**Kilka słów o konkursie: "Samodyscyplina"**

Każdy z nas może stawać się lepszy, mądrzejszy i silniejszy. Osoba, która dorasta, to taka, która dobrze rozumie siebie i wie, co dzieje się wokół niej. Wie, co naprawdę jest jej potrzebne i ustala cele, do których dąży. Taka osoba stara się znaleźć równowagę między nauką, pracą, zabawą i odpoczynkiem, a także dba o swoje zdrowie i dobre samopoczucie. Pamiętaj, że rozwój trwa przez całe życie i każdy dzień to szansa, by stawać się lepszym.

Aby pomóc sobie w codziennej pracy nad sobą, możesz codziennie prowadzić specjalny dzienniczek, w którym zapiszesz:

1. Jakie rzeczy zrobiłeś dzisiaj?
2. Ile z tych rzeczy było zaplanowanych? Czy pomogły Ci zbliżyć się do Twojego celu, żeby stawać się lepszym?
3. Jakie emocje towarzyszyły Ci dzisiaj? Czy jesteś z siebie zadowolony? Co chciałbyś poprawić jutro?
4. **Zaplanuj kolejny dzień**

Na koniec każdego dnia stwórz plakat lub slajd, na którym zapiszesz, co zrobiłeś, aby stać się lepszym. Pamiętaj, że nie muszą to być wielkie rzeczy – małe kroki też są ważne! 😊

Powodzenia! 😊