

The book cover features a vibrant, repeating pattern of raspberries, pink and white flowers, and green leaves on a light pink background. A white rectangular frame is centered on the cover, containing the title and subtitle. To the left, a vertical red strip contains a gold ribbon tied in a bow. In the bottom right corner, there is an illustration of a yellow pencil, a red fountain pen, and a green pen. The publisher's name is at the very bottom.

PAMIĘTNIK

*Mamy*

Najcenniejsze wspomnienia

BUKOWY LAS



# Spis treści

## I. RODZINA, DZIECIŃSTWO I WCZESNA MŁODOŚĆ 7

W domu rodzinnym  
Nasze korzenie  
Mama ty  
Plany i marzenia

## II. PRZYJAŹŃ I MIŁOŚĆ 35

Przyjaźń to skarb  
Pierwsze wyjazdy  
Słodki smak miłości  
Ważne relacje

## III. JAKO MAMA 69

W ciąży  
Pierwsze lata  
Nasze relacje  
O macierzyństwie

## IV. AKTYWNI I KREATYWNI 87

Literacko  
Filmowo  
Artystycznie  
Sportowo

## V. ŻYCIOWE PRZEMYŚLENIA 127

Wdzięczność  
Odpoczynek  
Twoje wartości  
Refleksje





## Kochana Mamo,

czy prowadziłaś kiedyś pamiętnik? A może uważałaś, że nie masz wystarczająco lekkiego pióra albo ciekawego życia, aby zapisywać wspomnienia? Nic bardziej mylnego – każda historia zasługuje na uwiecznienie!

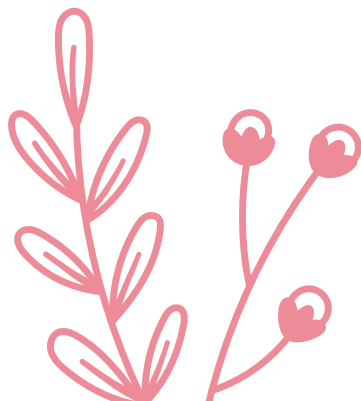
Zanim zostałaś mamą, prowadziłaś na pewno zupełnie inne życie. Byłaś małą dziewczynką, nastolatką, a potem dorosłą kobietą, której historia i doświadczenia warte są zapisania. Choć dzieli nas pokolenie, jesteś dla mnie źródłem inspiracji. Liczę, że zawarte w pamiętniku pytania pomogą ci uporządkować myśli oraz przekonają cię, że masz do opowiedzenia wyjątkową, niepowtarzalną historię.

Zapytam cię o dzieciństwo, dorastanie, pierwsze przyjaźnie, miłości oraz życie rodzinne. Ten pamiętnik to jednak coś więcej niż „wehikuł czasu”. Jesteś nie tylko mamą, ale przede wszystkim kobietą pełną marzeń, zainteresowań i nadziei na przyszłość. Na kolejnych stronach spróbuję cię namówić do przypomnienia sobie ulubionych książek, filmów, seriali, piosenek, a także zajęć, które sprawiają ci radość. Niektóre pytania przywołają wspomnienia, inne skłonią do wejrzenia w siebie. Bardzo mnie ciekawi twoje spojrzenie na świat, przemyślenia oraz życiowa mądrość, którą możesz się ze mną podzielić. A może niespodziewanie dowiesz się o sobie czegoś nowego?

Tak wiele działań i wysiłków wydaje się nieistotnych, a przecież mamy tysiące małych powodów do dumy. Mam nadzieję, że towarzyszące pytaniom teksty, inspiracje i ćwiczenia pomogą ci zauważyć ważne aspekty rzeczywistości i docenić drogę, jaką przebyłaś.

Baw się dobrze!

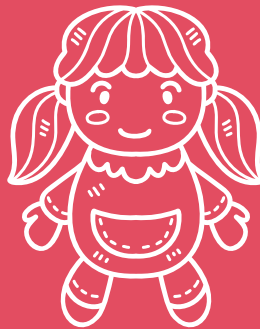
OD: .....





# I

## RODZINA, DZIECIŃSTWO I WCZESNA MŁODOŚĆ







Z kim w domu rodzinnym byłeś najbliżej?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Czy łączyła cię bliska relacja z mamą?  
Jak ją wspominasz?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

A jak dogadywałaś się z tatą?  
Był dla ciebie wspierający czy raczej zasadniczy?

---

---

---

---

---

---

---



(z czego nauczyłaś się w domu rodzinnym?  
Jakie wartości stamtąd wyniesione wciąż  
uważasz za ważne?)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Czy miałaś rodzeństwo?  
A może byłaś jedynaczką?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Miałaś innych krewnych w zbliżonym wieku?  
Czy dogadywaliście się ze sobą?

---

---

---

---

---

---

---

---

Z którym z nich łączyła cię najsilniejsza więź?

---

---

---

---

---

---



W co się wspólnie bawiliście?

Może mieliście ulubione gry lub inne aktywności?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Na kogo z rodziny zawsze mogłaś liczyć?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Jak spędzałaś czas w domu – z bliskimi  
czy sama?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Czy miałaś ukochane zwierzę domowe?  
Jak się nazywało? Może zachowałeś jego zdjęcia?

---

---

---

---

---

---

---

---



Podziel się najlepszym wspomnieniem  
związanym z twoim pupilem!

---

---

---

---

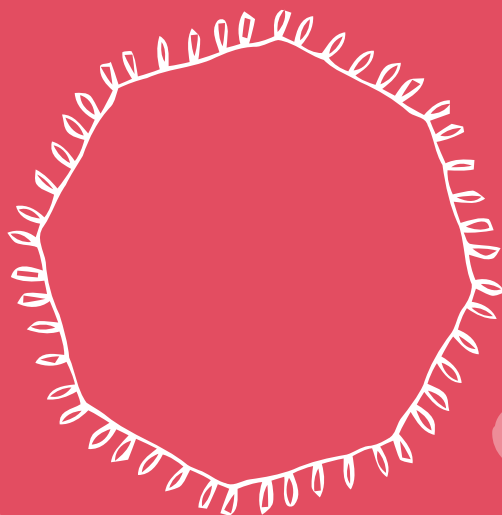
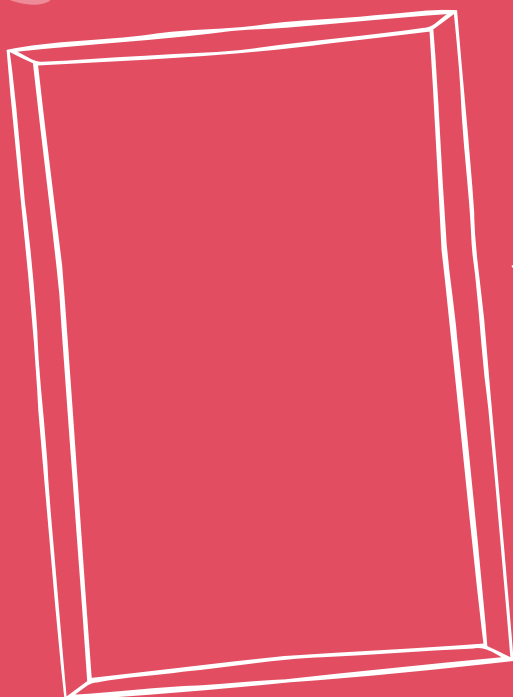
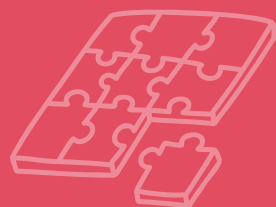
---

---

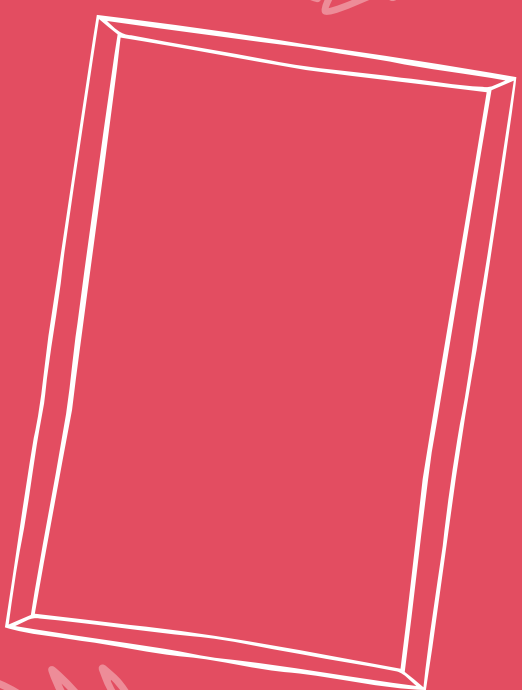
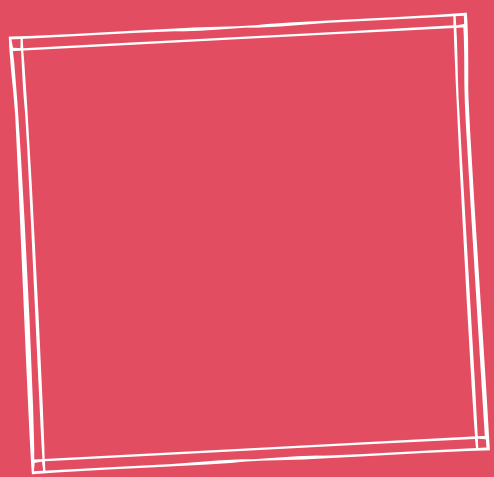
---

---

# Kronika dzieciństwa







Czy jesteś spokrewniona z kimś sławnym?  
Jeśli tak, to z kim?

---

---

---

---

---

---

---

---



Interesujesz się swoimi korzeniami?  
Czy wiesz, kim byli twoi pradziadkowie  
i prapradziadkowie?

---

---

---

---

---

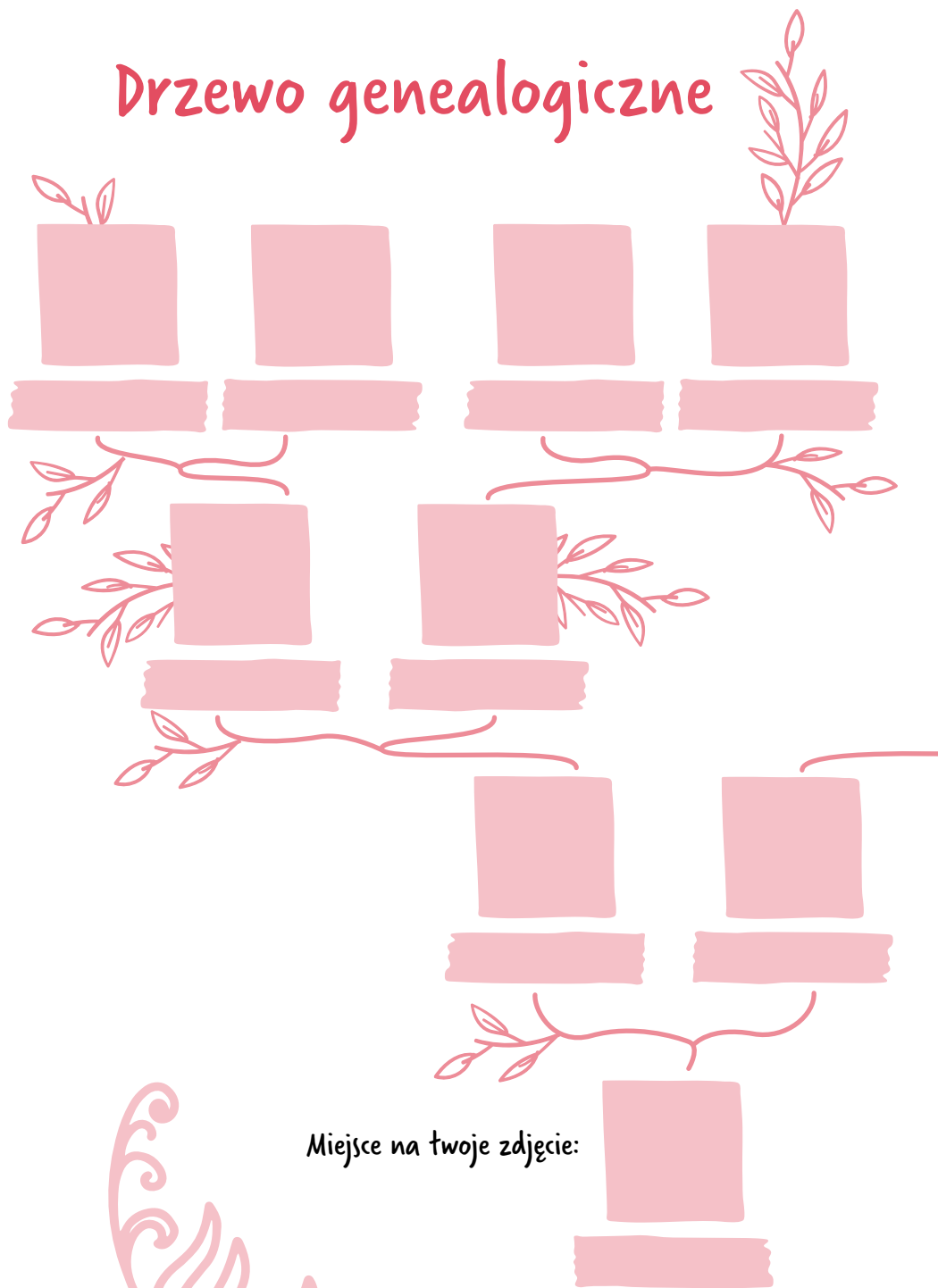
---

---

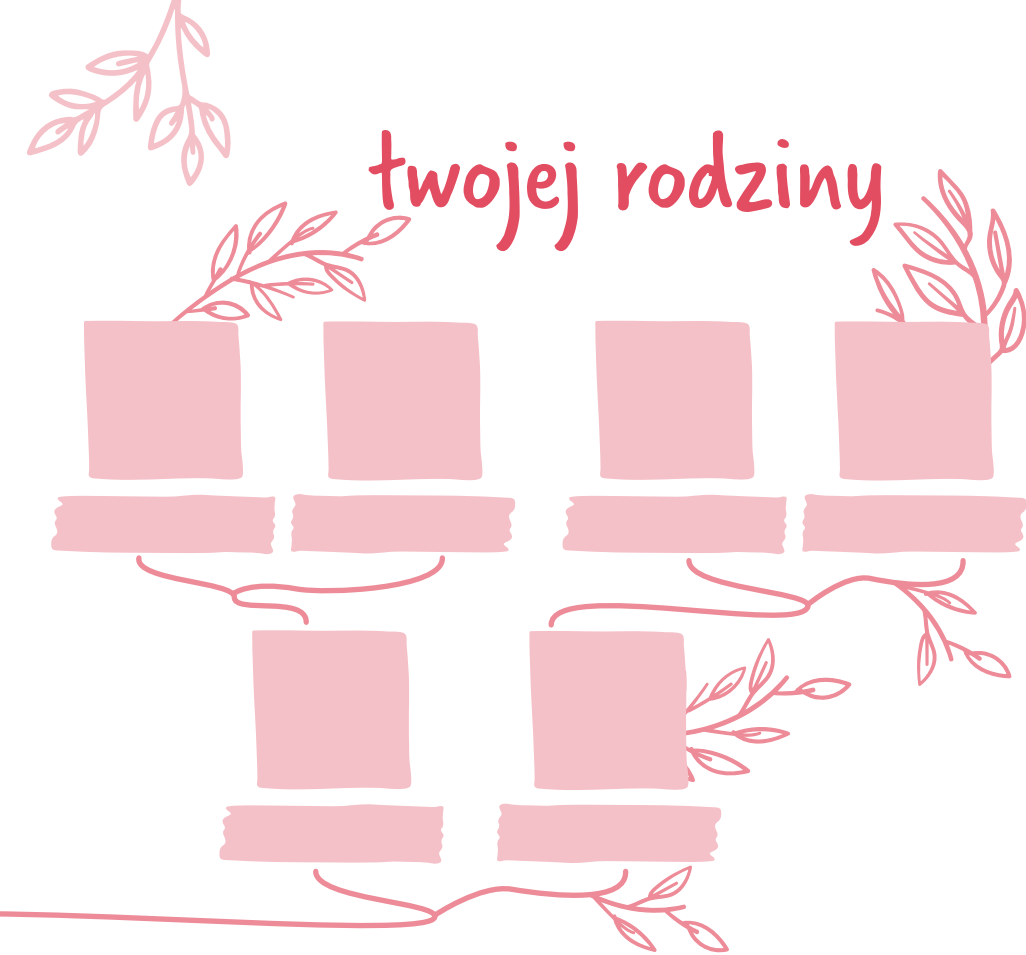
---



# Drzewo genealogiczne



# twojej rodziny



Możesz sprawdzić, ile osób w Polsce  
nosi to samo nazwisko co ty!  
Zeskanuj kod QR i podziel się  
wynikami swoich poszukiwań.



Gdzie się wychowałeś? (czy jesteś związana z tym miejscem?)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



(czy wracasz tam po latach?  
W jakim celu – sentymentalnie czy może  
odwiedzasz bliskich?)

---

---

---

---

---

---

---

---

WYDAWNICTWO BUKOWY LAS

 @wydawnictwobukowylas

 wydawnictwobukowylas

 wydawnictwobukowylas

 bukowylas.pl

**KUP TERAZ**



swiatksiazki.pl

Mamo,  
to wyjątkowy prezent – pamiętnik,  
w którym będziesz mogła opisać  
mnóstwo historii ze swojego życia.

Książka zawiera również  
pobudzające kreatywność teksty  
i skłaniające do refleksji pytania,  
które z pewnością staną się  
inspiracją dla niezwykłej kobiety,  
jaką jesteś!

Nr 21000285/D0

ISBN 978-83-8074-857-6



9 788380 748576



bukowylas.pl

Cena: 39,90 zł