

УДК 159.9

ББК 88.3

Л45

Ленгольд К.

Л45 Agile life: Как вывести жизнь на новую орбиту, используя методы agile-планирования, нейрофизиологию и самокоучинг / Катерина Ленгольд. — М. : Альпина Паблишер, 2022. — 168 с.

ISBN 978-5-9614-3915-1

Перед вами новая книга Катерины Ленгольд, автора бестселлера «Просто космос». Это уникальное практическое пособие по выстраиванию системы личной продуктивности основано на революционной авторской концепции agile life, у которой уже более 200 000 последователей по всему миру. Метод agile life предполагает поэтапное движение к целям без насилия над собой и основан на новейших исследованиях в области нейрофизиологии, методах самокоучинга и использовании циклических agile-спринтов. Вы узнаете, как работает мозг, разберетесь в системе вашей мотивации, источниках стресса и причинах выгорания, узнаете техники эффективного восстановления физических сил. Оцените текущую ситуацию в личной жизни, социальной и карьерной сферах, расставьте приоритеты, выстройте расписание и сформулируете цели. Органично встройте в жизнь новые привычки и создадите оптимальные условия для продуктивной работы и сбалансированной жизни. В книге вы найдете практические упражнения, пошаговый план действий и действенную мотивацию к изменениям.

УДК 159.9

ББК 88.3

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ, для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу mylib@alpina.ru.

© Катерина Ленгольд, 2021

© ООО «Альпина Паблишер», 2022

ISBN 978-5-9614-3915-1

Содержание

Введение. Что такое agile life?	6
--	----------

Часть I. Восстановление энергии

Глава 1. Корпорация «Мозг»	14
Глава 2. Стресс и выгорание	25
Глава 3. Энергия тела, разума и смысла	40

Часть II. Планирование

Глава 4. Принципы agile life	62
Глава 5. Постановка целей на спринт	69
Глава 6. Наведение порядка в расписании	89

Часть III. Реализация

Глава 7. Управление задачами	102
Глава 8. Программирование привычек	119
Глава 9. Продуктивное пространство	132

Часть IV. Анализ

Глава 10. Мониторинг прогресса	140
Глава 11. Что мешает старту	153

Заключение	160
-------------------	------------

Дополнительные ресурсы от автора	161
---	------------

Заметки и идеи	163
-----------------------	------------