

# ТВОИ УСПЕХИ ЗАТМЯТ ТВОИ ОБИДЫ



Автор: **Агнис ЧУКУРС**  
/член Высшей Лиги Network News,  
Практический психолог – тренер KAIZEN  
TEAM EUROPA компания Tahitian Moni  
International Inc., Украина/

## ПОСТИГАЯ ПУТЬ КАЙДЗЕН, В ПЕРИОД СРЕДЕ, ВЫ ПОСТУПАЕТЕ ПРАВИЛЬНО

И речь о действии, глуповато маленьких шагах, таких, что сначала кажутся совершенно ничтожными и банальными. Вместо того, чтобы рекомендовать независимым консультантам бросать их нерезультативную работу, предложите им каждый день в течение нескольких секунд представлять свою идеальную карьеру. Ваш новичок в чести совершения titanicеских усилий мог бы начать с маленьких, но больших, повторений извинтов и своих партнеров по бизнесу для повышения мотивации.

Использование принципов Кайдзен применительно к личной жизни может совершенно преобразить ее суть. В компаниях и ее структурах маленькие шаги к улучшению сбились в одну глобальную перемену. Ни психологи отдельной личности несколько иначе. Огромное число независимых консультантов интуитивно осознавало то, к чему я шел все эти годы: мелкие перемены помогают человеческому разуму обходить страх, препятствующий успеху и творческим решениям.

Точно так же, как человек, обучающийся всждению автомобиля, практикуется на пустой парковке – сперва просто сидит в машине, потом отрабатывает отдельные функции, после чего по несколько минут пробует самостоятельно водить, – мои партнеры учились делать первые маленькие шаги перемены в безопасных и спокойных условиях.

Часто люди замечают, что их разум стремится к новой модели поведения, будь то регулярные упражнения, диета, поддержание порядка в своих рабочих делах или общение с любящим и позитивным партнером.



В конечном итоге они с удивлением констатируют, что достигли желаемой цели без каких-либо долготрапных сознательных усилий.

Как же так получается? Метод Кайдзен — это высокоэффективный способ формирования новых черт характера в мозге. Как постоянно твердил один мой партнер: «Шаги настолько маленькие, что их невозможно не совершить!» Эти принципы легко применимы к любому проекту или начинанию, связанному с переменами — от избавления от привычки грызть ногти до обретения мужества отнестись к отказу на пустые требования, отнимающие все ваше время. Планируя перемены, задумайтесь: вы будете помнить об изначальной сути философии маленьких шагов. Кайдзен — это эффективный и приятный способ достижения конкретной цели, но он ставит и более сложную задачу: удалять старые привычки или старые требования привычки, стремись к прогрессивным — но обязательно маленьким — улучшениям. Менталитет Кайдзен — это создание культуры позитивных изменений.

**С ЧЕГО НАЧИНАЕТСЯ КАЙДЗЕН: СОЗДАНИЕ ПРАВИЛЬНОГО МЕНТАЛИТЕТА?**

1. Абсолютно все можно и необходимо улучшить.
2. Ни один день не должен проходить без введения каких-либо улучшений в компании (орудия, сервис, среда).
3. Предоставляйте каждому сотруднику своего клиента покупателя и стремитесь достичь такого уровня его обслуживания.
4. Не критикуй, а предлагай способы улучшения.
5. Думай о том, как что-то можно улучшить, а не о том, почему что-то плохо устроено.
6. Уходи от стандартов и шаблонов. Даже если что-то хорошо работает, старайся найти пути улучшения этой работы.
7. Рассматривай решение проблем как системный подход.

**ПОЧЕМУ КАЙДЗЕН ИМЕЕТ УСПЕХ?**

Все перемены, даже положительные, страшат нас. Попытки достичь поставленных целей посредством радикальных или революционных приснов часто терпят крах, поскольку они лишь усиливают этот страх. Но маленькие шаги в стиле Кайдзен сигнализируют негативную реакцию мозга, стимулируют рациональное мышление и творческий подход. Перемены пугают, даже если данный факт неизбежен, идет ли речь о незначительных переменах, скажем — посещение нового психолога вместо старого, или о вполне серьезных, как например рождение ребенка. Боязнь перемены коренится в физиологии мозга, и когда страх овладевает нами, он препятствует творчеству, успеху и переменам.

С эволюционной точки зрения, мозг — самый необычный орган человеческого организма. Все другие органы: сердце, печень, кишечник и прочие — так хорошо развились, что не мешались на протяжении миллионов лет эволюции животного на Земле. Но мозг продолжал неустанно развиваться и претерпевать сложнейшие изменения. Одна из наших главных задач как разумных существ — добиться гармонии во взаимодействии физических и эмоциональных потребностей.

**КАК МАЛЕНЬКИЕ ШАГИ ПРИВОДЯТ К БОЛЬШОМУ ПРЫЖКУ?**

Наш мозг запрограммирован на сопротивление перемены. Но, совершая маленькие шаги, мы эффективно перестраиваем нервную систему, чтобы она выполняла следующие функции:

- «разрешить» блоку творческой деятельности;

- обойти реакцию «назад или убегай»;
- создать новые связи между нейронами, с тем, чтобы мозг с возмущением воспринял процесс перемен, и вы на высокой скорости начали бы достигать и поставленных целей.

По сути, страх обладает силой, способной заставить вас бездумно и инстинктивно действовать, а не вдумчиво. Не позволяйте этой широко распространенной грададе заставить вас чувствовать себя настолько виноватым или разочарованным, чтобы бросить свои попытки совершенствоваться.

**Конфликт** — это состояние, свойственное человеку. Если бы люди способны были полностью контролировать свои действия, они были бы самыми счастливыми, а переживания страхи, гадать, угадай бы совершить или не совершить. Помните, что страх есть реакция организма, предупреждающая нас об опасности. Чем больше мы мечтаем, тем сильнее проявляется страх. Отношение к страху как к предупреждению позволяет нам сохранить спокойствие и невозмутимость. Вступая в черную полосу, помните, что страх есть нормальный и естественный признак индивидуальности.

Это поможет вам сохранить оптимизм и надежду — качества, которые повышают нашу готовность совершать малые шаги, и преодолевать страх. Вместо того, чтобы злиться на себя за очередное проздание или с опозданием признавать, что вы зачастую лишены импульсивности, следует терпеливо признать влияние страха и его воздействие на вас. После этого необходимо осторожно и аккуратно совершить маленький шаг, например, просто поделиться своим мнением разговоре с коллегой, доставляющим вам много хлопот.

**КАК ПРИМЕНИТЬ КАЙДЗЕН В СВОЕЙ РАБОТЕ С ГРУППОЙ НЕЗАВИСИМЫХ ПАРТНЕРОВ — КОНСУЛЬТАНТОВ?**

- Главное — это приверженность системе Кайдзен со стороны топ-лидеров вашей группы.
- Структура, построенная на принципах непрерывного улучшения.
- Назначение лучших людей для управления процессом непрерывного введения улучшений.
- Тренинг и обучение сотрудников.
- Создание пошагового процесса введения Кайдзен в вашу группу, структуру или компанию.
- Все условия являются важными.

Однако без эффективной поддержки со стороны топ-лидеров каждого шага в направлении реализации стратегии непрерывного улучшения, все достигнутые успехи не смогут закрепиться надолго, даже если все остальные условия выполнены.

**СИСТЕМНАЯ РЕАЛИЗАЦИЯ МЕТОДИКИ КАЙДЗЕН.**

1. Эффективнейший способ **учиться** — это учиться у других.
2. Получать и использовать универсальный навык и приобрести опыт как жить дальше.
3. Свои навыки и знания **передать** другим.
4. **Наблюдая**, задавать вопросы: «Что это значит для меня и чему учиться?» и «Как стать выдающимся?»
5. **Исправлять** и смотреть, что и как можно улучшить. Это прекрасный опыт.
6. Довести и **оформить** этот опыт в наилучшем виде.
7. Если вы это не знаете, что вы знаете, то ищите и не будет знать, что вы знаете» — делитесь и **продвигайте** свои таланты и дары.



### НЕКОТОРОЕ ОТСТУПЛЕНИЕ ОТ САМОЙ ТЕМЫ, НО ВСЕ-ТАКИ ПО ТЕМЕ.

Последние несколько недель я просмотрел фильм «Уолл-Стрит: Деньги не спят». Мне была любопытна не только игра Майкла Дугласа, но и проблемы бывшего финансового воротила Тирриана Лейко, который, ставший восемь лет, вышел из тюрьмы. Фильм мне понравился тем, что демонстрирует кризис как многогранное явление. Это и игры на высшем уровне, где сильные мира сего ворочают десятками и сотнями миллиардов, создавая новые тренды на рынке, и тут же бросаются пытаться угадать, куда же двинется рынок, и спекулирующие на пике спекулятивности очередавшие медведи в обшей, все кому не лень – мир сошел с ума из-за денег. Люди перестали думать и стали верить, а это уже далеко не объективный подход. И если в начале фильма герой Лейко на фоне смирившейся с собой ринки обычного наблюдателя, то ближе к концу фильма мы видим настоящего Лейко. Он со скоростью Ламборджини превращает сто миллионов в миллиард долларов, и становится понятно, что настала его очередь. Идея иллюстрирует положение – с возрастом люди теряют зубы, но не характер. Каковой потенциал не пропадает. В фильме много ярких фраз, особенно выступление Гордона Лейко в университете перед студентами: «Поздравляю вас, вы поколение трех «НЕТ»: нет чужой лени; нет работы; нет денег. Что же, у вас три варианта будущего!». Почитательный фильм. И только не забудьте, какая цитата из этого фильма прекрасна: Поколение трех «НЕТ» или «Будет варьез. Очень большой. Такой же, как с тильганами...!»

### КАЙДЗЕН ДЛЯ ЖИЗНИ.

Добиваясь успеха в применении Кайдзен к конкретным целям вроде потери веса или карьерного роста не забывайте об его сути: это процесс, а не результат. Недавно я сумел убедить вас в том, что Кайдзен является мощным средством для достижения четких, отдельно поставленных целей или изменения внутреннего состояния человека. Прелесть и сложность Кайдзен заключается в том, что эта стратегия требует веры. Необязательно религиозной веры или фанатичной преданности, но искренней убежденности в возможности мозга и тела помочь вам достичь желаемой цели. Обозревая маленькие шаги, вы устанавливаете внутренний компас на более правильное, оставляя за бортом все остальное.

Так же, как спортсмен неустанно ищет возможность сбросить еще одну килограмм из своего лучшего показателя, вы должны искать возможности для более высокого качества жизни.

1. Откажитесь от стереотипов мышления.
2. Думайте о том, как сделать что-то возможным.
3. Никому не нужно оправдываться.
4. Ищите самые простые решения, а не самые лучшие.
5. Исправляйте ошибки без задержки.
6. Используйте свои мозги, а не кошелек.
7. В проблемах ищите возможности.
8. Повторяйте вопрос «Почему?» пять раз.
9. Собирайте идеи у многих людей.
10. Нет предела улучшению.

Несмотря на то, что Кайдзен является эффективным методом для снижения веса, карьерного роста, улучшения здоровья и достижения прочих целей, это не просто средство для пересечения финишной линии. Попробуйте относиться к Кайдзен как к процессу, который никогда не

будет завершен. Не пренебрегайте его в дальнейшем, после того как цель будет достигнута. Кайдзен учит нас воспринимать жизнь как возможность постоянного совершенствования, стремления к новым стандартам и расширения своего потенциала.

Однажды новый партнер спросил Настюшкана: «Вчера на встрече с покупателями я услышал от него такие слова: "Ваша продукция по сравнению с предыдущей конкурентов значительно хуже!" Преды должен быть правдой, какой реакция в таком случае?» «А как ты себя повел?» – спросил Настюшкана. «Я стал выяснять, чем именно она, по его мнению, хуже. Я ведь знаю, что у меня качественный товар!» «И вышло что, – сказал Настюшкана. – Неиспользуемая часть спроса человек, смысл слова, почему он говорит это именно сейчас. О чем у вас шла речь перед этим?» «О цене». Настюшкана улыбнулся и развел руками.

Рост качества нашей жизни зависит от нашего же развития, потому если мы постоянно улучшаемся, уже даже не важно, кто мы и что мы делаем, мы будем более счастливыми. Мы часто не удовлетворены своей жизнью, если мы не чувствуем, что растем. А рост происходит от ежедневного улучшения, и это и есть принцип Кайдзен. Необходимо каждый день улучшать что-то в каждой из сфер жизни.

Поэтому, если я хочу узнать, какой у вас уровень успеха, я могу спросить, насколько вы внедрили принцип Кайдзен в свою жизнь. А что по поводу внедрения Кайдзен в вашу повседневную жизнь? Действительно ли в вашей жизни появились и совершаются успехи? Как это происходит «каждый день» – эскалатор жизни моментально отправляет вас вниз. Вместо прогресса – деградация. Никаких компромиссов.

Итак, надеюсь, итоги данной статьи: если вы хотите быть успешными и счастливыми – то внедрите принцип Кайдзен в свою жизнь. Предлагаю алгоритм внедрения.

### КАК КАЧЕСТВЕННО ИЗМЕНИТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ?

**Шаг номер 1.** Это решать сейчас – будете ли вы жить с этой озабоченностью или нет. Поможет ли эта установка получить огромные результаты или нет. Если ответ «Да», то идите дальше.

**Шаг номер 2.** Внедрите слово «Кайдзен» в свою жизнь. Создайте себе некий триггер – словесное устройство для напоминания о внедрении улучшения в свою жизнь.

**Шаг номер 3.** Прямо сейчас потратите 5 минут и напишите о тех вещах, которые вас останавливали, измените свои старые стандарты на новые.

**Шаг номер 4.** 10 дней живите с этой философией, пропитайте ее в непринужденную практику.

**Шаг номер 5.** Напишите шесть вещей, которые вы можете ежедневно улучшать в шести сферах своей жизни. И главное – начинайте КАЖДЫЙ ДЕНЬ пометкой улучшать и не останавливайтесь. Удачного внедрения. Живите с удовольствием и наслаждайтесь жизнью.

*Добьетесь успеха – придут обиды!*

## ПЕРЕЗАГРУЗКА

трансформационные  
тренинги и семинары

детальная информация по тел.:

Илья 093 623 31 74

Ольга 093 748 11 28

www.prostodorok.com

