

Publicat prin acordul cu Thomas Nelson o divizie a
HarperCollins Christian Publishing, Inc.

1% Better

Copyright © 2021 Chris Nikic and Nik Nikic

© 2022 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

Înregistrările au fost făcute în studiourile ACT și Politon

Durata: 5:45 h

Traducător: **Beatrice Popescu**

Editor: **Bianca Stănescu**

Redactor: **Alexandra Cilliota**

Lectura: **Mihai Nițu**

Sunet: **Emilian Osiescu**

Muzica*: *Porch Swing Days – slower*, **Kevin MacLeod (incompetech.com)**

Coperta: **Alexandra Ilie**

Copyright Manager: **Andrei Popa**

Producător: **Adrian Hoțoiu**

***Licență: 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 de către dumneavoastră 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 dați 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

1 CD – 5:45 ore

Avertisment	00:36
Cuvânt-înainte la ediția în limba română	04:19
Introducere	20:41

Partea I

Din Muntenegru în Bronx	24:08
Munca și familia	19:46
Venirea pe lume a lui Chris	12:33
Prea slăbit pentru a fi alăptat	15:54
Școala și sportul	15:01

Partea a II-a

Noi obstacole, noi soluții	21:41
Hai încă una	18:39
Echipa Chris	33:47
„Ești un Ironman!”	24:47

Partea a III-a

Cum să ajungi să fii cu 1% mai bun	19:33
Lecții pentru dobândirea mentalității „cu 1% mai bun”	25:42
Distractiv, fără durere și formator de obiceiuri	19:09
Cum transformi obiceiul de a obține mici reușite într-o mentalitate	25:29
Acum este rândul tău	04:50
ANEXĂ – Sistemul „Cu 1% mai bun”	33:55
Despre Special Olympics Romania	04:27

BROȘURĂ

CU 1% MAI BUN

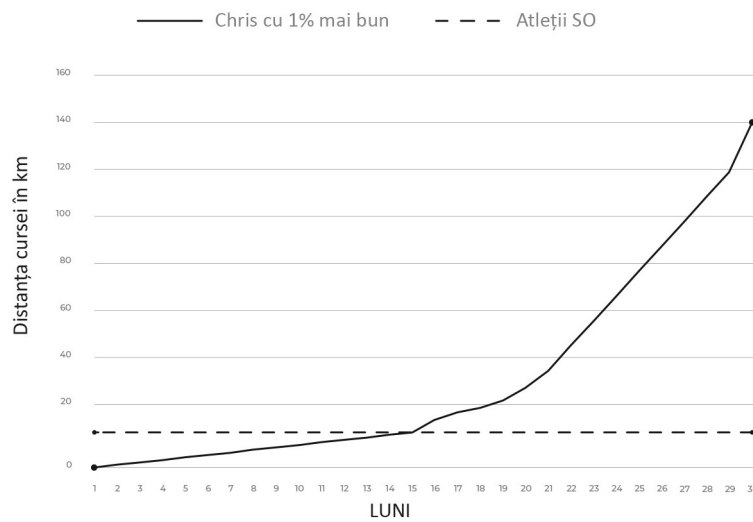
Cum mi-am atins potențialul maxim și cum o poți face și tu

de **CHRIS NIKIC & NIK NIKIC**
cu **DON YAEGER**

Punctul 1

Chris vs. alți atleti Special Olympics de elită

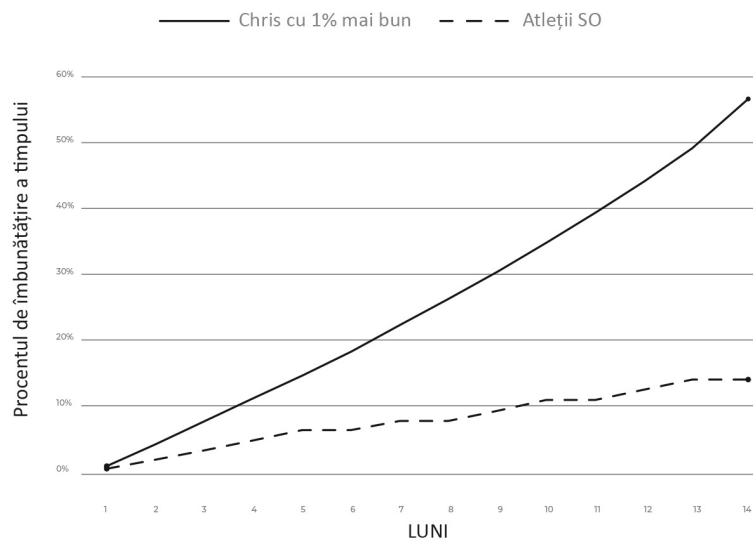
(Distanța în km a triatlonurilor terminate într-un interval de peste 30 de luni)



Punctul 2

Chris vs. alți atleti Special Olympics de elită

(Procentul de îmbunătățire a timpului pentru terminarea unui sprint de 24 km)



Punctul 3

Salariile din Statele Unite

Salariul anual în 2018	
GRUP	SALARIU (ÎN MEDIE)
Primii 1% dintre salariați	737.697 \$
Primii 5% dintre salariați	309.348 \$
Primii 10% dintre salariați	158.002 \$
Restul de 90% dintre salariați	37.574 \$

Sursa: Julia Kagan, „How Much Income Puts You in the Top 1%, 5%, 10%?” (Cât trebuie să câștigi ca să fii printre primii 1%, 5%, 10%?). Investopedia, <https://www.investopedia.com/personal-finance/how-much-income-puts-you-top-1-5-10/>

Punctul 4

Parametri KPI

În avans (Activități)	În avânt (Îmbunătățiri)	În concluzie (Rezultate)
Forță și ciclism: Zilele 1, 3 & 5 Înot și alergare: Zilele 2, 4 & 6	Câte una în plus la fiecare sesiune de antrenament Unități câștigate săptămânal Performanță crescută săptămânal	Viteza medie a curselor Sprinturi de 25,7 km Triatlon olimpic de 51,4 km IRONMAN 70.3 Triatlon IRONMAN