

ОТЗЫВЫ О КНИГЕ «НАКОПИТЕЛЬНЫЙ ЭФФЕКТ»

«Эта мощная практическая книга, основанная на годах плодотворной практики, расскажет вам, как концентрироваться на ваших талантах путем приумножения окружающих вас возможностей. “Накопительный эффект” — сундук сокровищ с идеями для достижения успеха, о котором вы и мечтать не могли!»

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

«Первоклассная формула выдающейся жизни. Прочитайте эту книгу — и, что еще более важно, 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)*

«Даррен Харди написал новую библию в области саморазвития. Если вы приняли решение изменить свою жизнь и исполнить свои мечты с помощью реальной программы действий и реальных инструментов, вам необходима книга “Накопительный эффект”! Лично я планирую с помощью этой книги оглянуться назад и проанализировать, над чем в своей жизни мне надо поработать заново! 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*

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

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

«Даррен Харди объединил опыт лучших мировых умов и вычленил то, что реально важно. Просто, четко, в самую точку — именно этими принципами в жизни руководствовался я, а также знакомые мне топ-менеджеры. Эта книга приведет вас к успеху, счастью и удовлетворению».

— *Донни Дойч, телеведущий и председатель Deutsch, Inc.*

«“Накопительный эффект” — блестящий инструмент для исполнения желаний. Пусть он станет вашей пошаговой инструкцией. Прочитайте ее, изучите и обязательно применяйте!»

— *Крис Виденер, 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 здравый смысл, если его применять, может привести 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 сказал: “Сложные проценты — восьмое чудо света”. Чтобы приумножить ваши успехи, прочитайте, осознайте, осмыслите и используйте гениальную книгу моего друга Даррена Харди, она поможет вам осуществить все ваши мечты, надежды и желания».

— 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*)

«Рассказывающие об “успехе” люди, не применяющие свои теории на практике в личной жизни — в отношениях, браке, в семье, — не заслуживают моего уважения и восхищения. Их слова не вызывают доверия. До тех пор пока мы не познакомились с Дарреном Харди, мы никогда не беседовали о детях, женах, семьях. Даррен много знает о том, как достичь успеха, и, что намного значительнее, он хочет, чтобы и люди были успешны с правильной мотивацией!»

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

«“Накопительный эффект” Даррена Харди — средоточие правил достижения успеха, актуальных для всех, кто в них нуждается! Будучи думающим лидером, он внес в эту сферу неоценимый вклад. Это потрясающая книга!»

— Стедман Грэхем, автор, спикер, предприниматель

«Время от времени у вас возникает возможность перепрыгнуть из точки, где вы сейчас находитесь, в точку, куда вы всегда мечтали попасть. Настоящая книга даст вам такую возможность. Пришло ваше время. Превосходная работа ведущего специалиста».

— 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 и достигали поставленных целей, именно поэтому я просто влюбился в эту книгу и рекомендую ее всем моим клиентам. У Даррена уникальный дар делиться своими знаниями и техниками, как, сэкономив время, немедленно запустить формулу успеха».

— *Конни Подеста, ключевой спикер, автор и инструктор*

«Если кто и знаком с основами успеха, так это Даррен Харди, издатель и шеф-редактор журнала *Success*. Эта книга рассказывает, как сконцентрироваться на основах того, что является ключом к успеху. Пусть “Накопительный эффект” станет вашим руководством по жизни — по шагу в день!»

— *Доктор Тони Алессандра, автор книги The Platinum Rule and Charisma*

«Со своим “Накопительным эффектом” Даррен Харди примкнул к ряду великих авторов по саморазвитию! Если вы серьезно настроены достичь успеха и желаете развивать свой потенциал, вы просто обязаны прочитать эту книгу. Она станет вашим учебником».

— *Вик Конант, председатель Nightingale Conant*

«Жизнь скоротечна, в ней много отвлекающих моментов. Поэтому, если хотите продвигаться по ней эффективно, читайте эту книгу с маркером».

— *Тони Джири, тренер по саморазвитию руководителей международных компаний и успешных людей*

«Журнал *Success* фонтанировал великими идеями с момента его создания около ста лет назад. И теперь, в XXI веке, его руководитель Даррен Харди собрал основы, необходимые для создания жизни вашей мечты. Книгу надо не читать, ее нужно проглотить целиком и полностью».

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

«Эту книгу должен прочитать каждый, кто стремится к успеху. Вы хотите знать, что от вас потребуется? Вы хотите знать, что делать? Это ваша инструкция на пути к успеху».

— *Кейт Ферраци, 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)*

«Накопительный эффект» — надежный проводник к успеху. В нем представлена стратегия перехода из точки, где вы сейчас, в точку, где вы хотите оказаться. Имя Даррен Харди — синоним успеха! Я советую прочитать книгу, отработать ее и достичь успеха».

— *Джеффри Хейзлетт, автор книги The Mirror Test и маркетинговый директор Kodak*

«Можно провести остаток жизни в попытках добиться успеха, а можно следовать проверенным инструкциям и методам, описанным в этой книге. Ваш выбор: идти по сложному пути... или действовать разумно!»

— *Джон Ассараф, автор книги «Ответ. Как преуспеть в бизнесе, обрести финансовую свободу и жить счастливо» (оригинал — Answer) и 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*

«Ваша жизнь станет результатом каждого вашего поступка. Пусть эта книга-инструкция покажет вам, как принимать правильные решения, развивать хорошие привычки и думать положительно. Ваш успех в ваших руках... и в этой книге».

— *Джим Кэткарт, спикер и автор The Acorn Principle*

«Одна из основных ценностей Заррос — стремление к росту и обучению. У нас в офисе есть библиотека, где мы раздаем сотрудникам и посетителям книги, которые, на наш взгляд, помогут им расти как лично, так и профессионально. Жду не дожусь, когда “Накопительный эффект” появится в этой библиотеке».

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

«Если когда-либо и был человек, контролировавший успех, то это Даррен Харди, издатель и главный редактор журнала Success. Я всегда с нетерпением жду его следующую статью. Он великий источник великих идей».

— *Ларри Беннет, председатель Speakers and Authors Networking Group*

СОДЕРЖАНИЕ

БЛАГОДАРНОСТИ	13
СПЕЦИАЛЬНОЕ ПОСЛАНИЕ ОТ ЭНТОНИ РОББИНСА	15
ВВЕДЕНИЕ	20
ГЛАВА 1. Теория «накопительного эффекта» в действии . . .	25
ГЛАВА 2. Решения	47
ГЛАВА 3. Привычки	86
ГЛАВА 4. Момент	132
ГЛАВА 5. Факторы	161
ГЛАВА 6. Ускорение	188
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	209

СПЕЦИАЛЬНОЕ ПОСЛАНИЕ ОТ ЭНТОНИ РОББИНСА

За последние тридцать лет я имел честь помочь совершить прорыв в жизни более чем четырем миллионам людей. Я работал с разными категориями и слоями общества, от президентов стран до заключенных, от олимпийских чемпионов до оскароносных режиссеров, от бизнесменов-миллиардеров до тех, кто еще только начинал делать свои первые шаги в бизнесе. Будь то пара, старающаяся сохранить семью, или заключенный, предпринимающий попытки изменить свою жизнь по выходе из тюрьмы, я всегда фокусировался на том, чтобы люди достигали подлинных и устойчивых результатов. При этом не существует волшебной таблетки или секретной формулы, нужно понимать механизм работы реальных инструментов, стратегий и знаний, необходимых для построения осмысленной жизни.

Оба мы, Даррен и я, приняли решение контролировать свою жизнь еще в молодости. Мы искали ответы на вопросы, разыскивая людей, которые жили так, как нам бы тоже хотелось жить. После чего мы стали применять на практике наши приобретенные знания. Неудивительно, что мы оба называем Джима Рона своим наставником. Джим — настоящий специалист в том, что касается помощи людям, желающим понять истину, законы и практику, ведущие к реальному долгосрочному успеху. Джим учил нас, что достижения — это не просто удача, это целая наука. Несомненно, все мы разные, но ко всем применимы одни и те же законы успеха. Вы пожинаете плоды посеянного, нельзя от жизни получить то, что вы в нее не вложили. Если вы хотите больше любви, отдавайте ее в больших количествах. Если вам нужно больше удачи, помогайте другим добиваться большего. А когда вы освоите науку достижения, то к вам придет и успех, которого вы так ждали.

Даррен Харди — живое доказательство этой теории. Свои слова он подтверждает делом. То, что описано в его книге, основывается на опыте его и моей жизни.

Этот парень взял за основу простые правила достижения успеха и применил их, что позволило ему зарабатывать больше миллиона долларов в год уже к двадцати четырем годам, а к двадцати семи — основать компанию, имеющую оборот в 50 миллионов долларов.

Последние двадцать лет его жизнь представляет собой лабораторию по изучению успеха. Сам Даррен в ней играет роль подопытного кролика, он испробовал на себе тысячи новых идей, подходов и инструментов и методом проб и ошибок сумел определить, какие идеи и стратегии достойны того, чтобы их придерживаться, а какие — ерунда.

На протяжении шестнадцати лет наши с Дарреном дорожки пересекались не раз, так как он, признанный специалист в сфере индустрии саморазвития, плотно работал с сотнями топовых писателей, спикеров и авторитетных экспертов. Он вел консультации в крупных компаниях и лично был наставником у нескольких десятков бизнесменов, добившихся высоких результатов. Параллельно он получал от них информацию о том, что действительно работает и действительно имеет значение, а что — нет. В роли издателя журнала *Success* Даррен находится в самом центре сферы личного развития. Он брал интервью у ведущих руководителей, таких как Ричард Брэнсон¹, генерал Колин Пауэлл², Лэнс Арм-

¹ Ричард Чарльз Николас Брэнсон (англ. Richard Charles Nicholas Branson) — британский предприниматель, основатель корпорации Virgin Group, включающей около 400 компаний различного профиля. Один из самых богатых жителей Великобритании с состоянием более чем 4 миллиарда долларов США.

² Колин Лютер Пауэлл (англ. Colin Luther Powell) — американский политический деятель и генерал армии США, государственный секретарь в период первого срока президентства Джорджа Уокера Буша.

стронг¹, на тему истории успеха, очень подробно изучал их идеи, объединял полученный материал, и даже мои предложения частично попали в эту выжимку. Он настоящий кладезь всесторонней, отфильтрованной, проанализированной, обобщенной, категорированной, детализированной информации о саморазвитии. Он навел во всем этом порядок и сконцентрировался только на тех знаниях, которые можно применить в жизни для получения измеримых и устойчивых результатов.

«Накопительный эффект» — пособие, которое поможет овладеть этой системой, научит ее контролировать, управлять ею и приспособливать ее под свои желания и нужды. Как только вы это сделаете, для вас не останется ничего невозможного.

«Накопительный эффект» имеет в основе принцип, которым я руководствовался в жизни и учебе: ваши решения определяют вашу судьбу. Ваше будущее — то, каким вы его создали. Маленькие ежедневные решения приведут вас либо

¹ Лэнс Эдвард Армстронг (англ. Lance Edward Armstrong) — американский шоссейный велогонщик; единственный спортсмен, семь раз финишировавший первым в общем зачете Тур де Франс (1999—2005).

к жизни, о которой вы мечтаете, либо к катастрофе. На самом деле именно незаметные на первый взгляд решения формируют нашу жизнь. Отклонение всего на два миллиметра способно кардинально изменить вашу жизнь. То, что казалось незначительным, может обернуться в итоге гигантским просчетом. Начиная с выбора, что съесть и где работать, и заканчивая выбором, с кем провести вечер, каждое ваше решение влияет на вашу сегодняшнюю жизнь и, более того, на жизнь, которая у вас сложится в будущем. Но есть и хорошие новости: перемены внутри вас. Если из-за ошибки на два миллиметра вы потеряли курс, можно сместиться на два миллиметра в обратном направлении. Весь фокус в том, чтобы найти план, руководство, карту, которая укажет, где ваш дом. Как туда попасть. Как не свернуть с правильного пути.

Так вот эта книга и есть такой план. Пусть она избавит вас от сомнений, разожжет ваше любопытство и привнесет ценность в вашу жизнь — прямо сейчас! Воспользуйтесь этим инструментом. Пусть книга поможет вам прийти к жизни и результатам, о которых вы мечтали. Если вы начнете заниматься и будете продолжать изо дня в день, я уверен, вы получите от жизни все, что только она может вам предложить.

Живите со страстью!

Энтони Роббинс,
предприниматель, автор и стратег

ВВЕДЕНИЕ

Эта книга об успехе и о том, что действительно необходимо для его достижения. Пришло время рассказать обо всем напрямую. Вас очень долго обманывали. Не существует волшебной таблетки, секретной формулы или молниеносного решения. Нельзя заработать 200 000 долларов в год, проводя пару часов в день в интернете, избавиться от 30 фунтов лишнего веса за неделю, помолодеть на 20 лет, нанеся на лицо крем, наладить личную жизнь с помощью таблетки любви или еще каким-нибудь другим маловероятным способом достичь успеха. Это чересчур хорошо, чтобы быть правдой. Было бы здорово, если бы можно было купить успех, славу, самооценку, хорошие отношения, здоровье и благополучие в красивой коробочке в ближайшем супермаркете. Но это так не работает.

Нас постоянно бомбардируют предложениями стать богаче, спортивнее, моложе, сексуальнее... приложив минимальные усилия и всего за 39,95 доллара. Эти бесконечные рекламные призывы полностью уничтожили наше представление о том, что значит добиваться успеха. Мы утратили простые, но основополагающие знания о том, что значит быть успешным.

Я от этого устал. Я больше не хочу сидеть и наблюдать, как эти авантурные послания сбивают людей с истинного пути. Эта книга написана, чтобы вернуть вас к истокам. Я хочу вам помочь разобрать хлам и сконцентрироваться на том, что действительно важно. Вы сразу можете применить те упражнения и проверенные временем принципы успеха, которые описаны в этой книге, и получить измеримые устойчивые результаты. Я научу вас, как извлечь максимально возможное из накопительного эффекта, которому в той или иной мере подвластна ваша жизнь. Пользуйтесь этой системой себе во благо, и ваша жизнь изменится. Вы же слышали, что для достижения цели надо на ней сконцентрироваться, верно? Ну да, но только если вы знаете, как это сделать. «Накопительный эффект» — учебник по управлению этой системой. И когда вы ее освоите, для вас не останется ничего невозможного.

Откуда мне известно, что накопительный эффект — единственное, что необходимо для достижения безоговорочного успеха? Во-первых, я применял все эти принципы в собственной жизни. Терпеть не могу, когда авторы бьют себя в грудь, абстрактно рассуждая о славе и удаче, мне важно, чтобы вы знали: я рассказываю о своем личном опыте, предъявляю вам