

# 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**

Мэтт Каттс at TED2011

**30 күн бойы жаңа нәрсемен  
айналысыңыз**

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.

Сіз көптен ойлап жүрген бір істі бастауға жүрексініп жүрсіз бе? Мэтт Каттс 30 күн бойы жаңа нәрсе істеп көруге шақырады. Бұл шағын баяндама мақсатқа оңай қол жеткізудің жолын ұсынады.

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.

00:11 Бірнеше жыл бұрын өмірім тоқтап қалғандай сезіндім. Сөйтіп, белгілі америкалық философ Морган Сперлоктың 30 күн жаңа нәрсе жаса деген кеңесіне сүйендім. Оның идеясы өте қарапайым. Өміріңізді өзгерткіңіз келген сәттерді есіңізге түсіріңізші енді соны 30 күн жасап көруге тырысыңыз. Шын мәнінде, 30 күн бір әдетке дағдылануға немесе бас тартуға қолайлы мерзім. Мысалы, жаңалықтар көруден мәңгілікке бас тарту.

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 kind of guy who bikes to work. For fun!

00:42 Осы айда бірдеңені үйрендім. Біріншісі, бұрын уақыт зулап өтіп кететін, ал қазір өткен уақыттарым есімде жақсы сақтала бастады. Тәжірибе барысында күнде сурет түсіріп жүрдім. Қазір менің әр сәттерім және дәлме-дәл қайда болғаным есімде. Сонымен қатар, тапсырма санын ұлғайтып қиындатқанда сенімділігім артты. Үнемі компьютердің алдында отыратын адамнан жұмысқа велосипедпен баратын болдым. Көңіл көтеру үшін.

(Laughter)	1:15	(Күлкі)
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	Тіпті өткен жылы Африканың ең биік нүктесі Килиманджаро тауына шықтым. Осы 30 күндік тәжірибеден бұрын өмірімде мұнша "пысық" болған емеспін.
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	Менің түсінгенім, егер бірдеңені қаласаң, 30 күн ішінде мақсатқа қол жеткізе аласың. Роман жазғың келген кезің болды ма? Әр қарашада мыңдаған адам 30 күнде 50 мың сөзден тұратын роман жазуға отырады. Яғни, бір күнде 1,667 сөз жазып тұрсаңыз болды. Бір ай бойы. Мен дәл солай жасадым. Айтпақшы, бар құпиясы күнделікті мөлшерде жазбайынша ұйқыға кетпеуіңіз керек. Бәлкім, шала ұйықтарсыз бірақ роман жазып бітіресіз. Романым танымал америкалық кітапқа айналды ма? Жоқ. Оны бір айда жаздым ғой. Ол өте нашар шықты.
(Laughter)	2:12	(Күлкі)
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	Бірақ, осындай кештердің бірінде Джон Ходжманды кездестірсем, Өзімді "Компьютер жүйесінің маманымын" деп таныстырмаймын. Жо-жоқ! Егер қаласам, өзімді "Жазушымын" дей аламын.
(Laughter)	2:26	(Күлкі)
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 31 looked like this.	2:29	Қорыта келгенде, айтқым келегені мынау. Түсінгенім күнделікті, өзгерістер жасасаң, бір затты істесең, тез арада дағдыға айналады, Үлкен өзгерістер де өте жақсы, олар көп рақат береді. Өзгерістерді қалыптастыру қиын Тәттіні 30 күн бойы жемей жүргенімде, 31-і күні былай болды
(Laughter)	2:51	(Күлкі)
So here's my question to you: What are you waiting for? I guarantee you the next 30	2:53	Енді менің мынандай сұрағым бар. Осы күнге дейін кімді күтіп жүрсіз? Маған

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.

сенсеңіз, алдағы 30 күн көзді ашып-жұмғанша өтіп кетеді. Ендеше осы уақытта көптен бері істей алмай жүрген ісіңізді қолға алыңыз! Алдағы 30 күнде!

Thanks.

3:12 Рақмет!

(Applause)

3:13 (Қошемет)

*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.*