

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 поступка — к привычке, от привычки — к выдающимся результатам / Даррен Харди ; [перевод с английского М. С. Кондрашовой]. — Москва : Эксмо, 2021. — 240 с. : ил. — (UnicornBook. Мегабестселлеры в мини-формате).

ISBN 78-5-04-118079-9

«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

© Кондрашова М.С., перевод
на русский язык, 2021
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2021

ISBN 978-5-04-118079-9

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга
UNICORNBOOK. МЕГАБЕСТСЕЛЛЕРЫ В МИНИ-ФОРМАТЕ

Харди Даррен
НАКОПИТЕЛЬНЫЙ ЭФФЕКТ
ОТ ПОСТУПКА — К ПРИВЫЧКЕ,
ОТ ПРИВЫЧКИ — К ВЫДАЮЩИМСЯ РЕЗУЛЬТАТАМ

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*. Руководитель направления *Л. Романова*
Ответственный редактор *И. Стародубцева*. Младший редактор *Ю. Смирнова*
Художественный редактор *Г. Булгакова*

Страна происхождения: Российская Федерация
Шығарылған елі: Ресей Федерациясы

ООО «Издательство «Эксмо»
123308, Россия, город Москва, улица Зорге, дом 1, строение 1, этаж 20, каб. 2013.
Тел.: 8 (495) 411-68-66.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Финансирование: «ЖКСМО» АЖБ Бастамасы.
123308, Ресей, қала Мәскеу, Зорге көшесі, 1 үй, 1 кемеңар, 20 қабат, офис: 2013 к.
Тел.: 8 (495) 411-68-66.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Түркі тіліндегі: «Эксмо»
Интернет-магазин: www.book24.ru



Интернет-магазин: www.book24.ru
Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы»,
Казахстан Республикасында импорттауды «РДЦ-Алматы» ЖШС.
Дистрибутор и продавец/өлшеу по прямому поручению на производстве,
в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»
Казахстан Республикасында дистрибутор және өлшеу бойынша ашық-талатпауды
қабилдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС.
Алматы қ., Дембровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.
Тел.: 8 (727) 251-58-98/91/92. E-mail: RDC-Altay@book24.kz
Финанс жарамдылық мерзімі шектелмеген.
Сертификация туралы ақпарат сайты: www.eksmo.ru/certification
Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»
www.eksmo.ru/certification
Өндiрген мемлекет: Ресей. Сәйкестендіру қарастырмаған

Дата изготовления / Подписано в печать 11.11.2020.
Формат 75х100¹/₃₂. Печать офсетная. Усл. печ. л. 10,42.
Тираж экз. Заказ

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ!

БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

БОМБОРА – лидер на рынке полезных и вдохновляющих книг. Мы любим книги и создаем их, чтобы вы могли творить, открывать мир, пробовать новое, расти. Быть счастливыми. Быть на волне.

Мы в соцсетях:

[bomborabooks](https://www.facebook.com/bomborabooks) [bombora](https://www.telegram.com/bombora)
bombora.ru

ISBN 978-5-04-118079-9



9 785041 180799 >

В электронном виде в издательство вы можете
купить на www.litres.ru

ЛитРес:
ЦЕЛЬ КЛЕБ ДА ВИНЕ



Москва. ООО «Торговый Дом «Эксмо»

Адрес: 123308, г. Москва, ул. Зорге, д.1, строение 1.

Телефон: +7 (495) 411-50-74. **E-mail:** reception@eksmo-sale.ru

По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми покупателями обращаться в отдел зарубежных продаж ТД «Эксмо»
E-mail: international@eksmo-sale.ru

International Sales: International wholesale customers should contact Foreign Sales Department of Trading House «Eksmo» for their orders.
international@eksmo-sale.ru

По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном оформлении, обратиться по тел.: +7 (495) 411-68-59, доб. 2261.
E-mail: ivanova.ey@eksmo.ru

Оптовая торговля бумажно-беловыми

и канцелярскими товарами для школы и офиса «Канц-Эксмо»:

Компания «Канц-Эксмо»: 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2, Белокаменное ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс: +7 (495) 745-28-87 (многоканальный).
e-mail: kanc@eksmo-sale.ru, сайт: www.kanc-eksmo.ru

Филиал «Торгового Дома «Эксмо» в Нижнем Новгороде

Адрес: 603094, г. Нижний Новгород, улица Карпинского, д. 29, бизнес-парк «Грин Плаза»
Телефон: +7 (831) 216-15-91 (92, 93, 94). **E-mail:** reception@eksmonn.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Санкт-Петербурге

Адрес: 192029, г. Санкт-Петербург, пр. Обуховской обороны, д. 84, лит. «Е»
Телефон: +7 (812) 365-46-03 / 04. **E-mail:** server@szko.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Екатеринбурге

Адрес: 620024, г. Екатеринбург, ул. Новинская, д. 2щ
Телефон: +7 (343) 272-72-01 (02/03/04/05/06/08)

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Самаре

Адрес: 443052, г. Самара, пр-т Кирова, д. 75/1, лит. «Е»
Телефон: +7 (846) 207-55-50. **E-mail:** RDC-samara@mail.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Ростове-на-Дону

Адрес: 344023, г. Ростов-на-Дону, ул. Страны Советов, 44А
Телефон: +7(863) 303-62-10. **E-mail:** info@rnd.eksmo.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Новосибирске

Адрес: 630015, г. Новосибирск, Комбинатский пер., д. 3
Телефон: +7(383) 289-91-42. **E-mail:** eksmo-nsk@yandex.ru

Обособленное подразделение в г. Хабаровске

Фактический адрес: 680000, г. Хабаровск, ул. Фрунзе, 22, оф. 703
Почтовый адрес: 680020, г. Хабаровск, А/Я 1006
Телефон: (4212) 910-120, 910-211. **E-mail:** eksmo-khv@mail.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Тюмени

Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Тюмени
Адрес: 625022, г. Тюмень, ул. Пермякова, 1а, 2 этаж. ТЦ «Перестрой-ка»
Ежедневно с 9.00 до 20.00. Телефон: 8 (3452) 21-53-96

Республика Беларусь: ООО «ЭКМО АСТ Си энд Си»

Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Минск
Адрес: 220014, Республика Беларусь, г. Минск, проспект Жукова, 44, пом. 1-17, ТЦ «Outleto»
Телефон: +375 17 251-40-23; +375 44 581-81-92
Режим работы: с 10.00 до 22.00. **E-mail:** exmoast@yandex.by

Казахстан: «РДЦ Алматы»

Адрес: 050039, г. Алматы, ул. Домбровского, 3А
Телефон: +7 (727) 251-58-12, 251-59-90 (91,92,99). **E-mail:** RDC-Almaty@eksmo.kz

Украина: ООО «Форс Украина»

Адрес: 04073, г. Киев, ул. Вербовая, 17а
Телефон: +38 (044) 290-99-44, (067) 536-33-22. **E-mail:** sales@forsukraine.com

Полный ассортимент продукции ООО «Издательство «Эксмо» можно приобрести в книжных магазинах «Читай-город» и заказать в интернет-магазине: www.chitai-gorod.ru.
Телефон единой справочной службы: 8 (800) 444-8-444. Звонок по России бесплатный.

Интернет-магазин ООО «Издательство «Эксмо»

www.book24.ru

Розничная продажа книг с доставкой по всему миру.
Тел.: +7 (495) 745-89-14. **E-mail:** imarket@eksmo-sale.ru

book 24.ru

Официальный
интернет-магазин
Издательской группы
«ЭКМО-АСТ»

КНИГА ПОСВЯЩАЕТСЯ

*Джерри Харди, самому лучшему
человеку, моему отцу, мужчине, который
собственным примером научил меня
принципам накопительного эффекта.
И Джиму Рону, моему наставнику, который,
среди прочего, научил меня говорить
о вещах, важных равнодушным людям.*

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ!

Названия глав выглядят очень просто. Стратегии успеха ни для кого не секрет, но многие их игнорируют. Вам кажется, что вы уже знакомы с секретом успеха? Так думает каждый. Но те шесть стратегий, что описаны в этой книге, применяемые в связке, улучшат ваш доход, уровень жизни, ваши результаты, как никогда раньше.

На посту главного редактора журнала *Success* я многое повидал. Ничто не работает так, как сила накопительного эффекта, проявляющаяся при совершении последовательных действий.

Итак, вы можете достичь реального успеха в своей жизни. О чем бы вы ни мечтали, чего бы ни хотели, к чему бы ни стремились, в книге, что вы сейчас держите в руках, содержится четкий план действий. Читайте и покоряйте этот мир!

СОДЕРЖАНИЕ

Благодарности	11
Специальное послание от Энтони Роббинса	13
Введение	18
ГЛАВА 1. Теория «накопительного эффекта» в действии	23
ГЛАВА 2. Решения	46
ГЛАВА 3. Привычки	87
ГЛАВА 4. Момент	136
ГЛАВА 5. Факторы	166
ГЛАВА 6. Ускорение	195
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	218

БЛАГОДАРНОСТИ

Хочу поблагодарить всю мою команду канала и журнала *Success*, которая поддерживала меня на этом пути, покрытом кровью, потом и слезами, и в особенности моих добрых друзей и коллег Рида Билбрея и Стюарта Джонсона...

Мою музу и помощницу Линду Сивертсен, которая помогла выудить из моего прошлого воспоминания и истории и привести их в порядок...

Моего волшебника-редактора Эрин Кейси, редактора журнала *Success* Лизу Оккер за ее волшебное прикосновение к материалу и нашего выпускающего редактора Дебору Хайз...

Многочисленных экспертов по саморазвитию, с которыми я работал и у которых учился на протяжении двух десятков лет: генеральных директоров, пробивных предпринимателей и лидеров, у кого мне выпал шанс взять интервью и почерпнуть новые идеи, представления и мудрость...

Всех читателей журнала *Success*, моего блога, других моих работ, чей энтузиазм и отзывы поощряли меня на дальнейшее развитие своего потенциала, в результате

чего я все лучше мог помочь остальным раскрыть их потенциал...

И наконец, самое важное — мою прекрасную и замечательную супругу Джорджию, которая, пока я работал над этой рукописью, проводила без меня долгие вечера и выходные дни.

Не важно, что вы изучаете, какой тактикой или стратегией пользуетесь, успех является результатом накопительного эффекта.

СПЕЦИАЛЬНОЕ ПОСЛАНИЕ ОТ ЭНТОНИ РОББИНСА

За последние тридцать лет я имел честь помочь совершить прорыв в жизни более чем четырьмя 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 при-

менять 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 придерживать, 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 Армстронг³, на тему истории успеха, очень подробно изучал их идеи, объединял полученный ма-

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.

³ Лэнс Эдвард Армстронг (англ. Lance Edward Armstrong) — американский шоссейный велогонщик; единственный спортсмен, семь раз финишировавший первым в общем зачете Тур де Франс (1999—2005).

териал, 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 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,