


КАТЕРИНА ЛЕНГОЛЬД

основатель **Neurointegration Institute**

п р о с т о к о с м о с

ЕЖЕДНЕВНИК

с практиками нейроинтеграции

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 159.9
ББК 88.5
Л44

Ленгольд, Катерина.
Л44 Просто космос : ежедневник с практиками нейроинтеграции / Катерина
Ленгольд. — Москва : Эксмо, 2025. — 240 с. — (Просто космос. Книги Катерины
Ленгольд).

ISBN 978-5-04-208628-1

Ежедневник на год, основанный на авторской методике Катерины Ленгольд Agile Life.
Внутри ежедневника: постановка целей на 4-недельный спринт, трекинг полезных привычек,
краткая инструкция к каждому блоку, расписание недели, аудиогиды, журнал достижений и мно-
гое другое.

УДК 159.9
ББК 88.5

ISBN 978-5-04-208628-1

© Ленгольд К., текст, 2024
© Гусарев К., обложка, 2024
© Оформление. 000 «Издательство «Эксмо», 2025

ВСТУПЛЕНИЕ

Привет! Меня зовут Катерина Ленгольд.

Я автор этого ежедневника и метода нейроспринтов, который лежит в его основе.

Мне очень радостно, что вы читаете эти строки.

Мне не терпится поделиться с вами системой, которая, без преувеличения, помогла мне построить новую жизнь. Жизнь, наполненную энергией и смыслом. Жизнь, в которой я регулярно и внимательно прислушиваюсь к себе вместо того, чтобы гнаться за социально одобряемым «успехом», и потом валяться на обочине выгорания.

Помимо текстовой инструкции приведенной ниже, я записала мини-курс из пяти видеоуроков, где даю пошаговый алгоритм работы с этим ежедневником.

НЕСКОЛЬКО СЛОВ ОБО МНЕ

Перед тем как я расскажу вам как пользоваться ежедневником, предлагаю немного познакомиться. Экспертов (как компетентных, так и не очень) в теме продуктивности и саморазвития предостаточно, и не всех можно назвать «сапожниками с сапогами».

Последние 10 лет я изучаю нейробиологию, психологию и коучинг, пишу об этом книги (я автор нескольких бестселлеров — Просто Космос, Agile Life и Нейроспринт) и веду программы в Институте Нейроинтеграции (Калифорния, США), основателем которого я являюсь.

Но оказалась я в этой сфере весьма неожиданным для меня самой образом.

Мое детство пришлось на распад СССР и, как многие семьи в тот непростой период, мы жили тяжело. Родители много работали, но денег с трудом хватало на еду и крошечную «однушку» в пятиэтажке в подмосковной Балашихе. С самого детства мне хотелось лучшей жизни. Папа дал мне простой совет: «Учись».

В 14 лет закончила школу и поступила в институт. К 16 годам у меня была небольшая студия дизайна. В 19-летнем возрасте я получила грант и поехала учиться в знаменитый Массачусетский Технологический Институт. Меньше чем через год я основала свой первый технологический стартап, занимающийся обработкой спутниковых данных. Когда мне исполнилось 23 года, я продала этот стартап аэрокосмической компании с офисом в NASA в Кремниевой Долине, где заняла пост вице-президента.

Итогом той гонки за успехом стало тяжелейшее выгорание. В какой-то момент я поняла, что жить так не хочу и не могу. Дно, на котором я оказалась, стало отправной точкой в новую жизнь.

В 25 лет я ушла из операционной деятельности аэрокосмической компании и сместила фокус с запуска спутников на изучение человеческого мозга. Я пошла учиться интерперсональной нейробиологии в Mindsight Institute в Лос-Анджелесе у знаменитого Дэна Сигела. Параллельно я изучала и активно применяла на себе техники когнитивно-поведенческой психологии и коучинга. Из моих экспериментов и поисков родилась система, которая легла в основу метода нейроспринтов.

Впервые я поделилась своим подходом в 2019 году. За последние пять лет я наблюдала, как десятки тысячи людей по всему миру используют мой метод. Все это время он эволюционировал и развивался.

В 2020 году я приняла решение основать исследовательский институт в Калифорнии, который будет разрабатывать инструменты для качественной трансформации жизни, основанные на современной нейронауке.

Сейчас в Neurointegration Institute мы работаем с крупнейшими международными компаниями и технологическими стартапами, помогая им внедрить наш метод в бизнесе и предотвратить выгорание сотрудников. Мы проводим сертификационные программы, где обучаем этому методу тренеров, которые потом применяют его в частной практике.

ПОЧЕМУ БОЛЬШИНСТВО СИСТЕМ ПЛАНИРОВАНИЯ НЕ РАБОТАЮТ?

Я думаю, каждый из нас под Новый год или накануне Дня рождения брал лист бумаги, ручку и составлял план «новой жизни» с полной трансформацией по всем фронтам:

- избавиться от лишнего веса, наладить питание и регулярно заниматься спортом;
- основать бизнес, завести блог, написать книгу;
- Ввыучить английский, пробежать марафон, сесть на шпагат, забраться на Эльбрус;
- сменить работу, погасить долги, накопить на квартиру;
- найти вторую половинку, расширить круг общения, наладить отношения с детьми.

Традиция придумывать цели на год появилась четыре тысячи лет назад в древнем Вавилоне. Не знаю, как обстояли дела с реализацией целей на год у вавилонян и римлян, но у современных людей успехи так себе. Согласно исследованию, которое провели в University of Scranton, только 8% людей реализуют поставленные на год планы, а 92% бросают их на полпути.

В чем же причина? Почему мы раз за разом отказываемся от планов, которые, очевидно, принесут нам пользу?

Отвечаю одним словом: гомеостаз.

Гомеостаз (от древне-греческого «гомео» — одинаковый, подобный + «стасис» — стояние; неподвижность) — это способность организма поддерживать постоянное внутреннее состояние, несмотря на постоянно меняющиеся условия снаружи.

Поддержание гомеостаза — ключевая задача нервной системы. У человека нервная система сложная, и баланс, который ей приходится поддерживать, касается не только физиологических, но и психологических параметров.

Когда вы ставите цель, особенно требующую значительных изменений в поведении или образе жизни, вы, по сути, нарушаете гомеостаз. И нервная система делает то, что ей положено в подобной ситуации — включает механизм поддержания гомеостаза, чтобы откатить вас к знакомой и безопасной «норме». Чем больший объем изменений мы пытаемся привнести в свою жизнь, тем ожесточеннее сопротивляется нервная система.

Это сопротивление включается неосознанно. Самосаботаж, прокрастинация, перфекционизм — все это формы психологической защиты, направленные на поддержание психологического гомеостаза. Они встроены в работу любой здоровой психики, и мы от них никуда не денемся. К счастью, помимо механизма сопротивления, в мозге есть механизм адаптации к изменениям — нейропластичность.

Что такое нейропластичность? Если по-научному, то это способность мозга формировать новые нейронные связи в ответ на обучение или опыт. Мое определение звучит иначе: это доступная каждому человеку суперсила, научившись управлять которой, ты становишься автором своей жизни.

Наши привычки и навыки, особенности характера и поведения, то, как мы воспринимаем реальность и как действуем — все зависит от архитектуры нейронных связей, построенной за счет механизма нейропластичности. И этот механизм доступен нам всю жизнь.

Итак, у нас есть два механизма реагирования на изменения. Первый — поддержание гомеостаза — создает сопротивление изменениям. Второй — нейропластичность — помогает адаптироваться к ним. Как применить эти знания к целеполаганию? Для этого нам понадобится правило 10/90.

ПРАВИЛО 10/90

Суть правила очень проста: ставя цели, мы не пытаемся начать всю жизнь с чистого листа, а ограничиваем объем жизненных изменений десятью процентами времени бодрствования. Неделя — это около ста часов бодрствования. Соответственно, 10% — это десять часов. Именно таким временным бюджетом мы будем управлять, планируя проекты в рамках нейроспринтов.

На остальные 90% времени мы не покушаемся. Сохраняем их знакомыми и предсказуемыми, чтобы не провоцировать резкое нарушение гомеостаза и чрезмерное сопротивление психики.

Ограничивая объем изменений десятью процентами, мы создаем системную трансформацию жизни. Так мы постепенно, как я люблю говорить, не привлекая внимания санитаров, формируем новую норму, к которой психика адаптируется с помощью механизмов нейропластичности. Шаг за шагом, без надрыва и насилия над собой мы полностью трансформируем свою жизнь.

В рамках нейроспринтов мы будем каждый месяц пересобирать 10% вашей жизни. Спокойно, системно, без резких движений. Вам не придется выпрыгивать из штанов и бороться с самым опасным самосаботажем, вызванным резким нарушением гомеостаза.

ДОФАМИНОВЫЙ И СЕРОТОНИНОВЫЙ КОНТУРЫ

Для работы с нейроспринтами нам необходимо разобраться с серотониново- дофаминовым балансом в мозге.

Человеческий мозг состоит из 86 миллиардов нейронов, связанных в нейронные контуры. Простые контуры из нескольких нейронов управляют базовыми рефлекторными функциями. Сложные контуры включают миллионы нейронов и решают комплексные задачи.

Двумя важными игроками в нашем мозге являются дофаминовый и серотониновый контуры.

- Дофаминовый контур в мозге приводит к возбуждению психики, создает мотивацию к действиям, желание достигать и развиваться. Я называю его контуром драйва.
- Серотониновый контур тормозит нервную систему, создает чувство удовлетворения и желание просто быть и наслаждаться моментом. Я называю его контуром кайфа.

В мозге дофаминовый и серотониновый контуры работают как антагонисты. То есть, если активировать один, то деактивируется другой. В любой момент времени мы либо замедляемся и наслаждаемся тем, что уже есть в нашей жизни, либо чувствуем внутренний «зуд», когда нам чего-то не хватает, и идем что-то в жизни менять. Это как газ и тормоз в автомобиле. Вы не можете одновременно жать на обе педали, иначе машину занесет.

Тем не менее большинство людей не понимают этот механизм и стремятся к физиологически недостижимому равновесию драйва и кайфа, дофаминовой и серотониновой стимуляции. Так не получится. Дофаминовые и серотониновые активности нужно не совмещать, а чередовать.

Именно это мы делаем в рамках проектов в нейроспринтах.

ТРИ ПРОЕКТА

Нейроспринт состоит из трех проектов: «Фундамент», «Драйв» и «Кайф».

В проекте «Драйв» мы «прокачиваем» какую-то сферу жизни, бросаем себе вызов, чтобы достичь того, чего у нас еще нет. Задачи этого проекта активируют дофаминовый контур, мотивируют стремиться к чему-то большему. Это может быть изучение нового навыка, который на первый взгляд кажется непосильным. Или начало нового направления в бизнесе, которое требует нестандартных решений и риска. Подобные проекты помогают расширять границы возможного и шаг за шагом выводить свою жизнь на новый уровень.

ТРИДЦАТЬ ЧАСОВ

Чуть выше я рассказала вам о концепции гомеостаза и сложностях, которые возникают, когда мы пытаемся внедрить слишком много изменений одновременно. Психика начинает сопротивляться, и это ведет к самосаботажу. Поэтому в рамках нейроспринтов мы придерживаемся правила 10/90 и ограничиваем объем жизненных изменений десятью процентами времени бодрствования.

Давайте считать. Неделя — это около 100 часов бодрствования. Спринт длится три недели, то есть нам доступно 300 часов бодрствования. Если взять 10%, то получится 30 часов. Это общий бюджет времени, которым мы будем распоряжаться при планировании спринта. По 10 часов в неделю на три проекта. Примерно по 3-4 часа в неделю на каждый.

Это время можно распределить так, как вам удобно. Совершенно необязательно «размазывать» его ровным слоем по всему спринту.

Например, в рамках проекта «Фундамент» вы решили заняться йогой. На это можно выделить ежедневно полчаса перед сном. В проекте «Драйв» вы хотите заняться поиском новой работы, обновить резюме и поискать вакансии. Тут удобнее выбрать два дня в неделю и сфокусировано поработать над этими задачами по полтора-два часа. А проект «Кайф» вообще можно «упаковать» в один день. Мой пример с лепкой пельменей, гостями и настольными играми потребует как раз около десяти часов.

Получается вот такой график:

6 ПН	7 ВТ	8 СР	9 ЧТ	10 ПТ	11 СБ	12 ВС
НЕДЕЛЯ №1						
ЙОГА 30 МИН	ЙОГА 30 МИН	ЙОГА 30 МИН	ЙОГА 30 МИН	ЙОГА 30 МИН	ЙОГА 30 МИН	ЙОГА 30 МИН
	ПОИСК РАБОТЫ 2 Ч		ПОИСК РАБОТЫ 1,5 Ч			
НЕДЕЛЯ №2						
ЙОГА 30 МИН	ЙОГА 30 МИН	ЙОГА 30 МИН	ЙОГА 30 МИН	ЙОГА 30 МИН	ЙОГА 30 МИН	ЙОГА 30 МИН
	ПОИСК РАБОТЫ 1,5 Ч		ПОИСК РАБОТЫ 1 Ч			ПЕЛЬМЕНИ + НАСТОЛКИ 10 Ч
НЕДЕЛЯ №3						
ЙОГА 30 МИН	ЙОГА 30 МИН	ЙОГА 30 МИН	ЙОГА 30 МИН	ЙОГА 30 МИН	ЙОГА 30 МИН	ЙОГА 30 МИН
	ПОИСК РАБОТЫ 2 Ч		ПОИСК РАБОТЫ 1,5 Ч			

Подобное расписание комфортно встраивается даже в весьма напряженный рабочий график и семейную жизнь. Нам не нужно выпрыгивать из штанов и что-то резко менять. Вместо этого мы действуем постепенно. В комфортном ритме внедряем изменения, которые становятся новой нормой для нашего мозга. В долгосрочной перспективе эти изменения накапливаются и создают значимую трансформацию в жизни.

После того как вы наметили крупными мазками проекты на ближайший спринт, ваша задача — преобразовать каждый проект в набор небольших задач, забюджетировать время и внести задачи в календарь.

СПИСОК КОНКРЕТНЫХ ЗАДАЧ

Стремление к ясности, прозрачности и предсказуемости «зашито» в нас миллионами лет эволюции. Любую неопределенность мозг воспринимает как угрозу. Когда задача кажется нам расплывчатой или неясной, мозг считает ее как опасную. Если вы сами не до конца понимаете, что именно нужно сделать, это автоматически вызывает стресс. Чем больше ясности и четкости мы можем внести в наши задачи, тем меньше мозг будет тревожиться и саботировать их реализацию. Как говорит Максим Дорофеев: «Между простой и сложной задачей мозг выберет понятную».

Хороший способ проверить, насколько удачно сформулирована задача — представить, что вы ее делегируете. Если другой человек без дополнительных вопросов и без навыков прорицателя сможет понять, что нужно сделать, то с формулировкой все супер.

Приведу несколько примеров:

1. ~~Обновить резюме~~ → Добавить в резюме описание недавнего рабочего проекта, обновить фото и контактную информацию.
2. ~~Убраться дома~~ → Пропылесосить гостиную, вымыть плиту и загрузить посудомойку.
3. ~~Спланировать отпуск~~ → Выбрать даты поездки, изучить опции гостиниц, забронировать авиабилеты.

Я рекомендую брать задачи длительностью от 30 до 90 минут. Небольшие задачи дают больше гибкости в расписании, вызывают меньше сопротивления и учитывают ультрадианные ритмы — биологические циклы длительностью около 90 минут, которые управляют чередованием фаз активности и расслабления.

Есть еще важный нюанс. Формулируя задачу, убедитесь, что ее можно выполнить в один присест. Например, задача «Тренироваться в спортзале три раза в неделю» — это в реальности не одна задача, а целых девять. Когда вы прописываете каждую задачу отдельно, это дает более реалистичное представление, сколько времени и усилий потребует проект.

БЮДЖЕТИРОВАНИЕ ВРЕМЕНИ

Как только список готов, наш следующий шаг — оценить временной бюджет на каждую задачу и суммарный бюджет на все три проекта спринта. Напомню, что, согласно правилу 10/90, у нас в распоряжении всего 30 часов.

Подчеркну, что нам нужен реалистичный план, а не план-мечта для идеальных обстоятельств. Обязательно учитывайте время не только на саму задачу, но и на подготовку к ней и ни в коем случае не «подгоняйте» бюджет.

Так что по-честному оцените время на каждую задачу, заложите буфер около 20%, и, если в бюджет вы не вписались, просто уменьшите объем проекта.

ПРОЕКТ ДРАЙВ	ПОИСК НОВОЙ РАБОТЫ	НЕДЕЛЯ 1	НЕДЕЛЯ 2	НЕДЕЛЯ 3
<input type="checkbox"/>				
<input type="checkbox"/>	ОБНОВИТЬ РЕЗЮМЕ + ПОРТФОЛИО	2 Ч		
<input type="checkbox"/>	ОБНОВИТЬ ПРОФИЛЬ НА LINKEDIN/HH	1,5 Ч		
<input type="checkbox"/>	ИЗУЧИТЬ РЫНОК + ТРЕНДЫ ЗАРПЛАТ		1,5 Ч	
<input type="checkbox"/>	ОТКЛИКНУТЬСЯ НА 5 ВАКАНСИЙ		1 Ч	2 Ч
<input type="checkbox"/>	ОТПРАВИТЬ FOLLOW-UP ПИСЬМА			1,5 Ч
Итого (часов):		3,5 Ч	2,5 Ч	3,5 Ч

ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАДАЧ В КАЛЕНДАРЕ

Большинство людей вносят в календарь только важные встречи, визиты к стоматологу или деловые звонки. Это большое упущение.

Выделяя для задачи определенное время, мы значительно уменьшаем прокрастинацию и стресс. Мозг любит ясность и предсказуемость, помните? Зная заранее, когда будем заниматься конкретной задачей, мы устраняем необходимость постоянно решать, что и когда делать.

Конечно, ни один план не идеален. Всегда есть риск, что обстоятельства изменятся, и расписание придется скорректировать. Это абсолютно нормально. Каждую неделю мы будем проводить сверку и при необходимости вносить изменения в задачи и календарь. Однако наличие стартового плана и четкое понимание, что и когда вы будете делать — это, пожалуй, половина успеха спринта.

ШКАЛА НЕЙРОБАЛАНСА

Помимо качественного плана для успеха спринта нужен еще один важный компонент — оптимальный уровень активации психики. Я называю этот компонент нейробалансом.

Шкала нейробаланса — это инструмент, созданный в институте нейроинтеграции для проактивного управления стресс-нагрузкой и предотвращения выгорания.



На шкале нейробаланса три зоны. В зоне выгорания психика подавлена, в зоне дистресса она перевозбуждена, а в зоне интеграции — находится в оптимальном состоянии.

Каждая зона разделена на сегменты состояния, от фиолетового до красного.

- В **фиолетовом** состоянии нам все... фиолетово. Это состояние полного безразличия и апатии, когда ничего не хочется и не может.
- В **синем** состоянии мы испытываем подавленность и пассивность, но способны с этим что-то сделать: поднять себя с дивана и, пусть даже через силу, выполнить стоящие перед нами задачи.
- В **бирюзовом** состоянии мы чувствуем удовлетворение, спокойствие и расслабленность. Хочется замедлиться, наблюдать и просто быть.
- В **зеленом** состоянии мы устойчивы и сфокусированы, нам доступна максимальная ясность мышления.
- В **желтом** состоянии мы чувствуем внутренний подъем, повышенный энтузиазм и мотивацию. Хочется вовлекаться в новые проекты, генерировать идеи и действовать.

- В **оранжевом** состоянии мы чувствуем перевозбуждение и повышенную раздражительность, но способны при необходимости «взять себя в руки» и действовать благоразумно.
- В **красном** состоянии тревога и паника становятся такими сильными, что мы окончательно теряем способность к самоконтролю и нередко совершаем поступки, о которых после жалеем.

Шкалой нейробаланса мы будем пользоваться для ежедневного состояния в ходе спринта.

МОНИТОРИНГ ПРОГРЕССА

Прародителями нейроспринтов являются agile-спринты, которые используются технологическими компаниями для разработки программного обеспечения. Так вот, в agile-спринтах гибкость — это самое главное. Собственно, agile с по-английского так и переводится — *гибкий*.

Чтобы быть гибким, нужно регулярно сверяться с собой, отмечать что в ходе спринта работает, а где что-то нужно скорректировать. Каждая такая сверка — это мини-сессия самокоучинга, в которой вы не просто работаете над своими проектами, но еще и знакомитесь с собой.

В рамках спринтов у нас будет три формата сессий самокоучинга:

- ежедневная утренняя сверка (5 мин),
- еженедельная сессия для мониторинга прогресса (15 мин),
- ежемесячная трансформирующая рефлексия (30 мин).

Хочу сразу предупредить: у вас скорее всего возникнет дискомфорт и сопротивление к выполнению этих практик. Особенно на первых порах.

Чтобы снизить самосаботаж, я рекомендую выполнять эти практики в приятной обстановке. Например, моя утренняя 5-минутка проходит за чашкой любимой матчи. Еженедельные сессии для мониторинга прогресса я выполняю за завтраком в уютном ресторанчике недалеко от дома, а трансформирующую рефлексия делаю в красивом парке.

ЕЖЕДНЕВНАЯ УТРЕННЯЯ СВЕРКА

Первая и самая базовая практика, которую я настоятельно рекомендую вам выполнять ежедневно — это утренняя пятиминутная сверка.

Она состоит из трех вопросов:

Вопрос №1. В каком состоянии на шкале нейробаланса я сейчас нахожусь? (1 мин)

Я делаю несколько глубоких вдохов, закрываю глаза и прислушиваюсь к себе. Сначала просто пытаюсь понять, в какой зоне шкалы нейробаланса я нахожусь. Чувствую ли перевозбуждение и тревогу (зона дистресса), апатию и пассивность (зона выгорания) или же моя нервная система находится в приятном равновесии (зона интеграции)? Далее я стараюсь прислушаться к оттенкам состояния и отмечаю их на треkere.

ТРЕКЕР СОСТОЯНИЯ	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
красная зона (неуправляемая паника)	○	○	○	○	○	○	○
оранжевая зона (первозбуждение, тревога)	○	○	○	○	○	○	○
желтая зона (включенность, заинтересованность)	×	×	○	○	○	○	○
зеленая зона (баланс, устойчивость)	○	○	○	○	○	○	○
бирюзовая зона (расслабленность, спокойствие)	○	○	○	○	○	○	○
синяя зона (пассивность, отрешенность)	○	○	○	○	○	○	○
фиолетовая зона (апатия, оцепенение)	○	○	○	○	○	○	○

Вопрос №2. Что было самым замечательным моментом за вчерашний день? (2 мин)

Я отматываю последние 24 часа, как кинолентку, и вспоминаю моменты, которые хочется заметить и сохранить в копилке памяти. Замечательными могут быть как дофаминовые моменты достижений так и серотониновые «кайфушки». Причем это не какие-то грандиозные события, а повседневные моменты.

ПОНЕДЕЛЬНИК	ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫЙ МОМЕНТ — УТРОМ ВЫПИЛА ЧАШКУ КОФЕ НА ТЕРРАСЕ, НАСЛАЖДАЯСЬ ТИШИНОЙ И СВЕЖИМ ВОЗДУХОМ.	ПЯТНИЦА	В СОСТОЯНИИ ПОТОКА СДЕЛАЛА ПРЕЗЕНТАЦИЮ К КОНФЕРЕНЦИИ, КОТОРУЮ ДОЛГО ОТКЛАДЫВАЛА
СРЕДА	ОБНЯЛА СЫНА ПЕРЕД СНОМ, ОЩУЩАЯ ЕГО ТЕПЛО И СПОКОЙСТВИЕ.		

Вопрос №3. На каких трех задачах я хочу сфокусироваться сегодня? (2 мин)

Я отсматриваю свой список дел и принимаю решение, на что сегодня обязательно выделю время и энергию. Сразу оговорюсь, что в этот список могут попадать задачи из проектов спринта, но это не является обязательным условием.

ФОКУС ДНЯ —	УПАКОВАТЬ ВЕЩИ В ПОЕЗДКУ	ТЕХОСМОТР МАШИНЫ
КУПИТЬ СТРАХОВКУ	ОПЛАТИТЬ СЧЕТА	НАПИСАТЬ ГЛАВУ КНИГИ
НАПИСАТЬ	ДОКУМЕНТЫ ДЛЯ НАЛОГОВ	СЛАЙДЫ ДЛЯ КОНФЕРЕНЦИИ
	ВЫБРАТЬ ПОДАРОК МУЖУ	

Эта утренняя сверка — прекрасный способ начать день осознанно и с четким фокусом.

ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ СЕССИЯ ДЛЯ МОНИТОРИНГА ПРОГРЕССА

Второй вид сессий самокоучинга я провожу еженедельно на выходных. Его ключевая задача — подвести итоги недели и проанализировать свой прогресс по спринту. Эта практика занимает около 15 минут и состоит из трех вопросов.

Вопрос 1. Что было сделано по каждому проекту за эту неделю? (5 мин)

Скромность может и украшает человека, но точно не обеспечивает его мотивацией. Каждый раз когда мозг выделяет энергию на какое-то действие, он оценивает, стоит ли результат необходимых усилий. Если мы игнорируем свой прогресс, то этим даем понять мозгу, что в следующий раз не стоит тратить силы. Поэтому на этом этапе мы без стеснения описываем все свои действия и полученные результаты по проектам.

— ЧТО БЫЛО СДЕЛАНО? —

Фундамент ЗАНИМАЛАСЬ ЙОГОЙ ЧЕТЫРЕ РАЗА НА ЭТОЙ НЕДЕЛЕ
 ПЕРЕД СНОМ ВИЖУ ПРОГРЕСС В ГИБКОСТИ.
 СТАЛА ЛУЧШЕ ЗАСЫПАТЬ.

Драйв ОБНОВИЛА РЕЗЮМЕ И СОПРОВОДИТЕЛЬНОЕ ПИСЬМО,
 СОЗДАЛА ПРОФИЛЬ НА LINKEDIN, ВКЛЮЧИЛА В НЕГО
 ПОСЛЕДНИЕ ПРОЕКТЫ

Кайф СВЯЗАЛАСЬ С ДРУЗЬЯМИ, ДОГОВОРИЛИСЬ О ДАТЕ ВСТРЕЧИ.
 СОСТАВИЛА МЕНЮ

Вопрос 2. Что не было сделано по каждому проекту за эту неделю? (5 мин)

На этом шаге мы отмечаем, какие запланированные задачи не были выполнены за прошедшую неделю. Максимально честно и — насколько это возможно — объективно. Многие избегают такой радикальной честности с собой. Но без нее невозможен прогресс.

— ЧТО НЕ БЫЛО СДЕЛАНО? —

Фундамент ПРОПУСТИЛА НЕСКОЛЬКО ВЕЧЕРОВ И НЕ ЗАНИМАЛАСЬ
 ИЗ-ЗА УСТАЛОСТИ НЕ СМОГЛА СЕБЯ ЗАСТАВИТЬ.

Драйв НЕ УСПЕЛА ОБНОВИТЬ РЕЗЮМЕ НА ДРУГИХ ПЛАТФОРМАХ,
 ПОМОЩЬ LINKEDIN, ПЛЮС НЕ СМОГЛА ПОДОБРАТЬ НОВОЕ ФОТО

Кайф ХОТЕЛА ПРОДУМАТЬ ИГРЫ ДЛЯ ПОСИБЕЛОК,
 НО РУКИ ДО ЭТОГО НЕ ДОШЛИ

Вопрос 3. Как нужно скорректировать мой план на спринт? (5 мин)

На этом шаге мы продумываем, какие корректировки нужно внести в наши планы, чтобы будущая неделя получилась более успешной. В спринтах ничего «не прибито гвоздями к полу». Отказывайтесь от одних задач, добавляйте другие, пересобирайте расписание — главное, не бросайте спринт.

— КАК НУЖНО СКОРРЕКТИРОВАТЬ ПЛАН? —

Фундамент ПОПРОБУЮ СДВИНУТЬ ЙОГУ НА ЧАС РАНЬШЕ, ПОТОМУ
 ЧТО ПОСЛЕ 21:00 У МЕНЯ ЧАСТО НЕ ХВАТАЕТ СИЛ И МОТИВАЦИИ.

Драйв ПОПРОШУ КОЛЛЕГ СДЕЛАТЬ НЕСКОЛЬКО МОИХ ФОТО
 НА КОНФЕРЕНЦИИ, ЧТОБЫ ПОСТАВИТЬ ИХ В ПРОФИЛЬ

Кайф ПОПРОШУ У ПАШИ СОВЕТ ПО ИГРАМ,
 У НЕГО ОГРОМНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

ЕЖЕМЕСЯЧНАЯ ТРАНСФОРМИРУЮЩАЯ РЕФЛЕКСИЯ

Через эту практику мы знакомимся с собой, осознаем новые грани себя и открываем новые жизненные возможности. Я провожу ее в конце спринта, на интеграционной неделе. Рефлексия занимает около получаса и состоит из четырех простых, но очень глубоких вопросов.

Вопрос №1. Какое главное изменение произошло со мной за последний месяц? (7 мин)

Мы начинаем с того, что отмечаем главное изменение, произошедшее в жизни за период спринта. Причем оно не должно быть напрямую связано с проектами спринта. Например, вы заметили, что чувствуете меньше тревоги и раздражительности на работе и стали спокойнее относиться к ситуациям, когда на вас сваливается много ответственности.

ГЛАВНОЕ ИЗМЕНЕНИЕ
РАНЬШЕ ОТКАЗЫ ВЫЗЫВАЛИ У МЕНЯ СИЛЬНОЕ РАЗОЧАРОВАНИЕ. ЗА ЭТОТ МЕСЯЦ Я НАУЧИЛАСЬ ОТНОСИТЬСЯ К НИМ С БОЛЬШЕЙ ЛЕГКОСТЬЮ, ВОСПРИНИМАЯ ИХ КАК ЧАСТЬ ПРОЦЕССА, А НЕ КАК ЛИЧНУЮ НЕУДАЧУ. ТЕПЕРЬ Я БЫСТРЕЕ ПЕРЕКЛЮЧАЮСЬ НА СЛЕДУЮЩИЕ ДЕЙСТВИЯ, НАПРИМЕР, АНАЛИЗИРЮЮ, КАК МОЖНО УЛУЧШИТЬ СОПРОВОДИТЕЛЬНОЕ ПИСЬМО, И ПРОДОЛЖАЮ ИСКАТЬ НОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ.

Вопрос №2. Какие мои действия привели к этому изменению? (7 мин)

Мы смотрим на это изменение с позиции вашей роли в случившемся. Любые перемены — это комбинация внешних факторов и наших действий. Подумайте, что сделали вы, как способствовали этим изменениям. Например, вы начали проводить сверки по шкале нейробаланса и планировать важные встречи с учетом вашего состояния.

МОИ ДЕЙСТВИЯ
НЕСМОТЯ НА ВОЗНИКШИЕ ТРУДНОСТИ И СОМНЕНИЯ, Я КАЖДУЮ НЕДЕЛЮ НАХОДИЛА ВРЕМЯ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ УЛУЧШАТЬ СВОЕ РЕЗЮМЕ. Я НЕ ОСТАНОВИЛАСЬ НА 5 ЗАЯВКАХ, А ПРОДОЛЖИЛА ИСКАТЬ НОВЫЕ ПОЗИЦИИ И ОТПРАВЛЯТЬ РЕЗЮМЕ, ДАЖЕ КОГДА НЕ БЫЛА УВЕРЕНА В РЕЗУЛЬТАТЕ.

Вопрос №3. Как в связи с этим трансформировался мой взгляд на себя? (7 мин)

Мы переходим от частного (ваших действий в конкретной ситуации) к общему (вашего общему восприятию себя). Что вы о себе узнали? Какие грани вас этот опыт подсветил? Например, вы поняли, что оказывается вы не «раздражительный человек», а вполне себе спокойный и уверенный (при условии нахождения в интеграционном состоянии). Оказывается вы способны брать себя в руки и принимать сложные решения в условиях непредсказуемости.

МОЙ ВЗГЛЯД НА СЕБЯ
РАНЕЕ МНЕ КАЗАЛОСЬ, ЧТО КАЖДЫЙ ОТКАЗ — ЭТО ЗНАК ТОГО, ЧТО Я НЕДОСТАТОЧНО ХОРОША ИЛИ ЧТО МОЯ КВАЛИФИКАЦИЯ НЕ СООТВЕТСТВУЕТ ОЖИДАНИЯМ. НО ТЕПЕРЬ Я ОСОЗНАЛА, ЧТО ПОДОБНЫЕ СИТУАЦИИ — ЭТО ПРОСТО ЧАСТЬ ПУТИ. Я ПОНЯЛА, ЧТО Я ЧЕЛОВЕК, КОТОРЫЙ МОЖЕТ ДВИГАТЬСЯ ВПЕРЕД ДАЖЕ В УСЛОВИЯХ НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ.