




# UNI CORN book



ДАРРЕН ХАРДИ

# НАКОПИТЕЛЬНЫЙ ЭФФЕКТ

От поступка — к привычке,  
от привычки — к выдающимся  
результатам

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО  
Москва

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, 2025. — 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», 2025

ISBN 978-5-04-118079-9

## 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 Брэнсон<sup>1</sup>, генерал Колин Пауэлл<sup>2</sup>, Лэнс Армстронг<sup>3</sup>, на тему истории успеха, очень подробно изучал их идеи, объединял полученный ма-

---

<sup>1</sup> 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.

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

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