**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. 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 этой табличке – образец того, как нужно заполнять Ваш дневник

**Дневничок радостей**

**участника марафона**

**«Делу – время, потехе – час»**

**введите сюда своё имя**

**Расписание ЧЕТВЁРТОЙ недели марафона**

**10 – 16 февраля 2014**

**(понедельник-воскресенье)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **День 22** | | **11 февраля** | **Вторник** | |
| **Тема: *Радость законченных дел:*** Заканчивается наш марафон, но Ваша привычка радоваться только начинается. Очень надеюсь, что этот марафон сделал Вас чуточку счастливее и радостнее. Спасибо за эти три недели – нам было хорошо вместе! | | | | |
| **№пп** | **Личные радости участника** | | | **Баллы** |
| 1. | Мы сделали это! Марафон закончен!!! | | | 3 |
| 2. | Наш вебинар прошёл на «ура» | | | 3 |
| 3. | Подарки нашли своих хозяев | | | 3 |
| 4. | Есть идея для новых свершений! | | | 3 |
| 5. | ОТЛИЧНОЕ НАСТРОЕНИЕ! | | | 3 |
| **Итого радостных баллов за день:** | | | | **15** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Дата** | **Мероприятие** | **Время**  **(МСК)** |
| **11.02**  **вт.** | **Вебинар:** «"Волшебная таблетка радости. Ну, наконец-то!" :)  *вебинар о том, как сделать радость бесконечным источником в своей жизни.*  *Что такое радость, где ее источник, почему мы грустим, как перестать грустить себе во вред, волшебная таблетка легкой жизни внутри вебинара. Запивать теплым желанием!*  ***ЭлиШева Солинка,*** [*http://www.rabotamam.com/*](http://www.rabotamam.com/) | 19.00 |
| **14.02**  **пт.** | **День влюблённых** – последний день, когда можно скачать в свободном доступе все материалы марафона. С 15-го февраля – это будет платный продукт. |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **День 21** | | **10 февраля** | **Понедельник** | |
| **Тема: *Радость рождения привычки:*** Мы вместе прошли 21 день радостей. Именно столько времени, согласно теории, нужно для того, чтобы выработать в себе привычку. Надеюсь, Ваша привычка радоваться уже у Вас появилась, не прекращайте вести дневничок, Вы на верном пути! | | | | |
| **№пп** | **Личные радости участника** | | | **Баллы** |
| 1. |  | | |  |
| 2. |  | | |  |
| 3. |  | | |  |
| 4. |  | | |  |
| 5. |  | | |  |
| **Итого радостных баллов за день:** | | | |  |

**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**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **День 22** | | **11 февраля** | **Вторник** | |
| **Тема: *Радость законченных дел:*** Заканчивается наш марафон, но Ваша привычка радоваться только начинается. Очень надеюсь, что этот марафон сделал Вас чуточку счастливее и радостнее. Спасибо за эти три недели – нам было хорошо вместе! | | | | |
| **№пп** | **Личные радости участника** | | | **Баллы** |
| 1. |  | | |  |
| 2. |  | | |  |
| 3. |  | | |  |
| 4. |  | | |  |
| 5. |  | | |  |
| **Итого радостных баллов за день:** | | | |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **День 23** | | **12 февраля** | **Среда** | |
| **Тема: *День планирования 14 февраля:*** В пятницу день влюблённых – самое время подготовиться. Закажите столик в кафе, купите ингредиенты для романтического ужина, подберите подарок… Да Вы сами лучше меня знаете, что нужно делать ☺ действуйте! | | | | |
| **№пп** | **Личные радости участника** | | | **Баллы** |
| 1. |  | | |  |
| 2. |  | | |  |
| 3. |  | | |  |
| 4. |  | | |  |
| 5. |  | | |  |
| **Итого радостных баллов за день:** | | | |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **День 24** | | **13 февраля** | **Четверг** | |
| **Тема: *Радость свободного дня:*** Подарите себе день без планов и правил. Делайте, что хочется и кайфуйте! Разрешите себе что-то запретное. Если очень хочется – то немножко можно! | | | | |
| **№пп** | **Личные радости участника** | | | **Баллы** |
| 1. |  | | |  |
| 2. |  | | |  |
| 3. |  | | |  |
| 4. |  | | |  |
| 5. |  | | |  |
| **Итого радостных баллов за день:** | | | |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **День 25** | | **14 февраля** | **Пятница** | |
| **Тема:** ***День влюблённых:*** Даже если Вы по какой-то причине не любите День Святого Валентина – назовите этот праздник по-своему, отметьте его не так, как все. Удивите себя, подарите Валентинку случайному прохожему, побалуйте членов семьи, а главное – признайтесь в любви себе – ведь Вы – такая клёвая! | | | | |
| **№пп** | **Личные радости участника** | | | **Баллы** |
| 1. |  | | |  |
| 2. |  | | |  |
| 3. |  | | |  |
| 4. |  | | |  |
| 5. |  | | |  |
| **Итого радостных баллов за день:** | | | |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **День 26** | | **15 февраля** | **Суббота** | |
| **Тема:** ***Радость путешествия:*** После школы я приехала в Минск из маленького городка. Чтобы лучше узнать город – мы придумали такую игру: садились в троллейбус и ехали несколько остановок. Вернуться можно было любым другим способом, только уже не этим троллейбусом. Придумайте свою игру, посетите новое место в городе или то, где давно не бывали. | | | | |
| **№пп** | **Личные радости участника** | | | **Баллы** |
| 1. |  | | |  |
| 2. |  | | |  |
| 3. |  | | |  |
| 4. |  | | |  |
| 5. |  | | |  |
| **Итого радостных баллов за день:** | | | |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **День 6** | **26 января** | **Воскресенье** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ИТОГИ *ЧЕТВЁРТОЙ* НЕДЕЛИ:** | | |
| Сюда впишите **ТОП-5** радостей недели.  Возможно, это те события, которым Вы поставили три балла по нашей шкале радостей.  В нижней строке подсчитайте общее количество баллов, просуммировав баллы всех дней. Похвалите себя - Вы проделали большую работу во имя своей радости! | | |
| **№пп** | **Личные радости участника** | |
| 1. |  | |
| 2. |  | |
| 3. |  | |
| 4. |  | |
| 5. |  | |
| **Итого радостных баллов за неделю:** | |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **День 27** | | **16 февраля** | **Воскресенье** | |
| **Тема: *Радость составления списка любимых радостей:*** Заполните финальную табличку на следующей страничке. Вспомните все наши темы дня и улыбнитесь ещё раз. Спасибо Вам за наш марафон радости! | | | | |
| **№пп** | **Личные радости участника** | | | **Баллы** |
| 1. |  | | |  |
| 2. |  | | |  |
| 3. |  | | |  |
| 4. |  | | |  |
| 5. |  | | |  |
| **Итого радостных баллов за день:** | | | |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **ИТОГИ *МАРАФОНА*:** | |
| Соберите вместе все дневнички Марафона радости. Прочитайте ещё раз, вспомните, улыбнитесь, составьте собственный хит-парад радостей.  Впишите в эту финальную табличку ТОП-10 того, что Вас действительно радует. Эта страничка всегда будет напоминать Вам о том, что принесло Вам улыбку, счастье, радость. В трудные моменты – вспомните про табличку и про наш марафон. Пусть ВСЁ БУДЕТ ХОРОШО! | |
| **№пп** | **Вот, что меня больше всего радует:** |
| 1. |  |
| 2. |  |
| 3. |  |
| 4. |  |
| 5. |  |
| 5. |  |
| 6. |  |
| 7. |  |
| 8. |  |
| 9. |  |
| 10. |  |