



SPIS TREŚCI

PRZEDMOWA	9
Jeden mały krok	
ROZDZIAŁ 1	25
Dlaczego kaizen działa	
ROZDZIAŁ 2	37
Zadawaj małe pytania	
ROZDZIAŁ 3	63
Myśl małe myśli	
ROZDZIAŁ 4	79
Podejmuj małe działania	
ROZDZIAŁ 5	107
Rozwiązuj małe problemy	
ROZDZIAŁ 6	129
Przyznawaj sobie małe nagrody	
ROZDZIAŁ 7	141
Rozpoznawaj małe momenty	
ROZDZIAŁ 8	153
Kaizen na całe życie	
CYTATY KAIZEN	157
PODZIĘKOWANIA	159
O AUTORZE	161

filozofia kaizen

Jak mały krok może zmienić Twoje życie

Nawet najdłuższa podróż zaczyna się od jednego kroku.
przysłowie chińskie

Pragniesz udoskonalić swoje życie, ale każda zmiana Cię paraliżuje? Nie masz siły ani czasu, by zadbać o polepszenie jakości własnych dni? Masz serce przepełnione marzeniami, lecz coś nie pozwala Ci w pełni ich zrealizować? Najwyższa pora poznać potęgę drobnych kroczków.

Idea jest prosta — należy tak zmylić wrodzone opory przed przyjmowaniem nowego sposobu zachowania, by już zawsze móc cieszyć się osiągniętym sukcesem, a jednocześnie nie wywoływać w swoim życiu emocjonalnej rewolucji. Bez względu na to, czy chcesz rzucić palenie, pozbyć się zbędnych kilogramów, zadbać o rozwój kompetencji, czy stworzyć udany związek — filozofia kaizen jest dla Ciebie. Ta mądrość rodem z Kraju Kwitnącej Wiśni niweluje ukryty w każdym z nas lęk, szczególnie zaś chemiczną reakcję „walki lub ucieczki” (leżącą u podstaw strachu przed zmianą). Autor nauczy Cię, jak:

- samodzielnie korzystać z mechanizmów działania kaizen,
- nastawić się wobec innowacji w taki sposób, by nie ulec strachowi,
- uczynić swoje życie bardziej efektywnym, zarówno w domu, jak i w pracy,
- polubić zmiany.

Dr Robert Maurer jest wykładowcą na Wydziale Medycyny UCLA, trenerem behawioralnym w uzdrowisku Canyon Ranch oraz szefem firmy doradczej Science of Excellence. Swoją unikalną metodę prezentuje także na kursach i szkoleniach z zakresu osiągania szczęścia osobistego oraz sukcesów zawodowych, przeznaczonych dla pracowników korporacji, pacjentów i personelu szpitali czy nawet członków rządu Wielkiej Brytanii.

dr Susan Jeffers