

# ЗМІСТ

ЗАМІСТЬ ПЕРЕДМОВИ.

ХТО Я ТАКА Й НАВІЩО ВАМ МОЇ ПОРАДИ... 11

Дівчинка, яка біжить попереду потяга...11

П'ятірки не допомагають у реальному житті...12

Ескімо за 20 сторінок...13

Навіщо я написала цю книжку...14

РОЗДІЛ 1. ШО TAKE AGILE-LIFE...17

Agile для розроблення ПЗ...18

Чому великі цілі не працюють...20

Життя у стилі Agile...21

РОЗДІЛ 2. ЦІЛІ НА СПРИНТ...25

Життя як серія експериментів...25

Як обрати свої цілі...28

☑ Вправа «Ставимо цілі на спринт»...31

Не всі дедлайни однаково корисні...34

Нагорода за успіх...35

☑ Вправа «Обираємо “морквини”»...36

Ключова навичка успішної людини...36

РОЗДІЛ 3. РЕЦЕПТ ПРОДУКТИВНОГО ДНЯ...41

Чим корисні і чим небезпечні todo-лісти...41

Розбийте завдання на «помідори»...42

Навчіться казати «ні»...44

☑ Вправа «Простежте, куди йде ваш час»...48

Багатозадачність приємна, але не продуктивна...49

Пріоритетні завдання в першій половині дня...50

Збалансований день: чотири блоки по чотири години...51

- ☑ Вправа «Складіть план ідеального тижня»...54
  - Ідеальне закінчення робочого дня...56
  - Міфи трудоголізму...56
  - Недільний check-in...57
- ☑ Вправа «Щотижневий трекінг прогресу»...59

#### РОЗДІЛ 4. БОРОТЬБА З ПРОКРАСТИНАЦІЄЮ...67

- Знайдіть свою точку неповернення...69
- Об'єднайте корисне і марне...70
- Вигадайте негативні наслідки...71
- Як розвинути силу волі...72
- Тренування фокусу й уваги...73
- Список справ для корисної прокрастинації...75
- ☑ Вправа «Складіть список корисної прокрастинації»...75
  - Як витрачається сила волі протягом дня...76
  - Створіть «продуктивний простір»...78
  - Попрацюйте стоячи...80
  - Найважче почати...80

#### РОЗДІЛ 5. ФОРМУВАННЯ ЗВИЧОК...85

- Замініть погані звички корисними...86
- Почніть із мікроскопічних звичок...87
- Накопичувальний ефект...89
- Установіть чіткі правила...90
- Згрупуйте звички в ритуали...91
- ☑ Вправа «Визначте ваш ранковий і вечірній ритуали»...93
  - Підготуйте план «Б»...94
  - Не пропускайте два дні поспіль...95
  - Відстежуйте прогрес і святкуйте мініперемоги...95
  - Ідеї корисних звичок...96
- ☑ Вправа «Відстежуйте звички»...97

#### РОЗДІЛ 6. СОН І ВІДПОЧИНОК...103

- Продуктивний сон...104
- Чому важливий сон...104
- Структура ідеального сну...105
- Як навчитися продуктивно спати...107
- Із сови у жайворонка...110
- Експрес-підзарядка протягом дня...112

#### РОЗДІЛ 7. ПРОДУКТИВНИЙ МОЗОК: ХАРЧУВАННЯ...117

- Калорії нічого не означають...118
- Швидкі вуглеводи — повільний мозок...119
- Не виключити, а замінити...125
- Сніданок, що заряджає...128
- Формула ідеального обіду...129
- Корисні гарніри...129
- Протеїн...130
- Топінги...131
- Корисні снеки й десерти...131
- Режим харчування 16/8...132
- Перехилити скляночку...135

#### РОЗДІЛ 8. ЕМОЦІЙНА ПІПЕНА...139

- Не ігноруйте емоції...140
- Ранкове промивання мізків...141
- Не читайте газет...142
- Менше негатива...143
- Вилазьте з телефонного кокона...144
- Чи буде це важливим через три роки...144
- Позбудьтеся токсичного оточення...145
- Що б ви зробили, якби перестали боятися...146
- Журнал досягнень і подяк...147
- ☑ Вправа «Розбирання страху»...149

#### ЗАМІСТЬ ВИСНОВКУ...155

#### ДОДАТОК: КОРИСНІ ІНСТРУМЕНТИ...157

ЗАМІСТЬ ПЕРЕДМОВИ

# ХТО Я ТАКА, І НАВІЩО ВАМ МОЇ ПОРАДИ

Я з недовірою ставлюся до коучів — «майстрів на всі штуки», які впевнено роздають поради оточуючим, хоча самі до пуття нічого не зробили. Перед тим як ви витратите кілька годин життя на цю книжку, хочу розповісти трохи про себе. Так ви зрозумієте, який у мене досвід, яким моїм породам варто довіряти.

## ДІВЧИНКА, ЯКА БІЖИТЬ ПОПЕРЕДУ ПОТЯГА

Скільки себе пам'ятаю — я завжди бігла попереду потяга. Мені було все цікаво, усього було замало. Після закінчення третього класу я заявила батькам, що на уроках мені нудно, й «організувала» собі екстерн. Притягла додому з бібліотеки книжки з усіх предметів, склала розклад занять і провела літо за підручниками. Наприкінці серпня склала іспити, а першого вересня пішла до шостого класу. Цю аферу з «перестрибуванням» класів згодом я проробила ще двічі (повторювати не рекомендую, психологічно ох як непросто!) і в 14 років уже навчалася в інституті.

[Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

Але шило в одному місці давалося взнаки. У Росії я отримала три дипломи, після чого мені запропонували поїхати навчатися до США, у знаменитий Массачусетський технологічний інститут (МТІ).

Я зібрала сім валіз (подорожувати без нічого навчалася лише п'ять років по тому) і вилетіла до Бостона. У МТІ набрала подвійну норму курсів з інформаційних технологій та бізнесу. Ну, і для повного щастя записалася на заняття в Гарварді.

Цього мені все одно забракло. Рік по тому я заразилася «вірусом стартаперства» (вельми небезпечна штука, що часто спостерігається в кампусі МТІ і повсюдно — у Кремнієвій долині).

Мені було двадцять, коли я заснувала компанію ImageAiry — перший у світі маркетплейс супутникових даних.

## П'ЯТІРКИ НЕ ДОПОМАГАЮТЬ У РЕАЛЬНОМУ ЖИТТІ

Від перших же днів реальної діяльності я зрозуміла, що мої п'ятірки нічого не варті, що справжній бізнес дуже відрізняється від того, про що пишуть у підручниках. Побудова продукту, продажу, залучення інвестицій, зростання команди — усе це одразу звалилося на мої плечі. У мене не було грошей, зв'язків, розуміння того, як працює американський ринок. Багато чого довелося навчитися з нуля.

Не секрет, що двієчники нерідко стають босами у відмінників. У США є термін: *valedictorian*, тобто супервідмінник, той, у кого середній бал найвищий у школі. Як ви гадаєте, скільки таких відмінників стають візіонерами — людьми, які перевертають технології з ніг на го-

лову і змінюють світ? Нуль. Середній бал американських мільйонерів — 3,9 за п'ятибальною шкалою. Вдумайтеся лишень: 58 осіб (14,5 %) зі списку Forbes 400 взагалі не мають вищої освіти! Ба більше, в середньому їхній статок удвічі вищий за статки сусідів за списком, які благополучно відучилися в елітних університетах Ліги плюща!

Чому так відбувається? Відмінники чудово вбудовуються в систему. Вони дотримуються правил, роблять усе правильно, як написано в підручнику. Вони однаково люблять літературу і математику (пристрасті до чогось конкретного у них немає). Такі стають упевненим середнім класом. Стівів Джобсів серед них зустрінеш нечасто.

Мене, напевно, врятувало те, що все життя я була революціонером-відмінником. Правил не любила, з учителями сперечалася, чотири клітинки для полів не залишала. За три роки після заснування стартапу я продала його каліфорнійській аерокосмічній корпорації й перебралася до Кремнієвої долини. У 23 роки стала наймолодшим віцепрезидентом у світовій аерокосмічній індустрії.

## ЕСКИМО ЗА 20 СТОРІНОК

Зараз ви це читаете і думаєте: «Вона або геній, або робот. Можливо, те й інше». А от і ні. Я зустрічала справжніх геніїв, тому точно знаю, що я до них не належу. У мене добра пам'ять і непогані математичні здібності, але на цьому, мабуть, усе. Усі мої досягнення — результат упертості й уміння ставити чіткі цілі, нарізати їх на маленькі шматочки, планувати кроки для їхньої реалізації і знаходити мотивуючу морквину — винагороду за досягнуті результати.

Планувати я почала з дитинства. Коли мені було п'ять років, домовилась із батьками, що за 20 прочитаних сторінок отримую ескімо. Я тоді тільки почала читати, тому 20 сторінок — це було не сяке-таке. Я розбивала свою денну норму на блоки по п'ять сторінок і читала за чотири підходи. Так щодня заробляла морозиво.

За останні 20 років мій підхід до планування доповнився методами, почерпнутими з книжок, досліджень із нейрофізіології, особистого досвіду і незліченних бесід із менторами та друзями-підприємцями.

## НАВІЩО Я НАПИСАЛА ЦЮ КНИЖКУ

Вінод Хосла — один із найвідоміших венчурних інвесторів Кремнієвої долини. У нього є правило: бути вдома до вечері 25 днів на місяць. Якщо відрядження та зустрічі з діловими партнерами порушують правило, то ці заходи скасовуються або переносяться. Вечера з сім'єю — це святе.

Я регулярно чую від своїх знайомих (та й із власного досвіду знаю) таке: що краще складається кар'єра, то більше часу вона забирає. Успіх — ненажерливий звір. Скільки сил і часу йому не згодувай, усе буде замало. Треба знаходити баланс, інакше друзі розбіжаться, чоловік і собака забудуть, які ви на вигляд, а від синіх кіл під очима не врятує найдосконаліший макіяж.

Наслідуючи приклад Вінода, я намагаюся щодня бути вдома до вечері. Висипляюся. Знаходжу час на себе вранці. Запрошую друзів у гості бодай раз на тиждень. Регулярно телефоную батькам. Цей баланс не є притаманним мені від природи. Без чіткого розмежування часу роботи, особистого розвитку, відпочинку та спілкування з рідними і друзями все, крім кар'єри, робилося б за залишковим принципом.

**Я зрозуміла, що корисність планування полягає не в тому, щоб переробити мільйон справ за рекордний термін, а в тому, щоб не втратити себе в нескінченній гонитві за успіхом.**

Рік тому я вперше вирішила поділитися своїми напрацюваннями щодо гармонійного тайм-менеджменту: виклала в соцмережах шаблон свого щоденника, який допомагав мені крок за кроком іти до важливих цілей, формувати корисні звички, навчатися нового і при цьому знаходити час на те, щоб спекти млинці для друзів.

За перші тижні щоденником почали користуватися десятки тисяч людей<sup>1</sup>. Це було дивно і дуже приємно. Уперше я відчула, що мої знання можуть приносити користь не тільки мені і моїй компанії, але й людям, яких ніколи не зустрічала!

Мені подобається ділитися тим, що я знаю і вмю. Щиро сподіваюся, що ця невелика, але дуже «концентрована» книжка, якій я віддала чимало часу, уваги і тепла, допоможе вам рухатися до успіху з космічною швидкістю і з посмішкою на обличчі.

Ну що? Ідьмо!

<sup>1</sup> В українському перекладі щоденник Катерини Ленгольд випустило видавництво «Фабула»: Ленгольд Катерина. Космос. Agile-щоденник для особистого розвитку. Харків: Вид-во «Ранок»: Фабула, 2020. — 224 с.— Прим. ред.

## РОЗДІЛ I

# ЩО TAKE AGILE-LIFE

Останні кілька років я розмовляю англійською набагато більше, ніж російською. Забивши коліно об стіл, лаюся англійською. Мій собака знає команду shake, а не «дай лапу».

Слово agile у школі ми не проходили (як і багато інших корисних слів і зворотів реальної англійської мови, з якою зіткнулася, переїхавши до США). Уперше я потрапила на нього в контексті розроблення програмного забезпечення. Тож, коли я почала писати цю книжку, мені довелося зазирнути в словник, щоб точно з'ясувати, що ж саме це слово означає російською мовою. Agile перекладається як «моторний», «швидкий», «рухливий», «спритний», «меткий» або «кмітливий».

Із простого прикметника agile швидко перетворився на релігію сотень тисяч розробників і менеджерів проєктів по всьому світі завдяки знаменитому Agile Manifesto, який побачив світ 2001 року. В Agile Manifesto вся концепція укладається в чотири речення.

- Люди і взаємодія важливіші за процеси та інструменти.
- Співпраця із замовником важливіша за узгодження умов контракту.
- Готовність до змін важливіша за дотримання початкового плану.

— Продукт, який працює, важливіший за вичерпну документацію.

## AGILE ДЛЯ РОЗРОБЛЕННЯ ПЗ

Уперше я зіткнулася з методологією Agile під час навчання в бізнес-школі MIT Sloan. Основний сенс підходу полягає в ітеративному процесі розроблення, коли великі цілі розбивають на невеликі етапи й реалізують у межах коротких спринтів.

Замість того щоб «пиляти» додаток півроку, а потім з'ясувати, що половина його функцій узагалі нікому не потрібна, Agile визнає, що вимоги до програмного продукту змінюватимуться під час розроблення і що не треба планувати своє життя далеко наперед.

У теорії все звучало логічно, але корисність Agile на власній шкурі відчула, коли заснувала свою першу компанію ImageAiry. Ми будували програмну платформу, яка інтегрувала супутникові дані з різних джерел. Такий собі супермаркет супутникових зображень із розумним асистентом, який допомагав дібрати дані, необхідні для виконання конкретного завдання.

Уявіть, що вам потрібно зварити борщ (розрахувати втрати врожаю після граду для страхової компанії). Ви приходите до нашого онлайн-супермаркету і за запитом «борщ» («сільськогосподарський моніторинг») отримуєте список потрібних інгредієнтів (знімків необхідного дозволу, спектральних характеристик і частотності), доступних для замовлення в магазині (в архівах світових супутникових компаній).

Звучить нескладно, але на той момент супутникові знімки продавали тільки через регіональних реселлерів «великим оптом» (контракти на кілька сотень тисяч до-

ларів на рік), а дані відправляли на жорстких дисках (!) поштою (!).

Мені хотілося залучити індустрію, зробити доступ до знімків демократичнішим (у провайдерів вони все одно припадають пилом в архівах) і швидким, відкрити можливість космічного моніторингу для комерційних компаній. Звучить нівроку, чи не так? Мій полум'яний пітч<sup>1</sup> розтопив серця суддів знаменитого конкурсу MIT 100K, і ми вийшли до фіналу, отримали фінансову та юридичну підтримку від університету для продовження роботи.

Окрилені (наскільки це можливо, коли навчаєшся по 70 годин на тиждень), ми взялися до роботи над платформою. Окрім браку часу, проблема була в тому, що ми нечітко уявляли, на яких індустріях слід сфокусуватися, хто наші клієнти і який вигляд має бути у бізнес-моделі. Та й ресурсів (людей і грошей) було замало. Ідеальні умови для застосування Agile. Ми понакидали список функцій, визначили пріоритети і почали поетапно тестувати гіпотези.

Завдяки ітеративному процесу розроблення і коротким спринтам завдання виходили невеликими і зрозумілими. Ми швидко зібрали зворотний зв'язок від ринку і крок за кроком будували продукт, що відповідав потребам індустрії, а не нашим ілюзіям.

Так, Agile допоміг мені в побудові технологічної компанії. Тоді ж я замислилася про використання методології не тільки для робочих, а й для особистих завдань.

<sup>1</sup> Коротка презентація проєкту перед потенційними інвесторами.— Прим. ред.