

# Try something for 30 days

Matt Cutts at TED2011

link: [https://www.ted.com/talks/matt\\_cutts\\_try\\_something\\_new\\_for\\_30\\_days](https://www.ted.com/talks/matt_cutts_try_something_new_for_30_days)

download video: [https://download.ted.com/talks/MattCutts\\_2011U-480p-en.mp4](https://download.ted.com/talks/MattCutts_2011U-480p-en.mp4)

download audio: [https://download.ted.com/talks/MattCutts\\_2011U.mp3](https://download.ted.com/talks/MattCutts_2011U.mp3)

Matt Cutts at TED2011

**Try something for 30 days**

Is there something you've always meant to do, wanted to do, but just ... haven't? Matt Cutts suggests: Try it for 30 days. This short, lighthearted talk offers a neat way to think about setting and achieving goals.

Мэтт Каттс at TED2011

**Попробуйте что-то новое в течение 30 дней**

Есть ли что-то такое, что вы всегда собирались сделать, хотели сделать, но... просто не делали? Мэтт Каттс советует: попробуйте делать это в течение 30 дней. Этот короткий, веселый доклад предлагает отличный способ постановки и достижения целей.

A few years ago, I felt like I was stuck in a rut, so I decided to follow in the footsteps of the great American philosopher, Morgan Spurlock, and try something new for 30 days. The idea is actually pretty simple. Think about something you've always wanted to add to your life and try it for the next 30 days. It turns out 30 days is just about the right amount of time to add a new habit or subtract a habit -- like watching the news -- from your life.

There's a few things I learned while doing these 30-day challenges. The first was, instead of the months flying by, forgotten, the time was much more memorable. This was part of a challenge I did to take a picture every day for a month. And I remember exactly where I was and what I was doing that day. I also noticed that as I started to do more and harder 30-day challenges, my self-confidence grew. I went from desk-dwelling computer nerd to the

00:11 Несколько лет назад я почувствовал, что погряз в рутине, и решил последовать примеру великого американского философа Моргана Сперлока: делать что-то новое в течение 30 дней. Идея очень проста. Вспомните о чём-то, что вы всегда хотели изменить в жизни, и делайте это ежедневно в течение 30 дней. Оказывается, 30 дней — достаточный срок, чтобы приобрести привычку или отказаться от неё — например, от просмотра новостей — навсегда.

00:42 Во время этого месяца работы над собой, я кое-чему научился. Во-первых: раньше месяц летел за месяцем и забывался, а сейчас время запоминается намного лучше. Во время этого эксперимента я делал фото каждый день в течение месяца. И я точно помню, где я был и что делал в эти дни. Также я заметил, что когда я начал усложнять задания или увеличивать их число, укрепились моя уверенность в себе. Из вечно сидящего за

kind of guy who bikes to work. For fun!

компьютером ботаника я превратился в того, кто ездит на работу на велосипеде — просто для удовольствия.

(Laughter)

1:15 (Смех)

Even last year, I ended up hiking up Mt. Kilimanjaro, the highest mountain in Africa. I would never have been that adventurous before I started my 30-day challenges.

1:17 А в прошлом году я взобрался на Килиманджаро, самую высокую гору Африки. Раньше я был не таким активным парнем, пока не начал свои 30-дневные эксперименты.

I also figured out that if you really want something badly enough, you can do anything for 30 days. Have you ever wanted to write a novel? Every November, tens of thousands of people try to write their own 50,000-word novel, from scratch, in 30 days. It turns out, all you have to do is write 1,667 words a day for a month. So I did. By the way, the secret is not to go to sleep until you've written your words for the day. You might be sleep-deprived, but you'll finish your novel. Now is my book the next great American novel? No. I wrote it in a month. It's awful.

1:27 Также я понял, что, если ты чего-то очень сильно хочешь, за 30 дней можно сделать всё, что угодно. Вам когда-нибудь хотелось написать роман? Каждый ноябрь десятки тысяч людей пробуют написать свой роман из 50 тысяч слов с нуля за 30 дней. Оказывается, всё, что нужно — писать 1667 слов в день в течение месяца. И я попробовал. Весь секрет в том, чтобы не лечь спать раньше, чем напишешь дневную норму слов. Возможно, вы не будете высыпаться, но закончите свой роман. Стала ли моя книга новым великим американским романом? Нет. Я написал её за месяц. Она ужасна.

(Laughter)

2:12 (Смех)

But for the rest of my life, if I meet John Hodgman at a TED party, I don't have to say, "I'm a computer scientist." No, no, if I want to, I can say, "I'm a novelist."

2:14 Но отныне, если на вечере TED я встречу Джона Ходжмана, мне не придётся говорить: «Я специалист по вычислительным системам». Теперь, если я захочу, то могу сказать: «Я писатель».

(Laughter)

2:26 (Смех)

So here's one last thing I'd like to mention. I learned that when I made small, sustainable changes, things I could keep doing, they were more likely to stick. There's nothing wrong with big, crazy challenges. In fact, they're a ton of fun. But they're less likely to stick. When I gave up sugar for 30 days, day

2:29 Итак, последнее, о чем я хотел сказать. Я узнал, что когда я делаю маленькие, разумные изменения, что-то, что способен продолжать, они легче входят в привычку. Большие, крутые изменения тоже хороши — они могут принести море удовольствия. Но у них меньше

31 looked like this.

шансов закрепиться. Когда я бросил есть сладкое на 30 дней, 31-й день выглядел так.

(Laughter)

2:51 (Смех)

So here's my question to you: What are you waiting for? I guarantee you the next 30 days are going to pass whether you like it or not, so why not think about something you have always wanted to try and give it a shot! For the next 30 days.

2:53 И я хочу спросить вас, чего же вы ждете? Даю вам слово, что следующие 30 дней пройдут, нравится нам это или нет, так почему бы не вспомнить о чём-то что вы всегда хотели сделать, и начать делать это в течение следующих 30 дней.

Thanks.

3:12 Спасибо

(Applause)

3:13 (Аплодисменты)

*TED Talks recordings are owned by TED. Audio and video files, transcripts and/or information about a speaker, are licensed via Creative Commons license (CC BY-NC-ND 4.0 International), which means that certain TED Content may be used for personal and/or educational purposes as long as the license terms and TED Talks Usage Policy are followed.*