

Просто КОСМОС

Практикум по Agile-жизни,
наполненной смыслом
и энергией



Катерина

Ленго

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

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	16
Зачем я написала эту книгу	17
ГЛАВА 1. ЧТО ТАКОЕ AGILE LIFE	19
Agile для разработки ПО	20
Почему большие цели не работают	22
Жизнь в стиле Agile	24
ГЛАВА 2. ЦЕЛИ НА СПРИНТ	29
Жизнь как серия экспериментов	30
Как выбрать свои цели	33
Упражнение «Ставим цели на спринт»	37
Не все дедлайны одинаково полезны	40
Награда за успех	42
Упражнение «Выбираем „морковки“»	43
Ключевой навык успешного человека	44
ГЛАВА 3. РЕЦЕПТ ПРОДУКТИВНОГО ДНЯ	51
Чем полезны и чем опасны todo-листы	51

Разбейте задачи на «Помидоры»	52
Научитесь говорить «нет»	55
Упражнение «Проследите, куда уходит ваше время»	60
Многозадачность приятна, но непродуктивна	61
Приоритетные задачи в первой половине дня	62
Сбалансированный день: четыре блока по четыре часа	64
Упражнение «Составьте план идеальной недели»	66
Идеальное окончание рабочего дня	68
Мифы трудоголизма	69
Воскресный check-in	71
Упражнение «Еженедельный трекинг прогресса»	73
ГЛАВА 4. БОРЬБА С ПРОКРАСТИНАЦИЕЙ	83
Найдите свою точку невозврата	86
Объедините полезное и бесполезное	87
придумайте негативные последствия	88
Как развить силу воли	89
Тренировка фокуса и внимания	91
Список дел для полезной прокрастинации ...	93
Упражнение «Составьте список полезной прокрастинации»	94
Как расходуется сила воли в течение дня	95
Создайте «продуктивное пространство»	97

Поработайте стоя	99
Труднее всего начать	100
ГЛАВА 5. ФОРМИРОВАНИЕ ПРИВЫЧЕК	107
Замените плохие привычки полезными	109
Начните с микроскопических привычек	110
Накопительный эффект	113
Установите четкие правила	114
Сгруппируйте привычки в ритуалы	115
Упражнение «Определите ваш утренний и вечерний ритуалы»	117
Подготовьте план «Б»	118
Не пропускайте два дня подряд	119
Отслеживайте прогресс и празднуйте мини-победы	120
Идеи полезных привычек	121
Упражнение «Отслеживайте привычки»	122
ГЛАВА 6. СОН И ОТДЫХ	129
Продуктивный сон	130
Почему важен сон	131
Структура идеального сна	132
Как научиться продуктивно спать	134
Из совы в жаворонка	138
Экспресс-подзарядка в течение дня	141
ГЛАВА 7. ПРОДУКТИВНЫЙ МОЗГ: ПИТАНИЕ	147
Калории ничего не значат	149

Быстрые углеводы — медленный мозг	150
Не исключить, а заменить	156
Зарядательный завтрак	160
Формула идеального обеда	162
Полезные гарниры	163
Протеин	164
Топинги	164
Полезные снеки и десерты	165
Режим питания 16/8	166
Пропустить стаканчик	170
ГЛАВА 8. ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ГИГИЕНА	177
Не игнорируйте эмоции	178
Утренняя промывка мозгов	179
Не читайте газет	181
Меньше негатива	182
Вылезайте из телефонного кокона	183
Будет ли это важно через три года	184
Избавьтесь от токсичного окружения	185
Что бы вы сделали, если бы перестали бояться	186
Журнал достижений и благодарностей	188
Упражнение «Разборка страха»	189
ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ	195
ПРИЛОЖЕНИЕ. ПОЛЕЗНЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ	199

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, 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. Многочисленным 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 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 упорности 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 ядреный 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 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!

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



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

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

