

САММАРИ КНИГИ
Катерины Ленгольд

ПРОСТО
КОСМОС

ПРАКТИКУМ ПО AGILE-ЖИЗНИ
НАПОЛНЕННОЙ СМЫСЛОМ И
ЭНЕРГИЕЙ

БИБЛИОТЕКА АВТОРСКИХ САММАРИ СОКРАТКО

Библиотека авторских саммари СоКратко

Полина Крупышева

**Саммари книги Катерины
Ленгольд «Просто космос.
Практикум по agile-жизни,
наполненной смыслом и энергией»**

«СоКратко»

2023

Крупышева П. О.

Саммари книги Катерины Ленгольд «Просто космос. Практикум по agile-жизни, наполненной смыслом и энергией» /

П. О. Крупышева — «СоКратко», 2023 — (Библиотека авторских саммари СоКратко)

Обратите внимание, что вы приобретаете краткое изложение книги.

Все ключевые идеи автора изложены в формате саммари, которое вы можете прочесть за 30–40 минут, не упустив ничего важного. Краткое изложение подготовлено для вашего удобства авторами онлайн-библиотеки СоКратко.

Катерина Ленгольд является вице-президентом по развитию в компании Astro Digital. Уже в 20 лет она основала свой первый технологический стартап.

Получила пять дипломов о высшем образовании ведущих университетов России и США. Эта книга подойдет всем, кто хочет научиться планировать свое время, стать более продуктивным, не загоняя себя в состояние постоянного стресса.

Содержание

Введение	5
Что такое agile life	6
Цели на спринт	7
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Полина Олеговна Крупышева

Саммари книги Катерины Ленгольд

«Просто космос. Практикум по agile-жизни, наполненной смыслом и энергией»

Введение

Успехи и достижения мало зависят от того, насколько хорошо вы учились в университете. Все дело в приложенных усилиях, упертости, четкой постановке цели и планировании. В данной книге автор рассказывает, как не потерять себя в бесконечной борьбе за успех, используя методику планирования Agile Life. Следуя полученным рекомендациям, вы сможете повысить продуктивность как в рабочей сфере, так и в личной. Автор убеждена, что настоящее удовлетворение от жизни можно получить только тогда, когда все сферы находятся в балансе, а для этого необходимо правильно распределять свое время и ресурсы между работой, семьей, друзьями, саморазвитием и отдыхом.

Что такое agile life

В переводе с английского слово «agile» означает «быстрый» или «сообразительный». Этот термин используется в сфере разработки программного обеспечения. Однако применять эту методологию можно и для личной сферы.

Основным принципом Agile методологии является итеративный процесс разработки планов, то есть разбивка крупных целей на несколько мелких, которых можно достичь в короткий срок (спринт), и корректировка планов по мере их выполнения.

Жизнь в стиле Agile подразумевает гибкость и постоянный анализ своих ощущений по поводу того, чем вы сейчас занимаетесь. Цели, которые были поставлены на годы вперед, могут менять свою актуальность по мере приближения к ним, поэтому лучше составлять планы на более короткие временные промежутки. С течением времени меняются не только обстоятельства и окружающая нас обстановка, меняются и наши интересы, увеличивается опыт и знания. На фоне всего этого сложно выбрать один курс, которому надо следовать всю жизнь в ожидании какого-то туманного конечного результата. Нужно постоянно пробовать что-то новое, не бояться расставаться с тем, что не приносит удовлетворения, не заикливаться на неудачах. Только так можно понять, что для вас действительно важно.

Цели на спринт

Так как долгосрочные цели не работают, планы нужно строить в пределах небольших временных отрезков. Идеальным по длительности считается спринт длиной в 9 недель. Цели на такой промежуток времени более понятны и достижимы, к тому же спустя девять недель можно проанализировать свой прогресс и решить, стоит ли двигаться дальше в этом же направлении или сменить вектор. В самом плохом случае ошибка будет осознана всего лишь через девять недель, а не через несколько лет.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.