

# Nivelul următor

Cum să te focusezi,  
să nu mai procrastinezi  
și să îți faci viața mai bună

*Lifestyle*

## Rob Dial

Traducere din limba engleză de  
George Chiriță



**Descrierea CIP a Bibliotecii  
Naționale a României**

**DIAL, ROB**

**Nivelul următor : cum să te focusezi, să nu mai  
procrastinezi și să îți faci viața mai bună /**

Rob Dial ; trad. din lb. engleză de George Chiriță. —

București : Lifestyle Publishing, 2025

Conține bibliografie

ISBN 978-606-789-444-8

I. Chiriță, George (trad.)

159.9

Titlu original: *LEVEL UP: How to Get Focused,*

*Stop Procrastinating, and Upgrade Your Life*

Autor: Rob Dial

Copyright © 2023 by Rob Dial

Copyright © Lifestyle Publishing, 2025

pentru prezenta ediție

Lifestyle Publishing face parte

din Grupul Editorial Trei

O.P. 16, Ghișeul 1, C.P. 0490, București

Tel.: +4 021 300 60 90;

Fax: +4 0372 25 20 20

e-mail: [comenzi@edituratrei.ro](mailto:comenzi@edituratrei.ro)

[www.lifestylepublishing.ro](http://www.lifestylepublishing.ro)

ISBN 978-606-789-444-8

▶ **EDITORI:** Silviu Dragomir, Magdalena Mărculescu

▶ **DIRECTOR:** Crina Drăghici

▶ **REDACTARE:** Raluca Hurduc

▶ **DESIGN:** Alexe Popescu

▶ **DIRECTOR PRODUCȚIE:** Cristian Claudiu Coban

▶ **DTP:** Ofelia Coșman

▶ **CORECTURĂ:** Cristina Spătărelu

# CUPRINS

Introducere	9
PARTEA ÎNTÂI. De ce nu acționezi	17
Capitolul 1. Frica	19
Capitolul 2. Identitatea	39
Capitolul 3. Scopul	66
Capitolul 4. Vizualizarea	80
PARTEA A DOUA. Cum să acționezi	99
Capitolul 5. Direcția	101
Capitolul 6. Distragerile	113
Capitolul 7. Pas cu pas	135
Capitolul 8. Focusarea	156
PARTEA A TREIA. Cum crezi obiceiuri și cum le păstrezi	177
Capitolul 9. Consecvența	179
Capitolul 10. Obiceiurile	203
Capitolul 11. Neuroplasticitatea	221
Capitolul 12. Crearea unui sistem de recompensă bazat pe dopamină	240
Epilog	255
Note	264

# Introducere

**T**u ești cel mai mare dușman al tău?

Majoritatea oamenilor spun că au obiective. Unii își doresc mai mulți bani, alții, un loc de muncă mai bun, iar alții urmăresc mai multă fericire în relațiile lor. În ciuda acestor bune intenții și a eforturilor oamenilor de a face alegeri care să le îmbunătățească viața, cel mai mare obstacol rămân ei înșiși. Vor să devină mai buni, vor să treacă la nivelul următor, însă puțini sunt cei care ating succesul și fericirea pe care și le doresc, pur și simplu pentru că nu reușesc să se descurce singuri și nici nu înțeleg de ce.

Când aveam 24 de ani, exact aceasta era problema mea. Eram unul dintre cei mai buni reprezentanți de vânzări din firmă și făcusem saltul la ceea ce credeam eu că este o slujbă de vis, la conducerea unui nou punct de lucru. Am făcut ceea ce credeam că ar trebui să fac — să mă apuc de muncă și să produc bani. Și, o vreme, lucrurile au mers bine. Aduceam mulți bani în firmă, dar după ce am lucrat 110 ore pe săptămână câțiva

ani la rând, m-am epuizat și am avut o cădere. În octombrie 2010, pierdusem toți banii pe care îi investisem în compania pe care încercam să o construiesc. Și, deși am văzut cum se întâmpla totul în timp real, m-am simțit neputincios în încercarea de a-mi schimba comportamentul.

Am căutat mult în mine și mi-am dat seama că la baza comportamentului meu se afla frica de a nu fi *suficient*. Această convingere limitativă era înrădăcinată în trecutul meu. Am crescut cu un tată alcoolic, a cărui boală l-a făcut să mă pună în situații periculoase de mai multe ori. Chiar și atunci când nu eram în pericol imediat, am simțit întotdeauna că mă aflam pe locul doi în viața lui, după alcool. A murit când aveam 15 ani și mi-a luat ani buni să realizez cât de mult m-a afectat emoțional alcoolismul lui. Abia mai târziu am înțeles că încercam să am succes nu pentru mine, ci pentru a putea dovedi în sfârșit că sunt demn de dragostea pe care nu am simțit-o niciodată din partea lui. Dacă era să obțin vreodată ceea ce înțelegeam eu prin succes sau fericire, trebuia să intru în contact cu pasiunea mea și să înțeleg mai bine ce îmi doream de la viață.

O parte a muncii mele în vânzări îmi plăcea la nebunie, și anume faptul că puteam să am un impact asupra angajaților mai tineri pe care îi formam. Asta îmi oferea cea mai mare satisfacție. Știam că sunt un ascultător excelent. Mi-am dorit mult timp să fiu psiholog, iar părțile din meseria mea care îmi plăceau cel mai mult erau cele care semănau cu munca de psiholog. Chiar dacă pierdusem bani pe care îi câștigasem cu greu, nimeni nu-mi putea lua cunoștințele pe care le acumulasem de-a lungul anilor. Mi-am dat seama că puteam să le spun oamenilor povestea

mea, iar ei puteau găsi inspirație în ea și puteau face același lucru.

Așa a luat naștere podcastul meu, *The Mindset Mentor*. Nu știam ce fac sau dacă tot acest experiment avea să funcționeze, dar nu-mi păsa. Nu mă străduiam să devin viral și nu urmăream să monetizez conținutul produs. M-am concentrat doar pe încercarea de a-i ajuta pe oameni, vorbind despre toate lucrurile care m-au ajutat pe mine. La început, l-am tratat ca pe un jurnal. Îmi spuneam ce aveam nevoie să-mi spun. Am fost ca o carte deschisă. Niciun subiect nu era interzis și am fost cât se poate de vulnerabil. Învățasem că vindecarea era posibilă doar atunci când lăsam emoțiile să iasă la suprafață. Nu a fost ușor la început și am făcut greșeli, dar nu am renunțat. M-am ținut tare, m-am adaptat și m-am perfecționat. De atunci, am înregistrat peste 1300 de podcasturi care au peste 200 de milioane de descărcări.

În prezent, conduc două companii: o școală care îi ajută pe antreprenori să crească și să își extindă afacerile și *Mindset Mentor*, care include podcastul și cursurile de dezvoltare personală. Clienții și ascultătorii mei caută cu toții înțelepciune, instrumente și strategii care îi vor ajuta să găsească succesul în cele mai importante domenii ale vieții lor: afaceri, relații, sănătate, bani, familie și multe altele.

După ce am consiliat mii de oameni, am învățat că majoritatea știu exact ce trebuie să facă pentru a-și atinge obiectivele și a avea succes. Indiferent dacă vor să slăbească, să câștige mai mulți bani sau să aibă relații mai bune, problema nu este să își dea seama *ce anume* trebuie să facă. Acele informații sunt acolo și ușor de găsit, dar ei nu le pun în aplicare. De ce? Pentru că nu știu *cum* să acționeze pentru a începe.

Nu acțiunea le dă bătăi de cap, acțiunea le rezolvă. Nu cunosc pe nimeni care să aibă mai multe probleme pentru că a făcut ce trebuia cu scopul de a obține viața pe care și-o dorește. Realitatea crudă este că nu îți poți schimba viața decât dacă te dedici, hotărăști care este primul pas și îl faci.

Această carte se adresează oamenilor care știu că au potențial, dar nu-și realizează acest potențial sau nu au impactul pe care știu că îl pot avea asupra lumii. Aceasta este o carte pentru cei care au încercat de mai multe ori să pornească la drum și probabil că au făcut progrese excelente încă de la început, dar care, dintr-odată, s-au trezit că se străduiesc din răsuferință să găsească motivația necesară pentru a continua. Regimul alimentar și rutina de antrenament nu au ținut sau poate că acel plan de afaceri nu s-a materializat niciodată. După ce s-au simțit atât de bine la început, au deraiat, s-au descurajat și au rămas cu impresia că este imposibil să obțină ceea ce își doreau.

Problema este că cei mai mulți oameni caută o cheie care va debloca succesul, dar ea nu există. Nu există niciun cuvânt magic care să îți facă toate visele să devină realitate. Succesul nu este un eveniment important care îți schimbă viața. Succesul vine din acumularea multor acțiuni mici — ceea ce eu numesc *microacțiuni* — pe care le faci în fiecare zi. Situația relațiilor tale, suma de bani pe care o ai în bancă și traiectoria carierei tale sunt toate rezultatul microacțiunilor pe care le-ai întreprins în trecut. Asta înseamnă că viitorul tău va fi determinat de microacțiunile pe care le vei face de acum încolo. Nu este vorba să fii cel mai bun; este vorba să fii mai bun decât ai fost ieri. Nu te poți compara cu alte persoane. Când te duci la culcare seara, singurul lucru care contează este dacă

te-ai perfecționat în acea zi. Ideea este să te evidențiezi prin acțiunile pe care le faci astăzi.

Succesul vine din acumularea multor acțiuni mici — ceea ce eu numesc *microacțiuni* — pe care le faci în fiecare zi.

Din fericire, ziua de ieri a trecut, iar tu ai de ales între a-ți fi greu acum și ușor mai târziu sau ușor acum și greu mai târziu. Alege una dintre ele, pentru că nimeni nu trece prin viață fără câteva lovituri, vânătăi și cicatrici. Să faci ce este greu poate fi dureros, atât fizic, cât și emoțional, dar ghici ce? E de bine, pentru că durerea ta este un stimulent pentru dezvoltare. Când mergi la sală, trebuie să-ți rupi fibrele musculare pentru ca acestea să poată crește la loc mai puternice; creierul tău funcționează la fel. Trebuie să treci peste neplăcere, adică să ieși din zona de confort, pentru a te dezvolta și a te schimba. Trucul este să nu-ți dai de ales.

În *Arta războiului*, Sun Tzu a scris despre necesitatea ca armatele să își ardă bărcile și podurile după ce ajung pe țărmurile inamice, deoarece soldații care nu au posibilitatea de a se retrage sunt mai înclinați să lupte până la victorie. Aceasta a fost o tehnică folosită și de Alexandru cel Mare, de căpitanul spaniol Hernán Cortés și de alți câțiva lideri militari care au recunoscut importanța faptului de a merge până la capăt. Și tu vrei același lucru. Dedică-te complet!

Când accepți asta, procesul începe prin identificarea motivelor pentru care nu ai acționat și prin curățarea pistei. După ce afli ce te ține pe loc, poți elimina obstacolele ce-ți stau în cale pentru a începe să

implementezi microacțiuni, ritualuri și obiceiuri care te vor face să te miști în direcția în care vrei să mergi. De asemenea, este important și să înțelegi cum funcționează creierul. Este aproape incredibil că, pe măsură ce acționezi, creierul tău începe de fapt să se schimbe. Creierul are ceea ce se numește *neuroplasticitate*, capacitatea de a se adapta prin formarea și reorganizarea conexiunilor sinaptice, iar cu munca pe care o depui la început, aceste noi conexiuni din creierul tău vor face ca acțiunea consecventă să fie mai ușoară, astfel încât schimbarea să fie una de durată.

Am descoperit că acțiunea se rezumă la șase pași, iar dacă urmezi acești șase pași atunci când urmărești un obiectiv, vei vedea *într-adevăr* rezultatele. Cei șase pași sunt următorii:

1. Concentrare
2. Muncă
3. Perseverență
4. Odihnă
5. Recompensă
6. Repetare

Vom parcurge împreună fiecare pas în capitolele următoare și îi vom trece în revistă în epilog.

Prin încercare și eroare, am învățat ce funcționează și ce nu, dar aceasta nu este o carte doar despre mine și nu mă bazez doar pe dovezi anecdotice. Ea spune povestea clienților pe care i-am consiliat pentru aceleași probleme cu care te confrunți și tu acum. Cele mai frecvente provocări sunt legate de alimentație, fitness, bani, afaceri și relații, așa că acestea sunt exemplele principale pe care le ofer, dar abordarea poate funcționa indiferent de dificultățile pe care

încerci să le depășești sau de obiectivul pe care speri să îl atingi. Pe lângă strategiile și sfaturile despre cum să încorporezi aceste concepte în viața ta de zi cu zi, citez observațiile științifice care susțin ceea ce am învățat de la experții pe care i-am intervievat în podcastul meu. Acest proces necesită o schimbare de mentalitate, iar o mai bună înțelegere a modului în care funcționează creierul tău face ca această schimbare să fie mult mai ușoară — dar acesta este un subiect complicat. După cum a spus odată autorul și speakerul Tony Robbins invitat în podcastul meu, „complexitatea este inamicul execuției“, așa că mi-am propus să fac aceste informații cât mai simple și mai directe. Am inclus, de asemenea, la sfârșitul fiecărui capitol câteva idei pentru jurnal. Acestea te vor ajuta să înțelegi mai bine procesul și te vor împinge înainte, ajutându-te în același timp să vezi cât de mult te-ai schimbat deja. Mai multe sugestii pentru jurnal și lecții video din această carte găsești la: [RobDial.com/LevelUp](http://RobDial.com/LevelUp).

Viața este destul de simplă: fie îți atingi obiectivele, fie nu. Diferența se reduce aproape întotdeauna la faptul că iei sau nu măsurile necesare pentru a obține ceea ce îți dorești. Aceasta este veriga lipsă pentru foarte mulți oameni, dar cartea de față oferă un plan simplu, pas cu pas, pentru a te ajuta să iei măsurile necesare în fiecare zi, astfel încât să îți poți crea viața pe care ți-o dorești. Așa ajungi la nivelul următor. Și nu trebuie să aștepti. Acesta este un proces pe care îl vei începe imediat. Și acum, să ne-apucăm de treabă!

Viața este destul de simplă: fie îți atingi obiectivele, fie nu.



## De ce nu acționezi

Această carte este plină cu strategii care să te ajute să-ți creezi viața pe care ți-o dorești, dar nimic din toate acestea nu contează dacă nu poți trece peste ceea ce te împiedică să acționezi. În Partea I, aruncăm o privire sub capota mașinii pentru a înțelege de ce, în ciuda eforturilor și a celor mai puternice dorințe ale tale, nu ai trecut la acțiune sau, în unele cazuri, nu ai susținut acțiunea suficient de mult timp. Răspunsul se reduce la trei motive principale: frica, povestea pe care ți-o spui și lipsa unui scop clar.

Primul pas este înțelegerea naturii fricii și a faptului că majoritatea lucrurilor de care îți este frică nu sunt reale, lucru pe care îl vom explora în Capitolul 1. Spui că vrei să faci ceva, dar apoi te convingi imediat că nu poți face acel lucru. S-ar putea să îți fie frică de eșec sau de faptul că nu ești suficient de bun. S-ar putea să îți fie frică de ceea ce cred oamenii. În fond, îți este frică de un viitor care nu s-a întâmplat încă, așa că faci ceea ce este sigur. Adică nimic. Te scoți din cursă chiar înainte de a începe. Odată ce înveți că aceste temeri nu sunt reale, poți face primul pas în afara zonei tale de confort, care este locul unde are loc adevărata schimbare.

Al doilea pas este confruntarea cu povestea care se derulează constant în mintea ta și aici vom merge în Capitolul 2. Probabil că,



de cele mai multe ori, nici nu știi că povestea este acolo. Tot ce ai trăit de-a lungul anilor a fost memorat în creierul tău, formând o poveste despre cine crezi că ești. Ai devenit un personaj. Acel personaj este identitatea ta și este foarte convingător când îți spune ce poți și ce nu poți face. Vestea bună este că acel personaj este o poveste inventată de tine. Nu este real, așa că îl poți schimba. Iar eu te voi învăța cum să-ți schimbi povestea, așa încât să nu te mai țină pe loc.

Când poți recunoaște corect frica, îți dai seama ce e cu ea și poți schimba povestea pe care ți-o spui. Trebuie să definești exact ceea ce îți dorești, lucru pe care îl vom analiza în Capitolul 3. Ca majoritatea oamenilor, sunt sigur că ai o oarecare idee despre asta. Poate că vrei să slăbești sau să câștigi mai mulți bani, dar ce înseamnă asta? Nu poți ochi o țintă pe care nu o vezi, așa că fii clar. Atunci când obiectivele tale sunt foarte clare, te vei simți atras spre viitorul pe care ți-l dorești, iar vizualizarea, despre care vom discuta în Capitolul 4, te poate ajuta să accelerezi acest proces. Când ajungi în acest punct, vei fi pregătit și gata să acționezi, dar hai să începem cu începutul. De ce îți este teamă?



## Frica

### Nu este reală

**S**unt îngrozit de păianjeni, iar această teamă are legătură cu sora mea.

Filmul *Arahnofobia* a fost o comedie horror care a apărut în 1990. Avându-i ca protagoniști pe John Goodman și Jeff Daniels, era despre un orașel invadat de o specie rară și foarte periculoasă de păianjeni. Când aveam cinci ani, sora mea mai mare mi-a descris scene din film cu detalii atât de vii, încât m-a speriat de moarte. În special două scene m-au marcat. Prima a fost cea în care un păianjen a luat foc și a început să fugă după cineva. Nu mă pot gândi la nimic care să arate mai înspăimântător decât asta, poate doar a doua scenă pe care a descris-o, în care un păianjen s-a strecurat în closet chiar înainte ca unul dintre personaje să intre în baie și să se așeze pe vasul de toaletă fără să se uite mai întâi înăuntru. Următorii trei ani, am avut grijă să verific bine closetul înainte de a mă



așeza. Încă sunt îngrozit de păianjeni, dar cum este posibil așa ceva?

Frica mea de păianjeni nu este frica mea. Nici măcar nu provine din film, pentru că nu l-am văzut niciodată. Am învățat această frică de la sora mea. Și dacă o frică atât de aprigă mi-a putut fi indusă de altcineva, câte alte frici am preluat de-a lungul anilor de la prieteni, familie și societate în general? Răspunsul este, probabil, aproape toate! Dar frica este naturală; ne spune când ar trebui să fim atenți și precauți în legătură cu ceva. Însă nu toate fricile sunt egale, deci cum știm care sunt cele cărora merită să le acordăm atenție?

## Care temeri sunt reale și care sunt imaginare?

Am apelat la psihologi, guru și neurobiologi și, după ce am cercetat fiecare ungher și colțisor pentru a studia frica, am aflat cu surprindere că ființele umane se nasc doar cu două frici:

1. Frica de cădere
2. Frica de zgomote puternice

Acestea sunt singurele frici care sunt integrate în circuitele creierului nostru și se manifestă de îndată ce ne naștem.

În 1960, Eleanor J. Gibson și Richard D. Walk de la Universitatea Cornell au realizat experimentul „prăpăstiei vizuale” cu bebeluși între șase și paisprezece luni.<sup>1</sup> Ei au descoperit că, nici măcar când bebelușii erau strigați de mamele lor, aproape niciunul nu traversa de-a bușilea o suprafață din sticlă rezistentă care părea