**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 ВТОРОЙ недели марафона**

**27 января – 02 февраля 2014**

**(понедельник-воскресенье)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата | Мероприятие | Время(МСК) |
| 30.01чт. | **Вебинар:** «Счастлива быть женщиной!» Женский образ олицетворяет процветание, плодородие, весну. Чтобы понять и научиться радоваться своей женской природе, надо заглянуть внутрь себя, встретиться лицом к лицу с самой собой.***Наталья Лубина,*** [*http://www.natalubina.ru/*](http://www.natalubina.ru/) | 19.00 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| День 10 | 30 января | Четверг |
| Тема: *Радость познания себя:* поговорите с собой, посмотрите на себя в зеркало. Постарайтесь не замечать недостатки, сегодня Вы – леди совершенство. Подумайте, что Вы цените в себе больше всего: во внешности, характере, привычках. Искренне признайтесь себе в любви. |
| №пп | **Личные радости участника** | **Баллы** |
| 1. | По дороге на работу увидела белку | 1 |
| 2. | На замёрзшем стекле нарисовала солнце | 1 |
| 3. | У коллеги по работе родился ребёнок | 3 |
| 4. | С дочкой нарисовали дом, подарили папе | 1 |
| 5. | Катались с горки – веселились весь день | 2 |
| Итого радостных баллов за день:  | **8** |

**Делитесь радостью на площадках марафона:**

* Страница Планёрки в Фейсбук:  [https://www.facebook.com/pages/Планёрка/472880916094148](https://www.facebook.com/pages/%D0%9F%D0%BB%D0%B0%D0%BD%D1%91%D1%80%D0%BA%D0%B0/472880916094148)
* Группа Вконтакте:  <http://vk.com/event64447390>
* Форум на сайте Планёрка:  <http://planerka.by/Forum/ForumView.aspx?id=15007>

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| День 7 | 27 января | Понедельник |
| Тема: *Радость красивой одежды:*  наденьте что-то красивое, даже если никуда не идёте, наденьте вечернее платье и 5 минут потанцуйте у зеркала, наденьте красивое бельё даже если никто не увидит, оставьте для других дней чёрно-серые цвета, наденьте что-то яркое или светлое, хотя бы ненадолго, хотя бы аксессуар. |
| №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 8 | 28 января | Вторник |
| Тема: *Радость улыбки до ушей:* Говорят, если долго улыбаться – настроение улучшится. Это сложный механизм, связанный с тем, что определенный участок мозга запоминает работу мышц при улыбке... ВЕРЬТЕ, настроение улучшится и Вам улыбнутся в ответ! |
| №пп | **Личные радости участника** | **Баллы** |
| 1. |  |  |
| 2. |  |  |
| 3. |  |  |
| 4. |  |  |
| 5. |  |  |
| Итого радостных баллов за день:  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| День 9 | 29 января | Среда |
| Тема: *Радость ароматов:* духи, банка с кофе, особый кайф – пройти мимо хлебопекарни, где только что испекли ароматные булочки. Интересно, какой запах порадует лично Вас? Не поленитесь рассказать другим участникам марафона. Заранее благодарны |
| №пп | **Личные радости участника** | **Баллы** |
| 1. |  |  |
| 2. |  |  |
| 3. |  |  |
| 4. |  |  |
| 5. |  |  |
| Итого радостных баллов за день:  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| День 10 | 30 января | Четверг |
| Тема: *Радость познания себя:* поговорите с собой, посмотрите на себя в зеркало. Постарайтесь не замечать недостатки, сегодня Вы – леди совершенство. Подумайте, что Вы цените в себе больше всего: во внешности, характере, привычках. Искренне признайтесь себе в любви.  |
| №пп | **Личные радости участника** | **Баллы** |
| 1. |  |  |
| 2. |  |  |
| 3. |  |  |
| 4. |  |  |
| 5. |  |  |
| Итого радостных баллов за день:  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| День 11 | 31 января | Пятница |
| Тема: *Радость вкусной еды:* Я не призываю тратить много денег. Подумайте, какая приятная мелочь доставит вам больше всего удовольствия. Только не поддавайтесь стереотипам, у каждого человека свои желания – может вас обрадует необычная шоколадка, а может быть покупка отвёртки, мы такие непредсказуемые и в этом наша прелесть ☺ |
| №пп | **Личные радости участника** | **Баллы** |
| 1. |  |  |
| 2. |  |  |
| 3. |  |  |
| 4. |  |  |
| 5. |  |  |
| Итого радостных баллов за день:  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| День 12 | 1 февраля | Суббота |
| Тема: *Радость детских фотографий:* Традиционно в первые выходные февраля проходят вечера встречи с выпускниками. Если собираетесь на встречу – супер! Если нет – достаньте старенькие альбомы с Вашими фотографиями. Вспомните Ваших школьных друзей, весёлые истории из детства, улыбнитесь.  |
| №пп | **Личные радости участника** | **Баллы** |
| 1. |  |  |
| 2. |  |  |
| 3. |  |  |
| 4. |  |  |
| 5. |  |  |
| Итого радостных баллов за день:  |  |

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

|  |
| --- |
| ИТОГИ *ВТОРОЙ* 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 13 | 2 февраля | Воскресенье |
| Тема: *Радость тёплого пледа:*  очень зимняя радость, завернитесь в одеяло, возьмите кружку горячего чая, кофе или глинтвейна, вооружитесь хорошей книгой или фильмом, помечтайте, насладитесь моментом. Выходные удались! |
| №пп | **Личные радости участника** | **Баллы** |
| 1. |  |  |
| 2. |  |  |
| 3. |  |  |
| 4. |  |  |
| 5. |  |  |
| Итого радостных баллов за день:  |  |