

# Дневничок радостей участника марафона «Делу – время, потехе – час»

введите сюда своё имя

Расписание **ПЕРВОЙ** недели марафона  
21 – 26 января 2014  
(вторник-воскресенье)

Дата	Мероприятие	Время (МСК)
21.01 вт.	<b>Торжественное открытие марафона.</b> Вебинар «Радость – неиссякаемый источник энергии», <i>Ольга Юмашева</i>	20.00
24.01 пт.	Вебинар: «В новый год с новыми правилами (о том, что нам мешает начать новый год по-новому, про установки, негативные привычки и обиды)», <i>Александра Есина</i>	19.00

**Ежедневные отчёты о радостях на площадках Планёрки в соцсетях и на форуме горячо приветствуются. Активных участников ожидают подарки. Не жадничайте, поделитесь радостью!**

## 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 1	21 января	Вторник
<b>Тема:</b> Радость встречи. Вебинар «Радость – неиссякаемый источник энергии» дарит возможность познакомиться с интересными людьми. При посещении вебинара стараемся присмотреться к участникам		
№пп	Личные радости участника	Баллы
1.	Услышала комплимент в свой адрес	1
2.	В обед скушала любимый салатик	1
3.	Ребёнок произнёс новое слово	3
4.	Послушала вебинар Планёрки	1
5.	Позвонил друг детства, вспоминали что-то	2
<b>Итого радостных баллов за день:</b>		<b>8</b>

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 1	21 января	Вторник
<p><b>Тема: <u>Радость встречи</u>:</b> Вебинар «Радость – неиссякаемый источник энергии» дарит возможность познакомиться с интересными людьми. При посещении вебинара стараемся присмотреться к участникам, найдите того, чьи высказывания Вам близки</p>		
№пп	Личные радости участника	Баллы
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
<b>Итого радостных баллов за день:</b>		

День 2	22 января	Среда
<p><b>Тема: <u>Радость в дороге (на улице)</u>:</b> обратите внимание на красивые дома, облака, звёзды, птицы в кормушке, новогодние украшения, снег или пробивающаяся травка среди зимы, прикольную рекламу, кошку на подоконнике...</p>		
№пп	Личные радости участника	Баллы
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
<b>Итого радостных баллов за день:</b>		

День 3	23 января	Четверг
--------	-----------	---------

**Тема: Радость в доме:** переберите сувениры, вспомните, как они попали к вам, можно прижать к щеке мягкие игрушки, сделайте перестановку, поговорите с цветами, включите приглушенный свет, зажгите свечи...

№пп	Личные радости участника	Баллы
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
<b>Итого радостных баллов за день:</b>		

День 4	24 января	Пятница
--------	-----------	---------

**Тема: Радость любимой песни:** в подростковом возрасте мы все меломаны, все молодые люди ходят с наушниками, следят за модными течениями в музыке, знают свой музыкальный стиль. С возрастом мы, как правило, закрываемся от музыки, и совершенно напрасно. Сегодня ставим свои любимые песни.

№пп	Личные радости участника	Баллы
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
<b>Итого радостных баллов за день:</b>		

День 5	25 января	Суббота
--------	-----------	---------

**Тема:** Радость любимого фильма: посмотрите свой любимый фильм, желательно комедию или романтическую историю. Мы рекомендуем фильм «Полианна». Ссылка на фильм в youtube: <http://www.youtube.com/watch?v=FNtx97jbtPk>

№пп	Личные радости участника	Баллы
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
Итого радостных баллов за день:		

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

**Тема:** Радость вкусной еды: побалуйте себя малюсеньким кусочком чего-нибудь очень вкусного (если и правда малюсеньким – фигура не пострадает). Сегодня воскресенье: приготовьте что-то всей семьёй или пригласите друзей в гости. Если Вы на диете – простите за такую тему для радости ;)

№пп	Личные радости участника	Баллы
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
Итого радостных баллов за день:		



## Подводим итоги недели

### ИТОГИ **ПЕРВОЙ** 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 (вторник – воскресенье). После этого – прочитайте нашу интерпретацию баллов справа.

№пп	Личные радости участника
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
Итого радостных баллов за неделю:	

В таблице «Итоги первой недели» Вы подсчитали количество радостных баллов за прошедшую неделю.

#### Если Вы набрали **от 0 до 10** баллов:

- ✚ Вы невнимательно относитесь к своей жизни, на следующей неделе постарайтесь замечать мельчайшие детали, записывать все Ваши улыбки и Вы увидите, что в жизни гораздо больше ярких красок.

#### Если Вы набрали **от 11 до 35** баллов:

- ✚ Вы на верном пути, Вы достаточно серьёзны, тем не менее – у Вас есть желание впустить в свою жизнь милые приятности, вызывающие улыбку.

#### Если Вы набрали **от 36 до 70** баллов:

- ✚ Вы – жизнерадостный человек. Пожалуйста, делитесь своим прекрасным настроением с другими (родные, друзья, случайные прохожие, участники нашего марафона). Люди нуждаются в Вашем позитиве.

#### Если Вы набрали **71 и более** баллов:

- ✚ Вы самый радостный человек на свете! Как Вам это удаётся? Похоже, в Вашей жизни наступила белоснежная полоса. Обязательно прочувствуйте этот момент. А, может быть, всё не так? Может, Вы забросили учёбу-работу и посвятили всё свободное время развлечениям? Будьте осторожны, постарайтесь гармонично совмещать отдых и работу.

Поздравляю Вас с успешно пройденной первой неделей марафона. Надеемся, что Вам с нами уютно. Поделитесь Вашими впечатлениями и находками 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>

Радуйтесь жизни и до встречи на Планёрке

<http://planerka.by>