

# Agile

ежедневник  
для  
личного  
развития

КОСМОС

По методу  
Катерины Ленгольд

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

## ОБ АВТОРЕ

Катерина Ленгольд в 14 лет поступила в университет, в 20 – основала свой первый технологический стартап, в 23 – продала его калифорнийской спутниковой компании и стала самым молодым вице-президентом в мировой аэрокосмической индустрии.

У Катерины за плечами пять (!) высших образований ведущих университетов мира и место в рейтингах «Топ-100 Лидеров Будущего» и списке «Молодых и перспективных» по версии РБК, а также сотне лучших инноваторов России.

Важную роль в космическом успехе Катерины сыграла система планирования, которую она использует уже много лет. Именно она легла в основу этого ежедневника.

Катерина регулярно делится советами и полезными ресурсами в своем блоге в Instagram: [@katerinalengold](https://www.instagram.com/katerinalengold) и Facebook: [facebook.com/katerinalengold](https://www.facebook.com/katerinalengold).

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](#)

# СПРИНТ № 1

СТАРТ:

ФИНИШ:

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

## ЦЕЛИ СПРИНТА

СТАРТ:

ФИНИШ:

**Определите три цели на ближайшие 9 недель**, по одной в каждой категории: личное развитие (физическое, интеллектуальное, эмоциональное), карьера (достижения на профессиональном и финансовом фронте), отношения (друзья и семья). Разбейте цели на этапы и укажите, в какие недели вы планируете их реализовать. Не забудьте выбрать награду за успешное выполнение всех целей!

### ЦЕЛЬ № 1: (РАЗВИТИЕ) \_\_\_\_\_

ЭТАПЫ:

1 2 3 4 5 6 7 8 9

<input type="radio"/>									
<input type="radio"/>									
<input type="radio"/>									

ПОЧЕМУ ДЛЯ МЕНЯ ЭТО ВАЖНО? \_\_\_\_\_

### ЦЕЛЬ № 2: (КАРЬЕРА) \_\_\_\_\_

ЭТАПЫ:

1 2 3 4 5 6 7 8 9

<input type="radio"/>									
<input type="radio"/>									
<input type="radio"/>									

ПОЧЕМУ ДЛЯ МЕНЯ ЭТО ВАЖНО? \_\_\_\_\_

### ЦЕЛЬ № 3: (ОТНОШЕНИЯ) \_\_\_\_\_

ЭТАПЫ:

1 2 3 4 5 6 7 8 9

<input type="radio"/>									
<input type="radio"/>									
<input type="radio"/>									

ПОЧЕМУ ДЛЯ МЕНЯ ЭТО ВАЖНО? \_\_\_\_\_

### МОЯ НАГРАДА ЗА УСПЕХ

ДАТА:

ПОДПИСЬ:

[>>>](http://kniga.biz.ua)

## РЕЗУЛЬТАТЫ СПРИНТА

**Оцените результаты спринта.** В конце спринта подведите итоги. Каких целей удалось добиться? Что не получилось и почему? Какой урок вы извлекли из этого 9-недельного приключения? Кто помог вам в реализации поставленных целей? Подумайте, что может сделать следующий спринт более успешным.

☐ **ЦЕЛЬ № 1: (РАЗВИТИЕ)**

---

---

---

☐ **ЦЕЛЬ № 2: (КАРЬЕРА)**

---

---

---

☐ **ЦЕЛЬ № 3: (ОТНОШЕНИЯ)**

---

---

---

**ЧЕМУ УДАЛОСЬ НАУЧИТЬСЯ**

---

---

---

---

**КОМУ И ЗА ЧТО НУЖНО СКАЗАТЬ СПАСИБО**

---

---

---

---

**ЧТО Я МОГУ УЛУЧШИТЬ В БУДУЩЕМ**

---

---

---

---

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

## МОНИТОРИНГ ПРИВЫЧЕК

**Выберите полезные привычки,** которые вы хотите сформировать в этот спринт. Начните с простых привычек: помедитировать минуту, сделать 10 приседаний, прочитать 5 страниц. Главная задача – сделать действие «автоматическим», не требующим затрат силы воли, как, например, чистка зубов по утрам. По мере привыкания сложность можно увеличить. В каждый спринт добавляйте одну-две новые привычки. Постарайтесь сделать «цепочку» – количество дней подряд, когда вы выполняете полезное действие, – максимально длинной.

### ПРИВЫЧКА № 1:

НЕДЕЛЯ 1	НЕДЕЛЯ 2	НЕДЕЛЯ 3	НЕДЕЛЯ 4	НЕДЕЛЯ 5
○○○○○○○○	○○○○○○○○	○○○○○○○○	○○○○○○○○	○○○○○○○○
НЕДЕЛЯ 6	НЕДЕЛЯ 7	НЕДЕЛЯ 8	НЕДЕЛЯ 9	_____ ИЗ 63
○○○○○○○○	○○○○○○○○	○○○○○○○○	○○○○○○○○	ЦЕПОЧКА _____

### ПРИВЫЧКА № 2:

НЕДЕЛЯ 1	НЕДЕЛЯ 2	НЕДЕЛЯ 3	НЕДЕЛЯ 4	НЕДЕЛЯ 5
○○○○○○○○	○○○○○○○○	○○○○○○○○	○○○○○○○○	○○○○○○○○
НЕДЕЛЯ 6	НЕДЕЛЯ 7	НЕДЕЛЯ 8	НЕДЕЛЯ 9	_____ ИЗ 63
○○○○○○○○	○○○○○○○○	○○○○○○○○	○○○○○○○○	ЦЕПОЧКА _____

### ПРИВЫЧКА № 3:

НЕДЕЛЯ 1	НЕДЕЛЯ 2	НЕДЕЛЯ 3	НЕДЕЛЯ 4	НЕДЕЛЯ 5
○○○○○○○○	○○○○○○○○	○○○○○○○○	○○○○○○○○	○○○○○○○○
НЕДЕЛЯ 6	НЕДЕЛЯ 7	НЕДЕЛЯ 8	НЕДЕЛЯ 9	_____ ИЗ 63
○○○○○○○○	○○○○○○○○	○○○○○○○○	○○○○○○○○	ЦЕПОЧКА _____

### ПРИВЫЧКА № 4:

НЕДЕЛЯ 1	НЕДЕЛЯ 2	НЕДЕЛЯ 3	НЕДЕЛЯ 4	НЕДЕЛЯ 5
○○○○○○○○	○○○○○○○○	○○○○○○○○	○○○○○○○○	○○○○○○○○
НЕДЕЛЯ 6	НЕДЕЛЯ 7	НЕДЕЛЯ 8	НЕДЕЛЯ 9	_____ ИЗ 63
○○○○○○○○	○○○○○○○○	○○○○○○○○	○○○○○○○○	ЦЕПОЧКА _____

### ПРИВЫЧКА № 5:

НЕДЕЛЯ 1	НЕДЕЛЯ 2	НЕДЕЛЯ 3	НЕДЕЛЯ 4	НЕДЕЛЯ 5
○○○○○○○○	○○○○○○○○	○○○○○○○○	○○○○○○○○	○○○○○○○○
НЕДЕЛЯ 6	НЕДЕЛЯ 7	НЕДЕЛЯ 8	НЕДЕЛЯ 9	_____ ИЗ 63
○○○○○○○○	○○○○○○○○	○○○○○○○○	○○○○○○○○	ЦЕПОЧКА _____

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

## РАСПИСАНИЕ РИТУАЛОВ

**Составьте список ежедневных полезных ритуалов,** которые вы будете выполнять по утрам и вечерам каждый день. Например, утренний ритуал может включать стакан воды натощак, 5-минутную медитацию, зарядку, чтение, прогулку на свежем воздухе.

Включите, если это возможно, полезные привычки, которые вы формируете в этом спринте, в утренний или вечерний ритуал – так их будет значительно проще придерживаться.

### УТРО

ВРЕМЯ ПОДЪЕМА: \_\_\_\_\_

	ДЕЙСТВИЕ	ВРЕМЯ
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

### ВЕЧЕР

ВРЕМЯ ОТХОДА КО СНУ: \_\_\_\_\_

	ДЕЙСТВИЕ	ВРЕМЯ
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

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

РАСПИСАНИЕ НЕДЕЛИ

**Составьте расписание вашей «идеальной недели».** Укажите время на утренний и вечерний ритуал, спорт, хобби, отдых, выполнение приоритетных и рутинных рабочих дел. Например, заниматься спортом с 7:00 до 7:30, фокусироваться на ключевых задачах дня с 9:00 до 12:00 по будням, читать художественную литературу с 21:00 до 22:00. Обязательно определите время и место для новых привычек в этом плане.

	ПН	ВТ	СР	ЧТ
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				

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



	ПТ	СБ	ВС	УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				

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