

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)
30.01 чт.	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/	19.00

Делитесь радостью на площадках марафона:

- ✦ Страница Планёрки в Фейсбук:
<https://www.facebook.com/pages/Планёрка/472880916094148>
- ✦ Группа Вконтакте: <http://vk.com/event64447390>
- ✦ Форум на сайте Планёрка:
<http://planerka.by/Forum/ForumView.aspx?id=15007>

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 10	30 января	Четверг
Тема: <u>Радость познания себя</u> : 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

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 7	27 января	Понедельник
<p>Тема: <u>Радость красивой одежды:</u> 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.</p>		
№пп	Личные радости участника	Баллы
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
Итого радостных баллов за день:		

День 8	28 января	Вторник
<p>Тема: <u>Радость улыбки до ушей:</u> 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!</p>		
№пп	Личные радости участника	Баллы
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
Итого радостных баллов за день:		

День 9	29 января	Среда
<p>Тема: <u>Радость ароматов:</u> 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</p>		
№пп	Личные радости участника	Баллы
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
Итого радостных баллов за день:		

День 10	30 января	Четверг
<p>Тема: <u>Радость познания себя:</u> 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.</p>		
№пп	Личные радости участника	Баллы
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
Итого радостных баллов за день:		

День 11	31 января	Пятница
<p>Тема: <u>Радость вкусной еды:</u> 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 😊</p>		
№пп	Личные радости участника	Баллы
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
Итого радостных баллов за день:		

День 12	1 февраля	Суббота
<p>Тема: <u>Радость детских фотографий:</u> 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.</p>		
№пп	Личные радости участника	Баллы
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
Итого радостных баллов за день:		

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:

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: