



ДАРРЕН ХАРДИ

НАКОПИ ТЕЛЬНЫЙ ЭФФЕКТ

ОТ МАЛЕНЬКИХ ПРИВЫЧЕК
К ГРАНДИОЗНЫМ
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 маленьких привычек к грандиозным результатам / Даррен Харди ; [перевод М. С. Кондрашовой] . — Москва : Эксмо, 2026. — 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», 2026

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».

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

ОТЗЫВЫ О КНИГЕ «НАКОПИТЕЛЬНЫЙ ЭФФЕКТ»

«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)

ОТЗЫВЫ О КНИГЕ «НАКОПИТЕЛЬНЫЙ ЭФФЕКТ»

«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!