




Kniha
mého života...

The background features a faint, light-colored illustration of two stylized trees with intricate branch structures. Between the trees, several birds are depicted in flight, scattered across the upper and middle sections of the page. The entire scene is set against a soft, warm gradient background that transitions from a pale yellow at the top to a slightly darker, more golden hue at the bottom.

Knihu pro Vás připravilo město Chrudim v rámci projektu „Zdravé město.“


Úvod

„Kniha mého života“, kterou nyní držíte ve svých rukách je originálním výtiskem, do kterého si můžete zaznamenávat váš rodokmen, rodinnou historii či vaše vzpomínky na různé etapy vašeho života. Knižka vás provede vzpomínkami na vaše dětství, mládí, dospělost, koníčky či záliby, rodinné tradice, přátele, zdraví až po váš odkaz svým potomkům. Své zážitky a vzpomínky si můžete doplnit i fotografiemi.

Knihu můžete vyplňovat sami nebo za pomoci svých blízkých, jak vám to bude vyhovovat. Psaní vzpomínek je skvělý způsob, jak aktivně trávit volný čas. A věřte, že s touto knihou si vybavíte i vzpomínky, které byly uchovány v těch nejzazších koutech vaší mysli.

Darujte svůj jedinečný příběh, který chytne za srdce. Věříme, že vás „vzpomínkování“ bude bavit a že se při vyplňování vrátíte do krásných chvil, které jste ve svém životě prožili.





Místo pro vaši fotografii

To jsem já

Narodil/a jsem se, vážil/a jsem, měřil/a jsem...

.....

.....

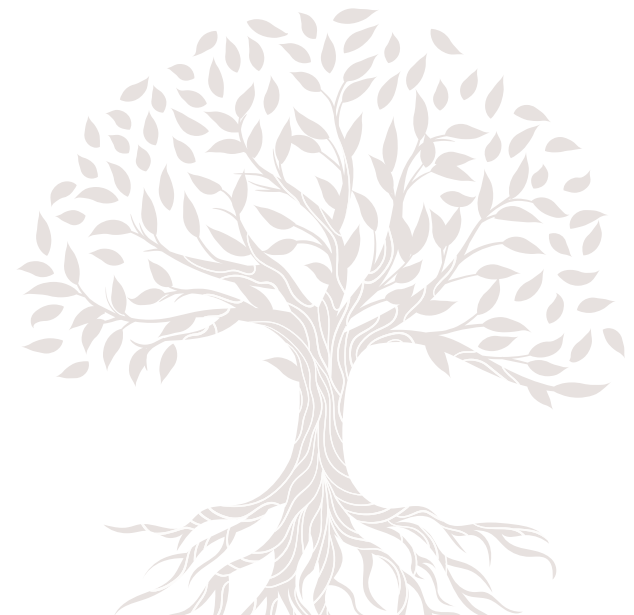
.....

.....

.....

.....

.....



babička

.....
jméno a příjmení

.....
datum narození

babička

.....
jméno a příjmení

.....
datum narození

prarodiče

dědeček

.....
jméno a příjmení

.....
datum narození

dědeček

.....
jméno a příjmení

.....
datum narození

matka

.....
jméno a příjmení

.....
datum narození

rodiče

otec

.....
jméno a příjmení

.....
datum narození

jméno

.....
jméno a příjmení

.....
datum narození

Moji příbuzní

prarodiče:

.....

rodiče:

.....

strýcové a tety:

.....

sourozenci:

.....

bratřenci a sestřenice:

.....

děti:

.....

neteře a synovci:


.....

vnoučata:

.....

další příbuzní:

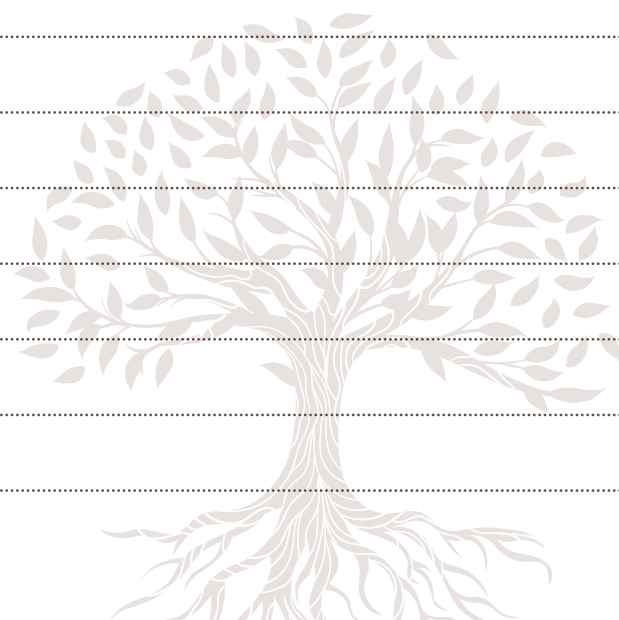





Místo pro vaši fotografii


Jací byli vaši prarodiče?

Vzpomínáte si na své prarodiče? Odkud pocházeli, kde žili, co dělali a co měli rádi? Jezdíváte i vy na prázdniny k babičce a dědovi? Máte z návštěv u svých prarodičů nějaké hezké vzpomínky?





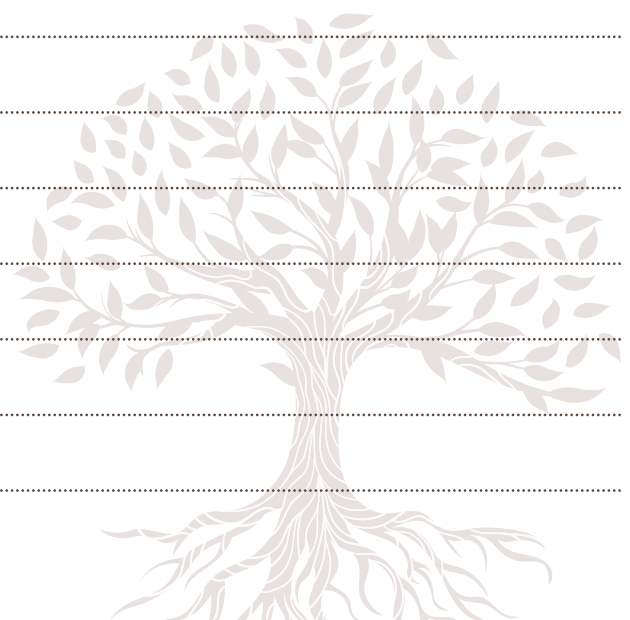
Místo pro vaši fotografii




Místo pro vaši fotografii

Vyprávějte o svých sourozencích

Jste jedináček, nebo máte sourozence? Jaký jste měli jako děti vztah a jak se během let vyvíjel? Hráli jste si spolu a společně tropili nezbednosti? Nebo jste byli jako pes a kočka? Máte nějakou veselou příhodu se svými sourozenci? Jaké byly vaše vztahy v dospělosti?





Místo pro vaši fotografii

Vzpomínejte na své dětství

Jak jste trávili volný čas? Museli jste vykonávat nějaké domácí práce? S čím jste rodičům pomáhali?
Jaká byla vaše oblíbená hra, záliba nebo hračka?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

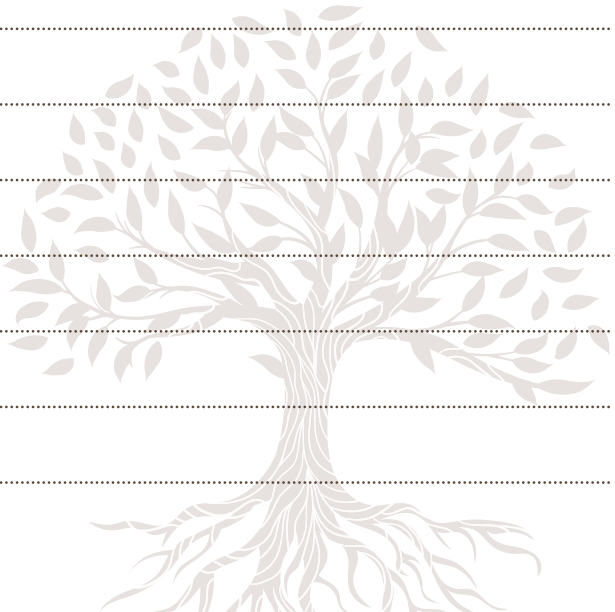
.....


.....

.....


.....

.....





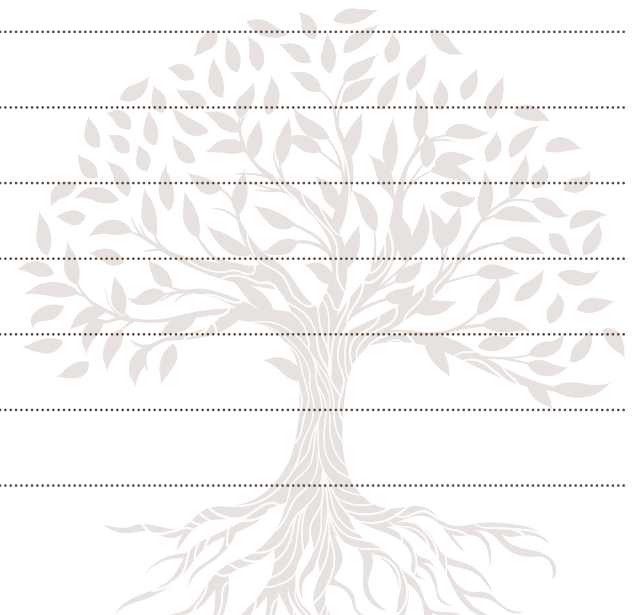
Místo pro vaši fotografii




Místo pro vaši fotografii

Vaše mládí

Jak vzpomínáte na své středoškolské období? Co ve vás zanechala vojenská služba?
Jaké zážitky provázejí vaše mladá léta?



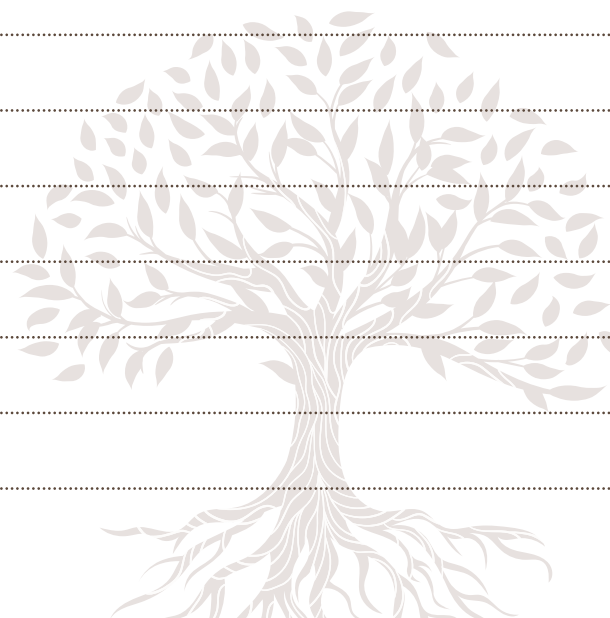



Místo pro vaši fotografii

Jak jste potkali svého životního partnera?

Kde jste se potkali? Byla to láska na první pohled a na celý život? Pamatujete si vaši první schůzku?
Co jste spolu rádi dělali? Měl/a nebo má vaše láska nějakou chybu, se kterou jste se museli smířit?
Nebo je naopak něco, co na svém partnerovi obdivujete?

A series of horizontal dotted lines providing space for writing answers to the questions above.

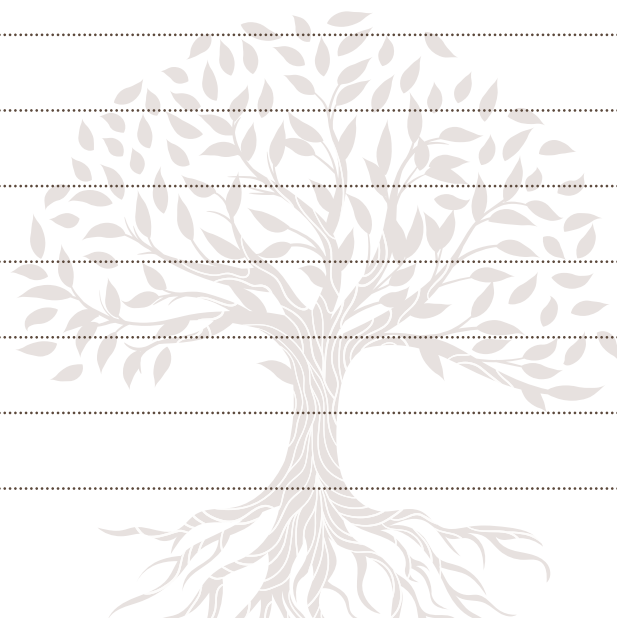





Místo pro vaši fotografii

Vaše svatba

Jaká byla vaše svatba? Na co nejraději vzpomínáte ze svého svatebního obřadu?
Jak probíhalo svatební veselí?





Místo pro vaši fotografii

Jak se vám chodilo do práce?

Jaké bylo vaše první zaměstnání? Vzpomínáte si na svoji první výplatu? Vystřídali jste více oborů a zaměstnání? Poznali jste v práci nějaké své dlouholeté přátele? A jak se vám odcházelo do penze?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

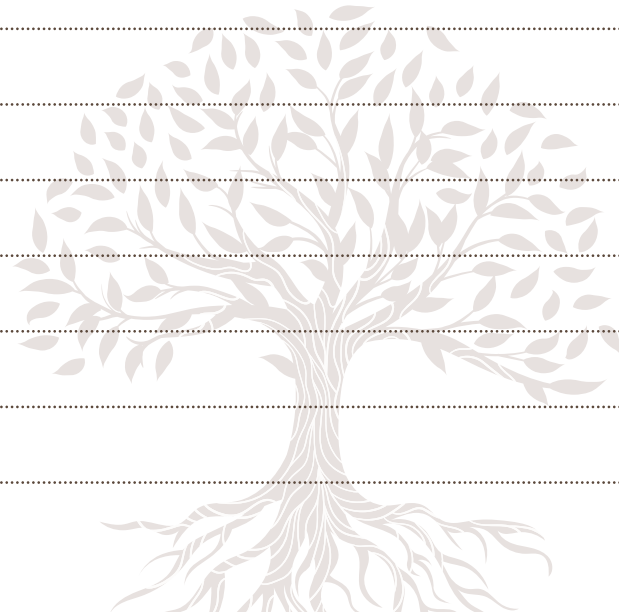
.....


.....

.....


.....

.....





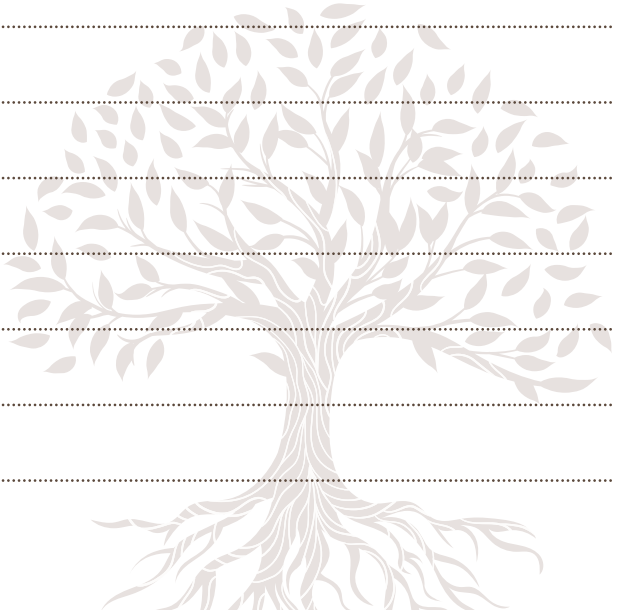
Místo pro vaši fotografii




Místo pro vaši fotografii

Jaký byl váš rodinný život?

Zavzpomínejte, jaký byl váš každodenní život, s čím jste se potýkali, jak jste trávili víkendy. Stýkali jste se pravidelně s některými přáteli nebo příbuznými? A co jste podnikali o prázdninách a dovolených? Cestovali jste do ciziny, nebo jezdili na chatu?

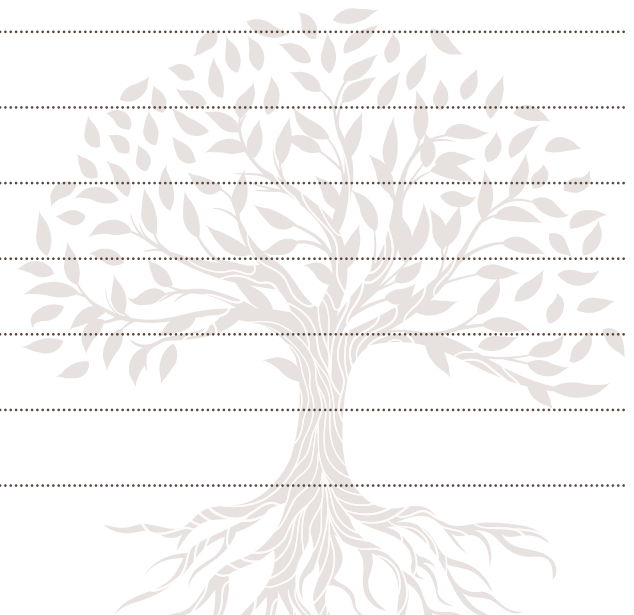





Místo pro vaši fotografii

Vyprávějte o svých vnoučatech

Pokud i vy jste prarodiče, jaké to bylo stát se dědečkem nebo babičkou? Poprvé si pochovat svá vnoučata?
Jaká jsou a co mají ráda? Jak trávíte společný čas?

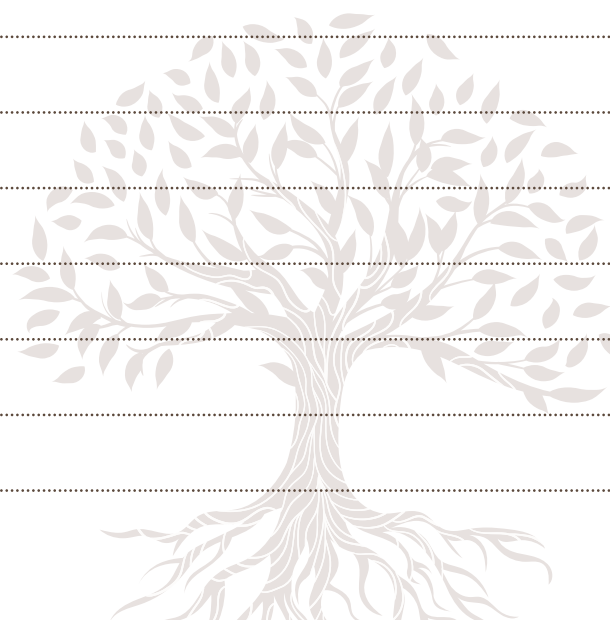





Místo pro vaši fotografii


Můj dům, můj hrad

Jaký byl váš domov? Stěhovali jste se někdy? Bydleli jste v podnájmu, nebo jste měli vlastní bydlení?
Jaké bylo vybavení vaší domácnosti?





Místo pro vaši fotografii



Místo pro vaši fotografii

Vyprávějte o svých přátelích

Přátelé a rodina nás provázejí celý život. Máte svého celoživotního přítele nebo kamarádku?

Co pro vás tyto lidé znamenají?

Vyskytli se ve vašem životě lidé, které jste znali jen krátkou dobu, a přesto uvízli ve vašem srdci a vzpomínkách?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

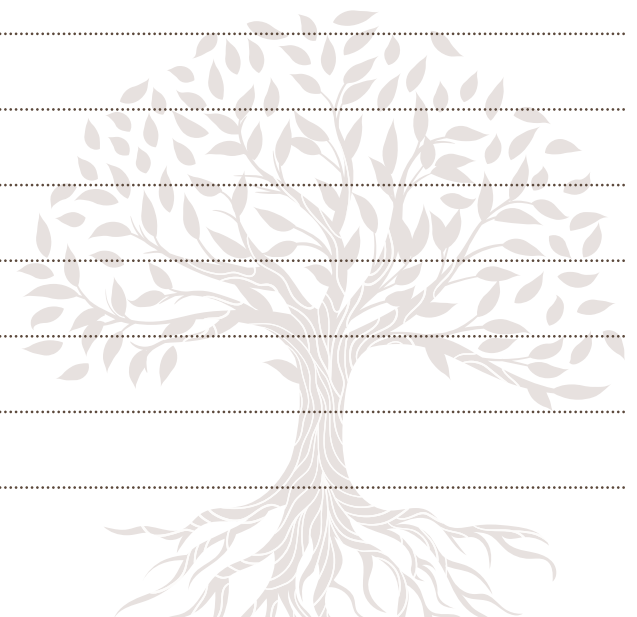
.....


.....

.....


.....

.....





Místo pro vaši fotografii



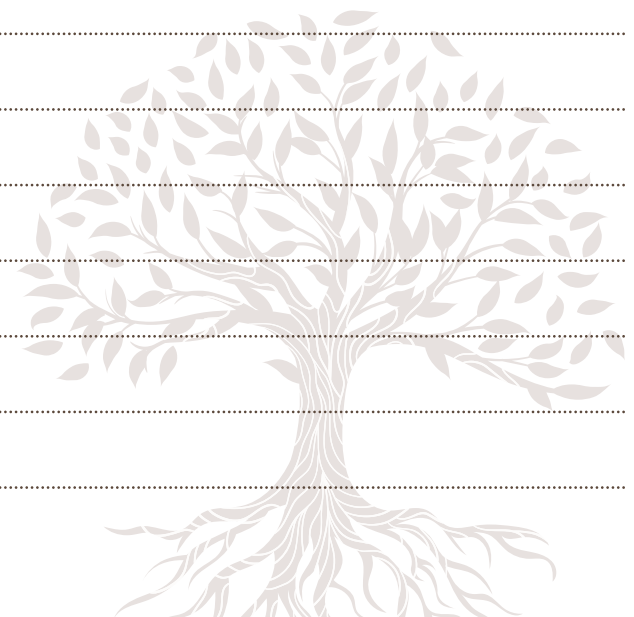
Místo pro vaši fotografii


Co zajímavého jste v životě zažili?

Život je tou nejzajímavější a nejklikatější cestou...

Máte i vy na svém kontě nějaké zajímavé zážitky, hry osudu a náhody, díky kterým jste se dostali někam jinam?

Podělte se s námi o nějaký zajímavý příběh ze svého života nebo netradiční setkání.

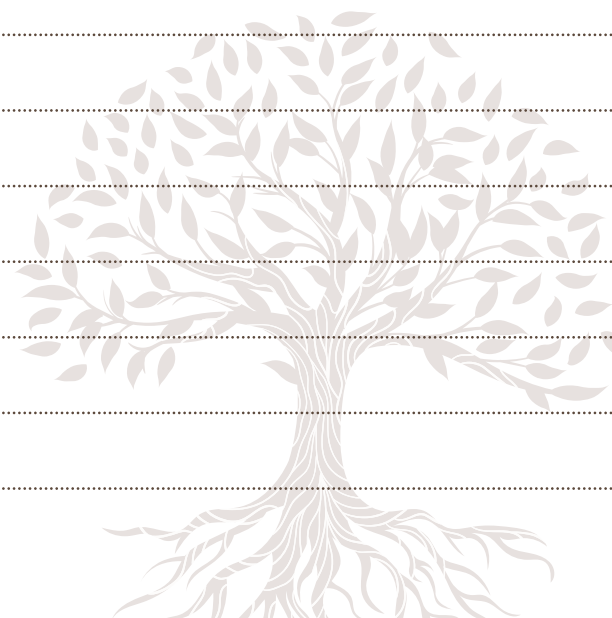





Místo pro vaši fotografii

Co se vám v životě podařilo, na co jste pyšní?

Je dobré umět si říci: To se mi povedlo. Tak se nebojte a pochvalte se ! I na malé úspěchy stojí za to vzpomínat. I výchova dětí je velkým soustem, stejně jako každodenní péče o domácnost nebo svědomitá práce v zaměstnání. A na co jste hrdí vy?

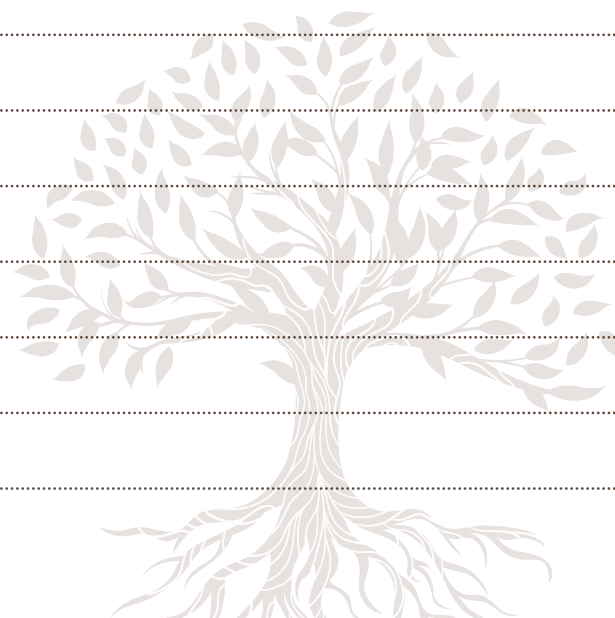





Místo pro vaši fotografii

Bylo ve vašem životě něco, co byste nejraději nezažili?

Život netvoří jen krásné dny plné slunce, ale i okamžiky, které by člověk nepřál ani svému nepříteli. Stalo se vám něco, na co neradi vzpomínáte? Podělte se s námi i o smutnější stránku života, o svá zklamání, nenaplněné tužby a životní rány.

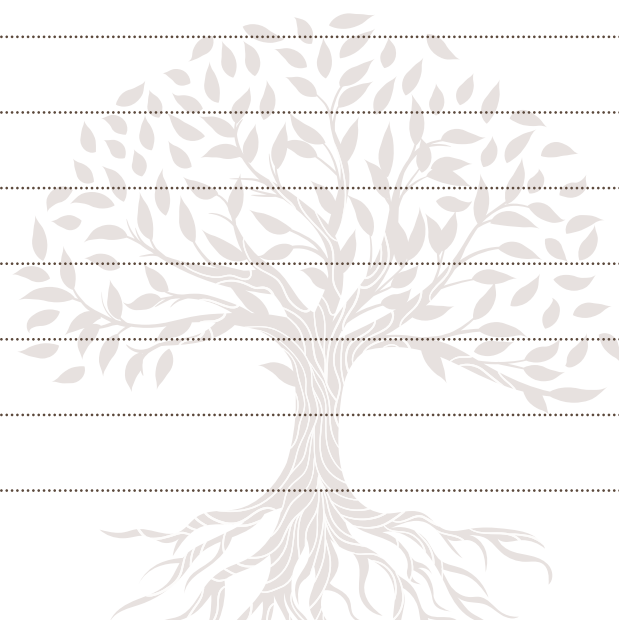





Místo pro vaši fotografii

Jaké historické události ovlivnily váš život?

Zažili jste během svého života některé historické milníky? Jak jste tyto významné události vnímali vy osobně?
A jak ovlivnily váš život?





Místo pro vaši fotografii

Vaše zdraví

Jak se vám v životě dařilo po zdravotní stránce?
Vyhýbaly se vám nemoci a úrazy, nebo jste se potýkali se zdravotními problémy?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

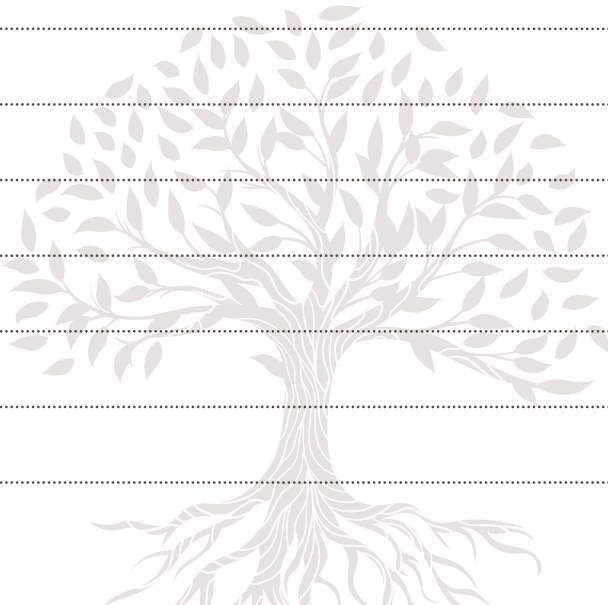
.....


.....

.....

.....

.....



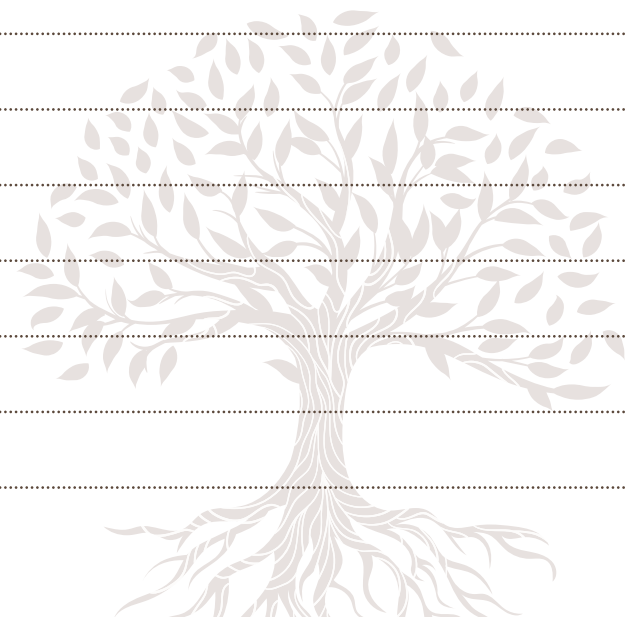


Místo pro vaši fotografii

Jak jste si svůj život představovali v mládí a jaká byla skutečnost?

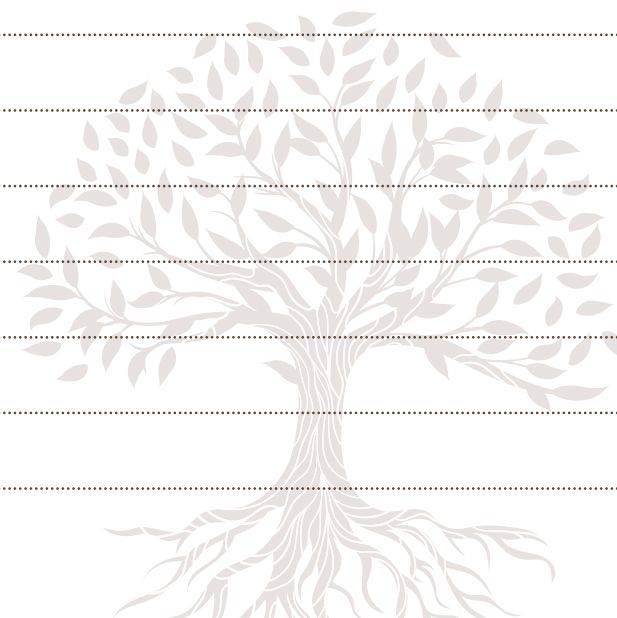
Představy a realita jsou často ve velkém rozporu. Měli jste jako dítě nějaký sen, vytoužené povolání, představy o životní lásce nebo bydlení? Svěřte se se svými tajnými sny a tužbami, ať už se vyplnily nebo nikoli.
Snít se musí stále a kdy jindy jsou naše sny bláznivější než v mládí?!

A series of horizontal dotted lines for writing.



Vaše významná data

A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page.



Můj odkaz

Život s sebou přináší různé situace a zkoušky, z nichž se pak člověk buď poučí, nebo ne. Každý si vytvoří nějaké svoje životní moudro, svoji pravdu, kterou si vykoupil nejednou životní zkouškou. Co byste vzkázali svým potomkům?
Jakou zkušenost chcete předat?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

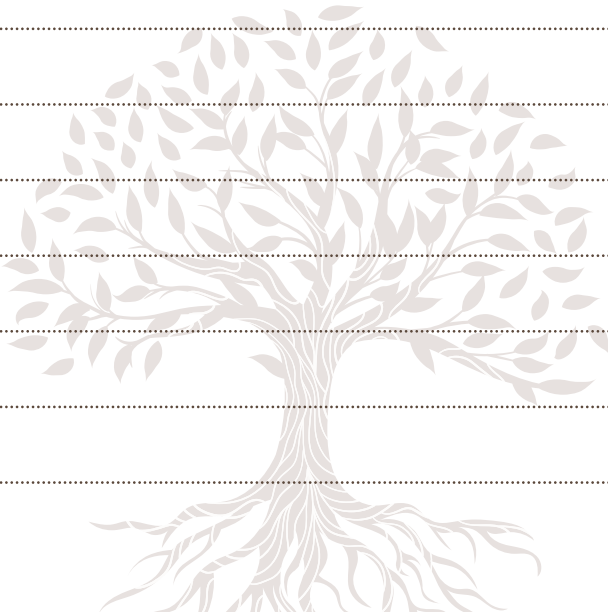
.....

.....

.....

.....

.....



A co bude dál?

I když by se mohlo zdát, že kniha vašeho života je už z velké části popsána, není tomu tak!

Prožili jste spoustu zajímavých, hezkých i krušných okamžiků.

Ale vaše životní cesta nekončí, stále je na co se těšit a zažívat nová dobrodružství.

Váš životní příběh pokračuje!

Kam se ještě chcete podívat?

A co nového máte v úmyslu se naučit?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

