



КАТЕРИНА ЛЕНГОЛЬД

---

# ПРОСТО КОСМОС

ПРАКТИКУМ ПО AGILE-ЖИЗНИ,  
НАПОЛНЕННОЙ СМЫСЛОМ  
И ЭНЕРГИЕЙ

Купить книгу на сайте [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>

# ОГЛАВЛЕНИЕ

ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ.

КТО Я ТАКАЯ, И ЗАЧЕМ ВАМ МОИ СОВЕТЫ — 13

Девочка, которая бежит впереди паровоза — 13

Пятерки не помогают в реальной жизни — 14

Эскимо за 20 страниц — 15

Зачем я написала эту книгу — 16

ГЛАВА 1. ЧТО ТАКОЕ AGILE LIFE — 19

Agile для разработки ПО — 20

Почему большие цели не работают — 21

Жизнь в стиле Agile — 22

ГЛАВА 2. ЦЕЛИ НА СПРИНТ — 27

Жизнь как серия экспериментов — 27

Как выбрать свои цели — 30

Упражнение «Ставим цели на спринт» — 32

Не все дедлайны одинаково полезны — 35

Награда за успех — 36

Упражнение «Выбираем морковки» — 37

Ключевой навык успешного человека — 38

ГЛАВА 3. РЕЦЕПТ ПРОДУКТИВНОГО ДНЯ — 43

Чем полезны и чем опасны todo-листы — 43

Разбейте задачи на «помидоры» — 44

Научитесь говорить «нет» — 46

Упражнение «Проследите, куда уходит ваше время» — 49

Многозадачность приятна, но непродуктивна — 50

**Купить книгу на сайте [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>**

- Приоритетные задачи в первой половине дня — 50
- Сбалансированный день: четыре блока по четыре часа — 52
- ☑ Упражнение «Составьте план идеальной недели» — 54
  - Идеальное окончание рабочего дня — 56
  - Мифы трудоголизма — 56
  - Воскресный check-in — 57
- ☑ Упражнение «Еженедельный трекинг прогресса» — 59

#### ГЛАВА 4. БОРЬБА С ПРОКРАСТИНАЦИЕЙ — 69

- Найдите свою точку невозврата — 71
- Объедините полезное и бесполезное — 72
- Придумайте негативные последствия — 72
- Как развить силу воли — 73
- Тренировка фокуса и внимания — 74
- Список дел для полезной прокрастинации — 76
- ☑ Упражнение «Составьте список полезной прокрастинации» — 76
  - Как расходуется сила воли в течение дня — 77
  - Создайте «продуктивное пространство» — 78
  - Поработайте стоя — 80
  - Труднее всего начать — 80

#### ГЛАВА 5. ФОРМИРОВАНИЕ ПРИВЫЧЕК — 87

- Замените плохие привычки полезными — 88
- Начните с микроскопических привычек — 89
- Накопительный эффект — 91
- Установите четкие правила — 91
- Сгруппируйте привычки в ритуалы — 92
- ☑ Упражнение «Определите ваш утренний и вечерний ритуалы» — 94
  - Подготовьте план «Б» — 95
  - Не пропускайте два дня подряд — 96
  - Отслеживайте прогресс и празднуйте мини-победы — 96
  - Идеи полезных привычек — 97
- ☑ Упражнение «Отслеживайте привычки» — 98

## ГЛАВА 6. СОН И ОТДЫХ — 105

Продуктивный сон — 106

Почему важен сон — 106

Структура идеального сна — 107

Как научиться продуктивно спать — 109

Из совы в жаворонка — 111

Экспресс-подзарядка в течение дня — 113

## ГЛАВА 7. ПРОДУКТИВНЫЙ МОЗГ: ПИТАНИЕ — 119

Калории ничего не значат — 120

Быстрые углеводы — медленный мозг — 121

Не исключить, а заменить — 126

Заряжательный завтрак — 128

Формула идеального обеда — 130

Полезные гарниры — 130

Протеин — 131

Топинги — 131

Полезные снеки и десерты — 131

Режим питания 16/8 — 133

Пропустить стаканчик — 135

## ГЛАВА 8. ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ГИГИЕНА — 141

Не игнорируйте эмоции — 142

Утренняя промывка мозгов — 143

Не читайте газет — 144

Меньше негатива — 144

Вылезайте из телефонного кокона — 145

Будет ли это важно через три года — 146

Избавьтесь от токсичного окружения — 146

Что бы вы сделали, если бы перестали бояться — 147

Журнал достижений и благодарностей — 148

Упражнение «Разборка страха» — 149

ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ — 155

ПРИЛОЖЕНИЕ: ПОЛЕЗНЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ — 157

**[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)**

## ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ

# КТО Я ТАКАЯ, И ЗАЧЕМ ВАМ МОИ СОВЕТЫ

Я с недоверием отношусь к коучам — «мастерам на все руки», которые уверенно раздают советы окружающим, хотя сами толком ничего не сделали. Перед тем как вы потратите несколько часов жизни на эту книжку, хочу рассказать немного о себе. Так вы поймете, какой у меня опыт, каким моим советам стоит доверять.

## ДЕВОЧКА, КОТОРАЯ БЕЖИТ ВПЕРЕДИ ПАРОВОЗА

Сколько себя помню — я всегда бежала впереди паровоза. Мне было все интересно, всего было мало. После окончания третьего класса я заявила родителям, что на уроках мне скучно, и «организовала» себе экстерн. Притащила домой из библиотеки книжки по всем предметам, составила расписание занятий и провела лето за учебниками. В конце августа сдала экзамены, а первого сентября пошла в шестой класс. Эту аферу с «перепрыгиванием» классов впоследствии я провернула еще дважды (повторять не рекомендую, психологически ох как непросто!) и в 14 лет уже училась в институте.

Но шило в одном месте давало о себе знать. В России я получила три диплома, после чего мне предложили поехать учиться в США,

**Купить книгу на сайте [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>**

в знаменитый Массачусетский технологический институт (МТИ). Я собрала семь чемоданов (путешествовать налегке научилась только пять лет спустя) и вылетела в Бостон. В МТИ набрала двойную норму курсов по информационным технологиям и бизнесу. Ну и для полного счастья записалась на занятия в Гарварде.

Этого мне все равно оказалось мало. Год спустя я заразилась «вирусом стартаперства» (весьма опасная штука, часто встречающаяся в кампусе МТИ и повсеместно в Кремниевой долине). Мне было двадцать, когда я основала компанию ImageAiry — первый в мире маркетплейс спутниковых данных.

## ПЯТЕРКИ НЕ ПОМОГАЮТ В РЕАЛЬНОЙ ЖИЗНИ

С первых же дней реальной деятельности я поняла, **что мои пятерки ничего не значат, что настоящий бизнес сильно отличается от того, что пишут в учебниках**. Построение продукта, продажи, привлечение инвестиций, рост команды — все это в одночасье свалилось на мои плечи. У меня не было денег, связей, понимания, как работает американский рынок. Многому пришлось учиться с нуля.

Не секрет, что двоечники нередко становятся боссами у отличников. В США есть термин: *valedictorian*, то есть суперотличник, тот, у кого средний балл самый высокий в школе. Как вы думаете, сколько таких отличников становятся визионерами — людьми, которые переворачивают технологии с ног на голову и меняют мир? Ноль. Средний балл американских миллионеров 3,9 по пятибалльной шкале. Только вдумайтесь: 58 человек (14,5%) из списка Forbes 400 вообще не имеют высшего образования! Более того, в среднем их состояние в два раза выше достатка соседей по списку, которые благополучно отучились в элитных университетах Лиги плюща!

Почему так происходит? Отличники прекрасно встраиваются в систему. Они следуют правилам, делают все правильно, как написано в учебнике. Они одинаково любят литературу и математику (страсти к чему-то конкретному у них нет). Такие становятся

**[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)**

уверенным средним классом. Стивов Джобсов среди них встретишь нечасто.

Меня, наверное, спасло то, что всю жизнь я была революционером-отличником. Правила не любила, с учителями спорила, четыре клеточки для полей не оставляла. Через три года после основания стартапа я продала его калифорнийской аэрокосмической корпорации и перебралась в Кремниевую долину. В 23 года стала самым молодым вице-президентом в мировой аэрокосмической индустрии.

## ЭСКИМО ЗА 20 СТРАНИЦ

Сейчас вы это читаете и думаете: «Она либо гений, либо робот. Может, и то и другое». Совсем нет. Я встречала настоящих гениев, поэтому точно знаю, что я не в их числе. У меня хорошая память и неплохие математические способности, но на этом, пожалуй, все. **Все мои достижения — результат упертости и умения ставить четкие цели, нарезать их на маленькие кусочки, планировать шаги для их реализации и находить мотивирующую морковку — награду за достигнутые результаты.**

Планировать я начала с детства. Когда мне было пять лет, договорилась с родителями, что за 20 прочитанных страниц получаю эскимо. Я тогда только начала читать, поэтому 20 страниц — это было не хухры-мухры. Я разбивала свою дневную норму на блоки по пять страниц и читала в четыре подхода. Так каждый день зарабатывала мороженое.

За последние 20 лет мой подход к планированию дополнился методами, почерпнутыми из книжек, исследований по нейрофизиологии, личного опыта и бесчисленных бесед с менторами и друзьями-предпринимателями.

## ЗАЧЕМ Я НАПИСАЛА ЭТУ КНИГУ

Винод Хосла — один из самых известных венчурных инвесторов Кремниевой долины. У него есть правило: быть дома к ужину 25 дней в месяц. Если командировки и встречи с деловыми партнерами нарушают правило, то эти мероприятия отменяются или переносятся. Ужин с семьей — это святое.

Я регулярно слышу от своих знакомых (да и по собственному опыту знаю), что чем лучше складывается карьера, тем больше времени она забирает. Успех — прожорливый зверек. Сколько сил и часов ему ни скорми, все будет мало. Нужно находить баланс, иначе друзья разбегутся, супруг и собака забудут, как вы выглядите, а от синяков под глазами не спасет самый ядерный макияж.

Следуя примеру Винода, я стараюсь каждый день быть дома к ужину. Высыпаюсь. Нахожу время на себя по утрам. Приглашаю друзей в гости хотя бы раз в неделю. Регулярно звоню родителям. Этот баланс не свойственен мне от природы. Без четкого разграничения времени работы, личного развития, отдыха и общения с родными и друзьями все, кроме карьеры, делалось бы по остаточному принципу.

**Я поняла, что полезность планирования не в том, чтобы переделать миллион дел в рекордный срок, а в том, чтобы не потерять себя в бесконечной гонке за успехом.**

Год назад я впервые решила поделиться своими наработками в области гармоничного тайм-менеджмента: выложила в соцсетях шаблон своего ежедневника, который помогал мне шаг за шагом идти к значимым целям, формировать полезные привычки, учиться новому и при этом находить время на то, чтобы испечь блинчиков для друзей.

За первые недели ежедневником стали пользоваться десятки тысяч людей\*. Это было удивительно и очень приятно. Впервые

---

\* Скачать мой ежедневник (он называется «Agile-ежедневник „Космос“») можно в PDF-формате на сайте [katerinalengold.com/kosmos](http://katerinalengold.com/kosmos) бесплатно или купить его бумажную версию (издательство «Манн, Иванов и Фербер»). *Прим. авт.*



я почувствовала, что мои знания могут приносить пользу не только мне и моей компании, но и людям, которых никогда не встречала!

Мне нравится делиться тем, что я знаю и умею. Искренне надеюсь, что эта небольшая, но очень «концентрированная» книжка, которой я отдала немало времени, внимания и тепла, поможет вам двигаться к успеху с космической скоростью и с улыбкой на лице.

Ну что? Поехали!