ПРЕДНАЗНАЧЕНО ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО ДЛЯ ЛИЧНОГО НЕКОММЕРЧЕСКОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ



Выведите свою жизнь на новую орбиту, используя методы agile-планирования, нейрофизиологию и самокоучинг

AGILE

**ПЛАНЕР**

ТРЕХНЕДЕЛЬНЫЕ СПРИНТЫ

МОНИТОРИНГ ЦЕЛЕЙ И ПРИВЫЧЕК

ЖУРНАЛ РЕФЛЕКСИИ

# ЦЕЛИ НА СПРИНТ

Поставьте от одной до трех целей на ближайший спринт, разбейте цель на этапы, запланируйте их на соответствующие недели спринта и укажите бюджет времени на этап (! = 25 мин).

ЦЕЛЬ №1

Пройти интенсив и подготовить презентацию



!

Неделя 1 Неделя 2 Неделя 3

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

ЦЕЛЬ №2

Выбрать проект для акселерата



!

Неделя 1 Неделя 2 Неделя 3

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

ЦЕЛЬ №3

Исправить замечания по конференции



!

Неделя 1 Неделя 2 Неделя 3

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

МОРКОВКА (НАГРАДА) ЗА УСПЕШНОЕ ЗАВЕРШЕНИЕ СПРИНТА

# ПРИВЫЧКИ НА СПРИНТ

Выберите от одной до трех привычек, которые вы хотите внедрить в свою жизнь.

Четко сформулируйте что, как, где и когда вы планируете делать.

ПРИВЫЧКА №1

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Что | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Как | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Где | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Когда | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| пн | вт | ср | чт | пт | **сб** | **вс** | пн | вт | ср | чт | пт | **сб** | **вс** | пн | вт | ср | чт | пт | **сб** | **вс** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

ПРИВЫЧКА №2

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Что | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Как | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Где | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Когда | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| пн | вт | ср | чт | пт | **сб** | **вс** | пн | вт | ср | чт | пт | **сб** | **вс** | пн | вт | ср | чт | пт | **сб** | **вс** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

ПРИВЫЧКА №3

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Что | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Как | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Где | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Когда | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| пн | вт | ср | чт | пт | **сб** | **вс** | пн | вт | ср | чт | пт | **сб** | **вс** | пн | вт | ср | чт | пт | **сб** | **вс** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

# КАЛЕНДАРЬ СПРИНТА

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Начать проходить курс |  |  |
| Продолжить проходить курс |  |  |
| Продолжить проходить курс |  |  |
| Выходной |  |  |
| Продолжить проходить курс |  |  |
| Продолжить проходить курс |  |  |
| Выходной |  |  |

НЕДЕЛЯ №1 НЕДЕЛЯ №2 НЕДЕЛЯ №3

пн

вт

ср

чт

пт

сб

вс

7:00

|  |
| --- |
| Посмотреть первое видео курса |
| Повторить все сделанное на видео |
|  |

|  |
| --- |
|  |
| Проснуться |
| Погулять с собакой |
| Поесть |
|  |
|  |
|  |
| Скачать блендер |
| Посмотреть первое видео курса |
|  |
| Повторить все сделанное на видео |
|  |
|  |
| Погулять с собакой |
|  |
|  |
| Лечь спать |

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

**ОСТАЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ** 15:00

|  |
| --- |
| Погулять с собакой |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

ДОСТИЖЕНИЕ ДНЯ

Посмотрела первое видео курса и повторила

БЛАГОДАРНОСТЬ ДНЯ

КАК Я СЕБЯ ПОРАДУЮ

7:00

|  |
| --- |
| Посмотреть второе видео курса |
| Повторить все сделанное на видео |
|  |

|  |
| --- |
|  |
| Проснуться |
| Погулять с собакой |
| Выйти из дома |
|  |
| Отсидеть пары |
|  |
|  |
|  |
| Приехать домой |
|  |
| Погулять с собакой |
| Посмотреть второе видео курса |
|  |
| Повторить все сделанное на видео |
|  |
|  |

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

**ОСТАЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ** 15:00

|  |
| --- |
| Съездить в колледж |
| Погулять с собакой |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

ДОСТИЖЕНИЕ ДНЯ

Посмотрела второе видео курса и повторила

БЛАГОДАРНОСТЬ ДНЯ

КАК Я СЕБЯ ПОРАДУЮ

7:00

|  |
| --- |
| Посмотреть третье видео курса |
| Повторить все сделанное на видео |
|  |

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
| Проснуться |
| Погулять с собакой |
|  |
| Убраться |
|  |
|  |
|  |
|  |
| Посмотреть третье видео курса |
| Погулять с собакой |
| Повторить все сделанное на видео |
|  |
|  |
|  |

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

**ОСТАЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ** 15:00

|  |
| --- |
| Погулять с собакой |
| Убраться |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

ДОСТИЖЕНИЕ ДНЯ

Посмотрела третье видео курса и повторила

БЛАГОДАРНОСТЬ ДНЯ

КАК Я СЕБЯ ПОРАДУЮ

7:00

|  |
| --- |
| - |
| - |
| - |

|  |
| --- |
| - |
| - |
| - |
| - |
| - |
| - |
| - |
| - |
| - |
| - |
| - |
| - |
| - |
| - |
| - |
| - |
| - |
| - |

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

**ОСТАЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ** 15:00

|  |
| --- |
| - |
| - |
| - |
|  |
|  |
|  |
|  |

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

ДОСТИЖЕНИЕ ДНЯ

БЛАГОДАРНОСТЬ ДНЯ

КАК Я СЕБЯ ПОРАДУЮ

7:00

|  |
| --- |
| Посмотреть четвертое видео курса |
| Повторить все сделанное на видео |
| Собрать вещи |

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |
| Проснуться |
| Погулять с собакой |
|  |
| Убраться |
|  |
| Собрать вещи |
|  |
|  |
|  |
| Погулять с собакой |
| Посмотреть третье видео курса |
| Повторить все сделанное на видео |
|  |

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

**ОСТАЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ** 15:00

|  |
| --- |
| Погулять с собакой |
| Убраться |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

ДОСТИЖЕНИЕ ДНЯ

Посмотрела четвертое видео курса и повторила

БЛАГОДАРНОСТЬ ДНЯ

КАК Я СЕБЯ ПОРАДУЮ

7:00

|  |
| --- |
| Посмотреть пятое видео курса |
| Повторить все сделанное на видео |
|  |

|  |
| --- |
|  |
|  |
| Проснуться |
|  |
|  |
|  |
| Посмотреть пятое видео курса |
| Повторить все сделанное на видео |
|  |
|  |
|  |
| Собраться |
| Поехать на квест |
|  |
|  |
|  |
| Приехать домой |

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

**ОСТАЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ** 15:00

|  |
| --- |
| Съездить на квест |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

ДОСТИЖЕНИЕ ДНЯ

Посмотрела четвертое видео курса и повторила

БЛАГОДАРНОСТЬ ДНЯ

КАК Я СЕБЯ ПОРАДУЮ

7:00

|  |
| --- |
| - |
| - |
| - |
| - |
| - |
| - |
| - |
| - |
| - |
| - |
| - |
| - |
| - |
| - |
| - |
| - |
| - |

|  |
| --- |
| - |
| - |
| - |
| - |
| - |
| - |
| - |
| - |
| - |
| - |
| - |
| - |
| - |
| - |
| - |
| - |
| - |

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

**ОСТАЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ** 15:00

|  |
| --- |
| - |
| - |
| - |
| - |
| - |
| - |
| - |
| - |
| - |
| - |
| - |
| - |
| - |
| - |
| - |
| - |
| - |

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

ДОСТИЖЕНИЕ ДНЯ

БЛАГОДАРНОСТЬ ДНЯ

КАК Я СЕБЯ ПОРАДУЮ

# ИТОГИ НЕДЕЛИ №1

ШАГ №1. БЛАГОДАРНОСТЬ

Я благодарна себе за то, что я не поленилась и начала проходить курс

ШАГ №2. ПРОГРЕСС

Что я **не** сделал(а) в отношении своих целей на этой неделе?

-

Что я сделал(а) в отношении своих целей на этой неделе?

Начала изучать курс

ШАГ №3. ИНСАЙТЫ

Какие уроки я вынес(ла) из успехов, неудач и бездействия этой недели?

ШАГ №4. КОРРЕКТИРОВКА КУРСА

Что я изменю в своем подходе, чтобы сделать будущую неделю лучше?

Ничего, все и так хорошо =)

7:00

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

**ОСТАЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ** 15:00

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

ДОСТИЖЕНИЕ ДНЯ

БЛАГОДАРНОСТЬ ДНЯ

КАК Я СЕБЯ ПОРАДУЮ

7:00

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

**ОСТАЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ** 15:00

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

ДОСТИЖЕНИЕ ДНЯ

БЛАГОДАРНОСТЬ ДНЯ

КАК Я СЕБЯ ПОРАДУЮ

7:00

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

**ОСТАЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ** 15:00

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

ДОСТИЖЕНИЕ ДНЯ

БЛАГОДАРНОСТЬ ДНЯ

КАК Я СЕБЯ ПОРАДУЮ

7:00

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

**ОСТАЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ** 15:00

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

ДОСТИЖЕНИЕ ДНЯ

БЛАГОДАРНОСТЬ ДНЯ

КАК Я СЕБЯ ПОРАДУЮ

7:00

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

**ОСТАЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ** 15:00

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

ДОСТИЖЕНИЕ ДНЯ

БЛАГОДАРНОСТЬ ДНЯ

КАК Я СЕБЯ ПОРАДУЮ

7:00

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

**ОСТАЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ** 15:00

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

ДОСТИЖЕНИЕ ДНЯ

БЛАГОДАРНОСТЬ ДНЯ

КАК Я СЕБЯ ПОРАДУЮ

7:00

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

**ОСТАЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ** 15:00

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

ДОСТИЖЕНИЕ ДНЯ

БЛАГОДАРНОСТЬ ДНЯ

КАК Я СЕБЯ ПОРАДУЮ

# ИТОГИ НЕДЕЛИ №2

ШАГ №1. БЛАГОДАРНОСТЬ

За что на этой неделе я благодарен(а) себе, окружающим и миру?

ШАГ №2. ПРОГРЕСС

Что я **не** сделал(а) в отношении своих целей на этой неделе?

Что я сделал(а) в отношении своих целей на этой неделе?

ШАГ №3. ИНСАЙТЫ

Какие уроки я вынес(ла) из успехов, неудач и бездействия этой недели?

ШАГ №4. КОРРЕКТИРОВКА КУРСА

Что я изменю в своем подходе, чтобы сделать будущую неделю лучше?

7:00

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

**ОСТАЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ** 15:00

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

ДОСТИЖЕНИЕ ДНЯ

БЛАГОДАРНОСТЬ ДНЯ

КАК Я СЕБЯ ПОРАДУЮ

7:00

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

**ОСТАЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ** 15:00

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

ДОСТИЖЕНИЕ ДНЯ

БЛАГОДАРНОСТЬ ДНЯ

КАК Я СЕБЯ ПОРАДУЮ

7:00

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

**ОСТАЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ** 15:00

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

ДОСТИЖЕНИЕ ДНЯ

БЛАГОДАРНОСТЬ ДНЯ

КАК Я СЕБЯ ПОРАДУЮ

7:00

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

**ОСТАЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ** 15:00

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

ДОСТИЖЕНИЕ ДНЯ

БЛАГОДАРНОСТЬ ДНЯ

КАК Я СЕБЯ ПОРАДУЮ

7:00

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

**ОСТАЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ** 15:00

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

ДОСТИЖЕНИЕ ДНЯ

БЛАГОДАРНОСТЬ ДНЯ

КАК Я СЕБЯ ПОРАДУЮ

7:00

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

**ОСТАЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ** 15:00

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

ДОСТИЖЕНИЕ ДНЯ

БЛАГОДАРНОСТЬ ДНЯ

КАК Я СЕБЯ ПОРАДУЮ

7:00

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

**ОСТАЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ** 15:00

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

ДОСТИЖЕНИЕ ДНЯ

БЛАГОДАРНОСТЬ ДНЯ

КАК Я СЕБЯ ПОРАДУЮ

# ИТОГИ СПРИНТА

ШАГ №1. БЛАГОДАРНОСТЬ

За что я благодарен(а) себе, окружающим и миру?

ШАГ №2. ПРОГРЕСС

Что я **не** сделал(а) в отношении своих целей?

Что я сделал(а) в отношении своих целей?

ШАГ №3. ПОБОЧНЫЙ ЭФФЕКТ

Что я получил(а) помимо движения к цели от этого спринта?

ШАГ №4. ИНСАЙТЫ

Какие уроки я вынес(ла) из успехов, неудач и бездействия?

ШАГ №5. КОРРЕКТИРОВКА КУРСА

Что я изменю в своем подходе, чтобы сделать будущий спринт лучше?

ШАГ №6. МОРКОВКА

Как и когда я выдам себе моровку за завершение спринта?