Автор: admin
17.12.2011 23:04 - Обновлено 29.10.2014 16:17

Как непрерывно улучшать свою жизнь по системе «Кайдзен»?

«Кайдзен» – идеология маленьких, почти незаметных, но постоянных (непрерывных) изменений к лучшему. Слово «Кайдзен» состоит из двух иероглифов: «кай» – изменение и «зен» – хорошо.

Начну издалека… Сколько раз любой, абсолютно любой из нас начинал «новую жизнь». Обычно с понедельника. Ну и что?

Конечно, хорошо бы так – задумал что-то, бац-бац, и в дамки! Всё получилось. Задумываем новое… Вот только так не получается!

Например, бросает человек курить. Как обычно это делается? Громогласно объявляется (хотя бы самому себе): «Ну, всё! Бросаю! Вот выкуриваю последнюю сигарету, и с завтрашнего дня…». Что происходит на следующий день? Мучается человек, мучается, да и махнёт на всё рукой, «Только одну закурю и брошу…» За этой одной другая, третья…

И так обычно во всём! Ну не любит человеческая психика глобальных изменений! Здесь другой подход нужен. Тихий, крадущийся, но непрерывный. Небольшие, но постоянные улучшения всех граней своей жизни.

Это и есть жизнь в стиле «Кайдзен». Это стиль и мышления, и поведения. Основной принцип – ничто не является постоянным, застывшим. Всё течёт, всё изменяется. Все сферы Вашей жизни должны подвергаться постоянному пересмотру, анализу и планированию. Финансовая, профессиональная, духовная и другие стороны Вашей жизни постоянно изменяются.

А вот в какую сторону? Это зависит только от Вас!

Итак, всё должно подвергаться постоянному анализу и поиску новых путей улучшения Вашей жизни. Итогом этого процесса будет постоянное изменение Вашей жизни. Надеюсь, в лучшую сторону…

А вот чтобы проводить изменения более оперативно, систематично и масштабно, следует придерживаться следующих простых правил:

1. **Составить с собой договор или дать самому себе клятву постоянно улучшать свою жизнь.** Как ни смешно это звучит, но именно такой приём настраивает наше подсознание на принятие изменений в жизни.

2. **Концентрация на поиске возможностей для изменений к лучшему в финансовой, профессиональной, личной и других сферах жизни.** Со временем поиск новых возможностей должен просто войдёт в привычку!

3. **Открытое признание своих проблем.** У всех в жизни есть проблемы! Надо искать их всегда! Если проблема не определена, она не решается и существенно сокращает скорость изменения жизни в лучшую сторону. Так что, если Вам кажется, что Вы «остановились», ищите проблемы. В себе! Определив проблему, составьте план её решения и следуйте ему.

4. **Открытость миру**. Как Вы относитесь к миру, так и мир к Вам! Постоянно ищите положительное вокруг! Развивайте доброжелательность, вежливость, толерантность. Даже по отношению к самому себе. Ищите вокруг хорошее! И мир ответит Вам тем же!

5. **Развитие самодисциплины.** Пока нет привычки, следовать этим принципам нелегко! Выделите время для ежедневного (да-да, ежедневного) анализа происходящего в Вашей жизни и планирования её улучшения. Постарайтесь выбрать время, когда никто не будет Вам мешать. И так же упрямо, планомерно воплощайте планы в жизнь.

6. И главное! **Непрерывное самообучение!** Без этого нет развития, нет движения вперёд. Никогда не бойтесь сделать что-то новое и необычное в своей жизни. Ведь то,

что интересно, запоминается гораздо быстрее, чем то, что вы должны изучать по принуждению! А то, что вы уже знаете, никогда не является окончательным. Всегда можно узнать о чём-то больше, а за одной удачной идеей всегда приходят ещё более удачные! Открывая для себя что-то новое, Вы делаете новой и свою жизнь!

Вот она какая – жизнь в стиле «Кайдзен».

Начните применять эти правила, и Вы увидите, как быстро всё начнёт меняться.

К лучшему.

Надеюсь…

Автор - **Михаил Груздев**

Источник