

Катерина Ленгольд

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ

AGILE LIFE

Как вывести жизнь на новую орбиту, используя
методы agile-планирования,
нейрофизиологию и самокоучинг

Сан-Франциско, США
2020

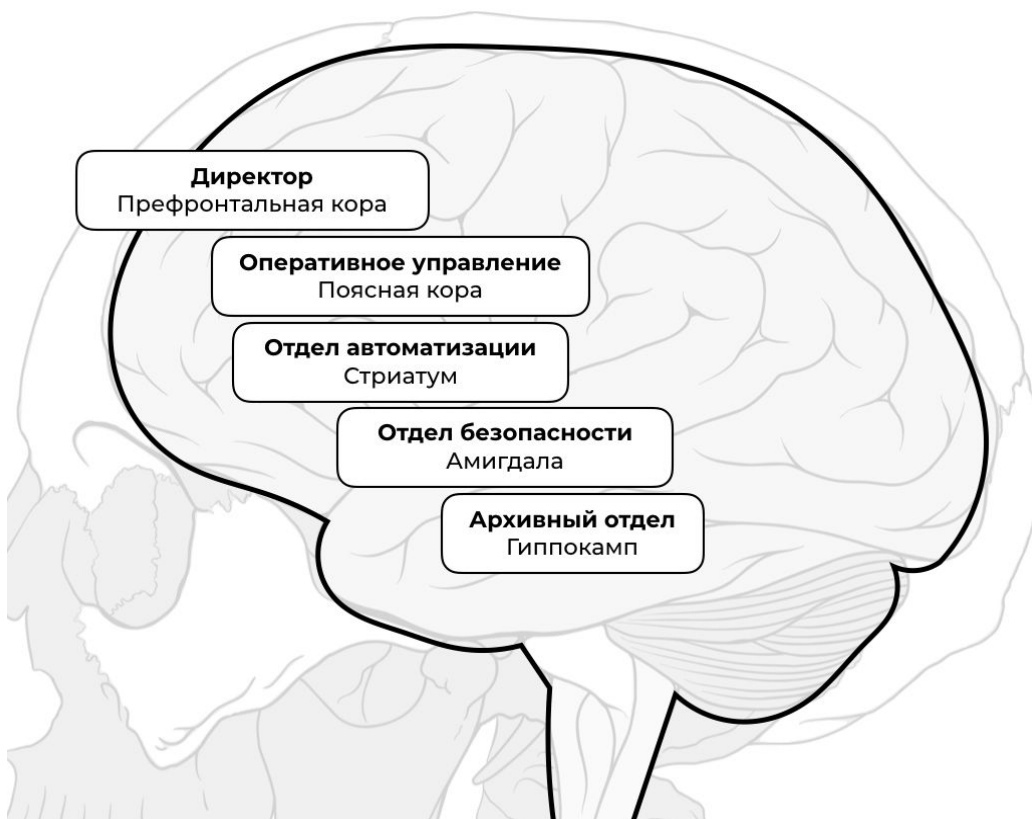
ЧТО ТАКОЕ AGILE LIFE?

ЭЛЕМЕНТЫ AGILE-ЖИЗНИ

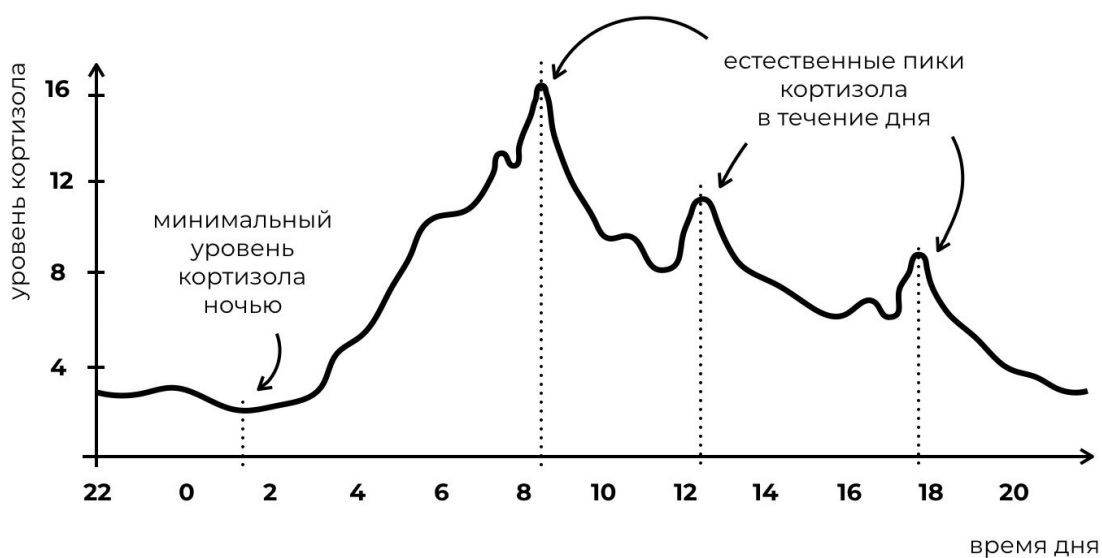


ГЛАВА 1. КОРПОРАЦИЯ “МОЗГ”

Структура Корпорации “Мозг”



Цикл выработки кортизола в течение дня



ГЛАВА 2. СТРЕСС И ВЫГОРАНИЕ

Оценка стресса по шкале Холмса и Рэя

Событие	Баллы	х
Смерть супруга/партнера	10	
Развод, семейное расставание	7	
Тюремное заключение	6	
Смерть близкого члена семьи	6	
Травма, заболевание или беременность	5	
Брак	5	
Увольнение с работы или выход на пенсию	5	
Семейное примирение	5	
Ухудшение здоровья члена семьи	4	
Сексуальные трудности	4	
Появление нового члена семьи	4	
Перестройка бизнеса, большие изменения на работе	4	
Изменение финансового состояния	4	
Смерть близкого друга	4	
Увеличение частоты конфликтов и споров	4	
Ипотека, крупная ссуда или большой заем	3	
Невозможность выплатить кредит или ипотеку	3	
Изменение обязанностей или статуса на работе	3	
Начало самостоятельной жизни ребенка	3	
Проблемы с родственниками со стороны супруга	3	
Выдающиеся личные достижения	3	
Супруг/партнер начинает или бросает работу	3	
Начало или конец учебы	3	
Изменение условий жизни, жилищных условий	3	
Пересмотр личных привычек или отказ от них	2	
Проблемы и неприятности с начальством	2	
Изменение в расписании или условиях работы	2	
Перемена места жительства	2	

Смена учебного заведения	2	
Изменения в отдыхе, привычек проводить отдых	2	
Изменения в социальной деятельности и активности	2	
Незначительная ссуда, небольшой долг или кредит	2	
Изменение в привычках сна, нарушения сна	2	
Изменение характера и частоты встреч с членами семьи	2	
Изменение в режиме и привычках питания	2	
Отпуск или большой праздник	1	
Незначительные нарушения правопорядка и штрафы	1	
Всего:		

Стадии выгорания



ГЛАВА 3. ВОССТАНОВЛЕНИЕ ЭНЕРГИИ

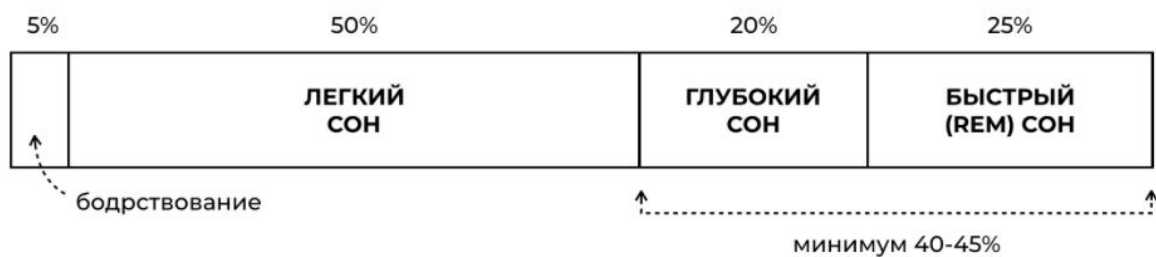
Зоны энергии Тони Шульца



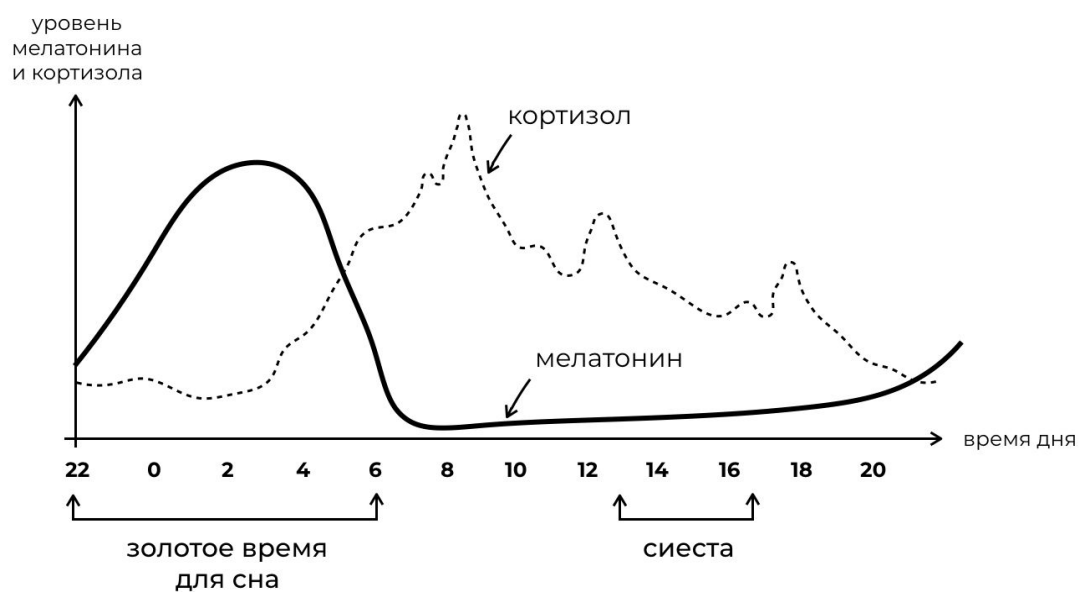
Ресурсное состояние



Структура здорового сна



Выработка кортизола и мелатонина в течение дня



Гликемическая нагрузка

Порция	Продукт	ГН	Продукт	ГН
25 г	Сахар-рафинад	18	Кленовый сироп, мед	11
30 г	Молочный шоколад	10	Темный шоколад (70 %+)	5
50 г	Чипсы	12	Фисташки	2
30 г	Белый хлеб	10	Цельнозерновой хлеб	6
250 мл	Кока-кола	16	Апельсиновый сок	12
250 г	Говяжий стейк	0	Куриная грудка	0
150 г	Белый рис	43	Бурый рис	16
150 г	Спагетти	19	Гречка	12
100 г	Фруктовый йогурт	6	Творог	3
120 г	Банан	16	Апельсин	4
200 г	Виноград	18	Клубника, малина	4
150 г	Печеный картофель	33	Сладкий картофель (батат)	22
100 г	Морковь, томаты	2	Брокколи, цветная капуста	3

ЗАДАНИЕ: МЕДИТАЦИЯ

1. Для начала сделаем замер. Оцените от 0 до 10 уровень ясности вашего разума сейчас (0 — полный штиль, 10 — абсолютный хаос). ____
2. Теперь сделайте медитацию на 10 вдохов и выдохов по описанной выше схеме. Можете улыбнуться себе на 10-м вдохе, перед тем как открыть глаза.
3. Как изменилось состояние вашего разума? Оцените от 0 до 10 (0 — полный штиль, 10 — абсолютный хаос). ____

Программа digital-детокса

Неделя	Время отключения телефона	Длительность digital-голодания
Неделя 1	22:00	10 часов
Неделя 2	21:45	10 часов 15 минут
Неделя 3	21:30	10 часов 30 минут
Неделя 4	21:15	10 часов 45 минут
Неделя 5	21:00	11 часов
Неделя 6	20:45	11 часов 15 минут
Неделя 7	20:30	11 часов 30 минут
Неделя 8	20:15	11 часов 45 минут
Неделя 9	20:00	12 часов

ЗАДАНИЕ: ДОСТИЖЕНИЕ И БЛАГОДРНОСТЬ

Напишите, за что и кому вы сегодня благодарны и что стало достижением дня.

Благодарность:

Достижение:

ГЛАВА 4. НАВЕДЕНИЕ ПОРЯДКА В РАСПИСАНИИ

ЗАДАНИЕ № 1

Отметьте в таблице на следующей странице время, которое вы тратите на каждую категорию. Укажите порядковый номер активности в соответствующей ячейке. Будьте с собой предельно честны. Задача – понять, как выглядит ваш типичный день. Не идеальный, который случается раз в месяц, а самый обычный!

	Будние дни					Выходные	
	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
6:00							
7:00							
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							
23:00							
24:00							
1:00							
2:00							
3:00							
4:00							
5:00							

ЗАДАНИЕ № 2

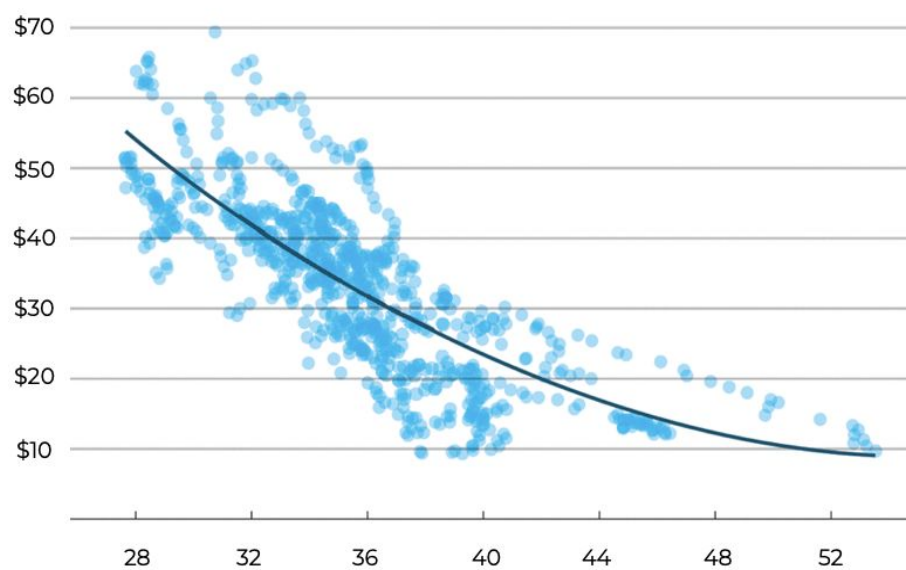
Посчитайте, как распределяется ваш недельный бюджет по каждой категории.

Категория	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	Всего
1. Сон и отдых								
2. Уход за собой								
3. Спорт и здоровье								
4. Семья и друзья								
5. Работа								
6. Логистика								
7. Домашние дела								
8. Развлечения								
9. Личное развитие								
10. Прокрастинация								
Итого								

Распределение времени по категориям

Категория	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	Всего
1. Сон	8	8	8	8	8	8	8	33 %
2. Уход за собой	1	1	1	1	1	2	2	5 %
3. Спорт и здоровье	1	1	1	1	1	2	2	5 %
4. Семья и друзья	1	1	1	1	1	3	3	7 %
5. Работа	8	8	8	8	8	0	0	24 %
6. Логистика	2	2	2	2	2	1	1	7 %
7. Домашние дела	1	1	1	1	1	3	3	7 %
8. Развлечения	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	2	2	4 %
9. Личное развитие	1	1	1	1	1	2	2	5 %
10. Прокрастинация	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	1	1	3 %

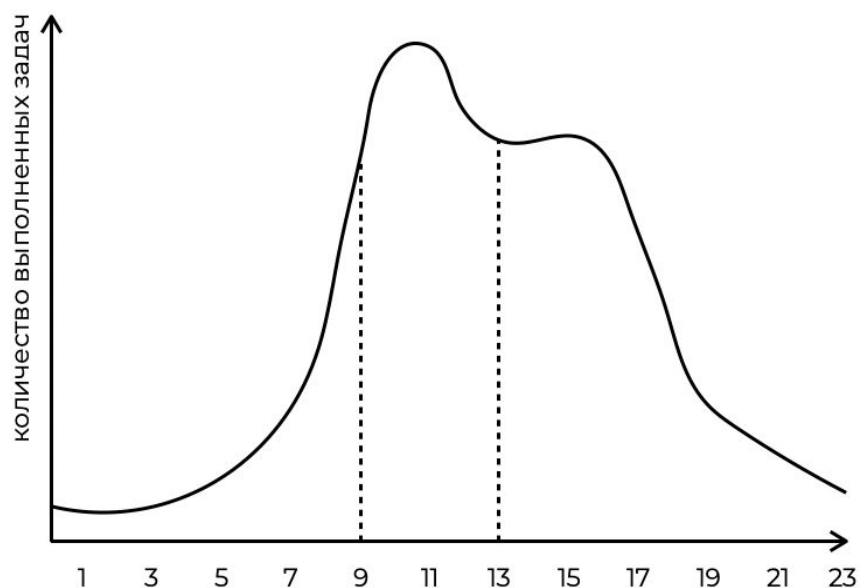
Соотношение времени работы в неделю к ВВП в расчете на час работы в странах ОЭСР



Источник: OECD, Economist.com

ГЛАВА 5. УПРАВЛЕНИЕ ЗАДАЧАМИ И КАЛЕНДАРЕМ

Количество выполненных задач в течение дня по данным Redbooth



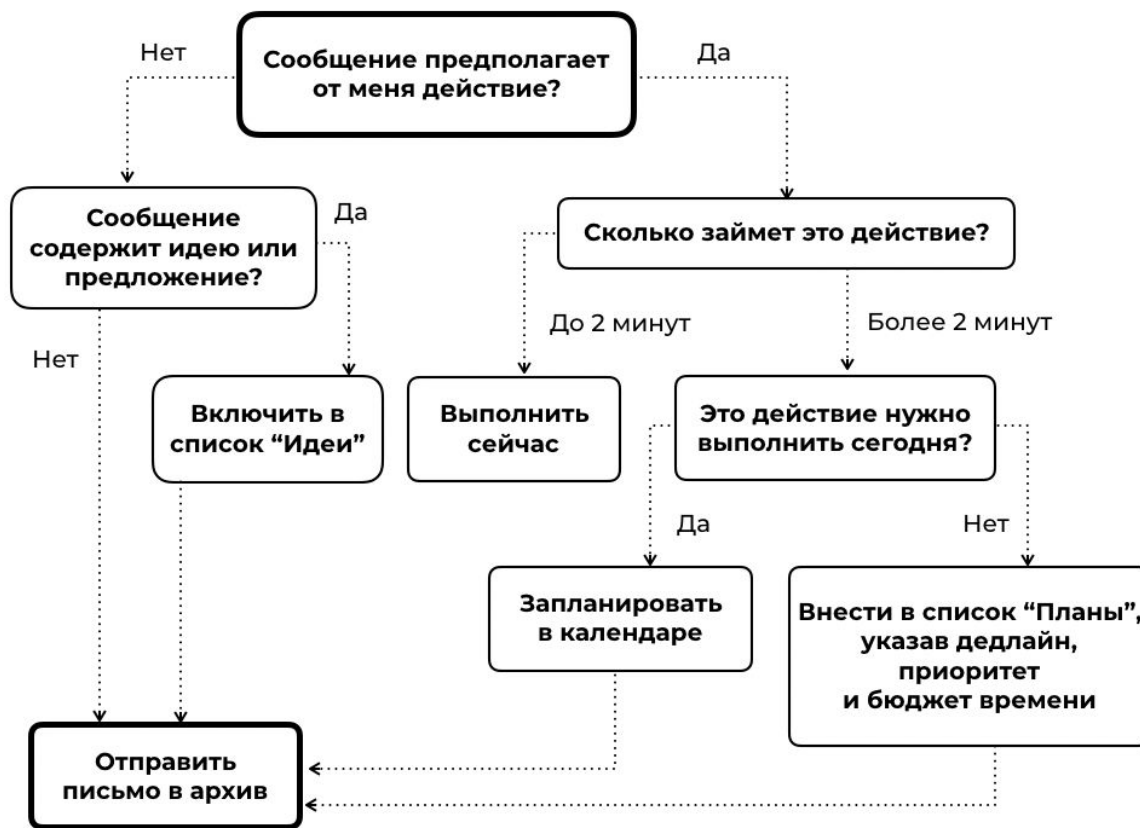
Структура рабочего дня

Время	Тип задач	Блоки pomodoro
9:00–13:00	Приоритетные задачи	 + буферные 
13:00–14:00	Перерыв	
14:00–18:00	Рутинные задачи	 + буферные 

Длительность блоков pomodoro

	 30 мин.	 60 мин.	 90 мин.
Работа	25 мин.	50 мин.	75 мин.
Отдых	5 мин.	10 мин.	15 мин.

Схема обработки входящих сообщений



ЗАДАНИЕ № 1

Проанализируйте свои рабочие задачи и подумайте, какие тематические блоки будут уместны для вашей деятельности.

Название блока	Какие задачи в него попадают?
1	
2	
3	
4	
5	

ЗАДАНИЕ № 2

Подумайте, сколько потребуется времени на каждый из них и на какие дни недели вы можете их запланировать.

	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт
8:00					
9:00					
10:00					
11:00					
12:00					
13:00					
14:00					
15:00					
16:00					
17:00					
18:00					
19:00					
20:00					

Планирование недели



ГЛАВА 6. ПРОГРАММИРОВАНИЕ ПРИВЫЧЕК

Триггер, действие, награда

Триггер	Действие	Награда
Звук уведомления на телефоне	Открываем Facebook, чтобы проверить, кто нам пишет.	Удовлетворили любопытство, получили порцию окситоцина от ощущения принадлежности к стае.
Запах свежее испеченных булочек	Заходим в кондитерскую, покупаем эклер.	Сахар приводит к скачку дофамина и выработке опиоидов — кайф!
Приготовленная с вечера одежда для спорта	Идем на утреннюю пробежку.	Получаем порцию эндорфинов от физической нагрузки.

Формула привычки

Что	Как	Где	Когда
Зарядка	10 приседаний, 10 отжиманий и 60 секунд планки	На коврик перед кроватью	Утром, как только вылезу из-под одеяла
Язык	10-минутный ролик на французском с субтитрами на YouTube	За столом на кухне	Во время обеда
Чтение	5 страниц	В кровати, оставить книгу на тумбочке	Перед сном
Творчество	15-минутный рисунок под Вивальди	На диване в гостиной	После ужина

ЗАДАНИЕ

Выберите три привычки, которые вы хотите внедрить в свою жизнь. Четко сформулируйте, что, где, когда и как вы планируете делать. Продумайте, какую микронаграду будете использовать для фиксирования результата.

Привычка № 1
Что?
Как?
Где?
Когда?
Микронаграда
Привычка № 2
Что?
Как?
Где?
Когда?
Микронаграда
Привычка № 3
Что?
Как?
Где?
Когда?
Микронаграда

ГЛАВА 9. ПОСТАНОВКА ЦЕЛЕЙ НА СПРИНТ

Сферы и уровни развития

	Базовый уровень	Уровень роста
Карьерная сфера	Заккрытие базовых финансовых потребностей для обеспечения комфортных условий жизни, наличие финансовой подушки на случай увольнения или проблем в бизнесе.	Статус и уважение в обществе, возможность оказывать влияние на жизни других людей и менять мир к лучшему, быть причастным к чему-то значимому.
Личная сфера	Хорошее самочувствие (физическое и эмоциональное), контакт с собой, качественный отдых, бодрость и энергия.	Реализация потенциала, развитие навыков и знаний, психологическое и духовное совершенствование.
Социальная сфера	Наличие людей, на которых можно положиться в трудной ситуации, и возможность быть собой. Атмосфера принятия, любви и безопасности с самыми близкими людьми (семья, друзья), работа с психологом.	Расширение круга общения — знакомства, которые открывают иные горизонты и вдохновляют, расширения круга контактов менторами и ролевыми моделями.

Agile-компас



Тест для самодиагностики

Личная сфера

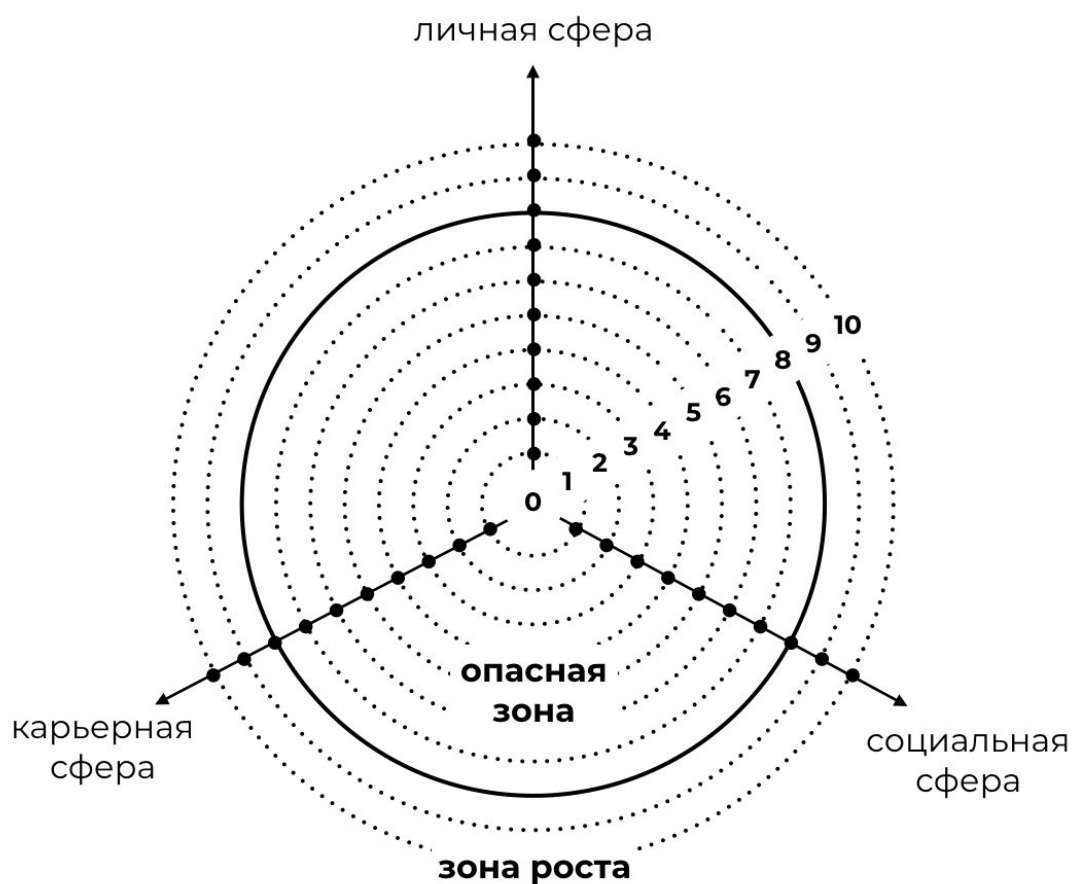
	Никогда 2 балла	Иногда 1 балл	Часто 0 баллов
Я чувствую себя уставшим даже после длительного сна и отдыха.			
Я могу разозлиться без видимой причины, меня раздражают позитивные и успешные люди.			
Мне сложно концентрироваться на задаче больше 5 минут.			
Все вокруг кажется пустым и неинтересным.			
Я чувствую собственную беспомощность, кажется, что от меня ничего не зависит.			
Итого:			

Социальная сфера

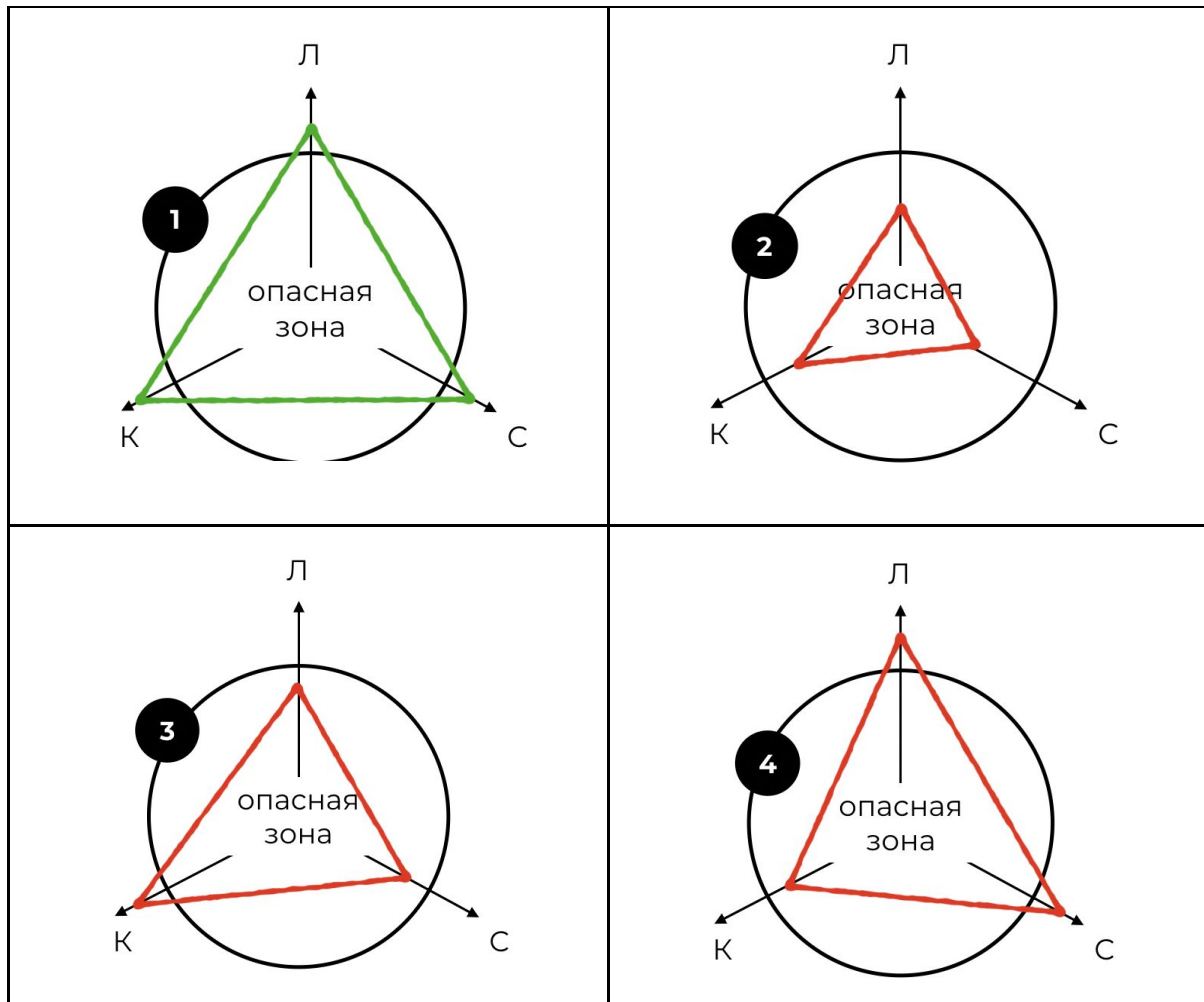
	Никогда 2 балла	Иногда 1 балл	Часто 0 баллов
Мне не к кому обратиться за помощью и поддержкой в сложной ситуации.			
Я думаю, что близкие ценят меня за то, что я делаю и как себя веду, а не просто за то, что я есть.			
Я не могу быть собой в кругу близких и вынужден играть чужую роль, чтобы меня принимали.			
Я чувствую, что никому не нужен и никто меня не любит.			
Мне кажется, что никто из близких меня не понимает.			
Итого:			

Карьерная сфера

	Никогда 2 балла	Иногда 1 балл	Часто 0 баллов
Я боюсь потерять работу, потому что это приведет к финансовым трудностям.			
Мне не хватает денег на оплату питания, жилья и привычные расходы.			
Я финансово завишу от других (родителей, супруга(и), босса, партнеров по бизнесу).			
Я боюсь, что перемены в стране, индустрии или экономике лишат меня средств к существованию.			
Мой доход скачет (то густо, то пусто) и находится вне моего контроля.			
Итого:			



Сценарии agile-компасов



Выбор целей на спринт

Результаты самодиагностики (баллы по категориям)			Цели на спринт		
Личная сфера	Социальная сфера	Карьерная сфера	Личная сфера	Социальная сфера	Карьерная сфера
8–10	8–10	8–10	уровень роста	уровень роста	уровень роста
8–10	8–10	1–7	✗	✗	базовый уровень
8–10	1–7	8–10	✗	базовый уровень	✗
8–10	1–7	1–7	✗	базовый уровень	базовый уровень
1–7	8–10	8–10	базовый уровень	✗	✗
1–7	8–10	1–7	базовый уровень	✗	✗
1–7	1–7	8–10	базовый уровень	✗	✗
1–7	1–7	1–7	базовый уровень	✗	✗

Примеры целей по сферам

Личная сфера	
Базовый уровень	Уровень роста
- Сдвинуть время отхода ко сну и подъема на 45 минут (15 минут в неделю). - Пройти полную диагностику организма. - Проработать с психологом детские травмы (5 сессий). - Начать медитировать (за спринт в общей сложности 120 минут медитации).	- Записаться на курсы английского языка и посетить 7 занятий с преподавателем. - Прочитать 2 книги по нейрофизиологии (всего 500 страниц) и составить по ним интеллект-карты. - Попробовать новое хобби — рисование. Сделать десять небольших эскизов по урокам на YouTube.

Социальная сфера	
Базовый уровень	Уровень роста
• Провести 6 вечеров с мужем, не отвлекаясь на телефон и работу. • Организовать семейный выезд для самых близких загород. • Увидеться с тремя близкими друзьями. • Пройти три сеанса у семейного психолога.	• Сходить на 3 конференции или бизнес-мероприятия, после каждого пригласить хотя бы одного человека на ланч. • Написать 10 писем с благодарностью людям, которые научили или вдохновили меня за последние полгода.
Карьерная сфера	
Базовый уровень	Уровень роста
• Провести анализ текущего финансового положения (доходы, расходы, долги). • Отправить 5 коммерческих предложений текущим клиентам, чтобы повысить выручку. • Обновить резюме и отправить его в 10 компаний. • Составить кейс и подготовить аргументы для встречи с руководителем по поводу повышения.	• Написать статью по моей экспертной теме и подать ее в 5 профильных журналов для публикации. • Подготовить структуру и тезисы моей будущей книги и связаться с тремя издательствами. • Подготовиться к сдаче экзамена на сертификат по профессиональной переподготовке.

ЗАДАНИЕ

Сформулируйте цели на ближайший спринт, разбейте их на этапы и рассчитайте «помидорный бюджет» на каждую цель.

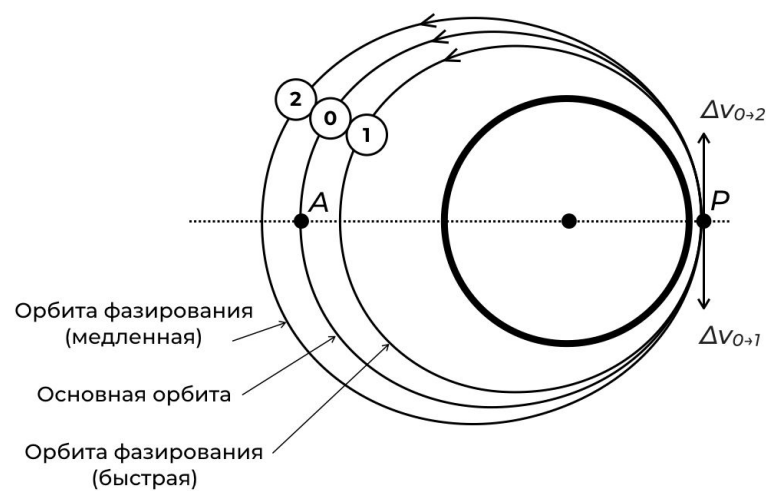
Цель № 1.	
Этапы	
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
Итого:	

Цель № 2.	
Этапы	
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
Итого:	

Цель № 3.	
Этапы	
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
Итого:	

Глава 10. Прогресс и перемены

Смена орбиты



Инвентаризация страхов

Самое ужасное, что может произойти	Что я могу сделать, чтобы это предотвратить	Если это случится, как я могу исправить последствия

ГЛАВА 11. ЧТО МЕШАЕТ СТАРТУ

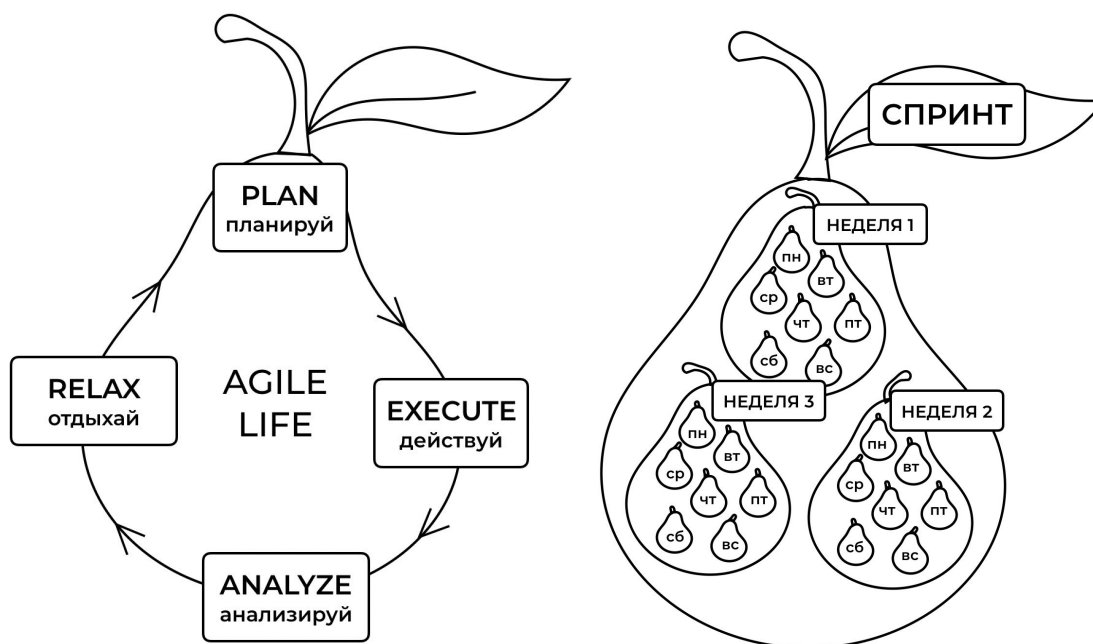
ЗАДАНИЕ

Придумайте награду за успешное завершение вашего будущего спринта. Опишите ее максимально детально.

Награда за спринт

ПЛАН ДЕЙСТВИЙ

Грушевый цикл



Каждый спринт

PLAN	Проведите анализ текущего расписания и самодиагностику по методу agile-компас, поставьте цели Выберите три привычки на спринт Определите награду на спринт	Глава 9 Глава 6 Глава 11
EXECUTE	В течение трех недель работайте над автоматизацией привычек и реализацией поставленных целей	Глава 5 Глава 6
ANALYZE	По окончании спринта проанализируйте результаты — что получилось, чему научились, что можно улучшить	Глава 10
RELAX	Наградите себя морковкой и устройте недельный перерыв перед тем, как стартовать новый спринт	Глава 11

Еженедельно

PLAN	Составьте план на неделю, включите в расписание время для работы над целями	Глава 5
EXECUTE	В течение недели работайте над автоматизацией привычек и реализацией поставленных целей	Глава 5 Глава 6
ANALYZE	Подведите итоги недели — что получилось, чему научились, что можно улучшить	Глава 10
RELAX	Организуйте себе качественный отдых в выходные дни, чтобы подзарядить батарейку	Глава 3

Ежедневно

PLAN	Составьте план накануне вечером	Глава 5
EXECUTE	Начните день с приоритетных задач, используйте блоки pomodoro, помните про привычки	Глава 5 Глава 6
ANALYZE	Подведите итоги дня, зафиксируйте, что было сделано, заполните дневник достижений и благодарности	Глава 5
RELAX	Делайте регулярные перерывы в течение дня и обеспечьте качественный сон	Глава 3