

# Agile

ежедневник  
для  
личного  
развития

КОСМОС

Катерина Ленгольд

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

## ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ

Ежедневник, который вы держите в руках, я придумала несколько лет назад. В 2011 году — мне тогда было двадцать лет — я получила грант на обучение в знаменитом Массачусетском технологическом институте (MIT). Я была убеждена, что успею все на свете и набрала «двойную норму» курсов в области IT, экономики и предпринимательства, а также записалась на занятия в Гарвардской школе бизнеса. А несколько месяцев спустя подхватила «вирус стартаперства» и совместно с друзьями основала компанию ImageAiry — платформу-агрегатор коммерческих спутниковых данных. По несколько раз в месяц я летала через Атлантику в поисках инвестиций, занималась развитием продукта, подписывала первые партнерские соглашения и старалась при этом не провалить экзамены в MIT и Гарварде.

Мне не подошла ни одна из систем планирования. Большинство были громоздкими и негибкими и скорее отнимали время, чем экономили. Я искала решение повсюду: читала статьи в интернете, книги по тайм-менеджменту и нейрофизиологии, прислушивалась к советам своих менторов. Я протестировала десятки техник для каждого элемента личной продуктивности — от постановки целей и трекинга привычек до ежедневного планирования. Некоторые из них вошли в мой ежедневник.

Вскоре мой стартап купила калифорнийская аэрокосмическая компания Astro Digital, и я перебралась в Кремниевую долину. Успехом я во многом обязана ежедневнику, который помог справиться со множеством важных и срочных дел.

Для меня большое счастье видеть, что инструмент, который я изначально придумала для себя, приносит пользу другим. Приятно превратить его в реальный продукт, качественный и удобный. Я искренне надеюсь, что этот ежедневник станет вашим помощником в достижении космических целей.

Удачи, друзья!

Катерина Ленгольд

## ИНСТРУКЦИИ

**Я люблю простые решения** и часто повторяю фразу, которую приписывают Альберту Эйнштейну: «Все гениальное просто».

**Моя система планирования состоит из четырех основных элементов:**

1. Постановка целей на 9-недельный спринт.
2. Формирование полезных привычек.
3. Планирование дня 30-минутными блоками.
4. Ежедневная рефлексия (ведение журнала).

Рассмотрим их подробнее.

### 1. Постановка целей на 9-недельный спринт

Постановка целей занимает около 30 минут, еще столько же — анализ результатов (раз в 9 недель). Ежедневно я трачу в общей сложности 15 минут на планирование дня, фиксирование привычек и вечернюю рефлексия. **Затраты времени минимальны.**

Раньше накануне Нового года я, как и многие другие, любила придумывать сверхзадачи на ближайшие 12 месяцев, но забывала о них уже через месяц, а если и вспоминала, то не торопилась реализовывать. Психологи и нейрофизиологи утверждают, что это естественная реакция людей.

**Долгосрочное планирование почти никогда не работает.** По статистике, планы на год проваливаются в 80% случаев. Мозгу необходимо чувствовать «давление дедлайна», чтобы прекратить прокрастинацию и начать действовать. Но и при краткосрочном планировании вы **заполняете делами, полезными и не очень, все свое время** и находитесь в состоянии бесконечного аврала. Чтобы обозначить приоритеты и отфильтровать ненужное, важно понимать направление, в котором вы двигаетесь. Поэтому горизонт планирования должен быть коротким, чтобы оставаться в поле зрения, но одновременно достаточным по времени для реализации какого-то значимого проекта.

После ряда экспериментов я остановилась на спринтах длительностью 9 недель. Таким образом за год я прохожу 6 спринтов.

## Спринты для личного планирования

При создании компании передо мной жестко стоял вопрос оптимизации процесса разработки программного обеспечения. Нужно было все сделать быстро, недорого и качественно. Тогда я и познакомилась с методикой гибкого управления проектом Scrum.

В основе Scrum лежат спринты — короткие итерации (повторения действий), которые обычно длятся 2–4 недели. Вместо того чтобы два года разрабатывать продукт от начала до конца, вы занимаетесь отдельными компонентами в течение спринта. Чем короче спринт, тем более гибким становится процесс. Вы быстрее получаете результаты, собираете отзывы клиентов и замечаете ошибки на ранних стадиях.

Личное планирование мало чем отличается от разработки ПО, и итеративный подход со спринтами здесь весьма кстати. **Вместо долгосрочных масштабных планов я фокусируюсь на конкретных, относительно небольших задачах.** В конце спринта оцениваю результаты, анализирую ошибки и выбираю вектор движения на следующие 9 недель. Все ключевые дедлайны, встречи и поездки я фиксирую в развороте «Обзор спринта».

ОБЗОР СПРИНТА						
	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб Вс
НЕДЕЛЯ 1	Вылет в 7.20 (Шереметьево) (26)	Подготовка к СД Иова (18.00) (27)	Совет директоров (28)	(29)	Подготовка к конференции в Сочи (30)	ДР Ирины П. (1)
						Курс акварели (10.00) (2)
НЕДЕЛЯ 2	(3)	Командировка в Сочи (4)	В Москве в 19.40 (5)	Дедлайн отчета за июнь (6)	(7)	(8)
						(9)

## К мечте — по плану

Нас часто призывают следовать за мечтой, но не дают конкретных указаний, как это сделать. Например, вы мечтаете основать компанию, которая сделает мир лучше. Но огромные цели нередко вводят в ступор, и неудивительно, что многие так и мечтают всю жизнь. Кроме того, мечта на бумаге и в жизни выглядит по-разному. Когда я создавала свою компанию, я не представляла, что меня ждут бессонные ночи, прессинг дедлайнов, конфликты фаундеров. Поэтому, чтобы решить, чему посвятить себя, нужно не только создавать списки желаний, а пробовать, искать и экспериментировать.

**Спринты — возможность попробовать мини-версию мечты на вкус.**

Нравится? — В следующем спринте продолжу. Не мое? — Что ж, попробую что-то другое. Преимущество такого подхода, как и в Scrum, — не тратить время и усилия на движение в неправильном направлении.



Почитать описание и заказать  
в МИФе

Смотреть книгу

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

Взрослые книги:  

Проза:  

Детские книги:  