

Γιατί το ΚΑΙΖΕΝ έχει επιτυχία

Οι αλλαγές μοιάζουν, γενικά, απειλητικές. Η ανθρώπινη αυτή αντίδραση είναι αναπόφευκτη, είτε πρόκειται για μια φαινομενικά ασήμαντη αλλαγή (π.χ. μια επίσκεψη σε ένα κοσμικό κέντρο) είτε για μια ριζική αλλαγή (π.χ. η απόκτηση ενός παιδιού). Ο φόβος της αλλαγής είναι βαθιά ριζωμένος στη φυσιολογία του εγκεφάλου μας: όταν τον καταλαμβάνει, μπορεί να παρεμποδίσει τη δημιουργικότητα, την αλλαγή και την επιτυχία.

Πως τα μικρά βήματα εξελίσσονται σε τεράστια άλματα.

Ο εγκέφαλός σας είναι προγραμματισμένος να ανθίσταται στις αλλαγές. Ωστόσο, κάνοντας μικρά βήματα, επανασυνδέετε, ουσιαστικά, το νευρικό σας σύστημα, έτσι ώστε να κάνει τα ακόλουθα:

- Να σας «ξεκολλήσει» από την πνευματική εμπλοκή.
- Να σας βοηθήσει να ξεπεράσετε την αντίδραση της «πάλης ή φυγής».
- Να δημιουργήσει νέες συνάψεις μεταξύ των νευρώνων, έτσι ώστε ο εγκέφαλός σας να αναλάβει με ενθουσιασμό την όποια διαδικασία αλλαγής χρειάζεται για να προχωρήσετε με γοργούς ρυθμούς προς τους στόχους σας.

Κάντε μικρές ερωτήσεις

Με το να υποβάλλετε στον εαυτό σας μικρές ερωτήσεις, μειώνετε τις πιθανότητες να ξυπνήσετε την αμυγδαλή και να αφυπνίσετε κάποιες εξουθενωτικές φοβίες. Όταν ο φόβος κοιμάται, ο εγκέφαλος είναι σε θέση να αφομοιώσει τις ερωτήσεις και να σοφιστεί με την ησυχία του τις απαντήσεις.

Οι μικρές ερωτήσεις εξουδετερώνουν περίπλοκες φοβίες

Κάντε μικρές σκέψεις

Κάντε μικρές σκέψεις μέσω της σμίλευσης του νου που είναι ένας εξαιρετικός τρόπος για να προχωρήσετε αργά αλλά σταθερά στις αλλαγές που επιθυμείτε. Αφού επιλέξετε μια άβολη εργασία για σας προσπαθήστε να δώσετε στον εαυτό σας τουλάχιστον ένα μήνα περιθώριο προτού ξεκινήσετε να την κάνετε πράξη.

Κάντε μικρές πράξεις

Δεν σας περισσεύει χρόνος ή χρήμα; Το καϊζεν σας ταιριάζει γάντι.

Αν, όπως τόσοι και τόσοι άνθρωποι, θέλετε να επιφέρετε κάποια αλλαγή στη ζωή σας, αναρωτιέστε: Πώς θα φτάσω στο στόχο μου; Δε μου περισσεύει ούτε χρόνος ούτε χρήμα και δε μου μένει ούτε λεπτό για να ξαποστάσω απ' το πρωί ως το βράδυ. Αναθαρρέψτε! Όπως όλα τα καλά πράγματα στη ζωή, τα μικρά βήματα είναι ανέξοδα. Κι επειδή απαιτούν ελάχιστα λεπτά από το χρόνο σας, μπορούν να ταιριάζουν σε κάθε πρόγραμμα.

Πρωτοχρονιάτικες Καϊζέν αποφάσεις

Υγιεινή διατροφή, γυμναστική, αποταμίευση, αύξηση χρημάτων και χρόνου, απαλλαγή από κακές συνήθειες.

Λύστε μικρά προβλήματα

Επικεντρωθείτε μέσω του Καϊζέν στην επίλυση μικρών προβλημάτων

Δίνετε μικρές ανταμοιβές

Είναι υπερ-αρκετές για την επίτευξη των στόχων

Ξεχωρίστε τις μικρές στιγμές

Καλλιεργήστε την ικανότητα να εντοπίζετε τις μικρές στιγμές.

Πηγή: Robert Maurer, Καϊζέν, Μικρά Βήματα για τα Σπουδαία Πράγματα, εκδ. Φυτράκη, τιμή 10 ευρώ