

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://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/	19.00

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 16	5 февраля	Среда
Тема: <u>Тема: Радость признаний в любви:</u> 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

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 14	3 февраля	Понедельник
<p>Тема: <u>Радость ожидания лета:</u> 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!</p>		
№пп	Личные радости участника	Баллы
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
Итого радостных баллов за день:		

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

День 16	5 февраля	Среда
<p>Тема: <u>Радость признаний в любви:</u> 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!!!</p>		
№пп	Личные радости участника	Баллы
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
Итого радостных баллов за день:		

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

День 18	7 февраля	Пятница
<p>Тема: <u>Радость сбывшейся мечты</u>: 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!!!</p>		
№пп	Личные радости участника	Баллы
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
Итого радостных баллов за день:		

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

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:		

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:	