterisysteemi. Yksi Bullet Journalingin vahvuuksista on sen muuntautumiskyky täysin käyttäjän tarpeiden mukaiseksi (kuvat 10–11). Carroll (2020) kuvailee Bullet Journalingia metodiksi, jonka tarkoitus on pitää kirjaa menneestä, organisoida nykyhetkeä ja suunnitella tulevaisuutta. Tyypillisesti Bullet Journal -vihkoon merkitään tulevaisuusloki, kuukausiloki sekä päiväloki. Tulevaisuuslokissa on esitettyinä kuukaudet, ja näiden kuukausien kohdalle merkitään tärkeimmän päivämäärät ja tapahtumat. Vastaavasti kuukausilokiin merkitään kuukauden päivät ja pyritään luomaan yleiskatsaus tärkeimmistä menoista ja tavoitteista. Päiväloki taas keskittyy tarkemmin päivittäisiin askareihin,

menoihin ja muistettaviin asioihin. Bullet Journaling on tehtävälistapainotteinen systeemi ja menetelmää voi hyödyntää muun muassa muistiinpanojen kirjoittamisessa, luovuuden harjoittamisessa ja/tai oman mielialan tarkkailussa. Yksi Bullet Journalingin viehätöksistä on etenkin sen manuaalisuus. Vaikka teknologia tarjoaa monenlaisia suunnitelmallisuuteen keskittyviä sovelluksia, monet voivat silti todeta, että asioiden ylös kirjoittaminen auttaa käsittelemään tietoa ja rationalisoimaan tavoitteita tehokkaammin. Painettu kalenteri tarjoaa myös hyvän mahdollisuuden sivujen personalisoimiseen (kuten Keri Smithin *Wreck This Journal*issa kannustetaan), jolloin se toimii myös ilmaisukeinona.

Pyrin tarjoamaan tuotteessani käyttäjälle tarpeeksi tilaa omalle ajatuskululle ja itseilmaisulle Bullet Journal

-metodin tavoin. Suunnittelukalenteri voikin tarjota monenlaisia eri tapoja edistää omaa henkistä hyvinvointia ja ylläpitää motivaatiotasoa. Ajatusten ylös kirjoittaminen voi auttaa käsittelemään vaikeita tunteita paremmin tai yksinkertaisesti jäsentelemään omaa aikaa tehokkaammin. Kalenteri voi olla hyvin henkilökohtainen tuote ja selkeästi määritellyt ominaisuudet voivat olla joidenkin mieleen, mutta tuntua liian täsmällisiltä ja tätä kautta monille turhilta. Toisaalta kaikilla ei välttämättä ole motivaatiota opetella Bullet Journalingin kaltaista uutta systeemiä tai käyttää paljon aikaa rungon kasaamiseen. Näiden ajatusten pohjalta aloin miettiä mahdollisuuksia lähestyä sisällönsuunnittelua tavalla, jossa ilmenisi käyttäjälähtöisyys ja kohde-ryhmän mieltymykset. ♦



Kuva 10. (byclairee 2019)



Kuva 11. Eräs lukuisista esimerkeistä, miltä Bullet Journaling voi näyttää (cloudystori 2020)

3. Sisällönsuunnittelu

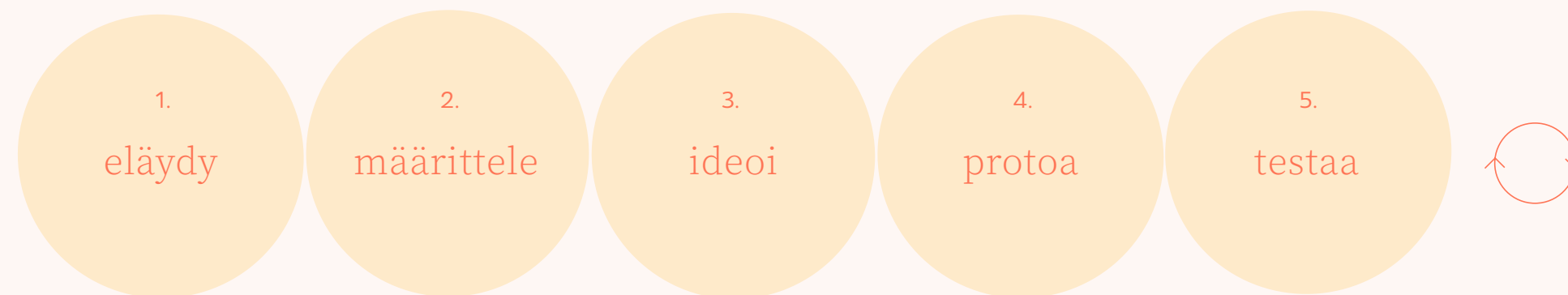
3.1 Muotoiluajattelun soveltaminen

Muotoiluajattelu (*Design thinking*) on luova suunnitteluprosessi, jonka avulla pyritään ymmärtämään kohderyhmän tarpeita ja löytämään ratkaisuja ongelmiin, jotka eivät ole välittömän ilmeisiä tai itsestäänselvyksiä. Muotoiluajattelulle on ominaista monimuotoinen työskentely sekä ihmisläheinen tapa lähestyä suunnitteluongelmaa. The Hasso Plattner Institute of Design on määritellyt muotoiluajattelulle viisi vaihetta, joiden välil-

lä prosessi kulkee. Nämä vaiheet ovat: *eläydy, määrittele, ideoi, protoa ja testaa* (kuvio 3). Hyödynsin muotoiluajattelun kaavion työskentelykohtia prosessiini sen vuoksi, että se on hyvä tapa ottaa huomioon kohderyhmän tarpeet, jolloin tuote ei perustu olettamuksen varaan. Reskityin pääasiassa *eläydy, ideoi, protoa ja testaa* vaiheisiin niin erikseen kuin yhtäaikaisesti työskentelyssäni. En siis toteuttanut kyseistä muotoiluajattelun prosessia

täydellisesti, mutta näiden vaiheiden avulla pystyin tarkastelemaan kohderyhmän tarpeita riittävän hyvin opinäytetyöni laajuuteen nähden.

The Hasso Plattner Institute of Designin mukaan mikä tahansa muotoiluprosessi lähtee käyntiin kohderyhmän määrittelyllä ja heidän ajattelutapoihin eläytymisellä. Tällä kannustetaan suunnittelijoita tutustumaan aiheeseen kohderyhmän näkökulmasta ja löytä-



Kuvio 3. The Hasso Plattner Institute of Designin määrittelemä muotoiluajattelun kulkukaavio.

mään ratkaisu suunnitteluongelmaan heidän tarpeiden mukaisesti. Kohderyhmäni oli opiskelijat ja työssäkäyvät nuoret, sillä tämä ihmisryhmä on läheisin itselleni ja olen havainnut lähipiirissäni kiinnostusta suunnittelukalenterin kaltaisia tuotteita kohtaan. Etenkin opiskelijoiden elämäntilanteessa suunnitelmallisuus voi olla huomattavan tärkeää, sillä usein opiskelijoilla on arkielämän menojen lisäksi erilaisia kouluaiheisia velvollisuuksia, joita voi olla vaikea tasapainottaa esimerkiksi töiden tai harrastusten ohella. Suunnittelukalenterin tarkoitus on kuitenkin kannustaa ihmisiä suunnitelmallisuuteen ja tarjota työkalu stressinhallintaan, joten kohderyhmän määritelmä ei ole muita poissulkeva. Tuotteen kohderyhmä rajautuu mitä luultavimmin myös opiskelijoiden ja työssäkäyvien nuorten keskuudessa ihmisiin, joihin se vetoaa tyyllisesti. En myöskään halunnut, että

kohderyhmä rajautuisi vain suomenkielisiin kohderyhmän edustajiin, joten varmistin, että hyödyntäisin *eläydy* osiossa niin suomen kieltä kuin englannin kieltä. Myös itse tuote tulee olemaan englanninkielinen, jotta se olisi kattavampi kuin pelkkä suomenkielinen tuote.

Määriteltyäni kohderyhmän, loin kyselyn tutkiakseni heidän mieltymyksiä ja tottumuksia. Kysely koostui kysymyksistä kuten minkälainen kalenterin aikanäkymä on vastaajien mielestä paras. Pääasia oli, että kysymykset olisivat kiinnostavia suunnittelukalenterin sisällön kannalta. Kyselytutkimuksen suorittamisen jälkeen kävin läpi tulokset ja kasasin yhteenvedon saadusta informaatiosta. Tämän informaation pohjalta ideoin erilaisia vaihtoehtoja, joissa ilmeni tutkimustuloksissa esille tulleet seikat ja tein niistä nopeita luonnoksia. Luonnoksien pohjalta keräsin vielä palautetta pieneltä opiskelijoista

koostuvalta ryhmältä ja määrittelin lopullisen sisällön heidän palautteensa perusteella. Usein tehdessä tarkempaa tutkimusta muotoiluajattelun prosessi on huomattavasti laajempi ja saattaa jatkua paljon pidempään. Kyse on epälineaarista tutkimusmuodosta, jolloin saatetaan joutua palaamaan edellisiin kohtiin useita kertoja suunnitteluprosessin aikana. On myös hyvä huomioida, että muotoiluajattelu keskittyy lähes aina tuotteen tarkoituksellisuuteen enemmän kuin esteettisyyteen. Se ei kuitenkaan tarkoita, etteikö tuotteen ulkoasu olisi myös tärkeä osa tuotetta. Muotoiluajattelun avulla teemme tuotteesta käytännöllisen ja tarpeellisen, mutta visuaaliset seikat lisäävät tuotteen tunnearvoa ja luovat sille sielun. (Brown 2008.) ♦

3.2 Galluptutkimus

Muotoiluajattelulle tyypillisen eläytymisen innoittamana loin lyhyen verkkokyselyn suunnittelukalenterin sisältöä varten (kuva 12). Kyselyllä tavoittelin pääasiassa opiskelijoita sekä työssäkäyviä nuoria, joiden ajanhallinnan ja kalenterinkäytön tottumuksiin sekä mieltymyksiin olin kiinnostunut tutustumaan. Päädyin kyselyformaattiin sen vuoksi, että se mahdollistaa laajaan tutkimusaineiston ja tehokkaan työskentelyn, sillä kyselyyn vastaminen ei vie paljoa aikaa (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 195). Pyrin kehittämään kysymyksiä tutkien, löytyisikö vastauksien pohjalta selkeitä viittauksia siihen, mitä ideaalin suunnittelukalenterin tulisi sisältää ja mitkä suunnittelukalenterin mahdolliset elementit koetaan tarpeellisimpina. Sisältöön viittaavat kysymykset vaikuttivat etenkin tuotteen sisällön taittoasuun sekä tuotteen laajuuteen. Moni suunnittelukalenterin kaltainen tuote sisältää valmiiksi määriteltäviä kohtia muun muassa muistiinpanoille, tehtävälustoille, mielialan seuraami-

selle sekä tavoitteille, joten halusin nähdä, mitkä yleiset elementit koettiin hyödyllisimpinä ja mitkä olisivat turhia. Olin myös kiinnostunut tietämään, minkälaisia tottumuksia ja kokemuksia vastaajilla on kalenterin käytön suhteen, mikä avaa käsitystä vastaajien suhtautumisesta kalenterikonseptiin.

Kyselyn kaikki kysymykset noudattivat monivalintaformaattia, sillä se mahdollistaa vastausten tehokkaan vertailun. Jokaisessa kysymyksessä oli silti niin strukturoidun kysymyksen kuin avoimen kysymyksen elementtejä, sillä lisäsin usein kysymyksen viimeiseksi vaihtoehdoksi ”muu”-vastaus kohdan. Näin vastaajalla on mahdollisuus esittää oma näkökulma aiheesta, mikäli se puuttui vaihtoehdoista. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 199.) Toteutin kyselyn Google Formsin avulla ja levitin sitä pääasiassa sosiaalisen median kautta. Tavoittelin vähintään sataa vastausta analysoitavaksi. ♦

The screenshot shows a Google Form titled "Planning a planner" with the following content:

Hei!

Työstän Graafisen suunnittelun opinnäytetyötäni ja tavoitteeni on kehittää konsepti suunnittelukalenteri kokonaisuudelle.

Keski-ikäisten parhaimman tuotteen sisällönsuunnittelu on avoimen ja mieltymyksiin aiheesta tämän lyhyen kyselyn kautta.

Suuri kiitos vastauksista!

/

Hello!

I am currently working on my graphic design thesis, and I am interested in your preferences.

Thank you for your response!

Palautus

🌸Planning a planner🌸

Hei!

Työstän Graafisen suunnittelun opinnäytetyötäni ja tavoitteeni on kehittää konsepti suunnittelukalenteri kokonaisuudelle.

Keski-ikäisten parhaimman tuotteen sisällönsuunnittelu on avoimen ja mieltymyksiin aiheesta tämän lyhyen kyselyn kautta.

Suuri kiitos vastauksista!

/

Hello!

I am currently working on my graphic design thesis, and I am interested in your preferences.

Thank you for your response!

Palautus

Käytätkö kalenteria? / Do you use a calendar? *

Kyllä / Yes

En / No

Koetko, että asioiden ylös kirjoittaminen auttaa sinua muistamaan ne paremmin? / Do you think writing things down helps you to remember them better? *

Kyllä / Yes

En / No

Jos vastaus on "Ei", miten käytät kalenteriasi? / If the answer is "No", how do you use your calendar?

Päivittäin / Daily

Joskus / Sometimes

Muuta mieltäsi? / Anything else?

Muutama kerta viikossa / A few times a week

Mikä on mielestäsi paras tapa kuvastaa ajanjakso kalenterissa? / What do you think is the best way to show time in a calendar? *

Vuosinäkö / By year

Kuukausinäkö / By month

Viikkonäkö / By week

Lähetä

Kuva 12. Suoritin galluptutkimuksen Google Formsin kautta

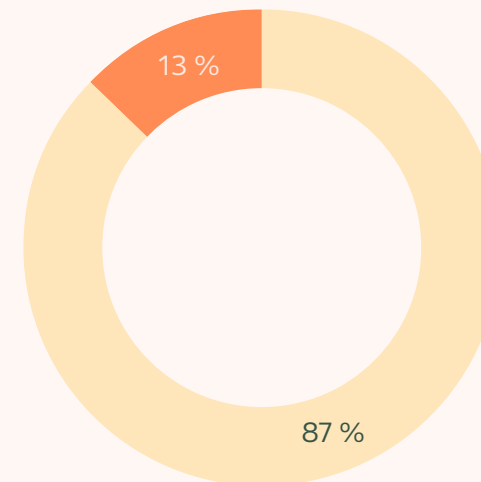
3.3 Tutkimustulokset *

Kysely oli avoinna viikon ajan ja siihen vastasi yhteensä 102 henkilöä. Näistä vastauksista 69 tuli opiskelijoita ja 28 työelämässä olevilta henkilöiltä. Loput vastaajista oli joko työttömiä (1), varusmiespalveluksessa (3) tai kuntouttavassa työtoiminnassa (1). Valtaosa vastauksista oli peräisin kohderyhmän edustajilta ja kysymyksiin oli vastattu niin suomen kielellä kuin englannin kielellä.

Kyselyn vastaukset osoittivat, että kalenterin käyttö on yleistä (kuvio 4), mikä näkyy etenkin opiskelijoiden keskuudessa. Suunnittelukalenteri konseptina on siis relevantti. Kalenteria käytetään eniten aikataulutukseen sekä tärkeiden asioiden muistamiseen (kuvio 6) ja kalenteri on usein päivittäisessä tai vähintään viikoittaisessa käytössä (kuvio 5). Tuotteen tulee siis olla riittävän laaja ja kestävä, jotta se soveltuu ahkeraan käyttöön. Tämän lisäksi tuotteen olisi hyvä olla helposti käytettävä, jottei se olisi kuormittava päivittäisessä käytössä.

* Ympyrädiagrammien prosenttiluvut pyöristetty

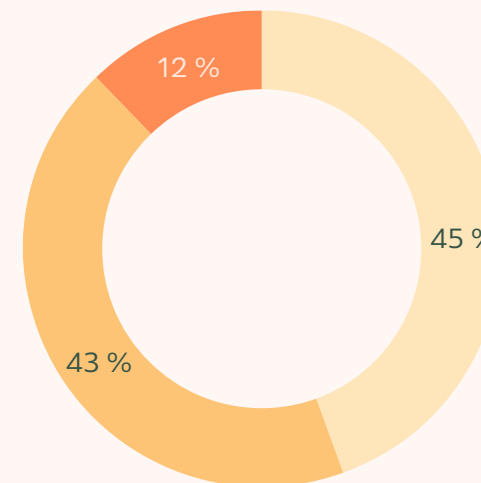
Kuvio 4.



Käytätkö kalenteria?

- Kyllä
- En

Kuvio 5.

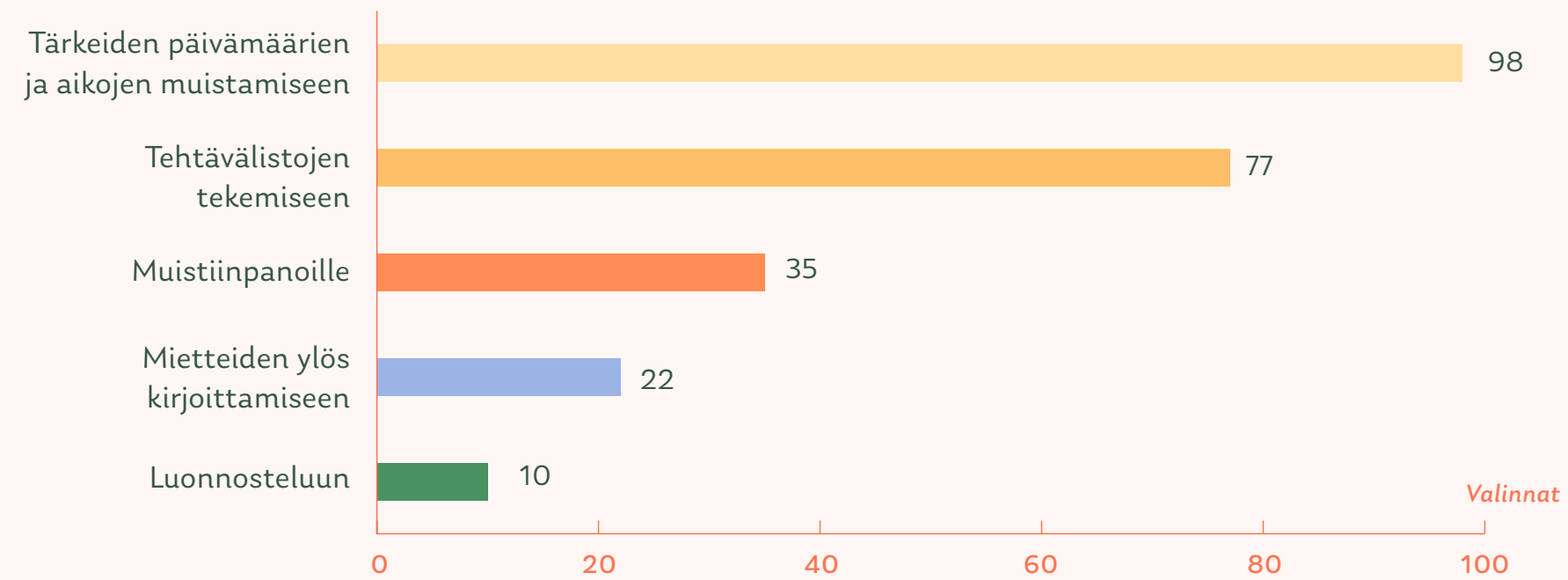


Jos vastasit kyllä, kuinka usein?

- Päivittäin
- Muutaman kerran tai kerran viikossa
- harvemmin kuin kerran viikossa



Mihin tarkoitukseen käytät (tai käyttäisit) kalenteria?



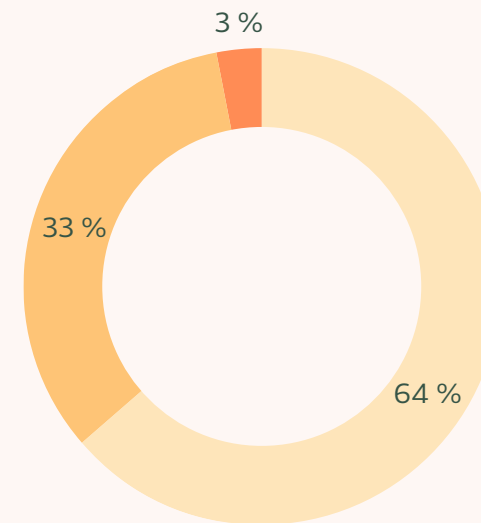
Kuvio 6.



Sisällönsuunnittelu

Kyselyn perusteella paras tapa kuvastaa ajanjakso kalenterissa on viikkonäkymä, joka sai selkeästi eniten kannatusta (kuvio 7). Viikkonäkymän hyvä puoli on esimerkiksi se, että se mahdollistaa tarkemman päiväkohtaisen suunnittelun. Viikkonäkymä auttaa käyttäjää käsittelemään ajan seitsemän päivää kerrallaan, eikä suuressa katsauksessa kuten kuukausi- tai vuosinäkyvässä. Lähes kaikki vastaajista myös kokee, että asioiden ylös kirjoittaminen auttaa muistamaan paremmin (kuvio 8). Yksi suunnittelukalenterin tavoista keventää arjen kuormitusta on siis tarjota alusta kirjoittaa ylös tärkeitä muistettavia asioita.

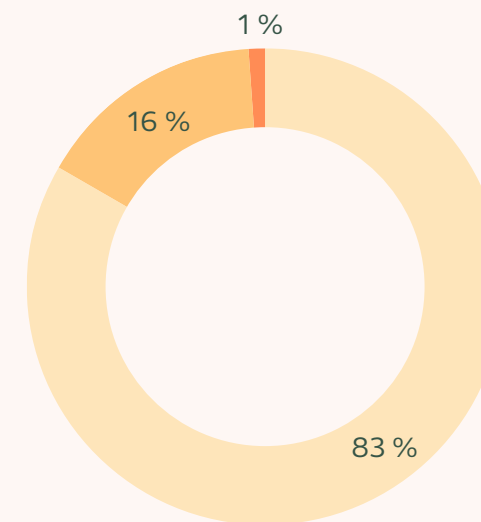
Kuvio 7.



Mikä on mielestäsi paras tapa kuvastaa ajanjakso kalenterissa?

- Viikkonäkymä
- Ruukausinäkyvä
- Vuosinäkyvä

Kuvio 8.



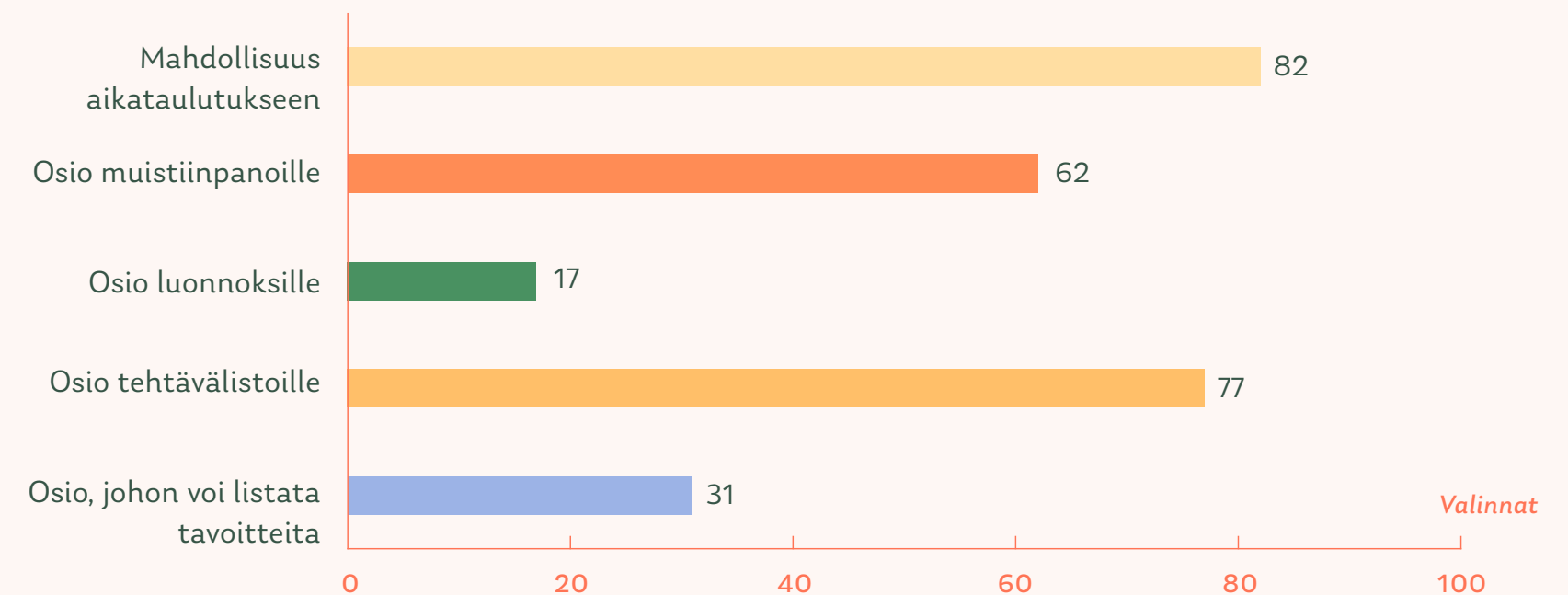
Koetko, että asioiden ylös kirjoittaminen auttaa sinua muistamaan ne paremmin?

- Kyllä
- Joskus
- En



Suurin osa vastaajista ilmoitti, että mahdollisuus aikataulutukseen on yksi kalenterin tärkeimmistä ominaisuuksista (kuvio 9). Seuraavaksi tärkeimpänä ominaisuutena nähtiin mahdollisuus kirjoittaa ylös tehtävälisteriä, jonka jälkeen eniten suosiota sai osio muistiinpanoille. Ainakin nämä elementit otin huomioon taittoprosessissa. Vastaajat ehdottivat vapaa- valintaisessa osuudessa myös mahdollisuutta eri värien ja symbolien käytölle, erillistä osuutta palaverille, mahdollisuus tapojen seurantaan (*habit tracking*) sekä kohta omille henkilökohtaisille tiedoille siltä varalta, että kalenteri hukkuu. Koska sekalaisia vaihtoehtoja esitettiin muutamia, tein johtopäätöksen, että vastaus useimpiin toiveisiin voisi olla riittävä tyhjätila jokaisen viikonäkymän rinnalla. Näin käyttäjä voisi hyödyntää vapaan tilan haluamallaan tavalla, mikä lisää myös tuotteen joustavuutta. Osa suunnittelukalenterin osa-alueista voisi myös olla hyödynnettävissä monella eri tavalla, kuten muistiinpanoille asetettu alue voi toimia myös alustana luonnoksille. ♦

Mitkä ovat mielestäsi hyödyllisiä suunnittelukalenterin ominaisuuksia?



Kuvio 9.

3.4 Sisällön muotoilu ja testaus

Ruten gallup tutkimus osoitti, ajankuvaamiseen eniten kannatusta sai viikonäkymä, jota käyttäjä voi hyödyntää tarkempaan aikataulutukseen. Lisäksi tuotteessa tulee olla määriteltynä tilaa tehtävälustalle, tavoitteiden asettamiselle sekä muistiinpanoille. On erityisen tärkeää, että suunnittelukalenteri sisältää riittävästi vapaasti käytettävää tilaa. Gallup tutkimuksen tuloksien pohjalta aloin sommittelemaan mahdollista runkoa tuotteelle, jonka jälkeen viimeistelin suunnitelman palautteen perusteella.

Aloitin prosessin luonnostelemalla erilaisia mahdollisuuksia toteuttaa tuotteen sisältö. Luonnollisimmalta vaihtoehdolta tuntui asettaa viikonpäivät aukeaman vasemmalle sivulle ja aukeaman oikeanpuoleiselle sivulle taas osio viikko-kohtaisille muistiinpanoille, tehtävälustalle sekä viikon tavoitteelle. Joka toisen viikon

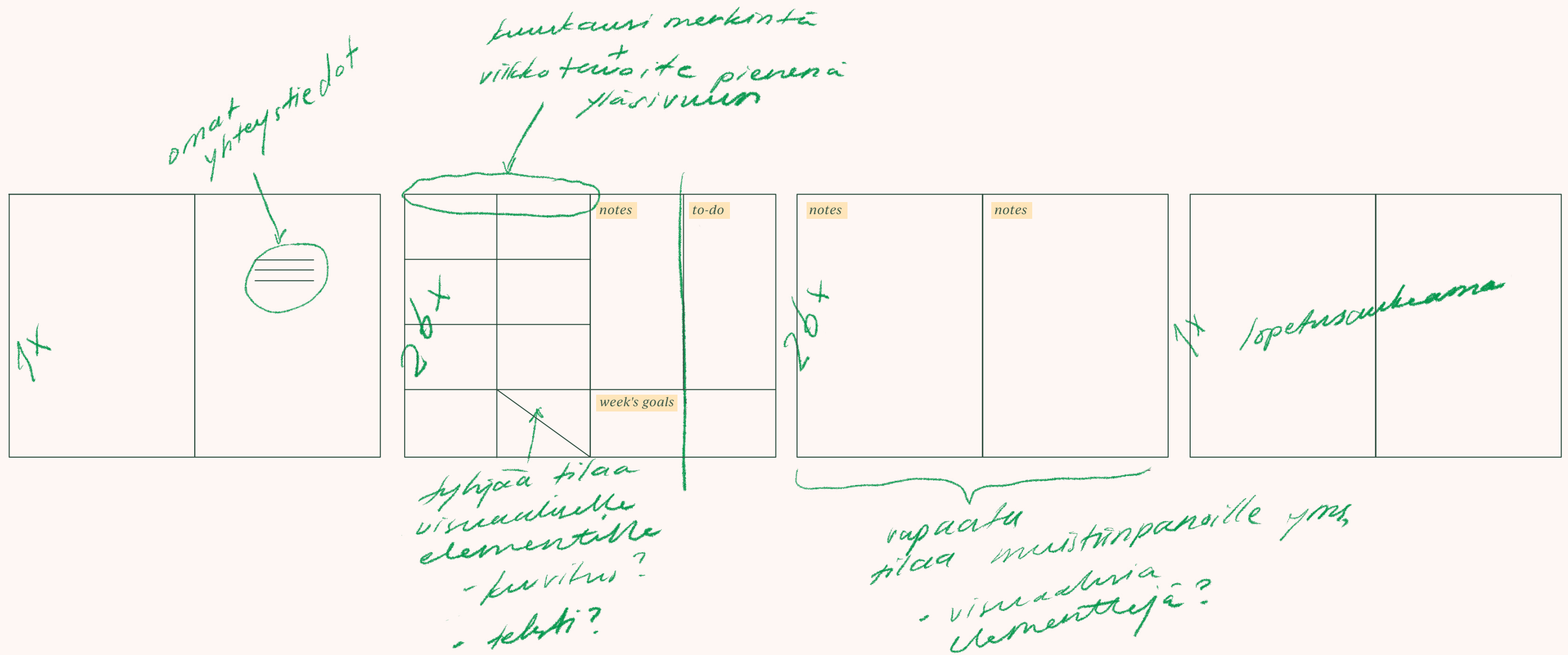
oheen on varattu tyhjä aukeama, jonka käyttäjä voi hyödyntää esimerkiksi muistiinpanoille tai luonnoksille. Valitsin mielestäni kaksi parasta ja selkeintä versiota (kuvio 10 vaihtoehdot 1–2.), joissa toisessa viikonpäivät ja elementit on aseteltu vierivieren hyödyntäen sivun pystytilaa ja version, jossa sivun tila on jaettu leveys-suunnassa. Ajattelin myös alustavasti, että tuotteen ideaali koko voisi olla A5, sillä se on tyypillinen koko muistiinpanovihkoissa ja tarjoaa runsaasti kirjoitustilaa.

Etenin sisällönsuunnittelussa testaus vaiheeseen, jossa esitin kaksi prototyyppiä pienelle opiskelijoista koostuvalle testiryhmälle kevytmuotoisessa tilanteessa. Palautteen perusteella vaihtoehto 2. oli valtaosan mieleen (kuva 13), mutta palautteenantajan totesivat yksimielisesti, että vielä enempi tila muistiinpanoille ja luonnoksille olisi tarpeen. Päädyin siis

lisäämään suunnitelmaani tyhjän aukeaman jokaisen viikonäkymäaukeaman jälkeen sen sijaan, että vain joka toisen viikon jälkeen olisi tyhjä aukeama. Osa testaaajista totesi myös, että ”viikon tavoite” osuus vie tarpeettoman paljon tilaa aukeamalta, ja että se voisi kenties olla vain pienempi elementti jossain kohtaa aukeamaa. Testaajat pitivät ideasta, että tuote olisi irrallaan tietyistä vuosikohtaisista päivämääristä ja että käyttäjä voi itse merkata käyttöajankohdan. Näin tuote ei olisi automaattisesti kelvoton vuoden vaihtuessa ja sitä pystyisi ylläpitämään joustavammin. Palautteen perusteella myös 148 × 210 mm (A5) koko tuntui hieman kömpelöltä, joten päädyin muuttamaan tuotteen kokoon 125 × 176 mm (B6), jolloin se on pienempi ja päiväkirjamaisempi. ♦

		notes	
1.		to do	
		weekly goals	
		notes	to do
2.			
		weekly goals	
		notes	
		to do	
3.		weekly goals	
		empty space	

Kuvio 10. Esimerkkejä viikko-aukeama prototyypeistä.



Kuva 13. Palautteen perusteella tehtyjä muistiinpanoja

3.5 Sisällön määrittely

Määrittelin lopullisen suunnittelukalenterin sisällön gallup tutkimuksen ja palautteen perusteella (kuvio 11). Tuotteen sisältö alkaa tyhjällä aukeamalla, johon käyttäjä voi merkata yhteystietonsa. Myös lopussa on tyhjä aukeama, jotta tuotteen loogisuus ja tasapaino säilyisi. Yhteystietosivua seuraa viikkoaukeama, jonka vasemmalla sivulla on tilaa viikon jokaiselle päivälle sekä mahdollisuus ympyröidä kyseinen kuukausi. Näin käyttäjä voi itse valita milloin käyttää tuotetta ja mukauttaa tuotteen vastaamaan omaa aikataulua. Tämä lisää myös tuotteen ekologista arvoa, sillä sen käyttöaika ja -ajankohta eivät ole riippuvaisia tietyistä vuodesta, jolloin tuote olisi automaattisesti käyttöön sopimaton vuoden vaihtuessa. Sivulla on myös kohta, johon voi kirjoittaa ylös viikon tärkeim-

män tavoitteen. Oikeanpuoleisella sivulla taas on tilaa viikkokohtaisille muistiinpanoille sekä tehtävälisalle. Tehtävälisauttaa pitämään viikon askarreet muistissa samassa paikassa. Kun tehtäviä saatehtyä, ne voivat tuoda pieniä onnistumisen tunteita käyttäjän arkeen motivoiden aktiivisuuteen.

Suunnittelukalenterissa on 26 viikkoaukeamaa, joten tuote sisältää viikkoaukeamia noin puolen vuoden ajaksi. Näin tuote auttaa käyttäjää käsittelemään aikaa pienemmissä osissa ja opiskelijat voivat jakaa vuoden esimerkiksi syys- ja kevätlukukauden mukaan. Jokaista viikkoaukeamaa seuraa tyhjääaukeama eli muistiinpanoaukeama. Nämä sivut käyttäjä voi hyödyntää haluamallaan tavalla esimerkiksi luonnoksille, muistiinpanoille, suunnitelmille tai jopa tapojen seurantaan.

Muistiinpanoaukeama on myös mainio erilaisille harjoituksille, joiden avulla hallita stressiä ja oppia tunnistamaan omia toimintamalleja. Koska jokaista viikkoaukeamaa seuraa aina muistiinpanoaukeama, tuotteessa on yhteensä 108 sivua alku- ja loppuaukeamat mukaan lukien. Tuotteen konsepti on avoin eri laajuisille kokonaisuuksille, joten tuotteesta voisi myös luoda vuoden mittainen versio tai muutaman kuukauden versio.

Kuten Bullet Journal -metodissa, suunnittelukalenterille tärkeää on sen joustavuus ja mukautuvuus käyttäjän tarpeisiin. Pyrin tuomaan mukautuvuutta suunnittelukalenteriin jättämällä auki kohtia, kuten päivämäärät ja viikonpäivät, jotka rajoittaisivat tuotteen vapaata käyttöä ja käytön ajankohtaa. Näin vält-

tyy myös tunteelta, että aika menee hukkaan, mikäli muutama päivä jää välistä. Säännöllisyyttä tärkeämpää on joustavuus ja se, ettei suunnittelupäiväkirjan ylläpitämisestä tule käyttäjälle taakka. Riittävän muistiinpano alueen tarkoitus on se, että se antaa käyttäjälle mahdollisuuden hyödyntää tilaa itselleen sopivalla tavalla.

Päätin sisällyttää tuotteeseen myös 100 × 155 mm kokoisen erillisen vinkkilehtisen, jossa esitellään erilaisia tapoja hyödyntää tuotetta oman hyvinvoinnin tukena. Vinkkilehtinen on erillinen osa tuotetta, jottei se veisi tilaa itse suunnittelukalenterista tai häiritsisi käyttäjiä, jotka eivät kaipaa sitä. Tekstissä korostuu vinkkien ohella se, että käyttäjällä on vapaus määritellä millä tavalla haluaa hyödyntää tuotetta ja että käyttötapoja on monenlaisia. ♦



Kuvio 11. Lopullinen sisältö

3.6 Tuotteen äänensävy

Äänensävy eli *tone-of-voice* on yrityksen tapa puhutella asiakasta tekstin ja puheen kautta. Suunnittelukalenterin kohdalla äänensävy viittaa käytännössä siihen, millaisia sanavalintoja tuote sisältää ja minkälaista kirjoitustyyliä se hyödyntää. Äänensävy on yksi tapa vaikuttaa siihen, minkälainen tunnelma tuotteesta jää. Daily planner -suunnittelukalenterin äänensävy on asiallinen, kannustava ja helposti lähestyttävä.

Suunnittelukalenterin sisältämät otsikot ja tekstielementit ovat kirjoitettu gemenoilla, ellei kyse ole nimistä tai kokonaisista lauseista. Gemenoin kirjoitetut tekstielementit ovat helposti lähestyttäviä ja niiden viesti on toimia käyttäjää ohjaavina otsikkoina – ne eivät ole käskyjä tai tuotteen tärkein osa, sillä tuotteen tärkeimmän sisällön käyttäjä luo itse.

Takakannen teksti ja tuotteen sisältämä vinkkilehtinen on kirjoitettu asialliseen sävyyn noudattaen kielioppisääntöjä (liitteet 1–2). Tekstit puhuttelevat käyttäjää henkilökohtaisesti tavoitellen ystävällistä ja helposti lähestyttävää vaikutelmaa. Teksti sisältää myös maltillisesti huuto-merkkiin päättyviä lausahduksia kuten *”The Daily planner can be used in any way that suits you best!”*, joiden avulla teksti pyrkii kannustamaan lukijaa.

Tuotteen kohderyhmää eli opiskelijoita ja työssäkäyviä nuoria palvelee usein ystävällinen asiateksti, jossa on oikeaoppinen lauseenrakenne ja yleiskieleen sopivia sanoja. Puheenomainen tekstityyli ei sovi suunnittelukalenterin henkeen, sillä liian rento ja slangisanoja käyttävä teksti voi tuntua joskus jopa epäkunnioittavalta tai epäuskottavalta vääränlaisessa yhtey-

dessä. On myös tärkeää huomioida, että usein kulttuurien ja kielten välillä saattaa olla merkittäviä eroavaisuuksia äänensävyyn suhteen. (Öörni 2018.) Koska suunnittelukalenteri on englanninkielinen tuote, tarkistutin kaikki sen sisältämät tekstit varmistaakseni, että tunnelma säilyy oikeanlaisena myös englanninkielisessä muodossa.

Tuotteen sisällön ja struktuurin määriteltyä, siirryin viemään suunnitelmaa graafiseen muotoon. Siinä missä tuotteen sisältö oli pääasiassa määritelty galluptutkimuksen, prototyyppien ja palautteen perusteella, graafinen osio pohjautuu enemmän subjektiiviseen tulkintaan. Pyrin kuitenkin aktiivisesti tarkastelemaan aihetta hyvinvoinnin näkökulmasta myös ulkoasun parissa. ♦

Takakannen esittelyteksti:

”Daily planner is a simple a tool that can help manage your time more effectively and guide you to a more stress-free lifestyle. Its layout provides you with a week-on-a-page view of the days ahead and gives you the freedom to write down goals and to-do-lists. The undated pages give you even more flexibility as to when and how you use the planner. There is also plenty of room for you to record your thoughts, and let your imagination run free!”

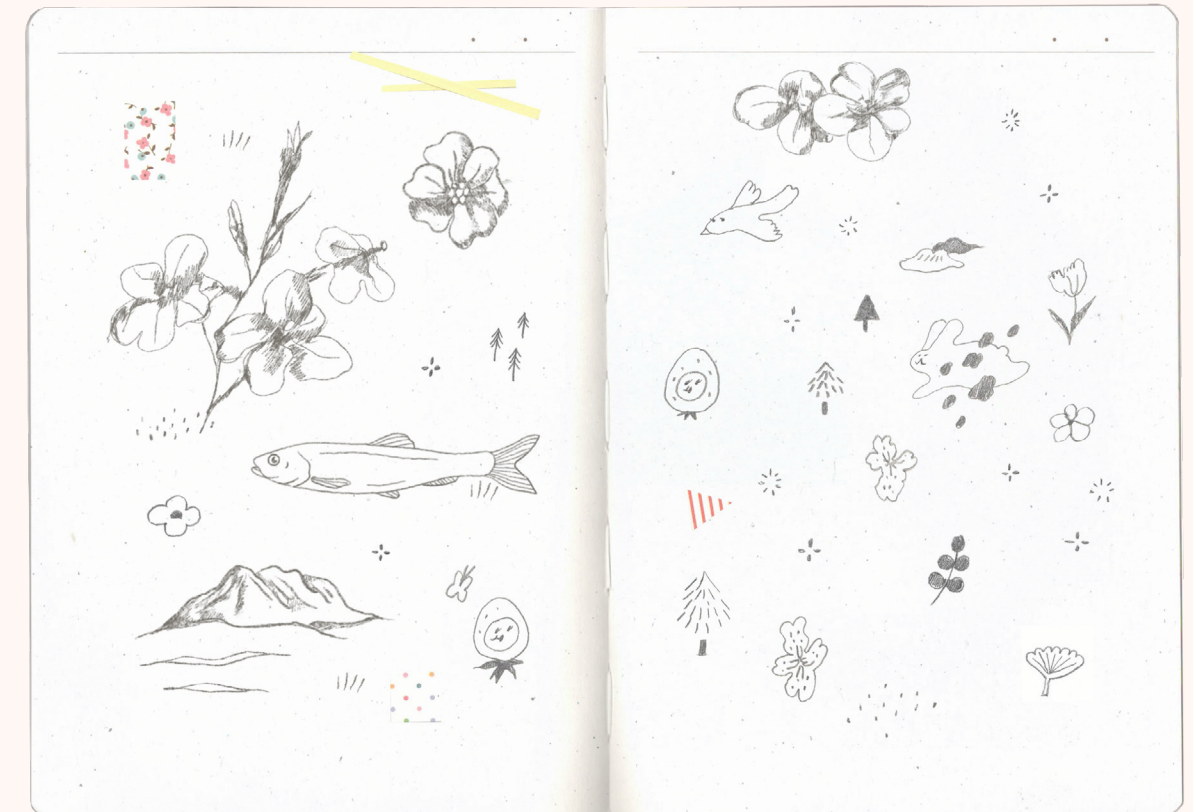
4. Graafinen ulkoasu

4.1 Inspiraationa luonto ja ekoterapia

Aloitin graafisen suunnittelun prosessin yksinkertaisella brainstorming sessiolla, jonka avulla pyrin löytämään inspiraation lähteitä tuotteen visuaalisuuteen. Päätin luonnostella mahdollisimman monia asioita, jotka edustivat minulle positiivisuutta ja toivat iloa arkeeni, sillä halusin tuotteen kansien olevan positiiviset ja näin helposti lähestyttävät. Aiheideani olivat melko geneerisiä, mutta huomasin, että luonto oli toistuva tema luonnoksissani. Aiheena luonto on muutenkin turvallinen ja universaali, joten lähdin tutkimaan luonnon suhdetta työni aiheeseen.

Luonnossa vietetyllä ajalla on positiivinen vaikutus niin mielenterveyteen kuin fyysiseen hyvinvointiin. Se voi esimerkiksi

parantaa mielialaa, vähentää stressin tunnetta sekä auttaa rentoutumaan. (Mind 2018.) Luonnon ja mielen yhteyteen keskittyvien tutkimusten pohjalta onkin luotu ekoterapia; terapian muoto, joka keskittyy luonnossa olemiseen ja tekemiseen. Jopa luontokuvien katselun on todettu vaikuttavan positiivisesti aggressiivisuuteen sekä stressiin (Wahlström). Arjen aiheuttamaan ahdistuneisuuteen saattaakin löytyä vastaus luonnosta. Tästä ilmiöstä inspiroituneena halusin tuoda kalenterin visuaalisuuteen, etenkin kansikuvitukseen, mukaan elementtejä luonnosta. Aloitin työstämään luontoaiheisia luonnoksia näiden ajatuksien pohjalta (kuva 14). ♦



Kuva 14. Luontoaiheisia luonnoksia ideointivaiheessa

4.2 Värimaailma

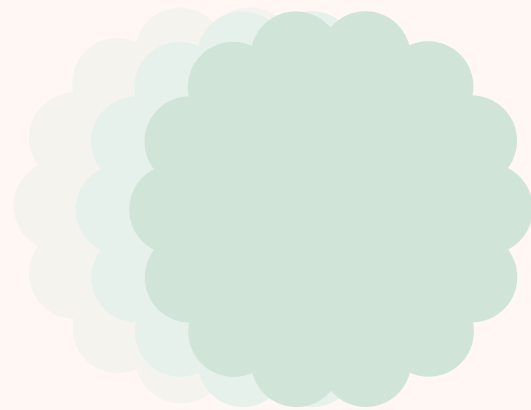
Tuotteen värimaailman tulee olla rauhallinen ja riittävän neutraali, jotta kokonaisuus säilyisi maltillisena. Testailtuani erilaisia väriyhdistelmiä, päädyin valitsemaan kansikuosin pääväriksi taitetun vihreän sävyn. Vihreä mielletään yleensä rauhoittavana ja luontoa edustavana värinä, jonka vuoksi esimerkiksi ekologisia tuotteita markkinoidaan yleensä vihreällä värillä (Hintsanen 2020). Päätin hyödyntää vihreästä väristä taitettua sävyä, sillä kyseinen sävy on visuaalisesti lempeämpi. Pastelleilla ja neutraaleilla väreillä uskotaan myös olevan rauhoittava vaikutus, joka sopii tavoittelemaani tunnelmaan (Gremillion 2019). Hyödynnän kansikuvan kuosissa vihreän ohella myös vaaleanpunaista, joka tuo leikkisän lisän värimaailmaan. Vihreän ja vaaleanpunaisen yhdistelmä muistuttaaakin sievää kasvia, jonka voisi löytää luonnosta kauniina kesäpäivä-

nä (kuva 15). Päävärien ohelle määrittelin aksenttiväriksi oranssin, jota voisi hyödyntää tarpeen tullen erilaisissa elementeissä kuten kansien teksteissä tai mahdollisissa symboleissa. Oranssi on iloinen ja energinen väri, joka toimii hyvänä vastapainona haalealle vihreän ja vaaleanpunaisen sävyille räikeydellään. Halusin kuitenkin hyödyntää oranssia maltillisesti tuotteen visuaalisuuden yhteydessä, sillä se on hyvin voimakas väri, minkä vuoksi sitä käytetäänkin esimerkiksi huomiovärinä (Hintsanen 2020). Mikäli kansikuvitus vaatii piristettä haaleiden päävärien lisäksi, määrittelin niiden ohelle vielä kirkkaan keltaisen aksenttiväriin, jota voi hyödyntää kuvituksessa. Tekstielementteihin se ei kuitenkaan sovi vaikealukuisuuden vuoksi. Keltainen on oranssin tavoin iloinen väri, joka sopii sävyltään vihreän ja vaaleanpunaisen ohelle. Siinä missä vihreä ja vaa-

leanpunainen muistuttavat kesäpäivän kukkaa, keltainen voisi edustaa auringon valoa. Oranssin lisäksi mahdollinen tekstielementtien aksenttiväri on maanläheinen harmaa, joka lisää myös kontrastia värimaailmaan. Harmaata voisi hyödyntää mahdollisesti tuotteen sisällössä, jossa väreillä ei ole niin suurta roolia vaan tärkeintä on käytännöllisyys. Jokaisella määritellyllä värillä on oma tarkoituksensa tuotteessa ja yhdessä ne luovat sopuisuuden vaikutelman (kuvio 12). ♦



Kuva 15. Vaaleanpunaisen ja vihreän yhdistelmä voi muistuttaa kesäistä kukkaa (Thalheim 2020)

1. Pääväri

Ystävällinen vihreä

#d0e4d8

20 %, 50 %, 100 %

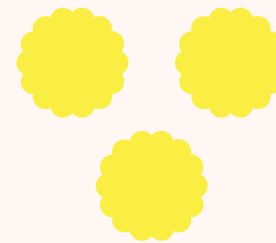
C18, M2, Y16, K0

2. PääväriHellä
vaaleanpunainen

#fee5e1

50 %, 100 %

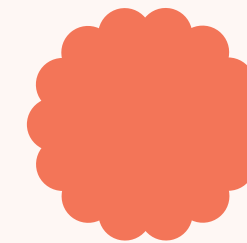
C0, M11, Y7, K0

1. Aksenttiväri

Aurinkoinen keltainen

#fbee43

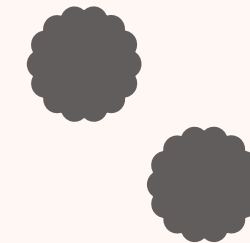
C4, M0, Y85, K0

2. Aksenttiväri

Energinen oranssi

#f37458

C0, M68, Y67, K0

3. Aksenttiväri

Maanläheinen harmaa

#615c5c

C60, M55, Y54, K26

Kuvio 12. Tuotteen värit

4.3 Kansigrafiikka

Usein kalentereissa ja muissa vihkotuotteissa kansilla on merkittävä rooli, sillä ne määrittelevät tuotteen visuaalisuuden ja lisäävät sen houkuttelevuutta ostotilanteessa. Yleensä tuotteiden kannet ovat myös ainoa osa, joissa minkäänlaisia näyttäviä visuaalisuutta edes nähdään. Sisältö on lähes poikkeuksetta kaaviomainen sommitelma, joka noudattaa tietynlaista konventiota. Aloitin työskentelyn kansista ja pohdin niiden perusteella, kuinka voisin yhdistää kannen visuaalisuuden suunnittelukalenterin sisältöön hankaloittamatta sen käyttökelpoisuutta.

Koin alussa hankalaksi löytää oikean suunnan kansikuvituksen kanssa, sillä minulla oli paljon ideoita toteutuksen suhteen – onhan luonto laaja ja yleinen teema. Luonnostelin erilaisia luonto aiheisiä kuvia ja ajattelin niitä niin kuosimuodossa kuin keskitettynä kuvituselementti-

nä. Testailtuani erilaisia vaihtoehtoja tajusin, että kansikuvan ei tulisi olla liian vilkas, sillä se viestisi luonnosta vääränlaista tunnelmaa. Halusin, että kansien tuntu olisi rauhallinen ja lempeä. Ranteen olisi tulossa myös erilaisia tekstielementtejä, joten liian vilkas kuvitus saattaisi haitata eri elementtien keskinäistä harmoniaa. Lähestyin siis ajatusta yksinkertaistetuista muodoista luonnosta löytyvien elementtien pohjalta.

Usein ajatellaan, että orgaaniset muodot ovat rauhoittavia – kenties sen takia, että ne muistuttavat meitä luonnosta. Orgaanisella muodolla tarkoitetaan yleensä luonnossa esiintyvää epä-säännöllistä muotoa. Siinä missä geometrinen muoto mielletään ihmisen luomaksi ja säännölliseksi muodoksi, orgaanista muotoa kuvastaa paremmin eläväiset reunat ja epäsymmetrisuus. (Jirousek 1995.)

Erilaisten esimerkkien pohjalta päätelin, että orgaaninen muoto viestii olemuksellaan pehmeyttä ja lempeyttä, kun taas vahva geometrinen muoto, kuten piikikäs tähti tai muu kulmikas muoto, saatetaan mieltää hyökkäävänä (vertaa kuvia 16 ja 17). Tämän perusteella määrittelin, että kansikuvituksen tulisi olla orgaanisista muodoista koostuva ja riittävän pelkistetty, ettei se kävisi liian sekavaksi. ♦

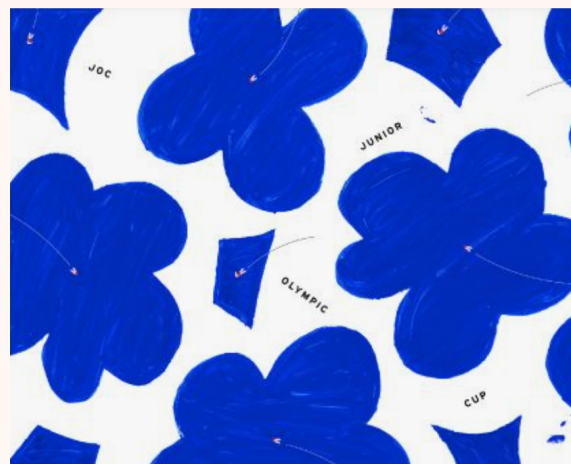


Kuva 16. Orgaanisia muotoja



Kuva 17. Geometrisia muotoja

Inspiroivia luontoaiheisia muotoja



Kuva 18. (Kubota 2016)

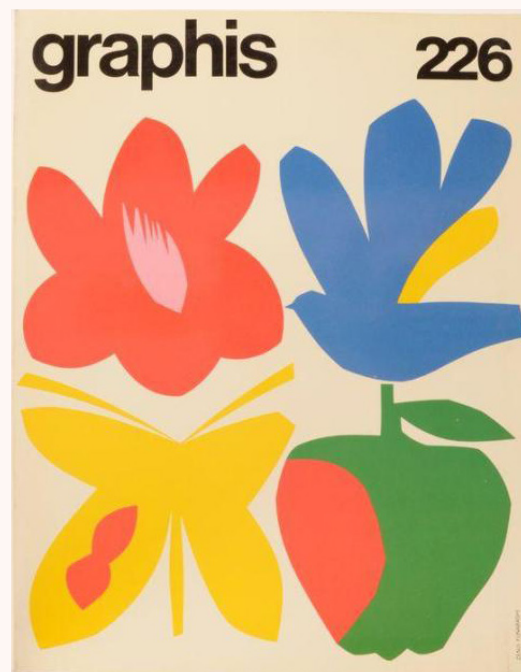


Kuva 20. (Smith 2018)

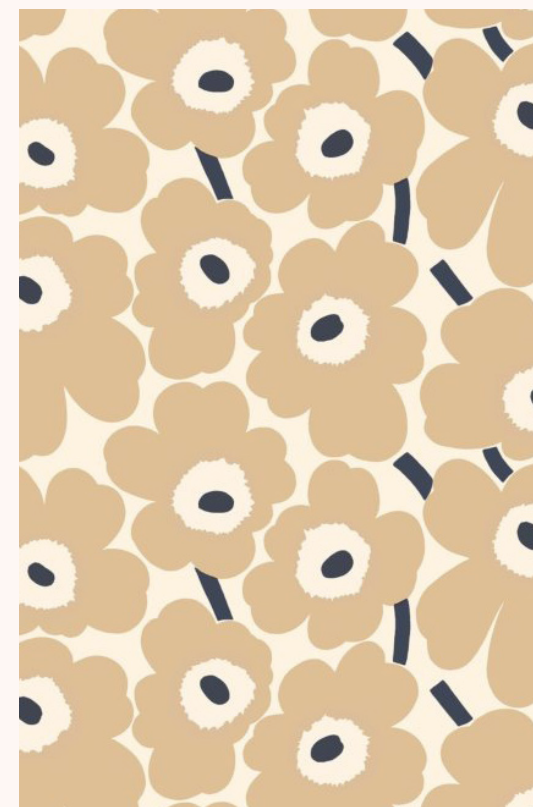
Kuva 22. (Braque 1962)



Kuva 19. (The Finders Keepers 2019)



Kuva 21. (Funabashi 1983)



Kuva 23. (Isola 1964)



Kuva 24. The Parakeets and the Mermaid (Matisse 1952)



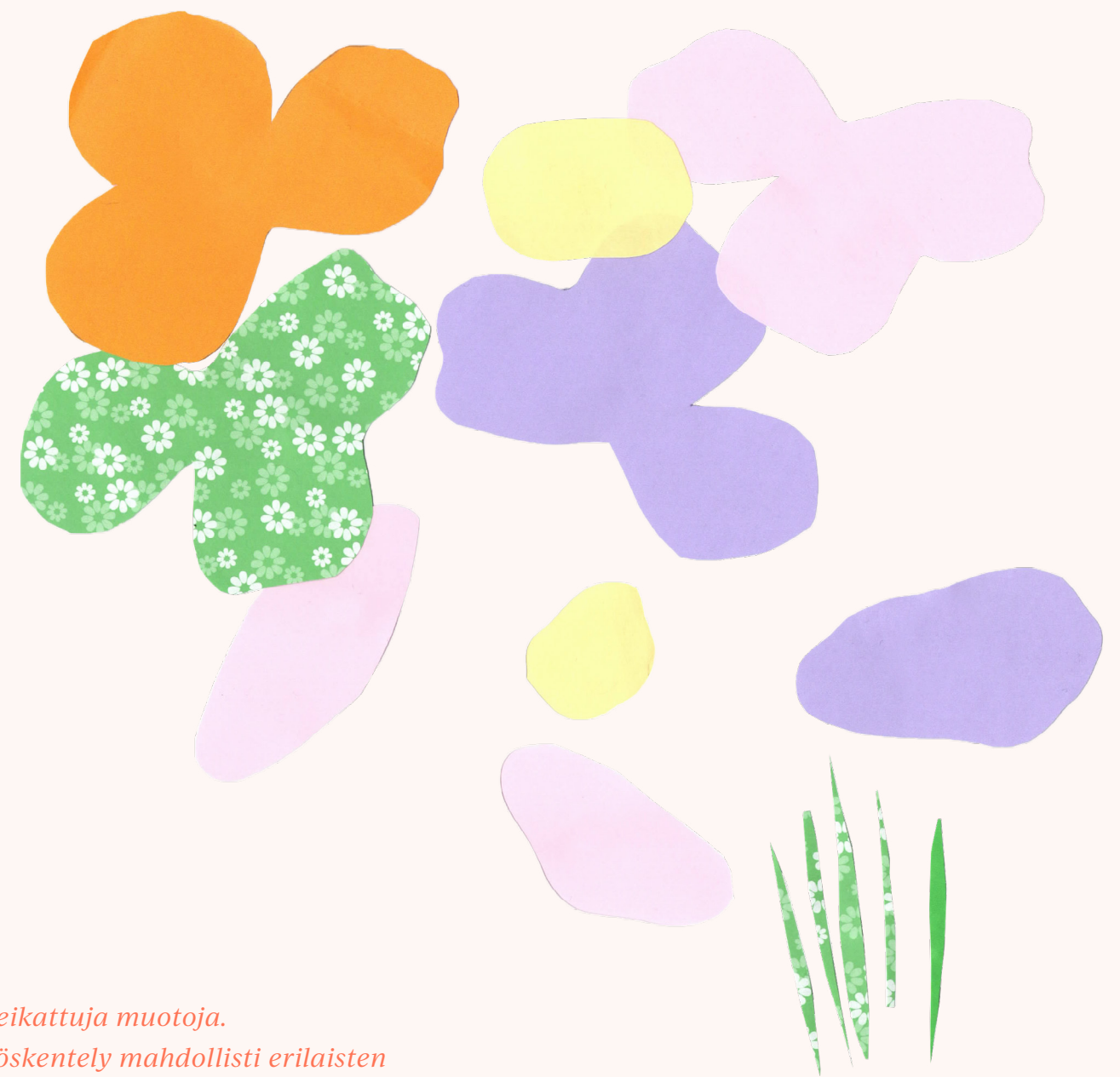
Kuva 25. Matisse hyödynsi kollaasiteoksissaan paperista leikattuja orgaanisia muotoja (Carone 1950)

Henri Matissen kollaasiteoksissa esiintyvien muotojen orgaanisuus on huomattavaa (kuva 24). Muotojen orgaanisuuteen vaikutti Matissen etenkin viimeisimpien vuosikymmenien aikana suosima työskentelytapa; hän leikkasi muodot paperista, jonka jälkeen sommiteli ne alustalle (kuva 25). Paperin palaset kiinnitettiin alustaan neuloin, jolloin sommitelmaan oli myös helppo tehdä muutoksia työn edetessä. Matissen kollaasiteoksissa voidaan toistuvasti havaita elementtejä luonnosta, joita tukee leikatun muodon orgaanisuus. Matissen tavoin päätin lähestyä kansikuvituksen luomista leikkaamalla muotoja paperista ja kokeillen, kuinka eri elementit toimisivat kes-

kenään. Matissen teoksia elävöittää se, että hän käytti guassiväreillä maalattuja papereita kollaaseissaan. Näin muodoissa voidaan nähdä selkeitä siveltimen vetoja sekä epätasaisuutta. (MoMA 2014.) Päätin itse kuitenkin hyödyntää sommitelutyöskentelyssä yksinkertaisesti kierätettyjä värillisiä papereita, joita minulta löytyi. Tiesin, että mikäli haluaisin elävöittää materiaalin tekstuuria tai muita yksityiskohtia, voisin tehdä sen jälkepäin digitaalisesti. Yksi vaihtoehto olisi myös vaikuttaa tuntuun painoprosessissa. Muokkaisin myös muotojen värit vastaamaan määrittelemiäni päävärejä myöhemmin jälkikäsittelyssä.

Räytin pohjana kuvaa, jonka piirsin aiemmin luonnosteluvaiheessa ja yksinkertaistin sen luontoaiheisia elementtejä erilaisiksi muodoiksi, joita leikkasin paperista (kuva 26). Leikkaamani muodot alkoivat menettää alkuperäisen kuvan realismia ja muuntautumaan abstraktimpaan muotoon. Cornell-yliopiston tekstiili- ja vaatetusalan dosentti Charlotte Jirousek esittää nettisivuillaan *Art, Design and Visual Thinking* (1995), että abstrakteja kuvia on olemassa useita erilaisia. Jos tunnistamme kuvasta erilaisia jokapäiväisiä elementtejä, kuva on realistinen, mutta jos elementtien tunnistaminen on vaikeaa tai jopa mahdotonta, kysees-

sä on abstrakti kuva. Jirouseki mainitsee, että usein abstraktin kuvan aihe on johdettu realistisesta kuvasta taikka aiheesta – joskus jopa vääristyneesti. Abstraktin kuvan lähde ei siis ole selkeästi nähtävissä, vaikka aihe saattaa olla tulkittavissa. Tällaisessa tapauksessa abstraktia kuvaa voidaan kutsua objektiiviseksi kuvaksi, sillä se on johdettu todellisesta objektista. Testaillessani erilaisia sommitelmia ja muotoja, kansikuvan luontoteema ei olekaan enää objektiivisessa abstraktissa muodossa täysin ilmeinen. Pyrin kuitenkin siihen, että assosiaatio ja ennen kaikkea tunnelma säilyi ymmärrettävänä.



*Kuva 26. Leikattuja muotoja.
Kollaasityöskentely mahdollisesti erilaisten
somitelmien tehokkaan testailun.*



Testailin erilaisia väriyhdistelmiä määrittelemieni päävärien pohjalta ja päädyin yhdistelemään vihreän eri sävyjä vaaleanpunaiseen. Lisäsin sekaan myös pienen määrän keltaista aksenttiväriä elävöittämään asetelmaa. Halusin välttää muotojen välistä toistuvaa kuosimaisuutta, jotta kuvion orgaanisuus säilyisi. Kun saavutin miellyttävän ja tasapainoisen sommitelman, joka myös rajautuisi luontevasti (kuvio 13), päätin muuttaa muodot vielä vektoreiksi vasten suunnitelmiani. Mielestäni kyseinen sommitelma hyötyy vektorimuodosta, sillä näin pystyisin myös tarvittaessa skaalaamaan ja muuntelemaan elementtien asentoa ilman, että se vaikuttaa muotojen laatuun tai reunojen terävyyteen. ◆

Kuvio 13. Lopullinen kansikuvitus ja sen rajautuminen



Kuva 27. Kansikuvitus

4.4 Typografia

Kirjailija ja typografi Robert Bringhurst neuvoo teoksessaan *The Elements of Typographic Style*, että kirjasintyyppiä valitessa on tärkeää huomioida teknisten vaatimusten täyttymisen lisäksi se, että valinta tukee kirjasintyyppin tehtävää ja aihetta, jonka yhteydessä sitä käytetään. On myös hyödyllistä varmistaa, että kirjasintyyppi sisältää vaaditut kirjaimet ja leikkaukset, joiden avulla elävöittää ilmettä. Bringhurstin mukaan työskentely kannattaa aloittaa yhdellä kirjasintyyppillä, mutta mikäli tarjolla olevat kirjasinleikkaukset eivät riitä luomaan tarvittavaa efektiä, on syytä sekoittaa kirjasintyyppiä keskenään. Muuten vaarana voi olla liian tasakoosteinen kokonaisuus. (Bringhurst 2019, 95–96, 102–103.) Suunnittelukalenterissa esiintyy juoksevaa tekstiä vain takakannessa sekä erillisessä vinkkilehtisessä. Muuten tuotteessa

esiintyvän tekstin määrä on vähäinen ja sen rooli on lähinnä johdatella ja kannustaa käyttäjää tuotteen pariin. Erityisen tärkeää onkin, että esillä oleva teksti on helposti luettavaa ja ymmärrettävää. Myös visuaalisuus on tärkeä osa tuotetta, joten kirjasintyyppin kirjainten ja numeroiden tulee myös täydentää kokonaisvaltaista graafista ilmettä.

Päädyin hyödyntämään työssäni kahta eri kirjasintyyppiä, jotka täydentävät visuaalisesti toisiaan kuten myös muita graafisia elementtejä. Koristeellisemmassa roolissa on Jos Buivenganin suunnittelema Museo (kuvio 14), jota hyödynnän kannessa esiintyväsä tuotteen nimessä (*Daily planner*) erottaen sen muusta tekstistä. Tämän lisäksi Museo kirjasintyyppi esiintyy myös sisälön otsikoinneissa, sillä se istuu hyvin taittoon visuaalisesti. Museo on sievä

päätteellinen fontti, joka sopii mielestäni mainiosti tuotteen henkeen.

Serif-kirjasintyypeillä on pitkä historia ja usein ne voidaan mieltää perinteisinä ja luotettavina. Tietyissä määrin sama pätee myös painettuihin kalentereihin. Niin serif-fonteilla kuin painetuilla kalentereilla on vielä oma paikkansa digitalisoidussa maailmassamme. Sen takia pidin ideasta valita serif-kirjasintyyppi tukemaan tuotteen graafista ilmettä. Museo-fontin muoto on kuitenkin erikoinen siinä mielessä, että sen pystyviivat on muotoiltu lähes slab serif-fonttimaiseksi, tehden siitä leikkisämmän ja sopivamman otsikkotekstiksi. Tavoittelin suunnittelukalenterista tuotetta, joka on perinteinen kalenteri omanlaisella käännteellään, joten ajatuksellisella tasolla mielestäni Museo-kirjasintyyppi ja suunnittelukalenteri sopivat hyvin yhteen.

Niin sanottu toissijainen kirjasintyyppi, Museo Sans (kuvio 15), on Jos Buivenganin luoma Museo-kirjasintyyppiin perustuva sans-serif versio. Se on hienovaraisempi ja käytössä teksteissä, joiden rooli on lähinnä tuoda kontrastia taiton ulkoasuun. Museo Sans esiintyy myös juoksevan tekstin yhteydessä, sillä se on matalakonstrastinen sekä sujuvasti luettava ja sopii näin myös pidempään tekstiin. Museo Sans mukautuu täydellisesti eläväisemmän Museo kirjasintyyppin rinnalle. Tavoitteeni kahden eri kirjasintyyppin hyödyntämisellä oli ylläpitää tekstielementtien välistä hierarkiaa sekä mahdollistaa riittävän monimuotoinen graafinen ilme, vaikka tuotteen tekstin määrä onkin vähäinen. ♦

Kuvio 14.

Museo, 100

Daily Planner

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua. Ut enim ad minim veniam, quis nostrud exercitation ullamco laboris nisi ut aliquip ex ea commodo consequat.

notes / to-do

Kuvio 15.

Museo Sans, 300

master your time

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua. Ut enim ad minim veniam, quis nostrud exercitation ullamco laboris nisi ut aliquip ex ea commodo consequat.

Daily planner is
designed for you

4.5 Materiaalit ja sidosasu

Paperilla on aktiivinen rooli painetuis-
sa tuotteissa, joten aloitin materiaalien
valinnan pohtien, mitä paperin ominai-
suuksia haluaisin painottaa suunnitte-
lukulenterissa (kuva 28). Sillä kyseessä
on käyttötuote, paperin ensisijainen pri-
oriteetti on sen käytännöllisyys ja laatu.
Ransipaperissa halusin painottaa myös
miellyttävää tuntua, jotta se tekisi tuot-
teen käsittelystä mieleisempää. Sisällön
paperivalinnan taas halusin olevan orgaa-
nisen näköinen sekä hyvä kynätyöskente-
lylle, sillä paperin valinnalla on merkittävä
vaikutus niin sivujen ulkoasuun kuin käyt-
tökelpoisuuteen. Suurin osa sisällön
sivuista on paljasta käyttöpintaa, joten
paperin ulkomuodolla voi vaikuttaa mer-
kittävästi sivujen tunnelmaan. Useissa
omistamissani kalenteri- ja vihkotuotteis-
sa on käytetty 80–100 g/m² vahvuista
paperia, mutta olen huomannut henkilö-

kohtaisessa käytössä, kuinka paperista
riippuen 100–120 g/m² on arvokkaam-
man tuntuinen ja käytännöllisempi moni-
puolisessa käytössä. Paksumpi paperi on
luotettavampi luonnostellessa tai muis-
tiinpanoja kirjatessa eikä esimerkiksi
päästä mustetta läpi niin helposti.

Valitsin sisältöön paperin The
Reaykolour 100% Recycled sävyssä
Particles Moonlight. Particles Moonlight
on luonnon valkoinen päällystämätön
paperi kevyellä orgaanisella tekstuurilla.
Tekstuuri ei haittaa työskentelyä, mutta
tuo hienovaraisen lisän sisällön graafi-
seen ulkomuotoon elävöittäen sivuja.
Paperi on valmistettu täysin kierrätetystä
sellusta, joten se tukee suunnittelukalen-
terissa toistuvaa luonnollisuuden teemaa.
Kirjoittaminen ja piirtäminen on myös
kyseiselle paperille helppoa, sillä kynä liik-
kuu helposti paperin pinnalla. Ranteen

taas valitsin päällystämättömän Munken
Lynx paperin, sillä se on laadukas, tar-
koitukseen soveltuva sekä paperin pin-
ta on sileä ja näin miellyttävän tuntuinen
kädessä. Paperin vahvuus on 240 g/m²,
jotta se toisi tuotteelle struktuuria ja teki-
si siitä kestävämmän.

Lopullinen tuote on liimasidottu,
sillä se on yleinen sidosasu kalentereissa
ja muissa pehmeäkantisissa tuotteissa.
Tekniikan lopputulos on nykyään vah-
vempien liimojen ansiosta kestävä, jolloin
tuote soveltuu hyvin myös ahkeraan käyt-
töön. Liimasidonta mahdollistaa myös eri
laajuisten tuotteiden sidonnan, joten näin
suunnittelukalenterista voi mahdollises-
ti toteuttaa tulevaisuudessa laajempia
versioita hyödyntäen samaa sidosasia.
Liimasidonta on helppo toteuttaa sekä
sen lopputulos on siisti.

Määriteltyäni tuotteen visuaali-
suuden kannalta tärkeät seikat ja teemat,
aloin kasaamaan eri elementtejä yhte-
näiseksi tuotteeksi. Nyt kun kansikuvitus,
värimaailma, kirjasintyyppi, materiaalit ja
sidosasu oli määritelty, pystyin yhdistä-
mään ne yhteen sisällönsuunnittelu vai-
heessa kasaamani rungon kanssa. ♦



Kuva 28. Materiaalien testailua

5. Lopullinen tuotos

5.1 Prototyyppi

Aloitin lopullisen kokonaisuuden kehittelyn luomalla tuotteesta prototyyppi, jonka avulla valmiista painotuotteesta saisi paremman käsityksen. Tulostin tuotteen sivut määritelmän mukaisesti 120 g/m² vahvuiselle paperille ja leikkasin tulosteet B6-kokoon (kuva 29). Kansissa jouduin hyödyntämään 150 g/m² paperia 240 g/m² sijaan, sillä se oli vahvinta paperia, mitä minulta löytyi. Onkin huomattavaa, että kyseinen paperi on liian ohut kanneksi ja kansipaperin tulisi olla vähintään 200 g/m² vahvuista, jotta se toisi struktuuria tuotteelle ja tekisi siitä kestävämmän. Itsetehty liimasidos (kuvat 30–33) taas toimi käytännössä, mutta ei luultavasti kestäisi ahkeraa käyttöä. Tämän lisäksi tulostaessa joidenkin sivujen grafiikat eivät kohdistuneet tarkoin, joka hankaloitti kyseisten sivujen käytännöllisyyttä.

Raikki prototyypissä ilmenevät ongelmat kuten sidosasun kestävyys ja grafiikan kohdistus ovat kuitenkin helposti korjattavissa, mikäli tuote painettaisiin ammattitaitoisessa painotalossa.

Raiken kaikkiaan prototyyppiä (kuvat 34–36) oli miellyttävä käsitellä. Se antoi käsityksen tuotteen koosta sekä materiaalien tunnusista, vaikkei se vastannut tuotetta täydellisesti. Prototyyppi antoi positiivisen vaikutelman suunnittelukalenterista suunnitelmallisuuteen kannustavana tuotteena ja se vastaa asetettuja tavoitteita hyvin. Prototyypin sivut olivat pääsääntöisesti selkeitä ja helppokäyttöisiä, lisäksi paperi soveltui hyvin työskentelylle. Myös tuotteen koko oli käytännöllinen ja helppo kuljettaa mukana. ♦



Kuva 29. Tulosteiden leikkaus oikeaan kookoon



Kuva 30. Liimasidoksen tekeminen



Kuva 31.

Kuva 32.



Kuva 33. Kannen liimaus

Kuva 34.



Kuva 35.



Kuva 36.



5.2 Lopullisen kokonaisuuden esittely

Suunnittelukalenterin lopullinen kokonaisuus (kuva 37) koostuu pääasiassa kahdenlaisista aukeamista: viikkoaukeamista sekä aina niiden seuraamista muistiinpanoaukeamista. Näiden aukeamien lisäksi tuotteessa on kannet ja kansien sisäaukeamat sekä erillinen lehtinen, joka tarjoaa vinkkejä kuinka hyödyntää tuotetta oman hyvinvoinnin tukena. Tuotteen koko on 125 x 176 mm (B6) ja sen paksuus on 10 mm. Tuote sisältää viikko- ja muistiinpanoaukeamia puolen vuoden ajaksi, joten siinä on yhteensä 108 sivua.

Kannet

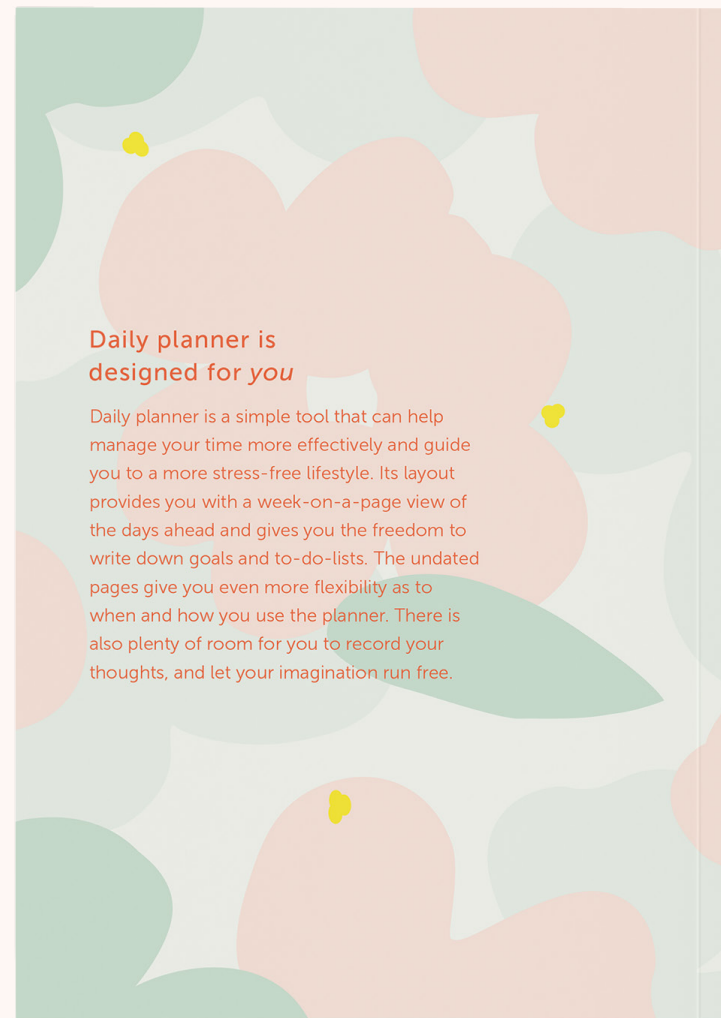
Tuotteen kansissa visuaalisuus tulee luonnollisesti parhaiten ja välittömimmin esille. Kannet ovat myös ensimmäinen asia, jonka ihminen suunnittelukalenterista näkee, joten halusin niiden edustavat tuotteen henkeä. Orgaanisen kuosin ohella suunnittelukalenterin etukannessa (kuva 39) näkyy sen tärkeimmät tuotetiedot: mikä ja kuinka laaja tuote on sekä mikä sen tar-

koitus on lyhyesti. Pyrin asettelemaan tiedot kanteen siten, että visuaalisten elementtien taustaino säilyisi ja että ne täydentäisivät niiden taustalla olevaa kuvitusta. Suunnittelukalenterin takakannen (kuva 38) tilaa on hyödynnetty esitelytekstille, jossa kerrotaan tuotteesta lyhyesti puhutellen lukijaa asialliseen ja ystävälliseen sävyyn (liite 1). Tuotteen kannet on toteutettu 240 g/m² Munken Lynx paperille.

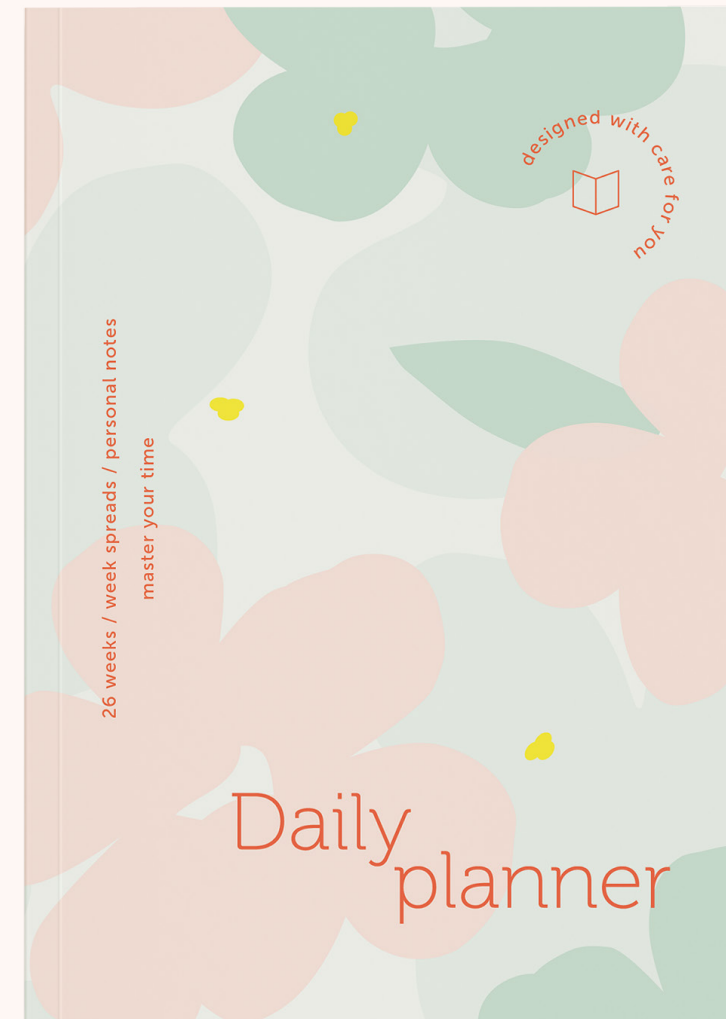
Suunnittelukalenterin kansien suunnittelu oli työvaihe, jossa koin pystyväni leikittelemään visuaalisuudella vapaammin. Tuotteen sisältö oli jo ennalta määritelty ja painottuu enemmän käytännöllisyyteen, enkä tämän vuoksi halunnut sotkea sisältöä liian paljon turhilla visuaalisilla elementeillä. Kansien luontoteema ja väri-va-linnat tukevat etenkin työskentelyprosessin aikana tapahtuneen ajatustyön kautta hyvinvoinnin viestiä, mutta ostajalle tämä seikka ei välttämättä ole välittömän ilmeinen. Pääasia on, että se ymmärretään helposti lähestyttävänä tuotteena.



Kuva 37. Lopullinen tuote



Kuva 38. Takakansi



Kuva 39. Etukansi

Aloitusaukeama

Tuotteen ensimmäisellä aukeamalla on tilaa, johon tuotteen omistaja voi halutessaan kirjata ylös omat yhteystietonsa (kuva 40). Päätin lisätä kyseisen kohdan tuotteeseen, sillä eräs vastaajista ehdotti sitä sisällönsuunnittelun osuuden gallup-tutkimuksessa. Omien yhteystietojen ylös kirjoittaminen onkin tyypillinen ominaisuus painetuissa kalentereissa ja päiväkirjoissa. Sivun alareunassa on sitaatti merkittävältä yhdysvaltalaiselta kirjailijalta Maya Angeloulta: *“All great achievements require time”*. Lause on voimaannuttava olematta teennäinen ja sillä on hienovarainen yhteys suunnittelukalenterin tarkoitukselle. Etenkin kiireessä tai stressaavassa elämäntilanteessa Maya Angeloun sanat voivat toimia motivaationa. Tämän lisäksi sitaatti tekee visuaalisena ele-

menttinä sivusta mielenkiintoisemman.

Määritellessäni työn värimaailmaa, ajattelin maanläheisen harmaan sopivan sisällön taittoon, sillä se olisi mahdollisimman neutraali värivaihtoehto. Päätin kuitenkin hyödyntää oranssia tuotteen sisällön elementeissä, sillä harmaan ja tuotteen kansien välille ei syntynyt yhtenäistä harmoniaa. Oranssi on kuitenkin helposti luettava ja tuo pirteyttä sivuille, toisin kuin harmaan sävy. Kannessa ja sisällössä toistuva oranssi tekee suunnittelukalenterista myös yhtenäisemmän kokonaisuuden. Kaikki sisällön paperit on printattu 120 g/m² The Reaykolour 100% Recycled Particles Moonlight paperille, joka kestää hyvin työskentelyä ja sen orgaaninen tekstuuri tuo eloa aukeamille olematta sekava.



Kuva 40. Aloitusaukeama

Viikkoaukeama

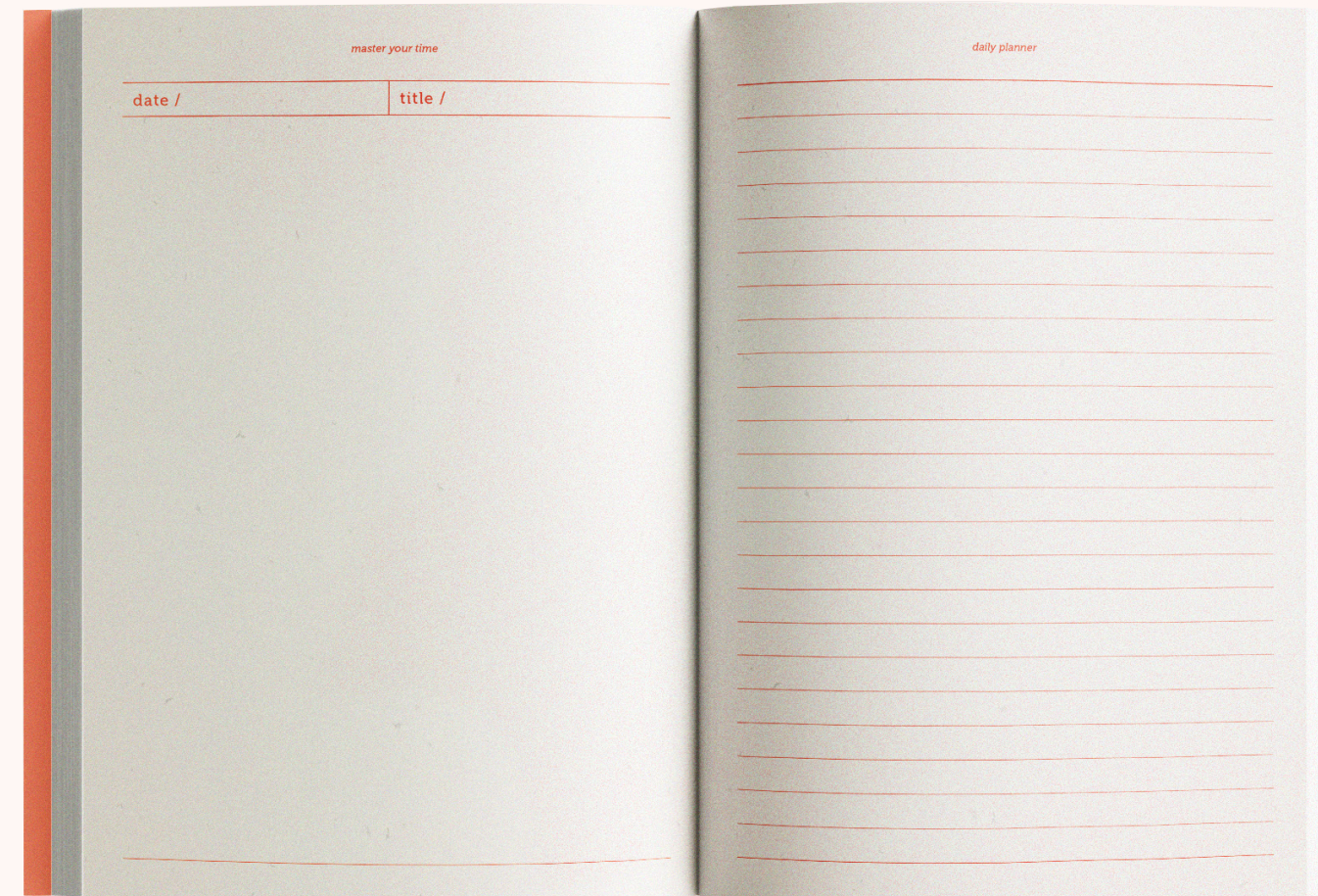
Viikkoaukeama (kuva 41) on tuotteen johdattellevin aukeama ja sen vuoksi halusin keskittyä etenkin sen loogisuuteen ja tilan käytännölliseen hyödyntämiseen. Sisällön taiton suunnittelun pulma oli se, että halusin sen olevan visuaalisesti kiinnostava olematta liian sekainen, jotta sen helppokäyttöisyys ja selkeys säilyisi. Hienovaraisia keinoja vaikuttaa aukeaman ilmeeseen olivat esimerkiksi oranssi väri, typografiset valinnat ja elementtien asettelu. Myös vasemman sivun alareunan tekstielementti tuo leikkisyyttä aukeamalle, mutta se esiintyy vain joka kolmannella tuotteen viikkoaukeamalla. Viesti on eri joka sivulla, jolla se esiintyy ja sen tarkoitus on olla kannustava ja pirteä lausahdus käyttäjälle, tuoden positiivisuutta aukeamalle silloin tällöin. Vasen sivu on omistettu viikonpäiville, johon käyttäjä voi itse merkata kyseisen kuukauden sekä viikonpäivän. Käyttäjä voi myös kirjata ylös viikon päätavoitteen kuukausimerkinnän yhteydessä. Oikeanpuoleisella sivulla on tilaa viikoittaisille muistutuksille ja viivoitetulle tehtävällyställe, johon on helppo eritellä tehtäviä. Tehtävällystän tavoite on tuoda selkeyttä viikoittaisiin tehtäviin ja pieniä onnistumisen tunteita käyttäjän arkeen.



Kuva 41. Viikkoaukeama

Muistiinpanoaukeama

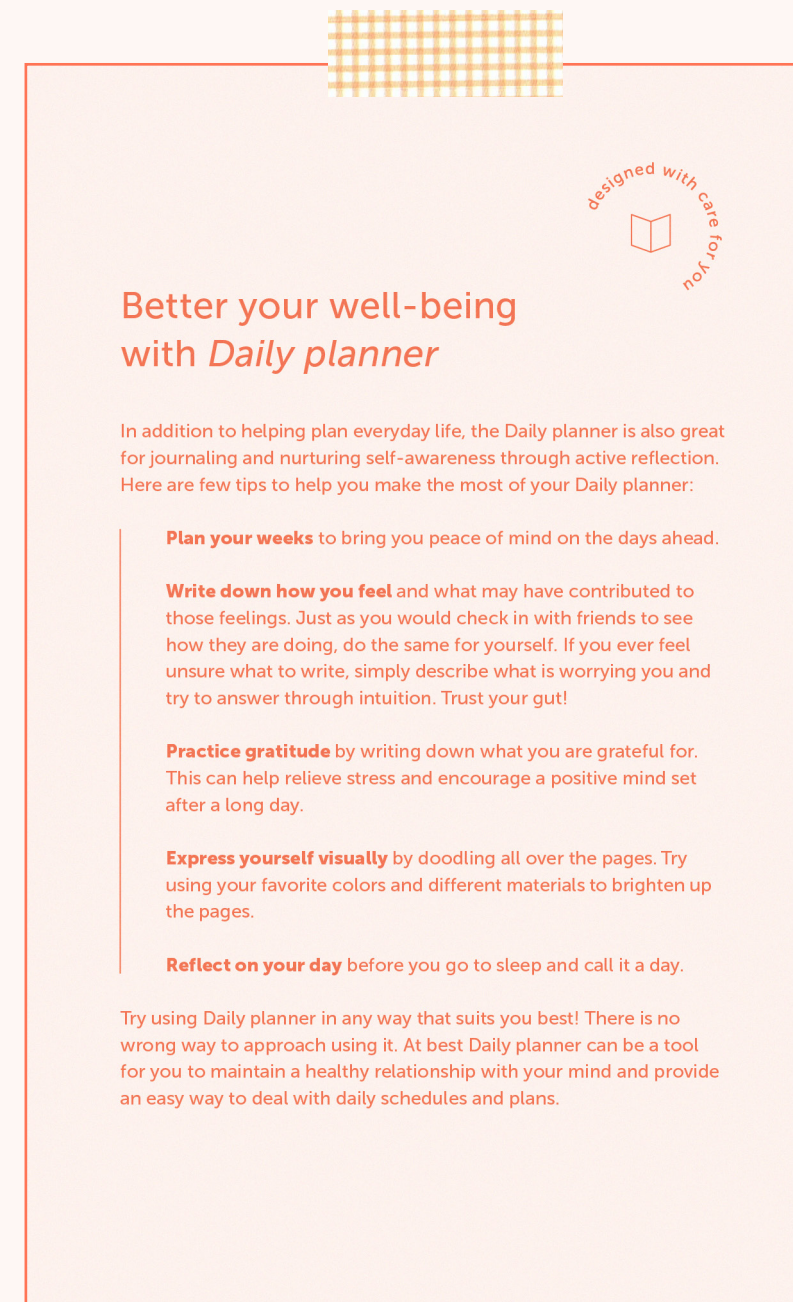
Ruten sisällönsuunnittelun prototyypin testaustilanteessa kävi palautteen kautta ilmi, enempi vapaa tila on toivottu suunnittelukalenterin ominaisuus. Muistiinpanoaukeaman (kuva 42) vasen sivu tarjoaa käyttäjälle puhdasta tilaa ja oikeanpuoleinen sivu viivoitetun alustan. Kyseinen aukeama on hyödyllisin ollessaan mahdollisimman tyhjä ja johdattelematon. Lisäsin kuitenkin osion, johon on mahdollista kirjoittaa ylös päivämäärä, sekä nimetä aukeaman aihe. Tämä voi olla hyödyllinen ominaisuus, jos kyseessä on esimerkiksi opintoihin liittyvät muistiinpanot. Kyseinen aukeama on myös oiva alue hyödyntää reflektointiin päiväkirjan kaltaisella tavalla. Muistiinpanoaukeama lisää tuotteen joustavuutta etenkin sen takia, että se on tarkoitettu hyödynnettäväksi käyttäjän haluamalla tavalla.



Kuva 42. Muistiinpanoaukeama

Vinkkilehtinen

Vinkkilehtinen (kuva 43) tulee jokaisen tuotteen mukana ja sen tarkoitus on esitellä käyttäjälle viisi erilaista tapaa hyödyntää tuotetta oman hyvinvoinnin tukena (liite 2). Näin käyttäjälle korostuu, kuinka painettua kalenteria voi hyödyntää monin eri tavoin ja kuinka suunnittelukalenteri voi tarjota avun kiireiseen tai stressavaan elämäntilanteeseen. Vinkkien ohella lehtinen korostaa, että Daily planner suunnittelukalenteria voi käyttää vapaasti omien tarpeiden mukaisesti. Lehtisen koko on 100 × 155 mm ja se on irrallinen osa suunnittelukalenteria. Näin käyttäjän ei ole pakko säilyttää sitä tuotteen mukana, mikäli ei koe sitä hyödyllisenä. Lehtinen on printattu 120 g/m² luonnonvalkoiselle paperille ja se on asetettu etukannen sisäisivulle, jolloin sen huomaa heti tuotetta tarkastellessa. ◆



Kuva 43. Vinkkilehtinen

6. Yhteenveto

Opinnäytetyöni tavoitteena oli kehittää painettu kalenterituote, joka tarjoaisi käyttäjälle helposti lähestyttävän ja joustavan tavan harjoittaa suunnitelmallisuutta sekä stressinhallintaa. Tavoittelin lopputuloksesta kokonaisuutta, jonka sisältö olisi perusteltavissa tutkimustulosten perusteella, mutta vastaisi silti visuaalisesti omaa tyyliäni. Pääsin hyödyntämään opintojeni aikana oppimiani taitoja laaja-alaisesti kyseisten tavoitteiden parissa. Työprosessin edetessä oli myös kiinnostavaa huomata, kuinka muotoiluajattelua ja graafista suunnittelua voi hyödyntää keskenään.

Gallututkimus sekä palautteen kerääminen olivat mielenkiintoisia tapoja lähestyä sisällönsuunnittelua ja antoivat selkeitä viittauksia siihen, mitä lopullisen tuotteen tulisi sisältää. Sain sisällön-

suunnittelu osiossa selville, että painettu kalenteri on yhä haluttu tuote sähköisyyneessä maailmassamme. Painetun kalenterin avulla voi edistää omaa henkistä hyvinvointia ja lieventää stressin aiheuttamaa taakkaa lukuisin eri tavoin. Opin myös, että ihmisläheinen työskentely tuo uudenlaisen ulottuvuuden työskentelyprosessiin ja kuinka arvokasta on kuulla ajatuksia suoraan kohderyhmältä. Mikäli olisin toteuttanut muotoiluajattelun kaaviota perusteellisemmin, olisin mieluusti kerännyt lisää tietoa kohderyhmän kalenterin käytön tottumuksista esimerkiksi haastatellen yksittäisiä henkilöitä. Ramppailin tuotetta suunniteltaessa ajoittain tutkimustulosten ja joustavuuden ristiriidan kanssa. Halusin sisällyttää tuotteeseen kaikki tutkimustuloksen osoittamat tärkeimmät osiot, mut-

ta samalla varmistaa, että tuote tarjoaisi myös riittävän joustavan alustan henkilökohtaiselle käytölle. Onnistuin mielestäni luomaan sopivan tasapainon näiden ominaisuuksien välille varmistamalla, että tuote sisältää riittävästi myös vapaasti käytettävää tilaa ja että tuotetta voisi hyödyntää minä ajanjaksona tahansa.

Graafisen suunnittelun osuudessa eniten aikaa vievä prosessi oli kansikuvituksen suunnittelu. Kansikuvitus etsi muotoaan pitkän aikaan ennen kuin löysin sopivan näkökulman lähteä toteuttamaan sitä. Ekoterapiasta inspiroituneena luonto vaikutti hyvältä ja monipuoliselta teemalta lähestyä kuvitusta, mutta tuntui kenties jopa liian turvalliselta. Vaikka koin, että pystyin ilmaisemaan itseäni ulkoasun suunnittelun osuudessa, jouduin ajoittain kuitenkin hillitsemään ideoitani,

jotta tuotteen helposti lähestyttävyyks säilyisi – en halunnut, että lopputulos olisi liian musertava. Prosessin aikana jouduin myös aktiivisesti muistuttamaan itseäni, ettei kannata takertua alkuperäiseen ideaan vaan lähestyä ongelmaa uudella tavalla, mikäli alkuperäinen idea ei toimi. Työprosessin loppua kohden pohdin, kuinka tuote hyötyisi myös erilaisista visuaalisesti saman henkisistä oheistuotteista, joiden avulla voisi toteuttaa suunnitelmallisuutta ja itseilmaisua vielä monipuolisemmin. Tällaisia oheistuotteita voisivat olla esimerkiksi erilaiset muistilaput sekä erilaisiin tarkoituksiin sopivat tarrat, joiden suunnittelu tarjoaisi mahdollisuuden laajentaa myös visuaalista identiteettiä.

Onnistuin mielestäni tavoitteessani luoda tuote, joka perustuu kohderyhmän tarpeisiin vastaten samalla omaa visuaa-

lista näkemystäni. Olisin mieluusti hionut kansikuvitusta vielä pidemmälle ja kenties leikitellyt sen kanssa enemmän, mutta työskentelyaikatauluni oli jo venynyt odotettua pidemmäksi. Prosessi eteni kuitenkin luontevasti ja opetti minulle paljon itsenäisestä työskentelystä. Aiheeseen sopien voin todeta, että suunnitelmallisuudella oli myös merkittävä rooli omassa työskentelyprosessissani. Jouduin pitämään opinnäytetyön työstämisestä pienen kiireiden aiheuttaman tauon, mutta koin päässeeni nopeasti takaisin työrytmiin alussa määrittelemäni suunnitelman ansiosta. Työnkulkusuunnitelma toimi

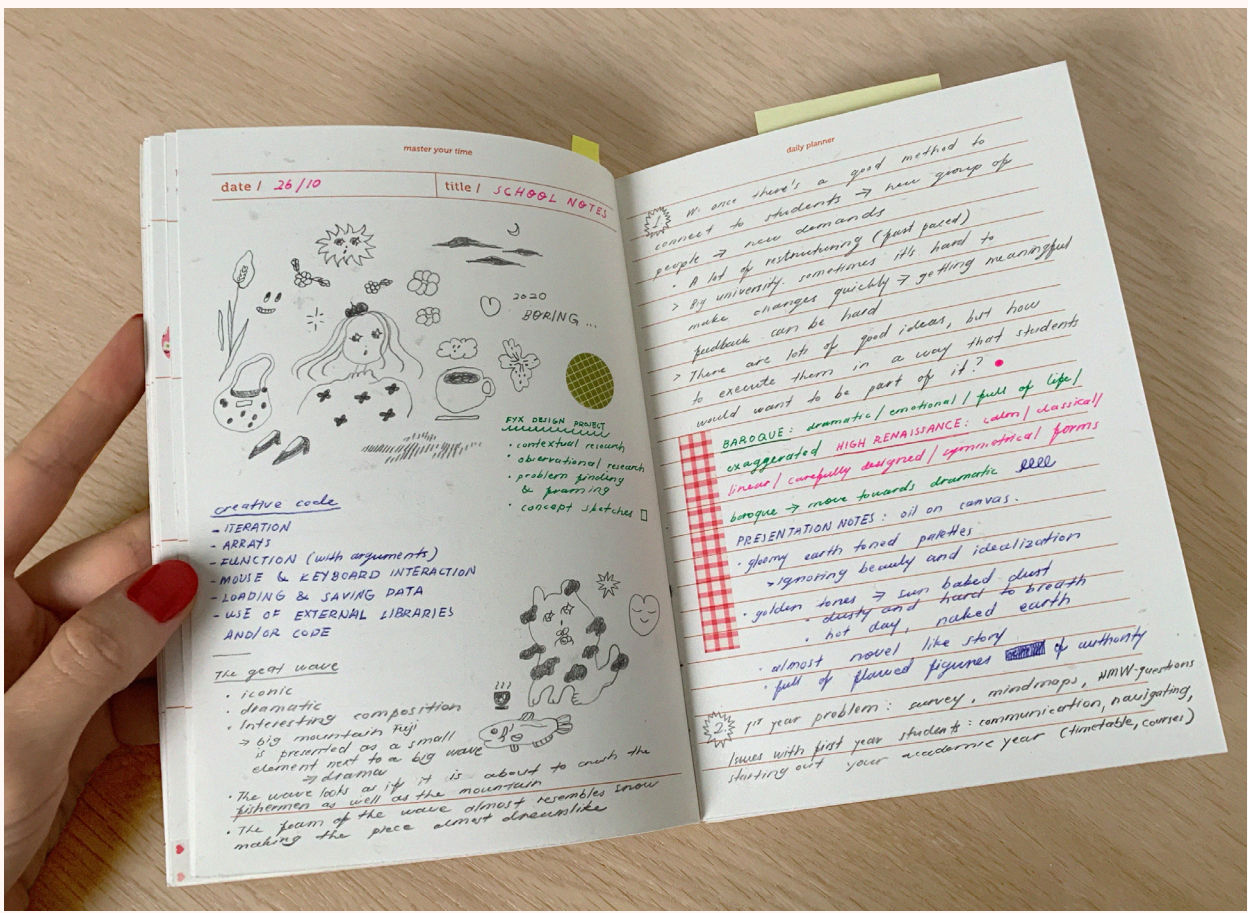
muutenkin hyvänä runkona alkaa kerätä informaatiota ja tuotetta kasaan, mikä on varmasti myös osatekijä siihen miksi koin prosessinkulun luontevaksi.

Työskentelyprosessi opetti minulle, että painettu kalenterituote tarjoaa monia erilaisia tapoja lähestyä suunnitelmallisuutta sekä omaa hyvinvointia ja kehittämäni suunnittelukalenteri onkin vain yksi esimerkki monista eri lähestymistavoista. Työskentelyprosessini päättyä voin todeta, että kirjoittamisella ja manuaalisella tekemisellä on yhä paikka nyky maailmassamme. ♦



Kuva 44. Viikkoaukeama käytössä

Kuva 45. Muistiinpanoaukeama käytössä



7. Lähteet

Sähköiset lähteet

Carroll, R. 2020. Learn – Bullet Journal. Viitattu 2.11.2019.

Saatavissa <https://bulletjournal.com/pages/learn>

Gremillion, A. 2019. Colors and emotions: how colors make you feel.

Viitattu 13.9.2020. Saatavissa [https://99designs.com/blog/tips/](https://99designs.com/blog/tips/how-color-impacts-emotions-and-behaviors/)

[how-color-impacts-emotions-and-behaviors/](https://99designs.com/blog/tips/how-color-impacts-emotions-and-behaviors/)

Hintsanen, P. 2000. Coloria. Viitattu 13.9.2020.

Saatavissa <https://coloria.net/>

Jirousek, C. 1995. Art, Design, and Visual Thinking. Viitattu 14.9.2020.

Saatavissa <http://char.txa.cornell.edu/>

MoMA 2014. Henri Matisse The Cut Outs. Viitattu 14.9.2020. Saatavissa

<https://www.moma.org/interactives/exhibitions/2014/matisse/the-cut-outs.html>

Time/Systems. About us. Viitattu 13.9.2020.

Saatavissa <https://timesystem.com/pages/our-concept>

University of Rochester Medical Center. 2020. Journaling for Mental Health.

Viitattu 2.11.2019. Saatavissa [https://www.urmc.rochester.edu/encyclopedia/](https://www.urmc.rochester.edu/encyclopedia/content.aspx?ContentID=4552&ContentTypeID=1)

[content.aspx?ContentID=4552&ContentTypeID=1](https://www.urmc.rochester.edu/encyclopedia/content.aspx?ContentID=4552&ContentTypeID=1)

Öörni, E. 2018. Organisaation äänensävy voi sitouttaa tai vieraannuttaa.

Viitattu 15.9.2020. Saatavissa [https://www.kielikello.fi/-/](https://www.kielikello.fi/-/organisaation-aanensavy-voi-sitouttaa-tai-vieraannuttaa)

[organisaation-aanensavy-voi-sitouttaa-tai-vieraannuttaa](https://www.kielikello.fi/-/organisaation-aanensavy-voi-sitouttaa-tai-vieraannuttaa)

Painetut lähteet

Bildi Grafiks. 2009. Tempus Fugit: World's Best Calendars Design. Barcelona: Index Book.

Bringhurst, R. 2019. The Elements of Typographic Style. Fourth Edition. Vancouver: Hartley & Marks.

Brown, T. 2018. Design Thinking. Harvard Business Review 6/2018, 85–92.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. uudistettu painos. Helsinki: Tammi.

Moholy-Nagy, L. 2001. Vision in Motion. Chicago: Paul Theobald & Co.

Sandu Cultural Media. 2015. The Art of Calendar Design. Berkeley: Gingko Press.

Verkkodokumentit

Doorley, S., Holcomb, S., Klebahn, P., Segovia, R. & Utley, J. 2018. Design Thinking Bootleg. Viitattu 11.11.2019. Saatavissa https://static1.squarespace.com/static/57c6b79629687fde090a0fdd/t/5b19b2f2aa4a99e99b26b6bb/1528410876119/dschool_bootleg_deck_2018_final_sm+%282%29.pdf

Mind. 2018. Nature and Mental Health. Mind. Viitattu 11.9.2020. Saatavissa <https://www.mind.org.uk/media-a/2931/nature-and-mental-health-2018.pdf>

Wahlström, R. 2020. Ekoterapia. Viitattu 11.9.2020. Saatavissa <https://asiakas.kotisivukone.com/files/lapsijaluonto.tarjoaa.fi/tiedostot/ekoterapia.pdf>

Luennot, radio- ja TV-ohjelmat

Mattila, L. & Hovatta, I. 2019. Restääkö pää nykymeininkiä, se riippuu myös kivikautisista geneistä. Tiedeykkönen 3.5.2019.

Kuvalähteet

Ruva 1. Design at the edge. 2007. Get Organised with Objects of Desire? Viitattu 11.9.2020. Saatavissa https://ic-pod.typepad.com/design_at_the_edge/2007/06/objects_of_desi.html

Ruva 2–3. Malgré cela. Weekly. Viitattu 11.9.2020. Saatavissa <https://www.malgrecela.com/product/weekly>

Ruva 5–6. And Atelier. FPCEUP Calendars. Viitattu 11.9.2020. Saatavissa <https://type-lover.tumblr.com/post/80890538670/fpceup-calendars-by-and-atelier/amp>

Ruva 7. Mattern, I. 2013. Time is of the Essence. Viitattu 11.9.2020. Saatavissa <https://www.behance.net/gallery/9007695/Time-is-of-the-Essence>

Ruva 8–9. CGD London. GETTING STUFF DONE PLANNER. Viitattu 11.9.2020. Saatavissa <https://www.cgdlondon.com/collections/planners/products/pink-daily-planner>

Ruva 10. Byclairee. 2019. Viitattu 11.9.2020. Saatavissa <https://www.instagram.com/p/BtHX5gDBAeB/>

Ruva 11. Cloudystori. 2020. Viitattu 11.9.2020. Saatavissa <https://www.instagram.com/p/CFKilGWBaNy/>

Ruva 15. Thalheim, J. 2020. Viitattu 20.9.2020. Saatavissa https://unsplash.com/photos/Dd_ir_4gNz0

Ruva 18. Rubota, A. 2016. Junior Olympics & Green Label. Viitattu 20.9.2020. Saatavissa <http://news.aratakubota.com/?eid=90>

Ruva 19. The Finders Keepers. 2019. The Finders Keepers | Brisbane AW19 Poster | 21 - 23 June. Viitattu 20.9.2020. Saatavissa https://fi.pinterest.com/pin/AfmaH842G-5kbb1W2NkVCrAiNMcc2h_O8eZ7lgmeWC8dhAt9P-aZBTcbFOoL3tRMs563V1a2EgEyHgH4nbDgHic/

Ruva 20. Smith, V. 2018. color story: lilac. / sfgirlbybay. Viitattu 20.9.2020. Saatavissa https://fi.pinterest.com/pin/315111305182781893/?nic_v2=1a54ltLtr

Ruva 21. Funabashi, Z. 1983. Graphis No 226. Viitattu 20.9.2020. Saatavissa <https://www.emuseum.ch/en/objects/199666/graphis-no-226?ctx=f31cc800-ce3f-4516-b5e1-6c828dcef314&idx=21918>



Kuvalähteet

Ruva 22. Braque, G. 1962. Fleurs Bleues. Viitattu 20.9.2020.

Saatavissa https://www.1stdibs.com/art/prints-works-on-paper/still-life-prints-works-on-paper/georges-braque-fleurs-bleues/id-a_484392/

Ruva 23. Isola, M. & Isola, R. 1964. Pieni Unikko -puuvillakangas.

Viitattu 20.9.2020. Saatavissa https://www.marimekko.com/fi_fi/pieni-unikko-puuvillakangas-l-vaikoinen-beige-t-sininen-069259-185

Ruva 24. Carone, W. 1950. Henri Matisse, snipping paper cutouts at his studio in Nice. Viitattu 22.9.2020. Saatavissa <https://www.nytimes.com/slideshow/2017/09/15/t-magazine/handmade-beauty.html>

Ruva 25. Matisse, H. 1952. The Parakeet and the Mermaid.

Viitattu 22.9.2020. Saatavissa <https://www.moma.org/interactives/exhibitions/2014/matisse/the-cut-outs.html>

Liitteet

Liite 1. Tuotteen esittelyteksti

Daily planner is designed for you

Daily planner is a simple tool that can help manage your time more effectively and guide you to a more stress-free lifestyle. Its layout provides you with a week-on-a-page view of the days ahead and gives you the freedom to write down goals and to-do-lists. The undated pages give you even more flexibility as to when and how you use the planner. There is also plenty of room for you to record your thoughts, and let your imagination run free.

Liite 2. Vinkkilehtisen teksti

Better your well-being with Daily planner

In addition to helping plan everyday life, the Daily Planner is also great for journaling, and nurturing self-awareness through active reflection. Here are few tips to help you make the most of your Daily planner:

Plan your weeks to bring you peace of mind on the days ahead.

Write down how you feel and what may have contributed to those feelings. Just as you would check in with friends to see how they are doing, do the same for yourself. If you ever feel unsure what to write, simply describe what is worrying you and try to answer through intuition. Trust your gut!

Practice gratitude by writing down what you are grateful for. This can help relieve stress and encourage a positive mind set after a long day.

Express yourself visually by doodling all over the pages. Try using your favorite colors and different materials to brighten up the pages.

Reflect on your day before you go to sleep and call it a day.

Try using Daily planner in any way that suits you best! There is no wrong way to approach using it. At best Daily planner can be a tool for you to maintain a healthy relationship with your mind and provide an easy way to deal with daily schedules and plans.

Jenna Pekkanen / 2020