

First published in the United States by Da Capo Press,  
a member of Perseus Books. Romanian edition published by arrangement  
with Agentia Literara Livia Stoia.

**Making Habits, Breaking Habits**  
Copyright © 2013 by Jeremy Dean

© 2020 Editura ACT și Politon pentru prezenta ediție românească

**Editura ACT și Politon**

Str. Înclinată, nr. 129, Sector 5, București, România, C.P. 050202.

tel: 0723 150 590, e-mail: office@actsipoliton.ro

[www.actsipoliton.ro/blog](http://www.actsipoliton.ro/blog)

Înregistrările au fost făcute în studiourile ACT și Politon

Durata 07:38 h

Traducător: **Radu Filip**

Redactor: **Ines Simionescu**

Editor: **Camelia Zara**

Lectura: **Cosmin Șofron**

Sunet: **Radu Pîndaru**

Muzica: Kevin MacLeod (incompetech.com)\*

Coperta: **Marian Iordache**

Copyright Manager: **Andrei Popa**

Producător: **Adrian Hoțoiu**

\* Licensed under Creative Commons: By Attribution 4.0 License

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

**AVERTISMENT:** Distribuirea, copierea sau piratarea în orice fel a acestui audiobook nu este pedepsită numai prin lege, dar contravine și tuturor normelor și principiilor etice și sănătoase pe care un astfel de audiobook le promovează. Ce fel de efect va avea energia pe care vreți să o transmiteți mai departe, dacă aceasta vine prin furt, ilegalitate și lipsă de respect față de autor și față de toți cei care au contribuit la crearea acestui audiobook, astfel ca el să ajungă la dumneavoastră? Împărtășiți cu ceilalți informațiile importante, valorile și lecțiile pe care le-ați aflat din acest material, într-un mod corect și responsabil. Vă mulțumim.

## Cuprins

00. Avertisment	00:44
-----------------	-------

### Partea întâi

#### ANATOMIA UNEI OBIȘNUINȚE

01. Capitolul 1 – Cum ia naștere o obișnuință	25:31
02. Capitolul 2 – Obișnuință <i>versus</i> intenție: o luptă nedreaptă	21:44
03. Capitolul 3 – Mecanismul secret de automatizare	25:30
04. Capitolul 4 – Nu te mai gândi, acționează!	26:02

### Partea a doua

#### OBIȘNUINȚELE DE ZI CU ZI

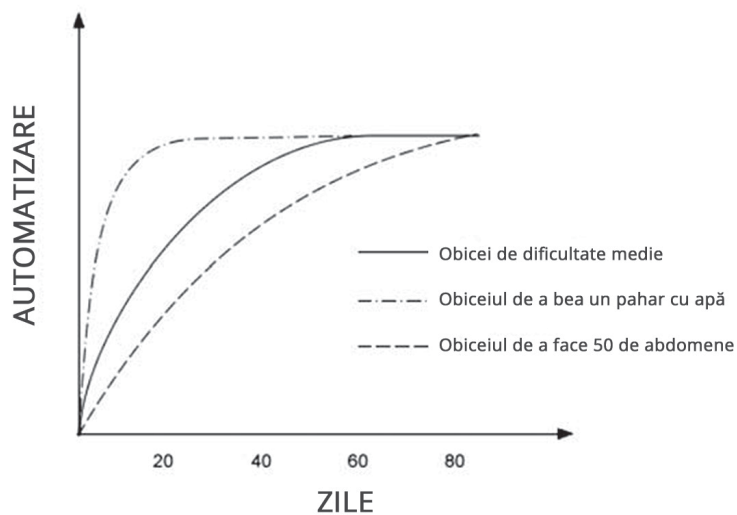
05. Capitolul 5 – Rutina cotidiană (a)	40:16
06. Capitolul 5 – Rutina cotidiană (b)	14:59
07. Capitolul 6 – Blocați într-un ciclu deprimant	40:40
08. Capitolul 7 – Când obișnuințele releucid	29:32
09. Capitolul 8 – Tot timpul on-line	36:06

### Partea a treia

#### SCHIMBAREA OBIȘNUINȚELOR

10. Capitolul 9 – Formarea obișnuințelor	39:17
11. Capitolul 10 – Dezvățarea de obișnuințe	39:47
12. Capitolul 11 – Obișnuințele sănătoase	40:31
13. Capitolul 12 – Obișnuințele de creație	43:46
14. Capitolul 13 – Obișnuințele care aduc bucurie	33:28

## Broșură



În medie, formarea unei obișnuințe a necesitat 66 de zile. Obiceiul de a bea un pahar cu apă a ajuns la o automatizare maximă după 20 de zile; pentru obiceiul de a face 50 de abdomene, a fost nevoie de o perioadă mai lungă de 84 de zile, cât a durat studiul.