



# НАКОПИТЕЛЬНЫЙ ЭФФЕКТ

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

ДВИГАЙСЯ ВПЕРЕД



**Коллектив авторов  
Саммари книги  
«Накопительный  
эффект. От поступка – к  
привычке, от привычки – к  
выдающимся результатам»  
Серия «CrossReads: Двигайся вперед»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=67635276](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67635276)*

*Саммари книги «Накопительный эффект. От поступка – к привычке,  
от привычки – к выдающимся результатам»:  
ISBN 978-5-04-167376-5*

### **Аннотация**

«Накопительный эффект» в формате CrossReads!

К миллионам, карьере мечты, счастливому браку или идеальной фигуре приводят не удача или волшебная таблетка, а регулярная, пусть и минимальная, работа над собой. Изучите основы накопительного эффекта – методики успешного предпринимателя Даррена Харди. Это 6 стратегий и конкретный план действий, который легко применить в любой сфере жизни.

Подчините ежедневную рутину главной цели и становитесь круче с каждым днем, шаг за шагом.

Знакомьтесь с ключевыми идеями популярных книг, экономьте время и выбирайте только лучшее с CrossReads.

# Содержание

Теория «накопительного эффекта» в действии	6
Конец ознакомительного фрагмента.	8

# **Саммари книги «Накопительный эффект. От поступка – к привычке, от привычки – к выдающимся результатам»**

Даррен Харди – автор книги «Накопительный эффект» – американский писатель, консультант и бывший издатель журнала Success. На протяжении последних шестнадцати лет он был лидером в сфере саморазвития. Харди работал с уважаемыми, авторитетными личностями и авторами. В качестве спикера и консультанта тренировал десятки тысяч предпринимателей, был наставником у бизнесменов и директоров крупных компаний.

Его книгу «Накопительный эффект» называют библией по саморазвитию, которая уже долгое время помогает людям из разных профессиональных сфер добиваться больших результатов. В ней не найти стандартных секретов успеха. Вместо этого Даррен Харди делится авторской системой, в основе которой лежат ежедневные осознанные решения.

# Теория «накопительного эффекта» в действии

Системность + Маленькие, выверенные поступки + Время = Радикальные перемены.

Недостаток навыков и умений, опыта, образования и врожденных способностей следует компенсировать усердной работой. **Абсолютно всё можно преодолеть с помощью упорного труда.**

Накопительный эффект – это получение значительной выгоды посредством мелких продуманных решений.

Каждый шаг кажется простым и не оказывающим сильного влияния на жизнь, но конечный результат впечатляет. Касается ли это вопросов здоровья, отношений, финансов или чего-либо еще не менее важного, происходящие изменения практически неощутимы, их трудно отследить.

Многие люди недооценивают сложность достижения накопительного эффекта. Например, сдаются на восьмой день утренней пробежки, поскольку за это время их вес так и не уменьшился. Они не осознают, что эти маленькие, кажущиеся незначительными шаги, предпринимаемые постоянно, через какое-то время приведут к радикальным переменам.

Что бы вы выбрали, если бы вам предложили: три миллиона долларов наличными разово или же один пенни,

стоимость которого удваивается ежедневно на протяжении 31 дня? Представим, что вы остановили свой выбор на наличке, а подруга – на пенни. На десятый день у нее будет \$5,12 против ваших трех миллионов. Через 20 дней у подруги всего \$5243. За всю ее преданность и старания она получила чуть больше пяти тысяч долларов, а до конца остается всего 11 дней. И тут-то становится заметным невидимый результат накопительного эффекта. На 29-й день у вас всё еще ваши три миллиона, а у подруги – 2,7. На 30-й она вырывается вперед с 5,3 миллиона. Не говоря уже о 31-ом дне этого марафона, когда вы далеко позади за ней со своими миллионами против ее \$107 374 18,24.

Неужели не приятно узнать, что, совершая регулярно мелкие шажки, можно радикально изменить свою жизнь? Неужели это не проще, чем совершать героические поступки и демонстрировать силу воли лишь для того, чтобы себя измотать и исчерпать всю энергию, а позже совершить очередную попытку?

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.