**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 ТРЕТЬЕЙ недели марафона**

**03 – 09 февраля 2014**

**(понедельник-воскресенье)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Дата** | **Мероприятие** | **Время**  **(МСК)** |
| **03.02**  **пн.** | **Вебинар:** «Как работать, не забывая о семье и как быть с семьей, не забывая о работе?»  ***Анна Пацкова,*** [*http://www.rabotamam.com/*](http://www.rabotamam.com/)  [*http://zdorovayamama.com/*](http://zdorovayamama.com/) | 19.00 |
| **07.02**  **пт.** | **Вебинар:** «Тьма или свет? Как выбрать радость, когда совсем не хочется радоваться?»  ***Евгения Синкевич,***  [*http://www.sinkevich.eu/*](http://www.sinkevich.eu/) | 19.00 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **День 16** | | **5 февраля** | **Среда** | |
| **Тема: Тема:** ***Радость признаний в любви:*** Неожиданно рано утром отправьте смску с признанием мужу или маме, признайтесь в любви детям или любимому пирожному. Крикните всему миру – Я ЛЮБЛЮ ТЕБЯ!  Что может быть лучше!!! | | | | |
| **№пп** | **Личные радости участника** | | | **Баллы** |
| 1. | Утром написала мужу приветик на зеркале – ушёл на работу довольный | | | 3 |
| 2. | Пели с дочкой караоке в микрофон | | | 2 |
| 3. | Получила положительный отзыв | | | 3 |
| 4. | Прогноз погоды порадовал потеплением | | | 1 |
| 5. | Обновили главную страницу Планёрки | | | 1 |
| **Итого радостных баллов за день:** | | | | **10** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **День 14** | | **3 февраля** | **Понедельник** | |
| **Тема: *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. |  | | |  |
| **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 15** | | **4 февраля** | **Вторник** | |
| **Тема: *Радость прощённых обид:*** Не ждите прощённого воскресенья, чтобы извиниться. Вспомните, кого Вы недавно обидели или того, кто обидел Вас. Не надо держать зла, оно действует разрушительно. Отпустите обиду и почувствуйте лёгкость. | | | | |
| **№пп** | **Личные радости участника** | | | **Баллы** |
| 1. |  | | |  |
| 2. |  | | |  |
| 3. |  | | |  |
| 4. |  | | |  |
| 5. |  | | |  |
| **Итого радостных баллов за день:** | | | |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **День 16** | | **5 февраля** | **Среда** | |
| **Тема:** ***Радость признаний в любви:*** Неожиданно рано утром отправьте смску с признанием мужу или маме, признайтесь в любви детям или любимому пирожному. Крикните всему миру – Я ЛЮБЛЮ ТЕБЯ!  Что может быть лучше!!! | | | | |
| **№пп** | **Личные радости участника** | | | **Баллы** |
| 1. |  | | |  |
| 2. |  | | |  |
| 3. |  | | |  |
| 4. |  | | |  |
| 5. |  | | |  |
| **Итого радостных баллов за день:** | | | |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **День 17** | | **6 февраля** | **Четверг** | |
| **Тема: *Ловим радость в объектив:*** Ищите красивые кадры везде. Есть возможность зафиксировать? Отлично, хоть на телефон, хоть на фотоаппарат. Качество фотографии и Ваш талант фотографа – значения не имеет. Остановись мгновенье – ты прекрасно! Присылайте свои шедевры – будем радоваться вместе. | | | | |
| **№пп** | **Личные радости участника** | | | **Баллы** |
| 1. |  | | |  |
| 2. |  | | |  |
| 3. |  | | |  |
| 4. |  | | |  |
| 5. |  | | |  |
| **Итого радостных баллов за день:** | | | |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **День 18** | | **7 февраля** | **Пятница** | |
| **Тема:** ***Радость сбывшейся мечты:*** Вспомните, какая Ваша мечта осуществилась именно так, как Вы и задумали? Когда и как это было? Что Вы чувствовали? Долго ли радовались? А теперь загадайте что-нибудь ещё!!! | | | | |
| **№пп** | **Личные радости участника** | | | **Баллы** |
| 1. |  | | |  |
| 2. |  | | |  |
| 3. |  | | |  |
| 4. |  | | |  |
| 5. |  | | |  |
| **Итого радостных баллов за день:** | | | |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **День 19** | | **8 февраля** | **Суббота** | |
| **Тема: *Радость любимого дела:*** Вспомните любимое хобби. Достаньте давно заброшенное вязание, вышивку или картину. Играете на музыкальных инструментах? Замечательно – устройте домашний концерт. Потанцуйте, спойте в караоке, напишите стих… | | | | |
| **№пп** | **Личные радости участника** | | | **Баллы** |
| 1. |  | | |  |
| 2. |  | | |  |
| 3. |  | | |  |
| 4. |  | | |  |
| 5. |  | | |  |
| **Итого радостных баллов за день:** | | | |  |

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ИТОГИ *ТРЕТЬЕЙ* 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 20** | | **9 февраля** | **Воскресенье** | |
| **Тема: *Пижамная вечеринка:*** утром не торопитесь снимать пижамы, попрыгайте в кровати, вопреки всем правилам, подеритесь подушками – уверены, дети это оценят! Хохочите до упаду, а потом прямо в пижамах бегите завтракать – такой день запомнится надолго! | | | | |
| **№пп** | **Личные радости участника** | | | **Баллы** |
| 1. |  | | |  |
| 2. |  | | |  |
| 3. |  | | |  |
| 4. |  | | |  |
| 5. |  | | |  |
| **Итого радостных баллов за день:** | | | |  |