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

Сделать все задания по алгоритмизации



!

Неделя 1 Неделя 2

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Пройти курс и сделать задание по нему |  |  |  |
| Разобрать код |  |  |  |
| Подготовить презентацию |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

ЦЕЛЬ №2

Продолжить выполнять задания по алгоритмизации



!

Неделя 1 Неделя 2

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Написать Agile планер |  |  |  |
| Сделать доску |  |  |  |
|  |  |  |  |

МОРКОВКА (НАГРАДА) ЗА УСПЕШНОЕ ЗАВЕРШЕНИЕ СПРИНТА

Отдых

# 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 в 6:30 | | | | | | | | | | | | | |
| Как  Перед сном | | | | | | | | | | | | | |
| Где  На телефоне | | | | | | | | | | | | | |
| Когда  На буднях | | | | | | | | | | | | | |
| пн | вт | ср | чт | пт | **сб** | **вс** | пн | вт | ср | чт | пт | **сб** | **вс** |
| + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + |  |  |

ПРИВЫЧКА №2

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Что  Не забывать дела планер | | | | | | | | | | | | | |
| Как  Ставить напоминание | | | | | | | | | | | | | |
| Где  В телефоне | | | | | | | | | | | | | |
| 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  Пройти курс 1 день | Подготовить Agile планер  Подготовить доску для планирования  Разобрать код | Подготовить Agile планер 2ч пш  Подготовить доску для планирования 30м пш  Разобрать видеолекции по взлому базы данных 1ч ш  Взломать базу данных 30м ш и 1,5ч пш | Подготовить Agile планер 2ч пш  Подготовить доску для планирования 30мпш  Разобрать видеолекции по взлому базы данных 1ч ш  Взломать базу данных 30м ш и 1,5ч пш |
| Подготовить Agile планер  Подготовить доску для планирования  Пройти курс 2 день и выполнить задание по нему | Подготовить Agile планер  Подготовить доску для планирования  Сделать стикер | Подготовить Agile планер 2ч пш  Подготовить доску для планирования 30м пш  Взломать базу данных 1,5ч ш и 30м пш | Подготовить Agile планер 2ч пш  Подготовить доску для планирования 30м пш  Разобрать видеолекции по взлому базы данных 1ч ш  Взломать базу данных 1ч ш  Сделать разбор синтаксиса sqlmap и подготовить инструкцию по его использованию 30м ш и 1ч пш |
| Подготовить Agile планер  Подготовить доску для планирования  Пройти курс 3 день | Подготовить презентацию по курсу  Подготовить Agile планер  Подготовить доску для планирования | Подготовить конспект по вебинарам 2ч пш  Подготовить презентацию по вебинарам 1ч пш  Подготовить Agile планер 2ч пш  Подготовить доску для планирования 30м пш | Подготовить презентацию по вебинарам 30м пш  Разобрать код 1,5 ч пш  Подготовить Agile планер 2ч пш  Подготовить доску для планирования 30м пш |
| Подготовить Agile планер 2ч  Подготовить доску для планирования | Подготовить Agile планер  Подготовить доску для планирования | Подготовить Agile планер 2ч пш  Подготовить доску для планирования 30м пш | Подготовить презентацию по вебинарам 30м пш  Разобрать код 1,5 ч пш  Подготовить Agile планер 2ч пш  Подготовить доску для планирования 30м пш |
| Подготовить презентацию по курсу  Подготовить Agile планер  Подготовить доску для планирования | Подготовить Agile планер  Подготовить доску для планирования | Подготовить презентацию по вебинарам 1ч пш  Подготовить Agile планер 2ч пш  Подготовить доску для планирования 30м пш  Взломать базу данных 2ч пш | Подготовить Agile планер 2ч пш  Подготовить доску для планирования 30м пш |
| Выходной | Выходной | Выходной | Выходной |
| Выходной | Выходной | Взломать базу данных 2,5 ч пш  Сделать разбор синтаксиса sqlmap и подготовить инструкцию по его использованию 1ч пш | Выходной |

вт

ср

чт

пт

сб

вс

7:00

|  |
| --- |
| Пройти курс |
| Разобрать задание по курсу |
| Подготовить Agile планер |

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
| Пройти курс |
| Разобрать задание |
|  |
|  |
|  |
| 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

Прошла курс

БЛАГОДАРНОСТЬ ДНЯ

КАК Я СЕБЯ ПОРАДУЮ

7:00

|  |
| --- |
| Подготовить Agile планер |
| Пройти курс |
| Продолжить выполнять задание по курсу |

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
| Пройти курс |
| Доделала задание по курсу |
|  |
| 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

КАК Я СЕБЯ ПОРАДУЮ

7:00

|  |
| --- |
| Пройти курс |
| Подготовить Agile планер |
|  |

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
| Прошла курс окончательно |
|  |
| 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

БЛАГОДАРНОСТЬ ДНЯ

КАК Я СЕБЯ ПОРАДУЮ

7:00

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

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

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

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

ДОСТИЖЕНИЕ ДНЯ

БЛАГОДАРНОСТЬ ДНЯ

КАК Я СЕБЯ ПОРАДУЮ

7:00

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

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
| Подготовить презетацию |
|  |
| 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

БЛАГОДАРНОСТЬ ДНЯ

КАК Я СЕБЯ ПОРАДУЮ

7:00

|  |
| --- |
| Выходной |
|  |
|  |

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

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

|  |
| --- |
| Выходной |
|  |
|  |

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

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

Сон

# ИТОГИ НЕДЕЛИ №1

ШАГ №1. БЛАГОДАРНОСТЬ

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

За то что я выполнила почти все задания

ШАГ №2. ПРОГРЕСС

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

Все сделала

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

Вставала по будильнику

ШАГ №3. ИНСАЙТЫ

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

Никаких, неудач не было

ШАГ №4. КОРРЕКТИРОВКА КУРСА

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

Оставлю все также

7:00

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

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
| Разобрать код |
|  |
| 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

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

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

ДОСТИЖЕНИЕ ДНЯ

БЛАГОДАРНОСТЬ ДНЯ

КАК Я СЕБЯ ПОРАДУЮ

7:00

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

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
| Сделать стикер |
|  |
|  |
|  |
|  |
| 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

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

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

ДОСТИЖЕНИЕ ДНЯ

БЛАГОДАРНОСТЬ ДНЯ

КАК Я СЕБЯ ПОРАДУЮ

7:00

|  |
| --- |
| Подготовить презентацию по курсу |
| Подготовить Agile планер |
|  |

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
| Подготовить презентацию по курсу |
|  |
| 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

БЛАГОДАРНОСТЬ ДНЯ

КАК Я СЕБЯ ПОРАДУЮ

7:00

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

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

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

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

ДОСТИЖЕНИЕ ДНЯ

БЛАГОДАРНОСТЬ ДНЯ

КАК Я СЕБЯ ПОРАДУЮ

7:00

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

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

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

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

ДОСТИЖЕНИЕ ДНЯ

БЛАГОДАРНОСТЬ ДНЯ

КАК Я СЕБЯ ПОРАДУЮ

7:00

|  |
| --- |
| Выходной |
|  |
|  |

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

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

|  |
| --- |
| Выходной |
|  |
|  |

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

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

Сон

# 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?

# ИТОГИ СПРИНТА

ШАГ №1. БЛАГОДАРНОСТЬ

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

За то что сделала все поставленные задачи на две недели

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?

Хорошие оценки)

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?

Отдых