**Дневничок радостей**

**участника тренинга**

**«12 комнат счастья»**

****

**Ф.И.О. владельца дневничка радостей**

**Продолжаем путешествие по комнатам счастья!**

Спасибо, что выполняете домашние задания. Мы благодарим вас и дарим новый денёк дневника радостей. Образец заполнения одинаков на все дни, тема сегодняшнего дня находится на второй страничке. Но всегда помните, что радости ваши и тему дня выбираете вы сами! Удачи!

**Образец заполнения дневничка**

Запишите всё хорошее, что с Вами произошло за день, если не хватит строчек – добавьте ещё. Темы даны как ориентир, придерживаться темы не обязательно, главное, чтобы ни одна радость не ушла незамеченной из вашей жизни. Вы можете заполнять дневник в компьютере или распечатать его для заполнения вручную. Поставьте оценку каждой радости:

**1 балл** радость вызвала улыбку

**2 балла** смеялись от души

**3 балла** радость затронула душу, сейчас вспомнили и снова улыбнулись

В табличке – образец того, как нужно заполнять Ваш дневник:

|  |
| --- |
| **Комната 1. Прихожая. Январь** |
| ***Прихожая:*** Как театр начинается с вешалки, так и наш дом начинается с прихожей, и год начинается с января. Это символ вашего начала ваших будущих успехов, гармонии и счастья.***Радость встречи:*** Наша игра дарит вам возможность познакомиться с интересными людьми. Давайте запустим эффект «крошки енота» и будем обмениваться улыбками |
| **№пп** | **Личные радости участника** | **Баллы** |
| 1. | Услышала комплимент в свой адрес | 1 |
| 2. | В обед скушала любимый салатик | 1 |
| 3. | Ребёнок произнёс новое слово | 3 |
| 4. | Зашла в первую комнату счастья | 3 |
| 5. | Позвонил друг детства, вспоминали что-то | 2 |
| **Итого радостных баллов за день:**  | **10** |
|  |

**На этой и последующих страницах приведены таблички для Вашей самостоятельной работы. Их не нужно будет присылать на проверку или кому-то показывать. Пишите для себя, чтобы после нашего марафона у Вас осталась поддержка и приятные воспоминания**

|  |
| --- |
| **Комната 3. Кухня. Март** |
| ***Кухня:*** В марте мы празднуем 8 марта, а еще начинается весна. В этом месяце много энергии и силы: соприкоснитесь с этой энергией. А еще кухня – это запах кофе и всяких вкусностей, каждая женщина немало часов проводит на кухне и она может стать ваши источником энергии, а не пожирателем ее. А еще проверяем: готово ли ваше меню к новому году?***Радость ароматов:*** духи, банка с кофе, особый кайф – пройти мимо хлебопекарни, где только что испекли ароматные булочки. Интересно, какой запах порадует лично Вас? Не поленитесь рассказать другим участникам марафона. Заранее благодарны |
| **№пп** | **Личные радости участника** | **Баллы** |
| 1. |  |  |
| 2. |  |  |
| 3. |  |  |
| 4. |  |  |
| 5. |  |  |
| **Итого радостных баллов за день:**  |  |
|  |

Счастье живёт на кухне

С теплом,

Команда тренеров Наталья Филиппова и Ольга Юмашева