**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:**  |  |