

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

СПРИНТ № 1

СТАРТ:

ФИНИШ:

[<< 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

-
-
-

ПОЧЕМУ ДЛЯ МЕНЯ ЭТО ВАЖНО?

ЦЕЛЬ № 2: (КАРЬЕРА)

ЭТАПЫ:

1 2 3 4 5 6 7 8 9

-
-
-

ПОЧЕМУ ДЛЯ МЕНЯ ЭТО ВАЖНО?

ЦЕЛЬ № 3: (ОТНОШЕНИЯ)

ЭТАПЫ:

1 2 3 4 5 6 7 8 9

-
-
-

ПОЧЕМУ ДЛЯ МЕНЯ ЭТО ВАЖНО?

МОЯ НАГРАДА ЗА УСПЕХ

ДАТА:

ПОДПИСЬ:

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

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