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 (! = 30 мин).

ЦЕЛЬ №1

Выполнение заданий по основам алгоритмизации и программирования



!

Неделя 1 Неделя 2

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Подготовить конспект по вебинарам | 4 |  | 4 |
| Подготовить презентацию по вебинарам | 2 | 2 | 4 |
| Разобрать код |  | 3 | 3 |
| Подготовить Agile планер | 20 | 20 | 40 |
| Подготовить доску для планирования | 5 | 5 | 10 |

ЦЕЛЬ №2

Выполнение заданий по МДК 11.01 Технология разработки и защиты баз данных



!

Неделя 1 Неделя 2

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Разобрать видеолекции по взлому базы данных | 2 | 4 | 6 |
| Взломать базу данных | 17 | 6 | 23 |
| Сделать разбор синтаксиса sqlmap и подготовить инструкцию по его использованию | 2 | 3 | 5 |

МОРКОВКА (НАГРАДА) ЗА УСПЕШНОЕ ЗАВЕРШЕНИЕ СПРИНТА

За окончание первого спринта я наградил себя 17-часовым сном

За окончание второго спринта я наградил себя 15-часовым сном, двойным Биг Хит комбо и морковным тортом

# 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  Ставить будильник на 6:00 | | | | | | | | | | | | | |
| Как  Ставить его перед сном | | | | | | | | | | | | | |
| Где  Дома | | | | | | | | | | | | | |
| Когда  Все дни недели, кроме воскресенья | | | | | | | | | | | | | |
| пн | вт | ср | чт | пт | **сб** | **вс** | пн | вт | ср | чт | пт | **сб** | **вс** |
| + | + | + | + | + | + |  | + | + | + | + | + | + |  |

ПРИВЫЧКА №2

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Что  Не забывать про Agile планер и доску | | | | | | | | | | | | | |
| Как  Ставить напоминалки | | | | | | | | | | | | | |
| Где  Везде | | | | | | | | | | | | | |
| Когда  Всегда | | | | | | | | | | | | | |
| пн | вт | ср | чт | пт | **сб** | **вс** | пн | вт | ср | чт | пт | **сб** | **вс** |
| + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |

# КАЛЕНДАРЬ СПРИНТА

НЕДЕЛЯ №1 НЕДЕЛЯ №2

пн

|  |  |
| --- | --- |
| Подготовить Agile планер  Подготовить доску для планирования  Разобрать видеолекции по взлому базы данных  Взломать базу данных | Подготовить Agile планер  Подготовить доску для планирования  Разобрать видеолекции по взлому базы данных  Взломать базу данных |
| Подготовить Agile планер  Подготовить доску для планирования  Взломать базу данных | Подготовить Agile планер  Подготовить доску для планирования  Разобрать видеолекции по взлому базы данных  Взломать базу данных  Сделать разбор синтаксиса sqlmap и подготовить инструкцию по его использованию |
| Подготовить конспект по вебинарам  Подготовить презентацию по вебинарам  Подготовить Agile планер  Подготовить доску для планирования | Подготовить презентацию по вебинарам  Разобрать код  Подготовить Agile планер  Подготовить доску для планирования |
| Подготовить Agile планер  Подготовить доску для планирования | Подготовить презентацию по вебинарам  Разобрать код  Подготовить Agile планер  Подготовить доску для планирования |
| Подготовить презентацию по вебинарам  Подготовить Agile планер  Подготовить доску для планирования  Взломать базу данных | Подготовить Agile планер  Подготовить доску для планирования |
| Выходной | Выходной |
| Взломать базу данных  Сделать разбор синтаксиса sqlmap и подготовить инструкцию по его использованию | Выходной |

вт

ср

чт

пт

сб

вс

7:00

|  |
| --- |
| Разобрать видеолекции по взлому базы данных |
| Взломать базу данных |
| Подготовить Agile планер |

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
| Разобрать видеолекции по взлому базы данных, Взломать базу данных |
|  |
|  |
|  |
| Взломать базу данных |
|  |
|  |
|  |
| Подготовить Agile планер |
|  |
| Подготовить доску для планирования |

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

**ОСТАЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ** 15:00

|  |
| --- |
| Подготовить доску для планирования |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

ДОСТИЖЕНИЕ ДНЯ

Выполнена половина задач

БЛАГОДАРНОСТЬ ДНЯ

Установился OWASP

КАК Я СЕБЯ ПОРАДУЮ

7:00

|  |
| --- |
| Подготовить Agile планер |
| Взломать базу данных |
|  |

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |
| Взломать базу данных |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
| Взломать базу данных |
|  |
|  |
|  |
| Подготовить Agile планер |
|  |
| Подготовить доску для планирования |

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

**ОСТАЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ** 15:00

|  |
| --- |
| Подготовить доску для планирования |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

ДОСТИЖЕНИЕ ДНЯ

Выполнены все задачи кроме взлома базы данных

БЛАГОДАРНОСТЬ ДНЯ

Хотя бы что-то получилось со взломом базы данных

КАК Я СЕБЯ ПОРАДУЮ

7:00

|  |
| --- |
| Подготовить конспект по вебинарам |
| Подготовить презентацию по вебинарам |
| Подготовить Agile планер |

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
| Подготовить конспект по вебинарам |
|  |
| Подготовить презентацию по вебинарам |
|  |
| Подготовить Agile планер |
|  |
| Подготовить доску для планирования |

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

**ОСТАЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ** 15:00

|  |
| --- |
| Подготовить доску для планирования |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

ДОСТИЖЕНИЕ ДНЯ

Выполнены все задачи

БЛАГОДАРНОСТЬ ДНЯ

Вспомнил всю информацию из вебинара и легче было делать презентацию по ней

КАК Я СЕБЯ ПОРАДУЮ

7:00

|  |
| --- |
| Подготовить Agile планер |
|  |
|  |

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
| Подготовить Agile планер |
|  |
| Подготовить доску для планирования |
|  |
|  |
|  |
|  |

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

**ОСТАЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ** 15:00

|  |
| --- |
| Подготовить доску для планирования |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

ДОСТИЖЕНИЕ ДНЯ

Выполнены все задачи

БЛАГОДАРНОСТЬ ДНЯ

Agile планер никуда не съехал

КАК Я СЕБЯ ПОРАДУЮ

7:00

|  |
| --- |
| Подготовить презентацию по вебинарам |
| Подготовить Agile планер |
| Взломать базу данных |

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
| Подготовить презентацию по вебинарам |
| Взломать базу данных |
|  |
|  |
| Подготовить Agile планер |
|  |
| Подготовить доску для планирования |

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

**ОСТАЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ** 15:00

|  |
| --- |
| Подготовить доску для планирования |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

ДОСТИЖЕНИЕ ДНЯ

Выполнены все задачи кроме взлома базы данных

БЛАГОДАРНОСТЬ ДНЯ

Установился Oracle VM VirtualBox и Ubuntu на пк без траблов

КАК Я СЕБЯ ПОРАДУЮ

7:00

|  |
| --- |
| Спать |
| Спать |
| Спать |

|  |
| --- |
| Спать |
| Спать |
| Спать |
| Спать |
| Спать |
| Спать |
| Спать |
| Спать |
| Спать |
| Спать |
| Спать |
| Спать |
| Спать |
| Спать |
| Спать |
| Спать |
| Спать |

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

**ОСТАЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ** 15:00

|  |
| --- |
| Спать |
| Спать |
| Спать |
| Спать |
| Спать |
| Спать |
| Спать |

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

ДОСТИЖЕНИЕ ДНЯ

Почти выспался

БЛАГОДАРНОСТЬ ДНЯ

Много спал

КАК Я СЕБЯ ПОРАДУЮ

7:00

|  |
| --- |
| Взломать базу данных |
| Сделать разбор синтаксиса sqlmap и подготовить инструкцию по его использованию |
|  |

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
| Взломать базу данных |
|  |
|  |
| Сделать разбор синтаксиса sqlmap и подготовить инструкцию по его использованию |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

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

Выполнена половина задач

БЛАГОДАРНОСТЬ ДНЯ

Видео индусов, которые пытались мне хотя бы чем-то помочь(не помогли)

КАК Я СЕБЯ ПОРАДУЮ

Сон

Просмотр прохождения Atomic Heart

# ИТОГИ НЕДЕЛИ №1

ШАГ №1. БЛАГОДАРНОСТЬ

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

Я благодарен только Богу за то, что он дал мне терпение и силы, а также индусам с ютуба

ШАГ №2. ПРОГРЕСС

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

Я не взломал базу данных

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

Практически все задачи, поставленные на спринт

ШАГ №3. ИНСАЙТЫ

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

Если бы не индусы с ютуба, то у меня ничего не получилось бы

ШАГ №4. КОРРЕКТИРОВКА КУРСА

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

Я постараюсь выполнять задачи с более большим интервал, чтобы оставалось время отдыхать

7:00

|  |
| --- |
| Подготовить Agile планер |
| Разобрать видеолекции по взлому базы данных |
| Взломать базу данных |

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
| Разобрать видеолекции по взлому базы данных, Взломать базу данных |
|  |
|  |
|  |
| Взломать базу данных |
|  |
|  |
|  |
| Подготовить Agile планер |
|  |
| Подготовить доску для планирования |

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

**ОСТАЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ** 15:00

|  |
| --- |
| Подготовить доску для планирования |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

ДОСТИЖЕНИЕ ДНЯ

Выполнены все задачи кроме взлома базы данных

БЛАГОДАРНОСТЬ ДНЯ

База данных почти взломана

КАК Я СЕБЯ ПОРАДУЮ

7:00

|  |
| --- |
| Разобрать видеолекции по взлому базы данных |
| Взломать базу данных |
| Сделать разбор синтаксиса sqlmap и подготовить инструкцию по его использованию |

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |
| Разобрать видеолекции по взлому базы данных, Взломать базу данных |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
| Взломать базу данных |
|  |
| Сделать разбор синтаксиса sqlmap и подготовить инструкцию по его использованию |
| Подготовить Agile планер |
|  |
| Подготовить доску для планирования |
|  |

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

**ОСТАЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ** 15:00

|  |
| --- |
| Подготовить Agile планер |
| Подготовить доску для планирования |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

ДОСТИЖЕНИЕ ДНЯ

Выполнены все задачи

БЛАГОДАРНОСТЬ ДНЯ

База данных взломана

КАК Я СЕБЯ ПОРАДУЮ

7:00

|  |
| --- |
| Разобрать код |
| Подготовить презентацию по вебинарам |
| Подготовить Agile планер |

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
| Разобрать код, Подготовить презентацию по вебинарам |
|  |
| Подготовить Agile планер |
|  |
| Подготовить доску для планирования |
|  |
|  |

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

**ОСТАЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ** 15:00

|  |
| --- |
| Подготовить доску для планирования |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

ДОСТИЖЕНИЕ ДНЯ

Выполнены почти все задачи

БЛАГОДАРНОСТЬ ДНЯ

Нашел понятный код для разбора

КАК Я СЕБЯ ПОРАДУЮ

7:00

|  |
| --- |
| Разобрать код |
| Подготовить презентацию по вебинарам |
| Подготовить Agile планер |

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
| Разобрать код |
|  |
| Подготовить презентацию по вебинарам |
| Подготовить Agile планер |
|  |
| Подготовить доску для планирования |
|  |

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

**ОСТАЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ** 15:00

|  |
| --- |
| Подготовить доску для планирования |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

ДОСТИЖЕНИЕ ДНЯ

Выполнены все задачи

БЛАГОДАРНОСТЬ ДНЯ

Нашел способ как оформить презентацию на 10/10

КАК Я СЕБЯ ПОРАДУЮ

7:00

|  |
| --- |
| Подготовить Agile планер |
|  |
|  |

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
| Подготовить Agile планер |
|  |
| Подготовить доску для планирования |
|  |
|  |
|  |
|  |

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

**ОСТАЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ** 15:00

|  |
| --- |
| Подготовить доску для планирования |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

ДОСТИЖЕНИЕ ДНЯ

Выполнены все задачи

БЛАГОДАРНОСТЬ ДНЯ

Все закончилось

КАК Я СЕБЯ ПОРАДУЮ

7:00

|  |
| --- |
| Спать |
| Спать |
| Спать |

|  |
| --- |
| Спать |
| Спать |
| Спать |
| Спать |
| Спать |
| Спать |
| Спать |
| Спать |
| Спать |
| Спать |
| Спать |
| Спать |
| Спать |
| Спать |
| Спать |
| Спать |
| Спать |

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

**ОСТАЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ** 15:00

|  |
| --- |
| Спать |
| Спать |
| Спать |
| Спать |
| Спать |
| Спать |
| Спать |

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

ДОСТИЖЕНИЕ ДНЯ

Почти выспался

БЛАГОДАРНОСТЬ ДНЯ

Много спал

КАК Я СЕБЯ ПОРАДУЮ

7:00

|  |
| --- |
| Спать |
| Спать |
| Спать |

|  |
| --- |
| Спать |
| Спать |
| Спать |
| Спать |
| Спать |
| Спать |
| Спать |
| Спать |
| Спать |
| Спать |
| Спать |
| Спать |
| Спать |
| Спать |
| Спать |
| Спать |
| Спать |

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

**ОСТАЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ** 15:00

|  |
| --- |
| Спать |
| Спать |
| Спать |
| Спать |
| Спать |
| Спать |
| Спать |

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

ДОСТИЖЕНИЕ ДНЯ

Почти выспался

БЛАГОДАРНОСТЬ ДНЯ

Много спал

КАК Я СЕБЯ ПОРАДУЮ

Сон

Просмотр прохождения Atomic Heart

# ИТОГИ НЕДЕЛИ №2

ШАГ №1. БЛАГОДАРНОСТЬ

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

Я благодарен только себе за то, что выдержал очередную неделю.

ШАГ №2. ПРОГРЕСС

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

Ничего

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

Все

ШАГ №3. ИНСАЙТЫ

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

Больше я не буду делать Agile планер

ШАГ №4. КОРРЕКТИРОВКА КУРСА

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

Ничего