

MUISTIONI



MUISTIONI

Elämä yksissä kansissa

© 2026 A. ENGHOLM

Kustantaja: BoD · Books on Demand, Mannerheimintie 12 B, 00100 Helsinki,

bod@bod.fi

Kirjapaino: Libri Plureos GmbH, Friedensallee 273, 22763 Hampuri, Saksa

ISBN: 978-952-49-8707-3

KÄYTTÖOHJE

Tämä muistikirja on tarkoitettu elämäsi tärkeimpien tietojen tallentamiseen. Voit käyttää kirjaa sekä menneisyyden kirjaamisen, että tulevaisuuden suunnitteluun.

Kirjoita merkinnät selkeästi, ja käytä halutessasi eri värejä, symboleja tai merkintätapoja tärkeiden asioiden erottamiseen. Kirja soveltuu lyijy-, väri- ja kuulakärkikynille, sekä useimmille tusseille. Suosittelemme arkistokelpoisia kyniä, ja ainakin aluksi lyijykynää.

Kirja alkaa syntymävuodestasi. Merkitse vuosiluvut paikoilleen syntymävuodesta alkaen, niin aika kulkee sivuilla elämäsi rytmissä. Voit aloittaa tapahtumien kirjaamisen mistä kohdasta tahansa, ja täydentää kirjaa vähän kerrallaan. 0-sivulle voit kirjata syntymäaikasi oikean kuukauden kohdalle.

Suosittelavaa on kirjata viimeisimmät tärkeät asiat vuosittain, kun ne ovat vielä tuoreessa muistissa. Hyvä hetki on esimerkiksi vuoden lopussa. Kun siirryt uuteen vuosikalenteriin, voit samalla siirtää tärkeimmät menneet tapahtumat tähän kirjaan.

Vinkki: Sarakkeen reunaan voi piirtää värillisen viivan viivottimen avulla niin pitkälle, kuin kyseinen tapahtuma jatkuu (esim asuminen samassa paikassa tai opiskeluaika). Kun toiminto muuttuu, vaihtuu väri. Näin ajanjaksoja on helpompi seurata.

Käsittele ja säilytä kirjaa huolella. Kirja on suunniteltu kestävänsä. Sivut on painettu 120 g mattapaperille. Lankasidonta ja kovat kannet suojaavat sisältöä toistuvassa käsittelyssä.

Toivottavasti kirja tuo iloa ja hyötyä, sekä säilyttää elon tärkeimmät tapahtumat myös jälkipolville.

Mukavia hetkiä muistojen ja tulevaisuuden parissa!

IHMISET

Puoliso, vanhemmat, isovanhemmat, sisarukset,
lapset, lapsenlapset, elämän tärkeät henkilöt

Henkilö	Nimi	Elinaika	Muuta
		__ . __ . ____ - __ . __ . ____	
		__ . __ . ____ - __ . __ . ____	
		__ . __ . ____ - __ . __ . ____	
		__ . __ . ____ - __ . __ . ____	
		__ . __ . ____ - __ . __ . ____	
		__ . __ . ____ - __ . __ . ____	
		__ . __ . ____ - __ . __ . ____	
		__ . __ . ____ - __ . __ . ____	
		__ . __ . ____ - __ . __ . ____	
		__ . __ . ____ - __ . __ . ____	
		__ . __ . ____ - __ . __ . ____	

Puoliso, vanhemmat, isovanhemmat, sisarukset,
lapset, lapsenlapset, elämän tärkeät henkilöt

IHMISET

Henkilö	Nimi	Elinaika	Muuta
		__ . __ . ____ - __ . __ . ____	
		__ . __ . ____ - __ . __ . ____	
		__ . __ . ____ - __ . __ . ____	
		__ . __ . ____ - __ . __ . ____	
		__ . __ . ____ - __ . __ . ____	
		__ . __ . ____ - __ . __ . ____	
		__ . __ . ____ - __ . __ . ____	
		__ . __ . ____ - __ . __ . ____	
		__ . __ . ____ - __ . __ . ____	
		__ . __ . ____ - __ . __ . ____	
		__ . __ . ____ - __ . __ . ____	

syntymävuosi _____

0

HYVINVOINTI
(terveys, mitat, liikunta,
hoidot, ruokavalio...)

PÄÄTOIMINTA
(työt, opiskelut, hankkeet,
palkat...)

KOTI JA PERHE
(suhteet, lapset, muutot,
remontit, hankinnat...)

MUUTA
(harrastukset, tapahtumat, matkat,
ystävät, sukulaiset...)

TAMMI

HELMI

MAALIS

HUHTI

TOUKO

KESÄ

HEINÄ

ELO

SYYS

LOKA

MARRAS

JOULU

MUISTIONI

1

vuosi _____

HYVINVOINTI
(terveys, mitat, liikunta,
hoidot, ruokavalio...)

PÄÄTOIMINTA
(työt, opiskelut, hankkeet,
palkat...)

KOTI JA PERHE
(suhteet, lapset, muutot,
remontit, hankinnat...)

MUUTA
(harrastukset, tapahtumat, matkat,
ystävät, sukulaiset...)

TAMMI

HELMI

MAALIS

HUHTI

TOUKO

KESÄ

HEINÄ

ELO

SYYS

LOKA

MARRAS

JOULU

	HYVINVOINTI (terveys, mitat, liikunta, hoidot, ruokavalio...)	PÄÄTOIMINTA (työt, opiskelut, hankkeet, palkat...)	KOTI JA PERHE (suhteet, lapset, muutot, remontit, hankinnat...)	MUUTA (harrastukset, tapahtumat, matkat, ystävät, sukulaiset...)
TAMMI				
HELMI				
MAALIS				
HUHTI				
TOUKO				
KESÄ				
HEINÄ				
ELO				
SYYS				
LOKA				
MARRAS				
JOULU				

MUISTIONI

vuosi _____

2

HYVINVOINTI
(terveys, mitat, liikunta,
hoidot, ruokavalio...)

PÄÄTOIMINTA
(työt, opiskelut, hankkeet,
palkat...)

KOTI JA PERHE
(suhteet, lapset, muutot,
remontit, hankinnat...)

MUUTA
(harrastukset, tapahtumat, matkat,
ystävät, sukulaiset...)

TAMMI

HELMI

MAALIS

HUHTI

TOUKO

KESÄ

HEINÄ

ELO

SYYS

LOKA

MARRAS

JOULU

MUISTIONI

3

vuosi _____

HYVINVOINTI(terveys, mitat, liikunta,
hoidot, ruokavalio...)**PÄÄTOIMINTA**(työt, opiskelut, hankkeet,
palkat...)**KOTI JA PERHE**(suhteet, lapset, muutot,
remontit, hankinnat...)**MUUTA**(harrastukset, tapahtumat, matkat,
ystävät, sukulaiset...)

TAMMI

HELMI

MAALIS

HUHTI

TOUKO

KESÄ

HEINÄ

ELO

SYYS

LOKA

MARRAS

JOULU

	HYVINVOINTI (terveys, mitat, liikunta, hoidot, ruokavalio...)	PÄÄTOIMINTA (työt, opiskelut, hankkeet, palkat...)	KOTI JA PERHE (suhteet, lapset, muutot, remontit, hankinnat...)	MUUTA (harrastukset, tapahtumat, matkat, ystävät, sukulaiset...)
TAMMI				
HELMI				
MAALIS				
HUHTI				
TOUKO				
KESÄ				
HEINÄ				
ELO				
SYYS				
LOKA				
MARRAS				
JOULU				

MUISTIONI

MUISTIONI

