

К☕ФЕБУК



Даррен Харди

# НАКОПИТЕЛЬНЫЙ ЭФФЕКТ

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

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО  
Москва

УДК 159.92  
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. — 224 с. — (Кофебук. Книги, которые бодрят и согревают).

ISBN 978-5-04-188930-2

«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 159.92  
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-188930-2

© Кондрашова М.С., перевод на русский язык,  
2021  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо»,  
2025

## КНИГА ПОСВЯЩАЕТСЯ

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

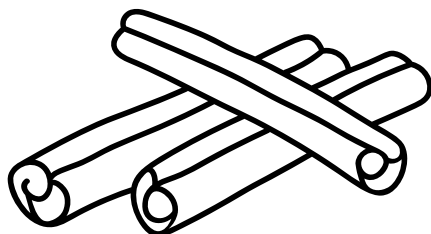
И Джиму Рону, моему наставнику, который,  
среди прочего, научил меня говорить о вещах,  
важных неравнодушным людям.

## 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.

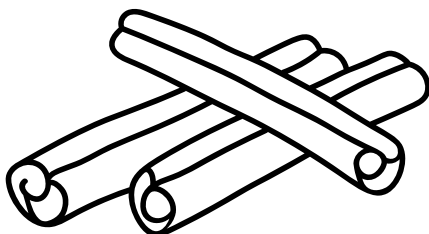
Итак, вы можете достичь реального успеха в своей жизни. О чем бы вы ни мечтали, чего бы ни хотели, к чему бы ни стремились, в книге, что вы сейчас держите в руках, содержится четкий план действий. Читайте и покоряйте этот мир!



## ОГЛАВЛЕНИЕ

Благодарности .....	9
Специальное послание от Энтони Роббинса .....	11
Введение .....	16
Глава 1. ТЕОРИЯ «НАКОПИТЕЛЬНОГО ЭФФЕКТА» В ДЕЙСТВИИ .....	21
Глава 2. РЕШЕНИЯ .....	44
Глава 3. ПРИВЫЧКИ .....	83
Глава 4. МОМЕНТ .....	130
Глава 5. ФАКТОРЫ .....	159
Глава 6. УСКОРЕНИЕ .....	187
Заключение .....	208





## БЛАГОДАРНОСТИ

**Х**очу 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...

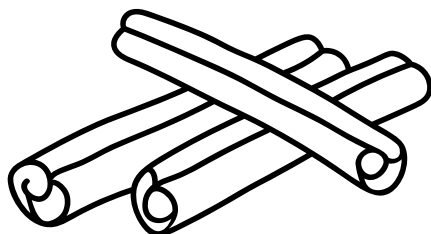
Многочисленных экспертов по саморазвитию, с которыми я работал и у которых учился на протяжении

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<sup>1</sup>

**З**а 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 оscarоносных режиссеров, от бизнесменов-миллиардеров до

---

<sup>1</sup> Энтони (Тони) Роббинс (*англ.* Anthony (Tony) Robbins) — американский писатель, предприниматель и бизнес-тренер, занимающийся темой саморазвития. Автор бестселлеров по лайф-коучингу. Широко известен своими аудиопрограммами о личном развитии и мотивационными семинарами.

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 личностного развития. Он брал интервью у ведущих руководителей, таких как Ричард Брэнсон<sup>1</sup>, генерал Колин Пау-

---

<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.

элл<sup>1</sup>, Лэнс Армстронг<sup>2</sup>, 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 ПРИСПОСАБЛИВАТЬ  
ЕЕ ПОД СВОИ ЖЕЛАНИЯ И НУЖДЫ.  
КАК ТОЛЬКО ВЫ ЭТО СДЕЛАЕТЕ,  
ДЛЯ ВАС НЕ ОСТАНЕТСЯ НИЧЕГО  
НЕВОЗМОЖНОГО.

---

---

<sup>1</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>2</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).

«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, 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