

MARK BATTERSON

FĂ-O TIMP  
DE  
O ZI!

Cum să deprinzi un obicei sau  
să renunți la el în 30 de zile

Traducere din limba engleză  
de **Mihaela Ioncelescu**

**ap!**  
act și politon

# Cuprins

Introducere. Obiceiurile de tip domino	9
Ziua 1. Avântă-te în apă!	25
Ziua 2. Urcă scările	32
Ziua 3. Ieși din rutină	40
Ziua 4. Linge mierea	47
Ziua 5. Dă roată muntelui	57
Ziua 6. Adaugă obicei peste obicei	66
Ziua 7. Fă săritura	74
Ziua 8. Amintește-ți viitorul	84
Obiceiul 1 – Schimbă scenariul	93
Ziua 9. Schimbă-ți povestea	97
Ziua 10. Concentrează-te	104
Ziua 11. Cunoaște-ți numele	114
Obiceiul 2 – Sărută valul	124
Ziua 12. Acționează când ești speriat	129
Ziua 13. Mergi pe sârmă	138
Ziua 14. Conectează punctele	146
Obiceiul 3 – Mănâncă broasca	155
Ziua 15. Nu ușura lucrurile	159
Ziua 16. Ia decizii împotriva ta	166
Ziua 17. Nu trăi în minciună	176
Obiceiul 4 – Înalță zmeul	185
Ziua 18. Începe cu puțin	190

Ziua 19. Exersează-ți autoritatea	199
Ziua 20. Ce e destul e destul	207
Obiceiul 5 – Taie frânghia	216
Ziua 21. Schimbă rutina	221
Ziua 22. Alege o luptă	230
Ziua 23. Fă-o acum	238
Obiceiul 6 – Întoarce ceasul	246
Ziua 24. Ridică pălăria	250
Ziua 25. Fă calculele	258
Ziua 26. Joacă pe termen lung	267
Obiceiul 7 – Însămânțează norii	277
Ziua 27. Este nevoie de muncă în echipă	282
Ziua 28. Profețește slava ta	291
Ziua 29. Înnoată împotriva curentului	300
Ziua 30. Alege-ți propria aventură	309
Note	319

# MANIFESTUL „FĂ-O TIMP DE O ZI!”

*Aproape oricine poate realiza aproape orice,  
dacă muncește destul de mult, de intens și de inteligent.*

*Destinul nu este un mister. Destinul înseamnă obiceiuri zilnice.*

*Înseamnă puterea minții asupra materiei.*

*Puterea educației asupra naturii.*

*Este o muncă zilnică îndreptată în aceeași direcție.*

*Dacă vrei ca fiecare zi să conteze, numără zilele.*

*Dacă vrei să îți schimbi viața, schimbă-ți povestea.*

*Dacă vrei ca Dumnezeu să facă lucrurile supranaturale,  
tu trebuie să le faci pe cele firești.*

*Timpul se măsoară în minute. Viața se măsoară în secunde.*

*Îngroapă zilele moarte de ieri. Imaginează-ți zilele nenăscute de mâine.*

*Fă din fiecare zi o capodoperă!*

*Dacă faci lucrurile mărunte ca și când ar fi mărețe,*

*Dumnezeu va face lucrurile mărețe ca și când ar fi mărunte.*

*Dacă rămâi umil și infometat,*

*Dumnezeu nu va putea să facă nimic în tine și prin tine.*

*Arată-mi cât de măreț este visul tău,  
și îți voi arăta cât de măreț este Dumnezeuul tău.  
Arată-mi care sunt obiceiurile tale, și îți voi arăta care este viitorul tău.*

*Obstacolul nu este inamicul tău. Obstacolul este calea.  
Fă tot ce poți mai bine cu ceea ce ai, acolo unde te afli.  
Visează măreț. Începe cu puțin. Gândește pe termen lung.*

*Poți să o faci timp de o zi?  
Aceasta este întrebarea. Tu ești cel care cunoaște răspunsul.  
Obiceiurile se formează zi cu zi, pas cu pas, repetând și iar repetând.*

*Dacă vrei să mergi pe apă, trebuie să cobori din barcă.  
Credința înseamnă să faci primul pas,  
înainte ca Dumnezeu să ți-l arate pe al doilea.*

*Avântă-te în apă!  
Ziua de ieri este istorie.  
Ziua de mâine este un mister.  
Fii învingător!*

# Introducere

## Obiceiurile de tip domino

**A**rată-mi ce obiceiuri ai, iar eu am să-ți arăt care îți este viitorul.

Este chiar atât de simplu.

Este chiar atât de complicat.

La bine și la rău, viața noastră reprezintă suma obiceiurilor noastre fizice, mentale și spirituale. Obiceiurile proaste se întorc împotriva noastră întotdeauna. Obiceiurile bune se întorc să ne binecuvânteze întotdeauna. Oricare ar fi situația, nu poți să încalci legea măsurii. Legea măsurii fie te ridică, fie te doboară. „Cu măsura cu care măsurați vi se va măsura”, a spus Iisus.<sup>1</sup> Nu există scurtături, porțițe de scăpare sau coduri cu care să trișezi. Mai simplu spus, *ți se va da ceea ce ai dat*. Și când spun asta, mă refer la tot. Destinul nu este un mister; destinul înseamnă obiceiuri zilnice.

Ești doar la un obicei distanță de a fi în cea mai bună formă din viața ta.

Ești doar la un obicei distanță de libertatea financiară.

Ești doar la un obicei distanță de sănătatea mintală.

Ești doar la un obicei distanță de un mariaj fericit și sănătos.

Ești doar la un obicei distanță de orice obiectiv pe care l-ai stabilit.

Și care este șmecheria? Trebuie să fie un obicei *zilnic*.

Pe parcursul următoarelor 30 de zile, vreau să te ajut să îți analizezi obiceiurile. Am să îți prezint zeci de povești și studii, precum și cele mai bune practici. Vom privi arta și știința formării obiceiurilor din mai multe perspective: psihologică, neurologică și teologică. Care este obiectivul? Să îți dezvolți la maximum potențialul. De ce? Potențialul este darul lui Dumnezeu pentru tine. Ceea ce faci tu reprezintă darul pe care i-l faci lui Dumnezeu. Cum? Formându-ți sau renunțând la un obicei care te va ridica sau te va doborî.

Nu este un lucru simplu formarea unui obicei. Este la fel de complicat precum cortexul cerebral. Va dura mai mult decât îți face plăcere și va fi mai dificil decât speri. Care este vestea bună? Fiecare obicei se poate învăța, ceea ce înseamnă că de fiecare obicei te poți dezvăța după cum îl poți și reînvăța. Firește, va trebui să depășești tendința de a evita sarcinile. Avem tendința naturală de a evita lucrurile la care nu ne pricepem foarte bine. Deprinderea și eliminarea obiceiurilor ne întoarce înapoi la grădiniță. Trebuie să fim dispuși să eșuăm, să cădem și să arătăm ca niște proști.

Vom elimina obiceiurile proaste cu ajutorul unei tehnici testate și certificate, denumită *schimbarea obiceiurilor*. Vom crea obiceiuri bune cu ajutorul unei tehnici de tipul „moște și schimbă”, intitulată *adăugarea obicei peste obicei*. Vom identifica obiceiurile importante – *obiceiurile domino* – care se dovedesc cele mai rentabile. Ne vom angaja în

stabilirea unor obiective și vom transforma acele obiective de viață în obiceiuri zilnice.

Probabil ai observat că această carte nu este împărțită pe capitole, ci pe zile. De ce? Ritmul este important. Nu încerca să faci prea mult, prea repede. Când vine vorba despre formarea obiceiurilor, aceasta este rețeta eșecului. Dacă vrei să-ți formezi sau să renunți la un obicei, pune în practică titlul acestei cărți: *Fă-o timp de o zi!*

Viteza medie de citire este de aproximativ 250 de cuvinte pe minut, astfel că lectura zilnică ar trebui să dureze circa zece minute. Acestea fiind spuse, te încurajez să încetinești ritmul, oferindu-ți timp pentru a reflecta la întrebarea de la finalul fiecărei zi de lectură: *Cum pot să deprind acest obicei?* Vei obține din această carte exact ce ai investit în ea.

În timpul primelor opt zile, vom crea cadrul pentru deprinderea și eliminarea obiceiurilor. Ulterior, vom petrece trei zile cu fiecare dintre cele șapte obiceiuri pe care le-am prezentat în volumul anterior acestei cărți, *Win the Day*\*. Acele obiceiuri se succed în aceeași ordine: *schimbă scenariul, sărută valul, mănâncă broasca, înalță zmeul, taie frânghia, întoarce ceasul și însămânțează norii*. Nu te îngrijora dacă nu ai citit *Mereu învingător*. Vei înțelege în curând puterea acestor obiceiuri zilnice.

În cele din urmă, această carte funcționează cel mai bine împreună cu grupul de prieteni. Acceptă Provocarea Obiceiului de 30 de zile împreună cu prietenii sau familia, echipa sau chiar cu întreaga ta organizație. În primul rând,

---

\* Carte și audiobook apărute la Editura ap! (ACT și Politon), în 2023, cu titlul *Mereu învingător*. (n. red.)

este mult mai amuzant. În al doilea rând, toată lumea va avea de câștigat. În timp, vei deveni media celor 12 persoane împreună cu care îți petreci cel mai mult timpul.<sup>2</sup> Dacă nu le ridici nivelul, regresezi și tu.

## OBIȘNUINȚA

Potrivit unui studiu al Universității Duke, 45% dintre comportamentele zilnice sunt automate.<sup>3</sup> În lipsa capacității de a automatiza, am fi nevoiți să reînvățăm tot ce facem în fiecare zi. Prin obișnuință economisim o mulțime de timp și energie, însă cu un preț. Atunci când un anumit tipar sau comportament devin o a doua natură, rareori ne gândim de două ori. Acesta este momentul în care intră în ecuație *Fă-o timp de o zi!* Cartea este concepută pentru a te ajuta să-ți deconstruiesti și să-ți reconstruiesti obiceiurile zilnice.

„Întreaga noastră viață nu este decât o mulțime de obiceiuri – practice, emoționale și intelectuale – organizate sistematic pentru bunăstarea ori tristețea noastră și care ne poartă ireversibil înspre împlinirea destinului nostru”<sup>4</sup>, spunea părintele psihologiei americane, William James.

Cu toții suntem rezultatele propriilor noastre obiceiuri. Unele dintre ele sunt inconștiente. Nu sunt sigur de ce, însă întotdeauna îmi pun alarma la aceeași oră. Alte obiceiuri sunt alese în mod conștient, adesea pentru a corecta erori din trecut. După ce fac plinul cu benzină, întotdeauna mă uit în oglinda laterală înainte să pornesc la drum. De ce? Pentru că o dată nu am făcut-o, și am tras furtunul care se afla încă în rezervorul mașinii mele! Iar aceasta îmi mai

amintește ceva... întotdeauna îmi verific șlițul înainte să urc pe scenă și să țin un discurs. Poți ghici din ce motiv! Dacă vrei ceva mai serios, întotdeauna îmi scot pantofii înainte să mă apuc de scris, acesta fiind un ritual care îmi amintește că mă aflu pe pământ sacru.

Un obicei înseamnă un comportament pe care îl repeți, conștient sau inconștient. Există *micro obiceiuri*, cum ar fi felul în care te speli pe dinți sau ții furculița în mână. Există *macro obiceiuri*, cum ar fi mecanismele de adaptare în timpul unei crize sau mecanismele de apărare atunci când ești criticat. Mici sau mari, bune sau rele, obiceiurile sunt moduri recurente de a gândi, simți sau acționa. Unele obiceiuri sunt la fel de vechi ca și strategiile de adaptare pe care le-am folosit în copilărie pentru a capta atenția oamenilor. În acest sens, obiceiurile cel mai greu de eliminat sunt cele care sunt la fel de bătrâne ca și noi.

Există unele dezbateri cu privire la durata de timp necesară formării sau renunțării la un obicei. Estimările oscilează între 21 și 254 de zile. Care este realitatea? Depinde de obicei și depinde de persoană. Formarea unui obicei nu este un act universal. Obiceiurile sunt la fel de unice ca și tine. Cu toate acestea, am încredere că perioada de 30 de zile va genera impulsul de care ai nevoie pentru a fi victorios.

## SFÂNTUL GRAAL

În urmă cu aproape un secol, un psiholog comportamental pe nume B.F. Skinner a emis teoria potrivit căreia un comportament urmează un tipar predictibil: stimul, răspuns, recompensă.<sup>5</sup> Stimulii sunt de două categorii: de respingere

și de consolidare. Skinner considera că, prin reconstrucția stimulilor, orice comportament poate fi recondiționat.

Cutia neagră este o sumă de neuroni aflați în cortexul cerebral care poartă denumirea de ganglioni bazali.

Când vine vorba despre formarea obiceiurilor, ganglionii bazali reprezintă Sfântul Graal. Acesta este locul în care sunt stocate obiceiurile. Acesta este butonul care inițiază comportamentele. Este motorul care activează *selectarea acțiunii*, ajutându-ne să recunoaștem tiparele din trecut, determinând cel mai bun curs al acțiunii, atunci când avem la dispoziție opțiuni alternative. Ganglionii bazali sunt directorii noștri executivi atunci când vine vorba despre deciziile zilnice.

Făcând un salt în timp, la sfârșitul secolului al XX-lea, cercetătorii de la Institutul Tehnologic din Massachusetts au studiat cu atenție Sfântul Graal prin intermediul tehnologiei neuroimagistice. Pornind de la B.F. Skinner, cercetarea lor a generat un proces în trei pași prin care se formează obiceiurile. Ei l-au denumit *bucla obiceiului*, care constă în semnal, rutină și recompensă. *Semnalul* activează răspunsul automat. *Rutina* imprimă repetitivitate comportamentului. *Recompensa* perpetuează tiparul prin fluturarea morcovului proverbial.<sup>6</sup>

Pentru a forma sau a elimina ciclul unui obicei, trebuie să (1) *identifici stimulul*, (2) să *întrerupi tiparul* și (3) să *îți imaginezi premiul*. Pare destul de simplu, însă sunt necesare foarte multe încercări și erori. De asemenea, mai sunt necesare o sinceritate pură și o pioasă curiozitate. Trebuie să abordezi formarea obiceiului din perspectiva unui terț. Viața ta este un laborator, unde *totul este un experiment*.

Am un prieten care a fost comandant de vas în calitate de contraamiral și a furnizat informații extrem de prețioase în calitate de consilier prezidențial în domenii precum securitatea națională și contraterorismul. El folosește un mod de operare foarte simplu: „Îmi rezerv dreptul de a deveni mai deștept mai târziu”. Îmi place această abordare a managementului crizei și este valabilă și în cazul formării obiceiurilor.

## CICLUL OBICEIURILOR

Știința formării obiceiurilor evoluează uimitor, însă ideea este la fel de veche ca și Predica de pe munte. Dacă deconstruiești cel mai lung discurs al lui Iisus din Evanghelii, acesta reprezintă o lecție demonstrativă pe tema ciclului obiceiurilor.

Iisus nu le-a oferit discipolilor o posibilitate de orientare; El le-a oferit una de dezorientare. Predica include șase antiteze menite să ne dezvețe de obiceiurile proaste. „Ați auzit că s-a zis celor de demult”, spune Iisus de șase ori, „eu însă vă spun vouă.”<sup>7</sup> Iisus dezinstala vechi setări implicite precum „Ochi pentru ochi”. El actualiza și moderniza oferind o nouă mentalitate: Întoarce și celălalt obraz.<sup>8</sup> Atunci când cineva te lovește, reacția naturală este să îl lovești și tu. Sau doar eu reacționez așa? Iisus a venit cu o poruncă irațională care presupune recondiționarea reflexelor noastre.

Este posibil ca Iisus să fi știut câte ceva despre reflexele condiționate înainte să apară Ivan Pavlov? Este posibil ca Iisus să fi știut despre condiționarea operantă înaintea de B.F. Skinner și de modificarea comportamentului? Este

posibil ca Iisus să fi știut câte ceva despre ganglionii bazali înainte de apariția neuroimagisticii?

În loc să răspundem la foc cu foc, Predica de pe munte ne oferă o narațiune contradictorie care este irațională. În calitate de adept al lui Hristos, mi se cere să îmi iubesc dușmanul și să mă rog pentru cei care mă prigonesc. Acestea nu sunt reacții firești! După cum nu sunt nici cele de a face mai mult efort sau de a-mi da cămașa de pe mine.<sup>9</sup> Dar aceasta este calea lui Iisus, și nu înseamnă doar „să aruncăm ce e vechi, să facem loc pentru ce e nou”. Este cea de a treia cale, o cale mai bună de formare a obiceiurilor.

Iisus a identificat semnale obișnuite care ne tentează, ne testează și ne scot din sărite. Apoi, El a întrerupt tiparul într-un mod ingenios. Într-o lume crudă, Predica de pe munte ne cheamă să trăim nonconformist. Iisus a pus capăt cercului vicios, înlocuindu-l cu un cerc virtuos. În ce fel? Le-a cerut adeptilor să adopte rutina *iubirii radicale*. Mai simplu spus, iubește mereu pe toată lumea! Iisus le-a cerut adeptilor să-și facă un obicei din *iertarea radicală*. În loc să chinuim, să provocăm, să batjocorim sau să contramandăm, trebuie să iertăm de șapte ori câte șapte. Iisus le-a cerut adeptilor să dea dovadă de *generozitate radicală* – etica efortului suplimentar.

După *identificarea stimulului și întreruperea tiparului*, Iisus ne-a ajutat să *ne imaginăm premiul*. Care este acesta? Premiul cel mare este să îl auzim pe Tatăl ceresc spunând: „Bine, slugă bună și credincioasă”.<sup>10</sup> Premiul cel mare este să adunăm comori în rai, purtându-ne cu ceilalți așa cum ne-am dori să se comporte ei cu noi. De ce? „Tatăl tău, Care vede în ascuns, îți va răsplăti ție.”<sup>11</sup>

## OBICEIURILE DE TIP DOMINO

În anul 1974, Bob Speca era în al doilea an de studii la Liceul Marple Newton din Broomall, Pennsylvania. Acela a fost momentul în care a făcut cunoștință cu inducția matematică. Profesorul său, domnul Dobransky, a comparat teoria cu efectul de domino. Bob Speca a cumpărat, în acea după-amiază, două cutii de domino, iar restul este istorie.

Din ziua aceea, Speca și-a pus întreaga viață în slujba așezării și răsturnării pieselor de domino. A fost invitat în emisiunea *The Tonight Show Starring Johnny Carson*, unde și-a demonstrat abilitățile. *Cartea Recordurilor Guinness* a creat o categorie aparte pentru a-i recunoaște realizările. Speca a stabilit primul record mondial în răsturnarea pieselor de domino printr-o reacție în lanț care a numărat 11.111 de piese. Și-a doborât propriul record de cinci ori, răsturnând 97.500 de piese de domino.<sup>12</sup>

În perioada în care Bon Speca stabilea recorduri mondiale, un fizician pe nume Lorne Whitehead a început să manifeste un interes științific față de reacția în lanț a dominoului. Whitehead a descoperit că o piesă de domino este capabilă să răstoarne o altă piesă de domino echivalentă cu mărimea sa plus încă jumătate. O piesă de cinci centimetri poate să răstoarne o piesă de șapte centimetri și jumătate. O piesă de șapte centimetri și jumătate poate să răstoarne o piesă de unsprezece centimetri și jumătate și așa mai departe, la infinit.<sup>13</sup>

Până când ajungi la cea de-a optsprezecea piesă de domino, poți să răstorni și Turnul din Pisa. Firește, este înclinat, prin urmare nu este tocmai corect! Cea de-a douăzeci și una piesă de domino poate să răstoarne Monumentul

Washington. Cea de-a douăzeci și treia piesă poate răsturna Turnul Eiffel. Și cea de-a douăzeci și șaptea piesă poate da peste cap clădirea de 160 de etaje a hotelului Burj Khalifa.

Îți amintești de teoria inducției matematice? În locul unor formule magice, dominoul ne oferă un exemplu din lumea reală. Răstoarnă o piesă, după care posibilitățile sunt nelimitate. Teoria inducției matematice spune că putem urca o scară oricât de sus vrem. Cum? Începem de pe treapta de jos și urcăm apoi treaptă cu treaptă. Teoria este relativ nouă, însă ideea este la fel de veche precum Turnul Babel.

„Și iată ce s-au apucat să facă și nu se vor opri de la ceea ce și-au pus în gând să facă.”<sup>14</sup>

În traducere: *Aproape oricine poate realiza orice dacă muncește destul de mult, de intens și de inteligent.* Aceasta este teoria noastră de lucru în următoarele 30 de zile, iar secretul îl reprezintă obiceiurile domino: micile obiceiuri care au un efect exponențial în timp.

Ești capabil de mult mai multe decât îți poți imagina. Da, tu! Obiectivul acestei cărți este să te ajute să o dovedești. Cum? Obicei după obicei, treaptă cu treaptă, zi după zi!

## ALEGE UN OBICEI

Această carte îți face o promisiune îndrăznească: *Cum să deprinzi un obicei sau să renunți la el în 30 de zile.* Nu vreau să promit mai mult și să ofer mai puțin, așadar dă-mi voie să merg direct la țintă. Nu vei realiza sută la sută din obiectivele pe care ți le propui. Obiectivele ne oferă ținte spre care să

tindem, însă obiectivele de viață sunt indicatori lagging\*. Obiectivele reprezintă rezultatele dorite, însă trebuie să identifiți acțiunile care vor produce aceste rezultate. Cum? Trebuie să-ți deconstruiești obiectivele de viață și să le transformi în obiceiuri zilnice.

Înainte să ne asumăm această provocare de 30 de zile, *alege un obicei, orice obicei.*

Poate să fie un obicei *fizic*, cum ar fi exercițiile pe care le faci zilnic, un obicei *mental*, cum ar fi cinci minute de meditație în fiecare dimineață, un obicei *spiritual*, cum ar fi să îngenunchezi lângă pat și să te rogi în fiecare seară, un obicei *emoțional*, cum ar fi să ții un jurnal zilnic al recunoștinței, sau un obicei *relațional*, cum ar fi să le zâmbești tuturor celor pe care îi întâlnești.

Alege un obicei, orice obicei. Ai unul? Odată ce ai ales un obicei, pune-l în practică la fel de simplu ca și când ai număra 1, 2, 3. Trebuie să aplici formula „3M” pentru fiecare obicei. Cum? Făcându-l să fie *măsurabil*, *marcant* și ușor de *menținut*.

## 1. Fă-l să fie *măsurabil*

În anul 2017, am alergat la primul meu maraton. Nu am plecat să alerg 42,1 kilometri a doua zi după ce am luat această decizie. Aceasta este cea mai bună cale să îți rupi un tendon. Primul lucru pe care l-am făcut a fost să descarc un

---

\*Indicatorii lagging (*lagging* – întârziat, secund, în lb. engl.) sunt acei indicatori care dau semnale după momentul formării în mod clar a unei noi tendințe. Deși acuratețea semnalului este mai mare, acesta poate veni uneori prea târziu. Alegerea depinde de propriul stil: o intrare mai târzie va aduce evident profituri mai mici, dar și un risc mai mic.

plan de antrenament, după care am lucrat conform acestuia: 72 de ture de antrenament totalizând 764 de kilometri pe parcursul a șase luni. Planul de antrenament a făcut ca obiectivul meu să fie măsurabil prin deconstruirea lui în distanțe zilnice.

Să fii în formă și să pierzi din greutate sunt speranțe, nu obiceiuri. Trebuie să le faci măsurabile prin numărarea caloriilor sau calcularea kilometrilor. Odată ce obiectivul este măsurabil, poate fi gestionat. Oferă-ți o recompensă zilnic. Descarcă un plan de lectură a Bibliei. Limitează timpul petrecut în fața ecranului la un interval prestabilit.

Odată ce ai stabilit obiectivul, trebuie să adaugi orarul și termenul limită. Un vis fără un termen limită este doar DOA\* – mort la sosire. Când vine vorba despre stabilirea și realizarea obiectivelor, termenele limită reprezintă măsurile de siguranță. Concluzia? Măsoară tot ce vrei să realizezi mai mult. Dacă vrei să *dobori recorduri*, trebuie să *ții evidența recordurilor!*

## 2. Fă-l să fie *marcant*

Să alerg la un maraton se numără printre cele mai mari realizări din viața mea. De ce? Timp de 40 de ani am suferit de astm sever. În cei 40 de ani, nu au existat 40 de zile în care nu a trebuit să folosesc inhalatorul salvator. Dormeam cu el sub pernă și făceam sport cu el în șosetă. Apoi, în ziua de 2 iulie 2016, am înălțat o rugăciune îndrăzneată, iar Dumnezeu mi-a vindecat plămâni. Din ziua aceea, nu am mai atins și nici nu am mai folosit un inhalator.

---

\* *Dead on arrival*, în original. (n. trad.)

Am alergat la Maratonul din Chicago pentru a sărbători acel miracol. De ce la Chicago? Da, este unul dintre cele mai plate trasee de maraton din această țară! Însă nu acesta a fost motivul. Am crescut în Naperville, o suburbie a orașului Chicago. Acolo am petrecut multe săptămâni la unitatea de primiri urgențe a Spitalului Edward. Acolo am fost în stare critică și am tras ceea ce eu am crezut a fi ultima răsuflare.

Maratonul de la Chicago a fost felul meu de a-mi demonstra ce este posibil. Planul meu de antrenament l-a făcut măsurabil, însă miracolul a fost cel care l-a făcut marcant. Atunci când am început să am cărcei la tendoane după 25 de kilometri, amintirea miracolului a fost cea care m-a ajutat să continui. După ce am realizat acest obiectiv al vieții mele, am început să am visuri mai mărețe, să mă rog cu mai multă ardoare și să gândesc pe termen mult mai lung. În felul acesta ieși în custodie un miracol. Crezi în Dumnezeu pentru miracole mult mai mari și mai bune. Iron Man, păzea că vin!

### **3. Fă-l să fie ușor de menținut**

Pe lângă faptul că sunt măsurabile și marcante, obiceiurile trebuie să fie ușor de menținut. Este bine să ai visuri mărețe, dar trebuie să începi cu puțin. „Cea mai bună cale de a motiva oamenii, zi după zi, este să le facilitezi progresul – chiar și micile victorii”<sup>15</sup>, spune Teresa Amabile, profesor la Harvard. Nu desconsidera ziua micilor începuturi! Atunci când îți începi ziua, nu te gândești la săptămâna următoare, la luna următoare sau la anul următor!

*Poți să o faci timp de o zi?*

Aceasta este întrebarea și tu deja cunoști răspunsul. Oricine poate să facă orice timp de o zi! Fă-o timp de două zile consecutiv, și vei avea deja o reacție în lanț de tip domino. Dacă te concentrezi asupra acțiunilor, Dumnezeu va avea grijă de rezultate. Cu fiecare mică victorie, următoarea va veni mult mai ușor. De ce? Pentru că devii puțin mai puternic. Acea îmbunătățire de un procent se adaugă la fel ca în teoria inducției matematice! Firește, trebuie să o iei de la capăt. Trebuie să te trezești în fiecare dimineață și să faci totul din nou. Nu există altă cale de a fi victorios!

## CEA DE-A OPTA MINUNE A LUMII

Este nevoie de foarte puțin efort pentru a împinge o singură piesă de domino: .024 microjuli de energie utilizată. Adică, un bobârnac cu degetul tău mic! După ce ai răsturnat cea de-a treisprezecea piesă de domino, energia cinetică este de două miliarde de ori mai mare decât energia necesară pentru a dărâma prima piesă de domino.<sup>16</sup> Ce vreau să spun? Că poți să faci asta! Chiar mai mult, Dumnezeu poate să facă asta! Dacă faci lucrurile mici ca și când ar fi lucruri mari, Dumnezeu va face lucrurile mari ca și când ar fi lucruri mici.

Există două tipuri de creștere în matematică: liniară și exponențială. Creșterea liniară reprezintă o simplă adăugare:  $1 + 1 = 2$ . Creșterea exponențială înseamnă dublare compusă:  $10 \times 10 = 100$ . Dacă faci 30 de pași exponențiali, ai înconjurat pământul de 26 de ori!<sup>17</sup>

O piesă de domino de cinci centimetri poate părea nesemnificativă, însă, dacă o extrapolăm în spațiu și timp, are un efect exponențial. Același lucru este valabil și în cazul

obiceiurilor domino. Fă-ți exercițiile și, mai devreme sau mai târziu, vei avea un abdomen bine definit. Scrie o sută de cuvinte pe zi și, mai devreme sau mai târziu, vei avea o carte. Începe un plan de antrenament și, mai devreme sau mai târziu, vei ajunge la maraton. Cu fiecare decizie pe care o iei, cu fiecare acțiune pe care o întreprinzi, începi o reacție în lanț de tip domino!

Această carte poate părea un ghid de autoinstruire. Îți dau cuvântul meu că este mult mai mult decât atât. În cele din urmă, obiceiurile tale nu au legătură doar cu tine. Ele au legătură cu iubirea față de Dumnezeu și cu iubirea față de ceilalți. Obiceiurile proaste pot avea un impact negativ, un efect epigenetic, asupra celei de-a treia sau de-a patra generații. Nu renunți la obiceiuri doar pentru tine. O faci și pentru copiii și nepoții tăi. O faci pentru prietenii și familia ta, pentru vecini și angajați. În fine, o faci cu ajutorul și spre slava Tatălui, Fiului și a Sfântului Duh.

Ceea ce Dumnezeu face pentru noi nu este niciodată doar pentru noi. Este și pentru cea de-a treia și cea de-a patra generație. Noi gândim pentru aici și acum. Dumnezeu gândește pentru națiuni și generații. Obiceiurile bune nu se adaugă pur și simplu; ele se multiplică la fel ca dobânda compusă. Apropo, se pare că Albert Einstein a spus că dobânda compusă este cea de-a opta minune a lumii.<sup>18</sup>

Noi supraestimăm ce putem realiza într-o zi, dar subestimăm ce Dumnezeu poate să facă într-un an, în doi sau în zece ani. Consecvența surclasează intensitatea în orice clipă! De ce? Obiceiurile zilnice dau roade tot restul vieții tale! Oferă-ți suficient timp, și îți poți transforma corpul, mintea, mariajul, finanțele și atitudinea.

Un abdomen bine lucrat poate fi la distanță de 40 de kilograme.

Un maraton parcurs poate fi la distanță de 764 de kilometri de antrenament.

O carte publicată poate fi la distanță de 50.000 de cuvinte.

Achitarea datoriilor poate fi la distanță de 100.000 de dolari dincolo de bugetul tău.

Refacerea căsniciei poate fi la distanță de 17 sesiuni de consiliere de acum înainte.

Alege un obicei, orice obicei. Fă-l să fie măsurabil, marcant și ușor de menținut. Apoi, ca și când ai pocni din degete, lovește acea primă piesă de domino. Obiceiurile bune sunt bune, însă obiceiurile lui Dumnezeu au un efect exponențial. Ele reprezintă referința și trendul vieții tale. Singura limită a apropierii tale de Dumnezeu și a impactului asupra lumii o reprezintă obiceiurile tale, iar dobânda compusă este nemăsurată. Obiceiurile lui Dumnezeu nu dau roade doar aici și acum; ele sunt moștenirea pe care o lăsăm pentru eternitate!

Ziua de ieri este istorie.

Ziua de mâine este un mister.

Fă-o timp de o zi!

## Ziua 1

# Avântă-te în apă!

*Marea a văzut și a fugit.*

PSALMUL 113:3

În iudaism există legenda unui om pe nume Nahshon. Are un singur urmaș în biblie. Firește, este mai mult decât mine sau decât tine! Nahshon dispăre aproape imediat după ce își face debutul genealogic, însă Talmudul îi atribuie salvarea națiunii lui Israel printr-un act de curaj.<sup>1</sup>

Atunci când israeliții au fost prinși între armata egipteană și Marea Roșie, nimeni nu a știut ce să facă. Părea o situație fără ieșire. Acela a fost momentul în care Dumnezeu a dat poruncă: „Spune fiilor lui Israel să pornească”<sup>2</sup>. Aveau însă o problemă: Marea Roșie era chiar în fața lor! Niciunul dintre triburi nu voia să pornească primul; și cine putea să îi învinovățească? Părea o condamnare la moarte. Câtă vreme israeliții au dezbătut, conducătorul tribului lui Iuda a ieșit în față și a pășit în mare.

Potrivit tradiției rabinice, Nahshon trecea prin apă precum Aquaman. În regulă, poate că îmi iau unele libertăți adăugându-l în ecuație pe Aquaman, însă așa văd eu acest

moment măreț. Nahshon intră în Marea Roșie până la gât, apoi până la nas. Atunci, acolo și în felul acela Marea Roșie s-a desfăcut în două. Dumnezeu a făcut o potecă prin apă, însă Nahshon a făcut miracolul posibil. Cum? Avântându-se în apă! Cuvintele psalmistului spun: „Marea a văzut și a fugit”<sup>3</sup>.

O veche axiomă spune: *Dacă vrei să mergi pe apă, trebuie să cobori din barcă.* Este absolut adevărat, însă mai există una, pentru o mai bună înțelegere: *Dacă vrei ca Dumnezeu să facă o potecă prin mare, trebuie să îți uzi picioarele.* Cei mai mulți dintre noi ne petrecem mare parte din viață așteptând ca Dumnezeu să desfacă Marea Roșie în două. Poate, doar poate că Dumnezeu așteaptă să te avânți în apă. Ceea ce știu cu siguranță este următorul fapt: dacă vrei ca Dumnezeu să facă lucruri supranaturale, tu trebuie să faci lucrurile normale.

Trebuie să iei o decizie clară.

Trebuie să îți asumi un risc calculat.

Trebuie să faci un sacrificiu altruist.

Trebuie să faci un salt uriaș de credință.

Dumnezeu are nevoie doar de atât pentru a crea o potecă prin apă, însă tu trebuie să îți uzi picioarele. Iar primul pas este întotdeauna cel mai greu. De ce? Trebuie să depășești legea inerției, luând inițiativa. Trebuie să îți depășești teama, apelând la credință. Dacă nu ești pregătit să faci un pas de credință în ziua 1, continuă să citești. Până în cea de-a 30-a zi, Dumnezeu îți va da înțelepciunea, curajul și credința de care ai nevoie!

„Sunt decenii în care nu se întâmplă nimic”, se presupune că a spus Vladimir Lenin, „și sunt săptămâni în care

se întâmplă decenii”. Permite-mi să măresc miza: *sunt zile în care se întâmplă decenii!* Aceasta este una dintre acele zile, dacă tu îți dorești să fie. Ești la un obicei distanță de o viață cu totul diferită! Următoarele 30 de zile pot pregăti următorii 30 de ani. Aceasta este prima zi din restul vieții tale. Dacă tu crezi asta, marchează momentul și notează data pe marginea paginii.

Această carte reprezintă ritualul tău de trecere la un nou capitol, la o nouă normalitate, la un nou tu. Însă tu ești cel care trebuie să intre în apă, până la nas. Credința înseamnă să fii sigur de ceea ce speri – un obiectiv bine definit. Însă credința este mai mult decât să îți imaginezi zilele de mâine nenăscute încă. Înseamnă să preiei inițiativa astăzi. Credința înseamnă să faci primul pas înainte ca Dumnezeu să îl facă pe cel de-al doilea.

Care este următorul tău pas?

Ce mai aștepti?

Permite-mi să înlătur, de la bun început, câteva scuze.

În primul rând, *nu sunt calificat*.

Bun venit în club! Dumnezeu nu îi cheamă pe cei calificați; El îi califică pe cei chemați. Dumnezeu vrea să folosească puterea ta. El este cel care ți-a oferit acele daruri! Însă Dumnezeu vrea și să îți folosească slăbiciunea. De ce? Aici puterea Lui se arată a fi perfectă.<sup>4</sup> Slăbiciunea ta reprezintă oportunitatea lui Dumnezeu de a se înfățișa în toată Gloria Sa. Cum? Făcând lucruri pentru care tu îți poți asuma meritul.

În al doilea rând, *nu sunt pregătit*.

Ghici ce? Nu o să fii niciodată. Eu nu am fost pregătit să mă căsătoresc. Lora și cu mine nu am fost pregătiți să avem copii. Nu am fost pregătit să întemeiez o biserică. Nu am fost pregătiți să deschidem o cafenea pe Capitol Hill sau DC Dream Center. Și nu am fost pregătiți să cumpărăm sau să construim un cartier pe nume Capital Turnaround. Dacă aștepti să fii pregătit, vei aștepta până în ziua în care vei muri! Nu mai trăi ca și când scopul vieții este să ajungi în siguranță la momentul morții. Dacă Dumnezeu îți dă undă verde, aceasta nu înseamnă *pe locuri, fiți gata, start*. Credința schimbă ordinea: *start, fiți gata, pe locuri!*

În al treilea rând, *aștept momentul oportun*.

Nu asta facem toți? Cunosc oameni care spun că vor oferi mai mult dacă vor câștiga mai mult, însă eu nu îi cred. Dacă nu ești generos când ai puțin, nu vei fi generos nici când vei avea mult. Generozitatea începe chiar aici și chiar acum! Cunosc oameni care spun că vor sluji mai mult când vor avea mai mult timp. Nu este vorba să *găsești timp*; trebuie să îți *faci timp*! Cunosc oameni care spun că se vor implica atunci când va apărea marea oportunitate. Nu se va întâmpla dacă nu profiți de micile oportunități care se află în jurul tău mereu! Nu mai încerca să câștigi la loterie; e timpul să reușești de fiecare dată.

La 40 de ani după ce s-au avântat în apele Mării Roșii, israeliții s-au pomenit în fața unui obstacol asemănător. Era un déjà vu divin. Râul Iordan era singurul care îi mai despărțea de Pământul Făgăduinței. Era ca și când Dumnezeu îl saluta pe Nahshon dându-le preoților care purtau chivotul legământului o poruncă ciudată.

**Îndată ce veți intra în mijlocul apelor Iordanului, să vă opriți în Iordan!**<sup>5</sup>

Acesta este locul în care cei mai mulți dintre noi se împotmolesc. Rămânem pe mal, așteptând ca Dumnezeu să despartă apele. Apoi ne întrebăm de ce nu se întâmplă nimic. În tot acest timp, Dumnezeu așteaptă să ne avântăm în apă. Există o secvență sacră criptată în acest algoritm străvechi. Dacă vrei ca Dumnezeu să îți facă o potecă prin mare, trebuie să îți uzi picioarele.

Cu toții ne dorim un miracol. Firește, niciunul dintre noi nu își dorește să fie în situația de a avea nevoie de unul. Ghici ce? Nu poți avea una fără cealaltă. Ceea ce noi percepem ca fiind o imposibilitate ne oferă o oportunitate unică. Acela este momentul în care ne punem în practică credința. Cum? Făcând primul pas!

**Cum pot deprinde un obicei?**

*Cu pași mărunți.*

Acestea sunt cuvintele doctorului Leo Marvin. Da, este un psihiatru ficțional dintr-un film foarte amuzant intitulat *What About Bob?* (*Ce-i cu Bob?*) Aceasta nu face ca afirmația să fie mai puțin adevărată. Doar puțin mai amuzantă! Atunci când vine vorba să deprinzi sau să renunți la obiceiuri, este de ajutor să mai și râzi din când în când. De ce? Pentru că vei cădea de câteva ori și vei avea parte de câteva eșecuri. Va trebui să râzi, să te ridici din nou și să încerci din nou. Sau, în unele cazuri, să încerci altfel.

Adesea ne împotmolim atunci când trebuie să ne gândim la pașii doi, trei și patru. Da, dacă eșuăm să planificăm atunci, ne planificăm eșecul. Însă formarea obiceiurilor începe întotdeauna cu un pas mic. Nu poți atinge baza secundă dacă îți ții piciorul pe cea dintâi.

Eu am încredere în stabilirea unor obiective divine – fă ceva măreț sau fă cale-ntoarsă. Însă, atunci când vine vorba despre formarea obiceiurilor, micile victorii sunt esențiale. Încerci să impulsionezi îndeplinirea obiectivelor începând mai devreme? Stabilește obiectivul de a urmări răsăritul soarelui șapte zile la rând. Vrei să scrii o carte? Citește o pagină din cartea lui Tim Ferris și scrie „două amărâte de pagini pe zi”<sup>6</sup>.

Ce rău încerci să traversezi?

Care este primul pas pe care trebuie să-l faci?

Dacă vrei să alergi la maraton, atunci să te avânți în apă înseamnă să-ți achiți taxa de participare. Acum ți-ai pus deja pielea în joc. Dacă obiectivul este să citești Biblia din scoarță-n scoarță, descarcă un plan de lectură și roagă un prieten să ți se alăture. Dacă obiectivul tău este să obții diploma de absolvire, completează cererea de admitere. Același lucru este valabil pentru slujba de vis sau pentru stagiatura de vară. Dacă este acela de a rezolva o problemă personală sau de a reface o relație, stabilește o programare la consilier.

Îi admir pe complotiști. Complotiștii sunt oameni care văd mai departe în viitor decât noi ceilalți. Vrei să îți mai spun pe cine admir și mai mult? Pe sârguincioși. Sârguincioșii sunt oamenii care se trezesc și pun osul la treabă în fiecare zi. Sârguincioșii pun un picior înaintea celuilalt la

fel ca toți ceilalți, însă ei nu se opresc atunci când ajung la Marea Roșie. Ei se avântă în apă precum Nahshon, sfântul ocrotitor al sârguincioșilor.

Ce s-ar fi întâmplat dacă Nahshon ar fi pășit în apă și s-ar fi oprit? *Ei bine, nu funcționează.* Ce s-ar fi întâmplat dacă ar fi renunțat când era în apă până la brâu? *Asta nu merge.* Ce s-ar fi întâmplat dacă s-ar fi întors atunci când apa i-a ajuns la bărbie. *E pierdere de timp.* Răspunsul este simplu: Nahshon ar fi ratat miracolul chiar înainte ca el să se întâmple.

Provocarea din ziua 1? Alege un obicei, orice obicei. Apoi udă-ți picioarele făcând pași mărunți! Aceasta este ziua în care se întâmplă decenii.

Avântă-te în apă!

## Ziua 2

### Urcă scările

*Iar după ce Faraon a dat drumul poporului, Dumnezeu nu l-a dus pe calea cea către pământul Filistenilor, care era mai scurtă.*

IEȘIREA 13:17

**Î**n anul 1987, un grup de ingineri, antreprenori și cercetători în domeniul științelor Pământului au început să construiască un ecosistem artificial în Oracle, Arizona. Biosphere 2 se întindea pe 1,27 de hectare, fiind cel mai mare sistem închis creat vreodată de om. Conceput ca un ecosistem ideal pentru ca plantele să trăiască și să înflorească, avea un mediu cu climă controlată care includea aer purificat, apă curată, sol bogat în nutrienți și lumină naturală. În ciuda condițiilor ce păreau perfecte, continua să se petreacă ceva de-a dreptul curios. Copacii plantați creșteau până la o anumită înălțime, după care se prăbușeau. După ce s-au scărpinat în cap și s-au tot gândit, oamenii de știință și-au dat seama ce anume lipsea. Biosfera nu avea o componentă esențială pentru creștere. Vrei să încerci să ghicești?

În habitatul lor natural, copacii sunt loviți de vânturi care suflă fiecare din altă direcție. Copacii reacționează la puterea vântului fortificându-și ramurile și adâncindu-și

rădăcinile. În lipsa adversităților, copacii se atrofiază. Știre de ultimă oră: și cu oamenii se întâmplă la fel!

Una dintre greșelile pe care le facem în calitate de părinți și lideri este următoarea: facem tot ce ne stă în putință pentru a crea biosfere emoționale, relaționale și spirituale. Evităm conflictul. Diminuăm riscurile. Micșorăm disconfortul. Evităm sacrificiul. Apoi ne mirăm de ce oamenii cresc până la un anumit nivel, după care se opresc. Ne întrebăm de ce liderii eșuează. Ne întrebăm de ce prietenii se destramă. La fel ca semințele plantate într-un sol stâncos, ele nu au un sistem radicular care să le susțină creșterea.

Nu trebuie să pleci în căutarea rezistenței. Te va găsi ea în scurtă vreme! Care este sfatul meu? Nu căuta calea prin care să eviți obstacolul; înfruntă-l. La fel cum Nahshon s-a avântat în apă, tu trebuie să săruți valul. Obstacolul nu este dușmanul tău; obstacolul este calea. De fapt, *cu cât e mai greu, cu atât mai bine!* Fără această mentalitate, nu vei ajunge până în ziua cu numărul 30.

Când Dumnezeu i-a scos pe israeliți din Egipt, nu a ales scurtături către Pământul Făgăduinței. El a ales traseul pitoresc. De ce? Oamenii nu erau pregătiți. Obiectivul de a urma un vis divin nu este ușor de îndeplinit. Este vorba despre persoana care devii pe parcursul acestui proces – visurile mărețe creează oameni măreți! Nu fi atât de nerăbdător să scapi de situațiile dificile, pentru că nu vei obține nimic din ele. Trebuie să înveți lecția, să îți cultivi caracterul și să gestionezi schimbarea.

Formarea obiceiurilor nu este liniară. Ea înseamnă doi pași înainte, un pas înapoi. Știai că au existat 42 de opriri în timpul exodului? S-au chinuit și au urmat căi lungi și

întortocheate! Vei întâlni obstacole pe durata acestei provocări de 30 de zile, însă acelea sunt momentele în care trebuie să insiști și să te rogi. Acelea sunt zilele în care trebuie să insiști. Nu poți întotdeauna să te ridici și să strălucești; trebuie să existe și situația în care *plouă sau strălucește soarele!*

Atunci când întâlnești un obstacol, orice fel de obstacol, gândește-te la el ca la un antrenament de rezistență. În zilele în care obosești și nu poți lua decizii, Dumnezeu îți întărește puterea emoțională. În zilele în care simți că vrei să renunți, Dumnezeu te pregătește pentru ceva mai mareț, ceva mai bun. Și, aș putea adăuga, tocmai aceste zile proaste sunt cele care te ajută să apreciezi zilele bune!

În calitate de lider, mă simt frustrat atunci când prezint o viziune, iar oamenii nu o înțeleg. Sau, mai rău, se opun. În acest sens, am învățat să apreciez rezistența pentru că are un efect purificator asupra viziunii. Mă silește să anticipez obiecțiile și să răspund la întrebări, clarificând astfel viziunea.

Nu îmi pasă dacă numele tău este Moise și vii tocmai de pe Muntele Sinai cu plăcuțele de piatră inscripționate de mâna lui Dumnezeu – tot vei întâmpina rezistență. Se numește difuziunea curbei de tip clopot a inovării – 16 % dintre oameni opun rezistență.<sup>1</sup>

În calitate de lideri, ne plac adepții care sunt de cealaltă parte a curbei de tip clopot. Ei sunt oamenii care vor colabora de pe stâncă împreună cu noi! Pot să îți spun un secret legat de leadership? Am ajuns să apreciez codașii la fel de mult, dacă nu și mai mult, pentru că ei ne silesc să creăm viziuni mai bune. Nu îi urî pe cei care urăsc! Ascultă-i. Învață

de la ei. Poate că nu îi vei câștiga de partea felului tău de a gândi, dar vei cultiva un respect reciproc.

Vreau să menționez ceva în legătură cu o tendință culturală. Atunci când oferi tuturor copiilor un trofeu, indiferent de performanțe, vor apărea consecințe la care nici nu te-ai gândit, la fel ca în cazul Biosphere 2. Dacă toată lumea primește un trofeu, mușchii tăriei emoționale se atrofiază. Și nu vei învăța niciodată cum să faci față unei dezamăgiri. Nu vei învăța niciodată cum să te ridici dacă ai căzut. Nu vei învăța niciodată cum să sapi un pic mai adânc.

În cartea sa extraordinară, *Mindset (Mentalitatea)*, Carol Dweck face distincția între două tipuri diferite de mentalitate.<sup>2</sup> O mentalitate *fixă* este credința potrivit căreia capacitățile noastre sunt bătute în cuie. Este puterea naturii asupra educației: *așa m-am născut*. Având acest tipar în minte, încerci să eviți eșecul. De ce? Dacă eșuezi, ești un ratat. Eșecul este considerat o condamnare, în loc să fie o oportunitate de a învăța. Oamenii cu mentalități fixe se simt mereu provocați, și încearcă mereu să demonstreze cât de buni sunt. Și nu sunt mai buni decât au fost la ultimul joc, ultimele alegeri, ultimul caz sau ultimul spectacol.

O mentalitate *a creșterii* reprezintă convingerea potrivit căreia capacitățile pot fi cultivate, indiferent de circumstanțe. Este puterea educației asupra naturii. Este puterea minții asupra materiei. Este credința potrivit căreia *aproape oricine poate să realizeze aproape orice, dacă muncește destul de mult, de intens și de inteligent!* Eșecul nu pune stăpânire pe tine dacă pui tu stăpânire pe el. În ce fel? Îl folosești drept punct de sprijin și înveți de pe urma lui. În nouă din zece cazuri, eșecul este rezultatul succesului prost