

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 вашим 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 хлебобпекарни, 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

