

# 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
<b>Итого радостных баллов за день:</b>		<b>10</b>



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 6. Ванная комната. Июнь

**Ванная комната:** Вот и наступило лето и мы сейчас можем повспоминать наш чудесный отдых 2014, и в предпраздничной суете позаботиться о себе. А еще смыть весь негатив уходящего года, чтобы в следующем году притягивать только позитив.

**Радость ожидания лета:** Ещё 17 понедельников и лето! Подумайте, как Вы его проведёте! Скажете – ещё рано? А как же пословица: «Готовь сани летом». Только сейчас наоборот – готовь летний отпуск зимой! Посмотрите туры, отзывы, отели... Даже если нет денег или возможности куда-то ехать – помечтайте! А вдруг!

№пп	Личные радости участника	Баллы
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
<b>Итого радостных баллов за день:</b>		

Цитата дня: «Крепитесь, люди, скоро лето!» ☺

С теплом,

Команда тренеров Наталья Филиппова и Ольга Юмашева

