

Дневничок радостей участника марафона «Делу – время, потехе – час»

введите сюда своё имя

Расписание **ЧЕТВЁРТОЙ** недели марафона

10 – 16 февраля 2014
(понедельник-воскресенье)

Дата	Мероприятие	Время (МСК)
11.02 вт.	<p>Вебинар: «"Волшебная таблетка радости. Ну, наконец-то!" :)»</p> <p><i>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!</i></p> <p>ЭлиШева Солинка, http://www.rabotamam.com/</p>	19.00
14.02 пт.	<p>День влюблённых – последний день, когда можно скачать в свободном доступе все материалы марафона. С 15-го февраля – это будет платный продукт.</p>	

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

День 22	11 февраля	Вторник
<p>Тема: <u>Радость законченных дел:</u> 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!</p>		
№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

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 21	10 февраля	Понедельник
<p>Тема: <u>Радость рождения привычки:</u> 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!</p>		
№пп	Личные радости участника	Баллы
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
Итого радостных баллов за день:		

День 22	11 февраля	Вторник
<p>Тема: <u>Радость законченных дел:</u> 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!</p>		
№пп	Личные радости участника	Баллы
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
Итого радостных баллов за день:		

День 23	12 февраля	Среда
<p>Тема: <u>День планирования 14 февраля:</u> 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!</p>		
№пп	Личные радости участника	Баллы
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
Итого радостных баллов за день:		

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

День 25	14 февраля	Пятница
<p>Тема: <u>День влюблённых</u>: 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!</p>		
№пп	Личные радости участника	Баллы
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
Итого радостных баллов за день:		

День 26	15 февраля	Суббота
<p>Тема: <u>Радость путешествия</u>: 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.</p>		
№пп	Личные радости участника	Баллы
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
Итого радостных баллов за день:		

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 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:

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.	