

# Cuprins

<i>Indicele punctelor sensibile</i>	11
<i>Introducere</i>	13

## **Partea I** **Bazele**

### **Știința obiceiului:**

O scurtă prezentare generală a teoriei schimbării comportamentului

<i>Cu 1 la sută mai bun în fiecare zi</i>	21
<i>Platoul Potențialului Latent</i>	25
<i>Sisteme mai presus de obiective</i>	28
<i>Obiceiuri bazate pe identitate</i>	30
<i>Bucla obiceiurilor</i>	33
<i>Cele patru legi ale schimbării comportamentale</i>	36

### **Evaluarea obiceiului:**

Înțelegerea situației tale actuale și planificarea succesului

<i>Puterea evaluării</i>	39
<i>Realitatea ta actuală</i>	41
<i>Unde vrei să ajungi</i>	63
<i>Următorul pas</i>	74

## Partea a II-a

### Cele patru legi ale schimbării comportamentale

#### **Legea întâi:** Fă semnalul vizibil

<i>Bazele modelării semnalelor</i>	93
<i>Intenții de punere în aplicare</i>	95
<i>Suprapunerea obiceiurilor</i>	100
<i>Contextul este totul</i>	119
<i>Fișă recapitulativă:</i>	
<i>Prima lege a schimbării comportamentale</i>	141

#### **Legea a doua:** Acțiunea trebuie să fie atractivă

<i>Gruparea tentațiilor</i>	151
<i>Ritualuri de motivare</i>	157
<i>Fă-l să fie amuzant</i>	161
<i>Identifică-ți dorințele</i>	164
<i>Puterea schimbării atitudinii mentale</i>	168
<i>Alege o soluție nouă</i>	171
<i>Puterea influenței sociale</i>	174
<i>Fișă recapitulativă:</i>	
<i>A doua lege a schimbării comportamentale</i>	189

#### **Legea a treia:** Acțiunea trebuie să fie ușor de efectuat

<i>Regula de două minute</i>	197
<i>Modelarea obiceiurilor</i>	200
<i>Stăpânește momentele decisive</i>	206
<i>Puterea frecării</i>	210
<i>Folosește tehnica respectării angajamentului</i>	227
<i>Automatizează-ți obiceiurile</i>	230
<i>Fișă recapitulativă:</i>	
<i>A treia lege a schimbării comportamentale</i>	237

## **Legea a patra: Acțiunea trebuie să aducă satisfacție**

<i>Consolidarea</i>	245
<i>Monitorizarea obiceiurilor</i>	252
<i>Parteneri de responsabilitate</i>	258
<i>Contractul referitor la obiceiuri</i>	261
<i>Fișă recapitulativă:</i>	
<i>A patra lege a schimbării comportamentale</i>	265

### **Partea a III-a**

#### **Cum să trăiești cu obiceiurile tale:**

Formarea unei atitudini mentale axate pe succesul pe termen lung

Atitudinea mentală care te ajută să-ți menții obiceiurile	273
<i>Mai întâi acționează, perfecțiunea vine mai târziu</i>	275
<i>Gândește pe termen lung</i>	279
<i>Rămâi concentrat pe scopul tău</i>	282
<i>Ia în calcul eșecurile și redresează-te rapid</i>	285
<i>Adaptează-te și fii flexibil</i>	288
<i>Evaluarea continuă</i>	291

### **Instrumente de lucru**

<i>Lista scurtă a obiceiurilor:</i>	
<i>cele mai eficiente idei într-o singură pagină</i>	299
<i>Fișă rapidă pentru formarea obiceiurilor</i>	302
<i>Fișă rapidă pentru renunțarea la obiceiuri</i>	303
<i>Fișă recapitulativă: formarea obiceiurilor bune</i>	304
<i>Fișă recapitulativă:</i>	
<i>renunțarea la obiceiurile proaste</i>	308
<i>Monitorizarea obiceiurilor</i>	312

# Indicele punctelor sensibile

AJUTOR RAPID PENTRU UNELE PROBLEME  
UZUALE PRIVIND OBICEIURILE

*Dacă te străduiești să-ți formezi noi obiceiuri,  
dar te abați de la calea ta...*

*Dacă amâni lucrurile și ai dificultăți în a începe...*

*Dacă treci printr-o tranziție majoră în viață sau printr-o  
perioadă de schimbări importante...*

*Dacă ai tendința de a începe prea multe lucruri simultan...*

*Dacă simți că mediul tău te împiedică să avansezi...*

*Dacă nu ești sigur ce să schimbi...*

*Dacă te simți copleșit și nu știi de unde să începi...*

*Dacă vrei să te schimbi, dar simți că nu ai timp...*

*Dacă ești prea ambițios de câte ori încerci  
să faci schimbări în viață...*

*Dacă schimbarea te face să te simți mereu ca și cum  
te-ai lupta cu tine însuși...*

*Dacă te pedepsești când ceva nu merge bine...*

*Dacă ești perfecționist...*

*Dacă îți se pare că lumea conspiră împotriva ta...*

*Dacă vrei să faci schimbări, dar nu crezi că poți...*

*Dacă simți că prietenii și familia te presează să adopți obiceiuri pe care nu le dorești...*

*Dacă ești în căutarea unui sistem de sprijin mai bun...*

*Dacă te plictisești repede...*

*Dacă te-ai săturat de vechile tale obiceiuri...*

*Dacă ai probleme în a fi consecvent...*

*Dacă observi că uiți strategiile pentru schimbarea comportamentului...*

# Introducere

La câțiva ani după publicarea cărții *Atomic Habits*, am ținut o prezentare în fața unui grup de antrenori de colegiu și de directori sportivi. După prezentare, un bărbat pe nume Travis Wall s-a apropiat de mine și mi-a spus că a fost antrenorul principal al echipei masculine de fotbal de la St. Olaf College din Minnesota.

„Am citit *Atomic Habits* la scurt timp după ce m-am mutat în Minnesota, în primăvara anului 2019“, mi-a spus el. „Am moștenit o echipă care a avut un bilanț de 5-13 în anul precedent și de 4-13-1 în anul de dinainte. Cartea dumneavoastră m-a ajutat să elaborez planul pe care voiam să-l pun în aplicare pentru a schimba programul nostru.“

A continuat explicându-mi sistemul pe care l-a folosit pentru a introduce obiceiuri mai bune în cadrul programului. „În primul antrenament din pre-sezon“, a spus el, „am venit cu o prezentare bazată pe exemple de lucruri mărunte pe care trebuia să le îmbunătățim. Chiar dacă am explicat rolurile și responsabilitățile pe care le aveam pe teren, am vorbit și despre lucruri precum rodarea corectă a ghetelor de fotbal noi pentru a evita bășicile, purtarea echipamentului adecvat în ziua potrivită, cum să facem dușuri reci etc. Acest lucru a fost preluat direct din exemplul echipei britanice de ciclism din *Atomic Habits* și din felul cum au început membrii ei transformarea lor, examinând lucruri precum saltelele pe care dormeau, confortul scaunelor de pe biciclete și așa mai departe. La început, s-au concentrat mai mult pe schimbările de mediu decât

pe schimbările legate de ciclism și în esență astfel am început și noi să refacem programul.“

Mi-a trezit interesul și i-am cerut mai multe informații despre abordarea sa. “Această prezentare a devenit un lucru pe care îl revizuiam anual când vorbeam despre importanța de a avea sisteme bine puse la punct și de a face tot posibilul să le respectăm. Aveam sisteme pentru modul în care recrutam, pentru modul în care concepeam sesiunile de antrenament, pentru feedbackul pe care îl primeam de la jucători. Nu cred că le-am fi avut dacă nu aș fi citit cartea dumneavoastră. Citatul «Nu ne ridicăm la nivelul obiectivelor noastre, ci coborâm la nivelul sistemelor noastre» mi-a rămas întipărit în minte de când am citit cartea“, mi-a relatat Wall.\*

Iată ce palmaresuri au obținut în continuare:

2018: 5-13, locul nouă în asociație

2019: 9-10, locul șase în asociație; primul an cu noul sistem

2020: sezonul anulat din cauza COVID-19

2021: 19-3-1, campioni ai asociației, NCAA Grupa finală de 16 echipe

2022: 15-5-2, campioni ai asociației, NCAA Grupa finală de 16 echipe

2023: 20-3-3, campioni ai asociației, campioni naționali NCAA

Au trecut de la cinci victorii în tot sezonul din 2018 la a deveni campioni naționali, cinci ani mai târziu.

Când am scris *Atomic Habits*, nu mi-am imaginat niciodată ce fenomen va deveni cartea mea. Desigur, speram să fi scris o carte bună, dar nu cred că o persoană rezonabilă s-ar fi putut aștepta să vândă douăzeci de milioane de exemplare în primii cinci ani. *Atomic Habits* a devenit un fenomen cu o viață proprie și milioane de cititori din întreaga lume au îmbrățișat mesajul central al cărții: schimbările mici duc la rezultate remarcabile.

Traectoria vieții tale este influențată de direcția obiceiurilor tale. Orice lucru repetat înseamnă consolidare (întărire). Iar cititorii mei îmi reamintesc continuu de influența pe care obiceiurile o pot avea asupra vieții noastre.

---

\* Conversație cu Travis Wall la Summitul NCAC din 20 mai 2024; schimb de e-mailuri cu Travis Wall, din 22 mai 2024.

Zilnic primesc mesaje de la oameni care îmi povestesc cum *Atomic Habits* le-a transformat sănătatea, relațiile și cariera și i-a făcut să vadă diferit influența profundă pe care o exercită asupra propriilor vieți. Prietenii din copilărie îmi spun că, după ce au citit *Atomic Habits*, au slăbit peste 45 de kilograme și au renunțat la alcool. Citesc e-mailuri de la terapeuți și psihologi care le dau clienților lor cartea *Atomic Habits* ca „temă pentru acasă“. Aflu despre chirurghi care au schimbat felul cum echipetele lor se pregătesc pentru operații. Și aflu despre nenumărați părinți, profesori și antrenori care împărtășesc conceptele cu copiii, elevii și jucătorii lor. Am văzut chiar și fotografii cu tatuaje cu *Atomic Habits*.

Dar, deși aceste povești sunt incredibile, campionatele naționale, transformările legate de pierderea în greutate și tatuajele nu sunt lucrurile care mă impresionează cu adevărat. Ceea ce mă emoționează este când aud cât de diferit se simt oamenii în legătură cu ei înșiși. Sau când vin unii și îmi spun povestea lor și zic: „Copiii mei sunt mândri de mine.“ Sau când un cititor îmi spune: „*Atomic Habits* m-a scos dintr-o perioadă întunecată și m-a ajutat să-mi schimb viața.“ Sau când cineva îmi zice: „Pentru prima dată în mulți ani, pot să mă uit în oglindă și să mă simt bine în legătură cu persoana care devin.“ Aceste lucruri mă impresionează deoarece acesta a fost dintotdeauna scopul: să-ți folosești obiceiurile ca metodă pentru a deveni persoana care îți dorești să devii.

Aceste povești îmi reamintesc de ce am scris de fapt cartea, și anume pentru a-i ajuta și a le da putere altora. Pentru a ajuta oamenii care se simt blocați să găsească o cale către o transformare reală și durabilă. Pentru a le oferi oamenilor încrederea că ei dețin controlul propriilor vieți. Acesta este și scopul acestui caiet de lucru.

Cititorii adoră *Atomic Habits* (este cea mai bine cotată carte despre obiceiuri din toate timpurile), dar am învățat că oamenii au mereu nevoie de un sprijin și mai concret pentru a pune în practică obiceiurile noi. Distanța dintre înțelegere și acțiune este reală și poate fi greu de parcurs. Poți citi despre importanța designului ambiental, dar redecorarea sufrageriei tale poate părea copleșitoare și complicată. Poți învăța despre „suprapunerea obiceiurilor“ (adăugarea unui obicei nou, pe care îl asociem cu un obicei mai vechi — n.red.), dar să-ți faci timp pentru a forma obiceiuri eficiente în diminețile aglomerate poate părea descurajant. Poți înțelege puterea obiceiurilor care îți schimbă identitatea, dar să te simți blocat când vine vorba să începi să ți le formezi. Uneori, totul pare simplu când citești despre asta, dar tot ai nevoie de un impuls ca să începi.

Aici intervine acest caiet de lucru. El descompune ideile și exercițiile din *Atomic Habits* în pași simpli și aplicabili, pe care oricine îi poate realiza. În loc să te întrebi cum să aplici cele patru legi ale schimbării comportamentale la obiceiurile tale, vei parcurge exerciții care fac aplicarea mai simplă.

Acest caiet de lucru este conceput ca un instrument complementar al cărții *Atomic Habits* și funcționează cel mai bine atunci când sunt cele două cărți sunt folosite împreună. Dar dacă îl folosești separat sau ai citit *Atomic Habits* cu ceva timp în urmă, nu-ți face griji. Caietul de lucru include recapitulări ale ideilor principale din cartea inițială, astfel încât îl poți folosi fără să mai fie nevoie să recitești textul original.

Partea I începe cu secțiunea „Știința obiceiului“, o trecere în revistă a celor mai importante idei din *Atomic Habits*. Apoi vei evalua situația ta și nevoile tale actuale, astfel încât să știi atât la ce dorești să lucrezi, dar și ce factori de viață trebuie să iei în considerare. Partea a II-a, „Cele patru legi ale schimbării comportamentale“, te ghidează pas cu pas prin exerciții care te ajută să practici și să integrezi aceste principii, pe măsură ce îți formezi obiceiuri noi și renunți la unele vechi. Odată ce stăpânești cele patru legi, Partea a III-a, „Cum să trăiești cu obiceiurile tale“, te ajută să îți formezi o perspectivă sau o atitudine mentală (*mindset*) care îți poate susține obiceiurile pe termen lung. În cele din urmă, partea intitulată „Instrumente de lucru“ conține un ghid de inițiere rapidă în știința obiceiurilor, un rezumat de o pagină al ideilor-cheie, „fișe de lucru“ pentru formarea de obiceiuri și renunțarea la ele, plus un calendar de monitorizare a obiceiurilor.

Pe măsură ce parcurgi cartea, vei observa că nu există secțiuni separate pentru formarea, respectiv pentru renunțarea la obiceiuri. Am scris-o în acest fel din simplul motiv că strategiile pentru formarea și renunțarea la obiceiuri sunt de obicei două fețe ale aceleiași monede. Cu câteva mici modificări, majoritatea exercițiilor pot fi utilizate pentru ambele aspecte. Dacă preferi să te concentrezi doar asupra obiceiurilor bune (sau doar asupra renunțării la cele proaste), este în regulă. Utilizează caietul de lucru cum îți se potrivește cel mai bine.

## CUM SĂ PROFIȚI LA MAXIMUM DE ACEST CAIET DE LUCRU

Când te gândești să-ți schimbați comportamentul, știi — din discuțiile cu cititorii și din propria mea experiență — că impulsul de a încerca să schimbi totul dintr-o dată este puternic. Dar scopul meu este să te ajut să abordezi schimbarea comportamentului într-un fel care să te pregătească pentru a reuși în acest sens. Din acest motiv, am prevăzut spațiu pentru a parcurge fiecare exercițiu pentru câte două obiceiuri concrete. Recomandarea mea este să lucrezi la un singur obicei odată, dar am prevăzut spațiu pentru două, în cazul în care dorești să parcurgi cartea a doua oară având în minte un obicei diferit sau chiar două obiceiuri pe care dorești să le abordezi imediat.

Partea cu care îmi este mai greu să te ajut este legată de așteptările tale în ceea ce privește timpul de implementare. Stăpânirea unei abilități necesită atât nerăbdare, cât și răbdare. Nerăbdarea de a acționa, de a nu pierde timpul și de a lucra cu un fel de presiune în fiecare zi. Răbdarea de a amâna satisfacția, de a aștepta ca acțiunile tale să se acumuleze și de a avea încredere în proces. Acest caiet de lucru este conceput pentru a te ajuta să faci ambele lucruri: să practici astăzi lucrurile care vor da roade pe termen lung. Dacă mi-am făcut bine treaba, aceste exerciții te vor ajuta să-ți acorzi mai mult timp pentru a-ți forma cu atenție un obicei-țintă și pentru a-l menține mai mult timp decât ai fi făcut-o altfel.

Ceea ce mă aduce la ultimul punct referitor la felul cum poți profita la maximum de acest caiet de lucru. Nu există o singură modalitate de a-ți forma obiceiuri mai bune; există mai multe. Abordarea mea este menită să te motiveze, nu să impună. Un obicei care poate fi benefic pentru o persoană poate fi dăunător pentru alta, iar o strategie de formare a obiceiurilor care poate funcționa bine pentru un prieten poate fi inutilă pentru tine. Nu doresc să îți spun ce obiceiuri ar trebui să îți formezi sau ce alegeri ar trebui să faci. În schimb, vreau să îți ofer idei și strategii, astfel încât să poți face propriile alegeri și să faci lucrurile pe care dorești să le faci.

De aceea există mai multe strategii aici. Intenția nu este ca în final tu să le adopți pe toate — nu-mi pasă dacă sari peste jumătate din exercițiile din această carte —, ci sper că vei pleca de aici cu sentimentul

că ai la dispoziție o serie de instrumente din care să alegi și că vei găsi instrumentele potrivite pentru tine. Ia ce funcționează pentru tine și lasă deoparte restul.

## CUM SĂ ÎNCEPI

Dacă există un singur lucru înțelept pe care aș vrea să ți-l transmit, acesta este: îmbunătățește-ți constant viața. Viața este dinamică, nu statică. Lucrurile care funcționează pentru tine probabil că se vor schimba în timp. Noi evoluăm mereu, ceea ce înseamnă că un obicei sau o strategie care odată funcționa bine s-ar putea să nu mai aibă sens în prezent.

Anumite schimbări în viață, cum ar fi mutarea într-un alt oraș, începerea unei relații, un nou loc de muncă, nașterea unui copil și așa mai departe, pot schimba radical forma vieții tale, făcând inutile vechile obiceiuri. Nu fi prizonierul obiceiurilor tale din trecut. În loc să-ți consumi energia încercând să impui vechile obiceiuri, folosește-o pentru a forma altele noi, care se potrivesc cu situația actuală a vieții tale.

Una dintre zicalele mele preferate este „Nu te grăbi, dar nu aștepta.“ Cu toții avem lucruri pe care sperăm să le realizăm în viață. Dacă există ceva ce dorești să faci, fă-o. Moartea vine și pentru oamenii ocupați. Nu va face o pauză, pentru a se întoarce într-un moment mai convenabil. Rareori un moment anume pare perfect. Acceptă momentul actual, dezvoltă dorința de a te adapta și fă primul mic pas înainte.

Astăzi ar putea fi cea mai bună șansă pe care o ai pentru a acționa. Cu cât aștepti mai mult, cu atât te înrădăcinezi mai profund în stilul tău de viață actual. Obiceiurile tale se cimentează. Convingerile tale se întăresc. Te simți deci confortabil cu situația dată. Nu va fi niciodată ușor, dar s-ar putea să nu fie niciodată mai ușor decât este acum să începi se te schimbi. Când amâni ceva important, alege să amâni un viitor mai bun.

Acest caiet de lucru este locul unde începe transformarea. Să începem.

James Clear, 2025

# PARTEA I

## Bazele

*Este remarcabil ce poți construi  
dacă nu te oprești.*

# ȘTIINȚA OBICEIULUI

## O scurtă prezentare generală a teoriei schimbării comportamentale

Înainte de a începe să practicăm schimbarea comportamentului, să ne oprim puțin pentru a revizui conceptele-cheie de care ai nevoie pentru a înțelege teoria din spatele acesteia. Dacă tocmai ai citit cartea *Atomic Habits*, poți să treci direct la „Evaluarea obiceiurilor“, dar dacă a trecut ceva timp de când ai lecturat-o sau dacă vrei să-ți reîmprospătezi memoria, citește mai departe. Tot ce vom discuta în acest caiet de lucru se bazează pe aceste principii, așa că este esențial să le înțelegi.

### CU 1 LA SUTĂ MAI BUN ÎN FIECARE ZI

Abordarea tipică a autoperfecționării constă în stabilirea unui obiectiv ambițios, apoi în încercarea de a face pași mari pentru a-l atinge în cât mai puțin timp posibil. De foarte multe ori ne convingem că schimbarea este importantă doar dacă este asociată cu un rezultat vizibil și substanțial. Fie că este vorba să devenim mai puternici, să construim o afacere, să călătorim sau orice alt obiectiv, punem presiune pe noi să realizăm o îmbunătățire revoluționară, care să îi uimească pe toți cei din jurul nostru.

*Succesul este rezultatul unor obiceiurilor zilnice, nu al unor transformări pe care le faci o singură dată în viață.*

Deși acest lucru poate părea bun în teorie, de multe ori se termină cu epuizare, frustrare și eșec. Și totuși, deși o îmbunătățire de doar 1 la sută în fiecare zi nu este remarcabilă (și uneori nici măcar *vizibilă*), ea poate fi la fel de semnificativă, mai ales pe termen lung.

Este foarte ușor să treci cu vederea valoarea luării unor decizii puțin mai bune pe zi ce trece. Să te ții de lucrurile de bază nu este impresionant. Să te îndrăgostești de ceva anost nu este incitant. Să devii cu 1 la sută mai bun nu va ajunge pe prima pagină a ziarelor.

Există însă un aspect important: funcționează.

Practic, la început, nu există nicio diferență între a lua o decizie cu 1 la sută mai bună sau nu. (Cu alte cuvinte, nu te va afecta foarte mult astăzi.) Dar, pe măsură ce timpul trece, aceste mici îmbunătățiri se acumulează și brusc descoperi o diferență foarte mare între persoanele care iau zilnic decizii puțin mai bune decât ieri și cele care nu o fac.

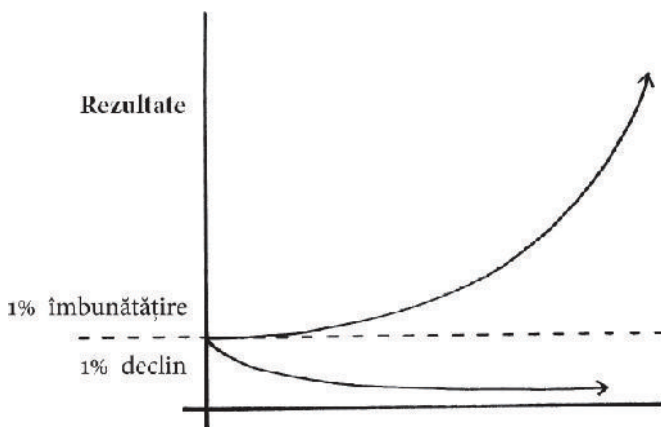
Iată concluzia: dacă progresezi cu 1 la sută în fiecare zi timp de un an, vei ajunge să fii de 37 de ori mai bun la sfârșitul anului. Probabil că este un rezultat mai impresionant decât efectul pe care te-ai aștepta să-l aibă un salt eroic unic; totuși, este realizabil printr-o singură schimbare mică pe zi.

De aceea, alegerile mici nu fac o diferență mare pe moment, dar se acumulează pe termen lung.

## CU 1 LA SUTĂ MAI BUN ÎN FIECARE ZI

Cu 1 procent mai rău în fiecare zi:  $0,99365=00,03$

Cu 1 procent mai bine în fiecare zi:  $1,01365=37,78$



Dar iată care este adevărul: dacă progresul pozitiv acumulat este real, atunci și inversa este valabilă. Dacă aspectele *negative* înregistrează o acumulare de 1 la sută în fiecare zi timp de un an, vei ajunge aproape de zero. Lecția este că ceea ce începe ca o mică victorie sau ca un declin minor se transformă în ceva mult mai mare.

De aceea, primul concept important când vine vorba de schimbarea comportamentului este rolul-cheie al autoperfecționării continue. O singură schimbare mică poate schimba totul. Dacă vrei să prezici unde vei ajunge în viață, tot ce trebuie să faci este să urmărești curba progreselor și declinurilor mici și să vezi cum alegerile tale zilnice se vor acumula peste zece sau douăzeci de ani.

De aceea, nu contează cât de împlinit sau neîmplinit ești în acest moment. Ce contează este dacă obiceiurile tale te pun pe calea spre succes. Concentrează-te pe traiectoria ta actuală, nu pe rezultate imediate. Curba pe care o urmezi este un indicator mult mai bun al direcției înspre care mergi.

Așadar, nu mai fi obsedat de lucrurile mărețe și începe să te concentrezi pe cele mici — este cheia pentru a construi viața pe care ți-o dorești.

*Timpul amplifică diferența dintre  
succes și eșec. El va multiplica orice  
îi oferi. Obiceiurile bune transformă  
timpul într-un aliat. Obiceiurile  
proaste fac din timp un dușman.*

## PLATOUL POTENȚIALULUI LATENT

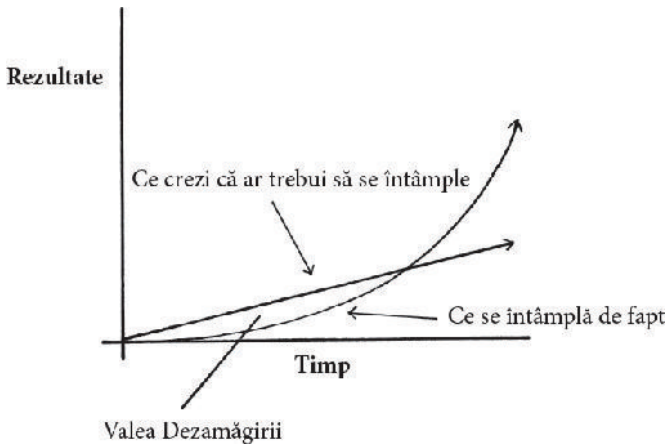
Un aspect esențial pe care trebuie să îl înțelegem despre schimbarea progresivă este că o creștere exponențială se produce într-un mod pe care ne vine mai greu să-l vizualizăm. Când facem schimbări, creierul nostru se așteaptă la o progresie liniară ascendentă, în care să observăm o îmbunătățire constantă pe tot parcursul procesului. Acesta este aspectul atractiv al schimbărilor majore: rezultate imediate. Când facem schimbări în acest fel, rezultatele inițiale pot părea uimitoare. Asta până când, inevitabil, ne epuizăm și abandonăm proiectul.

*Schimbarea poate dura câțiva ani, până să se producă dintr-odată. Deprinderea unei abilități necesită răbdare*

Dar când progresăm cu 1 la sută pe zi, se întâmplă exact opusul. Deoarece schimbările inițiale sunt atât de mici, poate dura ceva timp până când efectele devin vizibile. Acest lucru poate duce la o perioadă pe care eu o numesc Valea Dezamăgirii, când rezultatele rămân în urma așteptărilor. Câteva săptămâni sau luni de progres cu 1 la sută pot părea că nu aduc prea multe beneficii, iar acest lucru poate fi descurajant și poate determina oamenii să renunțe. Dar dacă nu ai văzut încă îmbunătățiri, nu înseamnă că acestea nu se produc, ci că nu au trecut încă de pragul vizibilității. Eu numesc acest prag *Platoul Potențialului Latent* — este momentul în care rezultatele și așteptările tale se aliniază în sfârșit și începi să vezi schimbarea.

Vestea bună este că, după ce treci de platou, poți simți că schimbarea se produce într-un mod semnificativ, dintr-o dată. În sfârșit, toată munca depusă dă roade, iar rezultatul final poate depăși chiar și cele mai îndrăznețe așteptări.

## PLATOUL POTENȚIALULUI LATENT



Când începi un proces de îmbunătățire continuă, nu uita că schimbarea are loc chiar dacă nu o vezi. Cheia este să perseverezi suficient de mult pentru a culege roadele. Ai răbdare și oferă-ți timp pentru a depăși platoul.

*Când în sfârșit vei depăși Platoul  
Potențialului Latent, oamenii vor spune  
că ai avut succes peste noapte. Lumea  
exterioară vede doar evenimentul cel mai  
dramatic, nu tot ce l-a precedat. Dar tu  
știi că, de fapt, munca pe care ai depus-o  
începând cu mult timp în urmă — când  
părea că nu faci niciun progres — este  
cea care face posibil saltul de astăzi.*