

93756

159.923 (0.026.2)

3

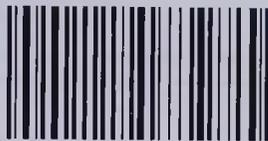
27

202

133946

БИБЛИОТЕКА - УНСС

Инв. No



120000133944

Ефектът на натрупването, Дарън Харди  
The Compound Effect, Darren Hardy,  
Vanguard Press: 2010, Da Capo Press: 2013, Hachette Go:  
September 2020

© Дарън Харди, автор, 2010, 2013, 2020

© Деси Никол, преводач

© Георги Вълков, корица

© издателство „Ракета“

Издателство „Ракета“ е импринт на „БГкнига“ ЕАД.

ISBN 978-619-229-085-6

Всички права са запазени. Никаква част от тази книга не може да бъде използвана, копирана, сканирана или разпространявана в електронен вид без писменото разрешение на издателя.

БИБЛИОТЕКА  
УНСС  
СОФИЯ

№ 114889

Най-продаваният автор на *Ню Йорк Таймс*  
и световноизвестен ментор за успех

Дарън Харди

# ЕФЕКТЪТ НА НАТРУПВАНЕТО

*Начален тласък за впечатляващи  
доходи, живот и успех*

**НЕ СЕ ИЗНАСЯ**

София, 2022 г.

# СЪДЪРЖАНИЕ

---

## Първа глава.

### ЕФЕКТЪТ НА НАТРУПВАНЕТО В ДЕЙСТВИЕ 23

Не сте изпитвали удоволствието  
от Ефекта на натрупването 27

Вълшебното пени 28

Трима грузари 29

Ефект на вълната 32

Старомодният успех 35

Манталитетът на микровълновата 37

Накарайте Ефекта на натрупването  
да работи за вас 40

СТЪПКИ ЗА ДЕЙСТВИЕ - ОБОБЩЕНИЕ 40

## Втора глава.

### ИЗБОРИ 41

Слоновете не хапят 43

Денят на благодарността е цяла година 44

100 % отговорност 46

Да извадиш късмет 48

Формула за късметлии - пълната версия: 49

Обучение в УТУ (Университет на тежките удари) 50

Тайно оръжие: отбелязвайте! 51

Клопката на парите 53

Бавно и спокойно 56

Невъзният невидим герой 60

Разходката 62

Дървото на парите	63
Времето е в основата	65
Успехът е (полу)маратон	68
Накарайте Ефекта на натрупването да работи за вас	72
СТЪПКИ ЗА ДЕЙСТВИЕ - ОБОБЩЕНИЕ	72

### Трета глава.

<b>НАВИЦИ</b>	73
Създания на навика	74
Първо намерете изход от капана на моментното удоволствие	77
Откриване на личната суперсила - вашето „защо“	79
Защо всичко е възможно	81
Основополагаща мотивация	83
Коя е вашата борба	84
Цели	87
Как работи поставянето на цели: мистериозната „тайна“ е разгадана	88
В кого трябва да се превърнете	90
Възпитавайте себе си	91
Промяна завинаги: пет стратегии за елиминиране на вредните навици	96
1. Разберете причините	96
2. Чист дом	97
3. Заместване	98
4. Улесняване	99
5. Хвърляне с главата напред	99
Проверка на пороците	102
Промяна завинаги:	102
Шест техники за внедряване на добри навици	102
1. Настройка за успех	104
2. Мислете за добавяне, не за премахване	104
3. Заявете публична отговорност	106

4. Партньор в успеха	107
5. Приятелско състезание	107
6. Празнувайте!	108
Промяната е трудно нещо: супер!	109
Търпение	109
Накарайте Ефекта на натрупването да работи за вас	111
<b>СТЪПКИ ЗА ДЕЙСТВИЕ - ОБОБЩЕНИЕ</b>	111

#### Четвърта глава.

<b>ИНЕРЦИЯ</b>	113
Как се овладява силата на Великата Ин	113
Силата на рутината	119
Начало и край на деня	122
Събуждане	122
Сладки сънища	124
Разнообразявайте	125
Влизане в ритъм	125
Регистриране на ритъма	129
Ритмите на живота	130
Силата на постоянството	132
Помпата	133
Накарайте Ефекта на натрупването да работи за вас	136
<b>СТЪПКИ ЗА ДЕЙСТВИЕ - ОБОБЩЕНИЕ</b>	136

#### Пета глава.

<b>ВЛИЯНИЯ</b>	137
I. Входяща информация: боклуците въвн	137
Не пийте мръсна вода	139
Стъпка 1: Бъдете нащрек	141
Минете на медийна диета	142
Личният ми филтър за боклук	143
Стъпка 2: Университет в колата	144

II. Връзки: Кой ви влияе?	145
Връзки за прекъсване	147
Връзки за ограничаване	148
Връзки за разширяване	149
Намерете си партньор в успеха	151
Инвестирайте в менторство	152
Създайте си борг от съветници	154
III. Среда:	155
Променената гледна точка променя какво виждаме	155
Накарайте Ефекта на натрупването да работи за вас	158
<b>СТЪПКИ ЗА ДЕЙСТВИЕ - ОБОБЩЕНИЕ</b>	<b>158</b>

## **Шеста глава.**

<b>УСКОРЕНИЕ</b>	<b>159</b>
Моменти на истината	161
Умножаващи се резултати	164
Надминете очакванията	165
Правете неочакваното	167
Бъдете по-добри от очакваното	171
Накарайте Ефекта на натрупването да работи за вас	173
<b>СТЪПКИ ЗА ДЕЙСТВИЕ - ОБОБЩЕНИЕ</b>	<b>173</b>
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b>	<b>175</b>
<b>БЛАГОДАРНОСТИ</b>	<b>179</b>
<b>КАКВО СЛЕДВА ДА НАПРАВИТЕ</b>	<b>181</b>
<b>3 ЛЕСНИ СЪПКИ</b>	<b>181</b>
<b>ДОПЪЛНИТЕЛНИ ПРОГРАМИ ЗА УСПЕХ</b>	<b>185</b>
Ефектът на натрупването	187
Допълнителни материали	187
Допълнителна подготовка за успех от Дарън Харди	189