



ДАРРЕН ХАРДИ

НАКОПИ ТЕЛЬНЫЙ ЭФФЕКТ

ОТ МАЛЕНЬКИХ ПРИВЫЧЕК
К ГРАНДИОЗНЫМ
РЕЗУЛЬТАТАМ



Москва 2024

УДК 159.9
ББК 88.52
Х20

Darren Hardy

THE COMPOUND EFFECT

© 2010 by SUCCESS Media Published by arrangement with Folio Literary Management, LLC.

Харди, Даррен.

Х20 Накопительный эффект. От маленьких привычек к грандиозным результатам / Даррен Харди ; [перевод М. С. Кондрашовой] . — Москва : Эксмо, 2024. — 304 с. — [Атомные навыки. Самые полезные книги по саморазвитию].

ISBN 978-5-04-198737-4

«Накопительный эффект» — легендарная книга, которую на Западе давно окрестили «библией по саморазвитию» и «лабораторией по изучению успеха». Впервые издается на русском языке. Признана бестселлером таких престижных книжных рейтингов, как The New York Times и Wall Street Journal.

Маленькими шагами к большим целям — именно в этом заключается смысл накопительного эффекта. Сформулировал его миллионер, предприниматель и лайф-коуч Даррен Харди. Свой первый миллион он заработал в 24 года, а в 27 его компания имела оборот в 50 миллионов долларов.

В книге автор приводит 6 стратегий успеха, но напоминает, что секретным ингредиентом к каждой из них является именно накопительный эффект.

УДК 159.9
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-198737-4

© Кондрашова М.С., перевод на русский язык, 2020
© Оформление. 000 «Издательство «Эксмо», 2024

ОТЗЫВЫ О КНИГЕ «НАКОПИТЕЛЬНЫЙ ЭФФЕКТ»

«Эта впечатляющая книга основана на многолетнем опыте. “Накопительный эффект” — это настоящая сокровищница идей по достижению успеха, о котором вы не осмеливались даже мечтать!»

Брайан Трейси, спикер и автор книги «Формула роста. Лучшие стратегии успешных предпринимателей» (оригинал — The Way to Wealth)

«Гениальная формула нетривиальной жизни. Прочитайте эту книгу, а главное — применяйте!»

Джек Кэнфилд, соавтор «50 правил успеха, чтобы достичь желаемого в бизнесе и в личной жизни» (оригинал — The Success Principles: How to Get from Where You Are to Where You Want to Be)

«Эта книга научит вас, как подниматься по лестнице успеха через две ступени. Купите ее, прочитайте и богатейте».

Джефффри Гитомер, автор «Библии торговли» (оригинал — The Sales Bible) и «Маленькой красной книги о продажах» (оригинал — The Little Red Book of Selling)

«Даррен Харди написал новую библию саморазвития. Если вы ищете готовую программу действий и перечень инструментов, чтобы изменить свою жизнь и исполнить свои мечты, вам необходима книга “Накопительный эффект”! Купите десять книг: одну для себя, остальные девять — для тех, кто вам дорог, поверьте, они будут вам благодарны!»

Дэвид Бах, основатель FinishRich.com и автор восьми бестселлеров New York Times, в том числе The Automatic Millionaire

«Даррен Харди собрал опыт многих выдающихся людей и вычленил из него то, что реально важно. Просто, четко, в самую точку. Именно этими принципами руководствовался в своей жизни и я сам, и знакомые мне топ-менеджеры».

Донни Дойч, телеведущий и председатель Deutsch Inc.

«“Накопительный эффект” — это формула исполнения желаний. Пусть эта книга станет для вас пошаговой инструкцией. Прочитайте ее, изучите и обязательно применяйте!»

Крис Уайднер, спикер и автор книг The Art of Influence: Persuading Others Begins with You и The Twelve Pillars

«В своей книге “Накопительный эффект” Даррен Харди доказал, что, пользуясь здравым смыслом, можно прийти к невероятным результатам. Соблюдайте эти простые правила и станьте тем, кем вы должны быть!»

Дэнис Уэйтли, спикер и автор книги The Psychology of Winning

«“Накопительный эффект” поможет вам выиграть соревнование, преодолеть трудности и создать жизнь, которую вы заслуживаете!»

Т. Харв Экер, автор бестселлера New York Times «Думай как миллионер» (оригинал — Secrets of the Millionaire Mind)

«Эйнштейн назвал инвестирование под проценты восьмым чудом света. Чтобы правильно инвестировать в свой успех, прочитайте, осмыслите и используйте гениальную книгу моего друга Даррена Харди».

Марк Виктор Хансен, один из авторов серии книг «Куриный бульон» (оригинал — Chicken Soup for the Soul) и соавтор книги «Миллионер за минуту» (оригинал — The One Minute Millionaire)

«Не люблю, когда об успехе рассуждают люди, сами не применяющие свои теории в личной жизни. Их слова не вызывают доверия. С тех пор как мы познакомились с Дарреном Харди, ни разу не было, чтобы наш разговор не заходил о детях, женах, семьях. Даррен много знает о том, как достичь успеха, и, что намного важнее, он хочет, чтобы и другие узнали это!»

Ричард и Линда Эйр, авторы бестселлера New York Times Teaching Your Children Values

«Время от времени у вас возникает возможность попасть из точки, где вы сейчас находитесь, в точку, куда вы всегда мечтали попасть. Эта книга даст вам такую возможность. Превосходная работа настоящего эксперта».

Робин Шарма, автор бестселлеров New York Times «Монах, который продал свой Феррари» (оригинал — The Monk Who Sold His Ferrari) и «Лидер без титула» (оригинал — The Leader Who Had No Title)

«Я всю свою жизнь провел, помогая людям докопаться до сути, и все это ради того, чтобы они стали счастливыми и успешными. Именно поэтому я просто влюбился в эту книгу и рекомендую ее всем клиентам. У Даррена уникальный талант делиться своими знаниями и техниками, как, сэкономив время, немедленно запустить механизм успеха».

Конни Подеста, ключевой спикер, автор и инструктор

«Со своим “Накопительным эффектом” Даррен Харди встал в ряд выдающихся авторов книг по саморазвитию! Если вы всерьез настроены достичь успеха и желаете развивать свой потенциал, вы просто обязаны прочитать эту книгу. Она станет вашим учебником».

Вик Конант, председатель Nightingale-Conant

«Журнал Success всегда фонтанировал блестящими идеями с момента его создания около 100 лет назад. И теперь, в XXI веке, его руководитель Даррен Харди собрал воедино основные элементы для создания жизни вашей мечты. Эту книгу мало прочитать, ее нужно перелопатить от корки до корки».

*Стив Фарбер, автор бестселлеров «Радикальная сила»
(оригинал — The Radical Leap) и Greater Than Yourself*

«Эту книгу должен прочитать каждый, кто охотится за удачей. Хотите знать, чего стоит поймать ее? Не знаете, с чего начать? Перед вами инструкция на пути к успеху».

*Кейт Феррацци, автор бестселлеров New York Times
«Ваша группа поддержки» (оригинал — Who's Got Your Back)
и «Никогда не ешьте в одиночку» и другие правила нетворкинга» (оригинал — Never Eat Alone)*

ОТЗЫВЫ О КНИГЕ «НАКОПИТЕЛЬНЫЙ ЭФФЕКТ»

«Можно провести остаток жизни в попытках добиться успеха, а можно следовать проверенным инструкциям и методам, описанным в этой книге. Выбор за вами!»

*Джон Ассараф, автор книги «Ответ. Как преуспеть в бизнесе, обрести финансовую свободу и жить счастливо»
[оригинал — Answer. U Having It All]*

«Наконец-то! Даррен Харди сделал это. Прекрасное изложение основных принципов достижения того уровня жизни, о котором вы всегда мечтали. Овладейте этими основами, и вы станете хозяином своего будущего!»

*Дон Хатсон, спикер, соавтор бестселлера New York Times
«Минута на размышление» [оригинал — The One Minute Entrepreneur] и генеральный директор U. S. Learning*

«Одна из основных ценностей Zappos — стремление к росту и обучению. У нас в офисе есть библиотека. Мы раздаем сотрудникам и посетителям книги, которые, на наш взгляд, помогут им расти и как личностям, и как профессионалам. Жду не дождусь, когда “Накопительный эффект” появится в нашей библиотеке».

*Тони Шей, автор книги «Доставляя счастье»
и генеральный директор Zappos*

«Если есть на свете человек, способный контролировать успех, то это Даррен Харди — издатель и главный редактор журнала Success. Я всегда с нетерпением жду его новые статьи. Он великий генератор великих идей».

*Ларри Бенет, председатель Speakers and Authors
Networking Group*

Оглавление

| | |
|---|----|
| Отзывы о книге «накопительный эффект» | 5 |
| Книга посвящается..... | 14 |
| Предупреждение!..... | 15 |
| Благодарности..... | 16 |
| Специальное послание от Энтони Роббинса | 17 |
| Введение | 23 |
| Глава 1. ТЕОРИЯ НАКОПИТЕЛЬНОГО ЭФФЕКТА В ДЕЙСТВИИ | 29 |
| Вы не испытывали на себе положительного действия накопительного эффекта..... | 37 |
| Волшебный пенни | 38 |
| Три друга | 41 |
| Цепная реакция | 45 |
| Старая школа..... | 48 |
| Микроволновое мышление..... | 53 |
| План действий..... | 57 |
| Глава 2. РЕШЕНИЯ | 59 |
| Слоны не кусаются..... | 65 |
| День благодарения круглый год | 66 |
| 100% Ответственности | 68 |
| Как поймать удачу за хвост | 71 |
| Высокая цена учебы на собственных ошибках | 74 |
| Объективная оценка — ваше секретное оружие | 78 |
| Денежная ловушка..... | 80 |
| Пусть все идет своим чередом | 85 |

Оглавление

| | |
|--|-----|
| Сила мелких шагов..... | 93 |
| О пользе прогулок..... | 96 |
| Деньги из воздуха..... | 97 |
| Принципиальное значение времени..... | 99 |
| Бег на длинную дистанцию..... | 104 |
| План действий..... | 111 |
| Глава 3. ПРИВЫЧКИ..... | 113 |
| В плену привычек..... | 117 |
| Ловушка минутных удовольствий..... | 121 |
| Сила «зачем»..... | 127 |
| Почему нет ничего невозможного..... | 129 |
| Глубинная мотивация..... | 132 |
| Пыл борьбы..... | 134 |
| О целях..... | 139 |
| Как на самом деле работает целеполагание..... | 140 |
| Кем вам придется стать..... | 144 |
| О пользе хорошего поведения..... | 146 |
| Новые правила: пять стратегий избавления от вредоносных привычек..... | 152 |
| Проверка слабостей..... | 163 |
| Новые правила: шесть техник для внедрения полезных привычек..... | 163 |
| Меняться тяжело, и слава богу..... | 173 |
| Будьте терпеливы..... | 174 |
| План действий..... | 177 |
| Глава 4. МОМЕНТ..... | 179 |
| Потенциал большого мо..... | 181 |
| Сила повторяющихся действий..... | 188 |
| Сценарий начала и окончания дня..... | 193 |
| Проснись и пой..... | 193 |
| На сон грядущий..... | 196 |
| Как не дать себе закиснуть..... | 198 |
| Как набрать ход и встать в колею..... | 199 |
| Регистратор ритма..... | 204 |
| Ритм жизни..... | 206 |

| | |
|--|-----|
| Сила последовательности..... | 209 |
| Скважина с насосом..... | 211 |
| План действий | 214 |
| Глава 5. ФАКТОРЫ | 217 |
| I. Потребление информации | 219 |
| Не пейте грязную воду | 221 |
| Сядьте на медиadiету | 224 |
| Мой личный фильтр нежелательной информации | 228 |
| II. Социальный фактор: кто на вас влияет? | 231 |
| Прекращение общения | 233 |
| Ограничение общения | 234 |
| Углубление общения | 236 |
| Партнер по максимальной производительности..... | 241 |
| Инвестиции в обучение..... | 242 |
| Совет мудрецов | 244 |
| III. Фактор окружающей обстановки: сменив угол зрения, меняешь перспективу..... | 246 |
| План действий..... | 251 |
| Глава 6. УСКОРЕНИЕ..... | 253 |
| Моменты истины | 259 |
| Улучшение результата..... | 262 |
| Превзойдите чужие ожидания | 264 |
| Удивляйте | 269 |
| Делайте лучше, чем принято..... | 274 |
| План действий..... | 278 |
| Заключение | 280 |
| Приложение | 287 |

КНИГА ПОСВЯЩАЕТСЯ

Джерри Харди, лучшему человеку, моему отцу, который собственным примером научил меня принципам накопительного эффекта.

И Джиму Рону, моему наставнику, научившему меня говорить о том, что действительно важно.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ!

Я не стал придумывать замысловатых названий для глав. Однако в этой книге описаны шесть стратегий, применяя которые в комплексе, вы сможете добиться лучших результатов в работе, повысить доход и уровень жизни. Известно немало стратегий достижения успеха, но многие их игнорируют. Вам кажется, что вы и так знаете, в чем секрет успеха? Так думает каждый.

В качестве главного редактора журнала Success я многое повидал. Ничто не работает так, как сила накопительного эффекта, когда вы совершаете верные действия на протяжении определенного времени.

Вот он, верный путь к грандиозному успеху. О чем бы вы ни мечтали, к чему бы ни стремились, вы всегда можете добиться успеха. Как? В книге, что вы сейчас держите в руках, содержится четкий план действий. Читайте и покоряйте мир!