



Budapest Lean Coffee



Könyvbemutató

Stasztny Péter, 2020.04.01.

A kaizen definíciója



Budapest Lean Coffee

Nagyon kis lépéseken keresztül javítani egy szokást, folyamatot vagy terméket.

Nagyon kis mozzanatok segítségével meríteni ihletet új termékekhez vagy találmányokhoz.

???



A vállalatok esetében a sok kis változás felhalmozódik, és idővel egy nagyobb változássá áll össze.

Az egyénnek olyan kis lépéseket kell megtennie-e, amely nem okoz számára félelmet, nem kell kilépnie a komfort-zónájából, apró sikereket ér el, és növekszik a kreativitása. Szokássá válnak az új dolgok és már vágyik rá.

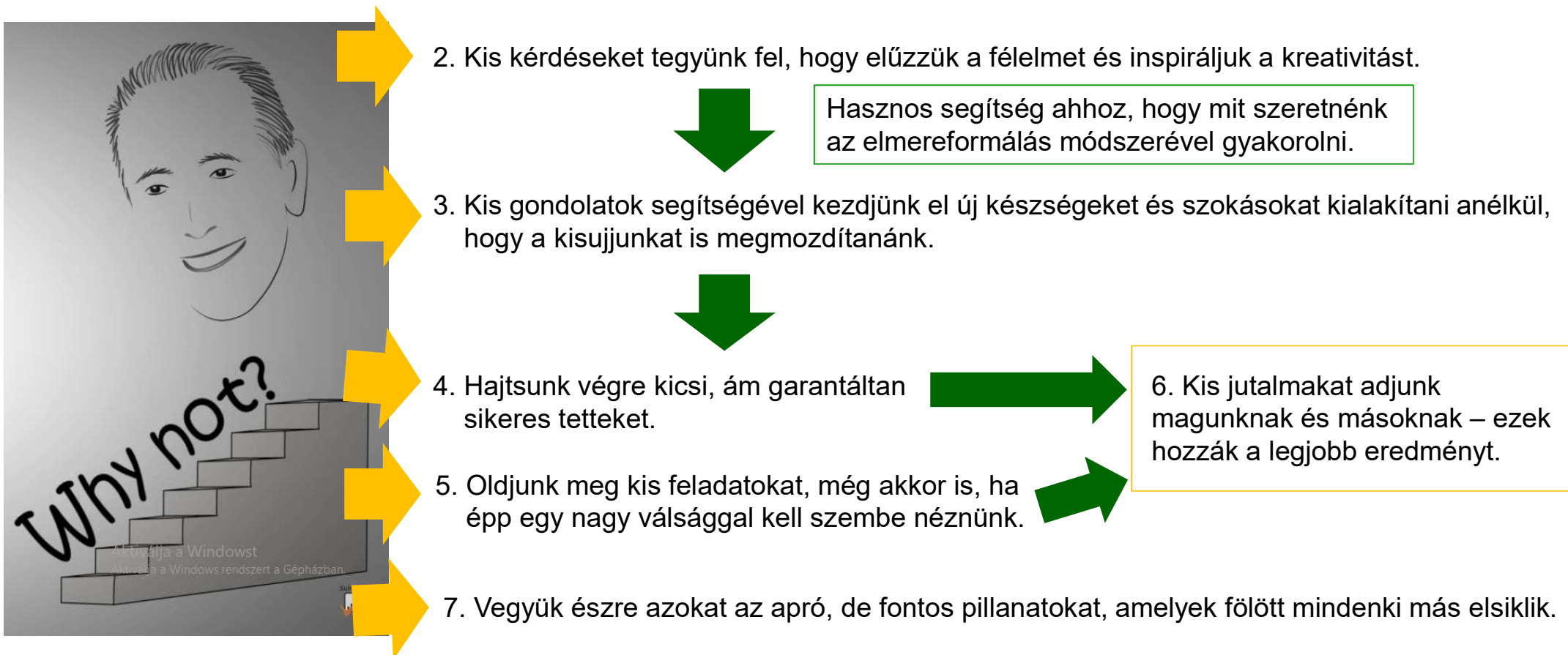
A szerző nem emeli ki, nem nevesíti a csoportos kaizen gyakorlatokat, és az értékáram elemzés során feltárt kaizen lehetőségeket. A bemutatott módszerek támogatják „a még nem tudjuk a megoldást” célú gondolkodást.



A kaizen alkalmazása (1): egy-egy teljes program, projekt keretében, vagy az egyes elemeket egyedileg alkalmazva egy életen át



Budapest Lean Coffee



1. Miért működik a kaizen?



Budapest Lean Coffee



Félelem

Minden változás ijesztő, még a pozitívak is.
A radikális, vagy forradalmi eszközökkel elérni kívánt célok
sokszor azért hiúsulnak meg, mert az ilyen
eszközök túllontúl félelemkeltők.



Változás, siker

A kaizen által javasolt apró változtatások azonban
lefegyverzik agyunk
„üss-vagy fuss” reflexeit,
ezáltal lehetővé tesszik a további racionális gondolkodást és a kreativitás átadását.

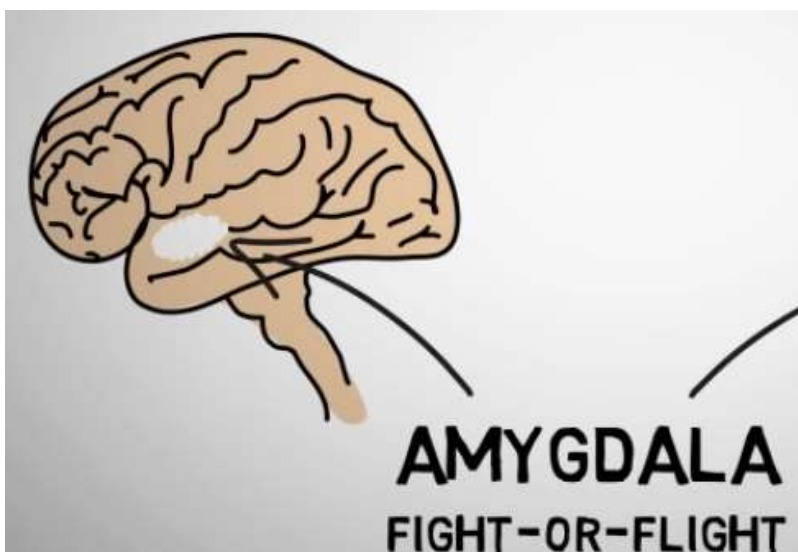


1.1 Az agy működés elemzése



Budapest Lean Coffee

A változtatás (kaizen) megvalósítása során alapvető feladatunk, hogy összhangba hozzuk a három különböző agy működését.



A **középagy (emlősagy)** feladata például a testhőmérséklet szabályozása, érzelmek irányítása, az „üss-vagy fuss” reflex is itt működik, amely megóv bennünket életveszélyes helyzetekben.

Az **agytörzs (hüllőagy)** feladata a rutinszerű életfunkciók irányítása: alvás, szívdobogás.

Agytörzs

Középagy

Agykéreg

Az **agykéreg** felelős az „emberi funkciókért” a művészet, a tudományos gondolkodás, a zene, a racionalitás, a nyelv és a kreatív impulzusok mind innen erednek.

1.2 Az agy működés irányítása a sikeres változás érdekében



Budapest Lean Coffee

Agyunk úgy van megalkotva, hogy bármiféle újdonság, vagy változás kivált egy bizonyos fokú félelmet.

Aggódunk

- az egészségünkért,
- a megélhetőségünkért,
- a családért,
- a társas kapcsolatainkért,
- a szakmai fejlődésünkért...



Félelem

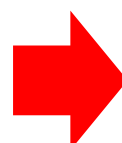


Izgalom

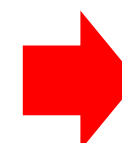


Siker

Nagy cél ➔ **Félelem**



Agykérgi
funkciók
gátolva



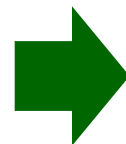
Kudarac

Lopakodó megoldás azoknál az embereknél, akik nem az izgalomra építve érik el a sikert:

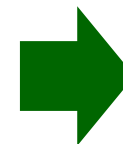
Kis cél ➔



Félelem
kikerülve



Agykérgi
funkciók
elérhetőek



Siker

1.3 Kicsi, könnyen teljesíthető célok

Lopakodó, kitartóan végzett megoldások:

- rendetlen íróasztalról egy gépkapocs felvétele és elrakása a helyére,
- felállunk az asztaltól, a TV elől és járunk egyet, akár helyben, vagy a lakásban,
- óránként iszunk egy pohár vizet két étkezés között...

Ha pedig kitartóan tesszük meg egyik kis lépést a másik után, az agykéreg is rááll a feladatra, és elkezd legyártani a hozzá szükséges „szoftvert”:

kiépülnek azok az idegpályák, amelyek az új szokások megszilárdulásához szükségesek.

Például egy idő után élvezzük

- az íróasztalunkon a rendet (minden munka után üresen hagyjuk az asztalt, munka kezdéskor élvezzük az eredményt)
- jól esik a mozgás, szívesen járunk egyet, akár a szabadban is,
- hiányoljuk a vízbevittelt, szomjúságot érzünk, ha nem iszunk rendszeresen.

Nagy cél



Budapest Lean Coffee



Félelem



Kis cél



~~Elterelő,
látzat~~

~~tevékenységek~~

Ebben az esetben is alkalmazzuk a lopakodó megoldást: tegyünk kis lépéseket a nagy cél megvalósítása érdekében, a kis eredményekre alapozva lehet tovább építkezni, amikor kész már a „szoftver”.

2. Kis kérdésekkel programozzuk át az agyunkat!



Budapest Lean Coffee

Az agyunk „átprogramozásának” egyik leghatékonyabb módja a kaizen által ajánlott kis kérdések technikája.

Példa egy cégvezető életéből, a dolgozói értekezlet kulcs kérdése:

„Mit csinálnak maguk személy szerint, egyenként annak érdekében, hogy a cégünk piacvezető legyen?” – helyett

„Van-e valami apróság, egy mégoly kis lépés, amellyel önök szerint javítani lehetne a termelési folyamatot vagy a termékeinket?”

Erre érkeztek javaslatok:

- ne dobjuk ki a fémforgácsot, adjuk el hulladéknak,
- munkatársak betanítása, hogy elkerüljék a gépek meghibásodását a betanulási időszakban,
- az értekezletek elején nyilvánosan mondjanak köszönetet a dolgozók, azoknak, akiktől segítséget kaptak az elmúlt hónapban.

Az agyunk szereti a kérdéseket

A kérdések hasznosabbak, könnyebben vezetnek új ötletekhez és megoldásokhoz, mint az utasítások.

A kérdések jobban lekötik az agyat.

2.1 Kis kérdéseket tegyünk fel a nagy feladatok megoldásához is!



Budapest Lean Coffee

A kis kérdésekre nem azonnal jönnek a kreatív válaszok, ezért rendszeresen, szelíden kell feltenni magunknak azokat. Türelmesen várjuk közben a választ, ne süssük. Az agykéreg nekiáll feldolgozni, átrágni a kérdést, és a maga varázslatos módján egyszer csak előáll a válasszal.

A kis kérdések és a kreativitás

Sok esetben megakad a nagy feladatok megoldása, le blokkolunk, nem látjuk a továbblépés lehetőségét, ihletiányba estünk. A félelem uralkodik el felettünk. Az agyunkat teljesen üresnek érezzük, át kell programoznunk „kreatív üzemmódba”.

Például

A./ A könyvírás, megalkotandó karakterek keresése, események leírása:

„Ki ez az ember a repülőn? Mit keres ott? Miért zuhant le? Mikor történik mindez?

Ezekre kapott válaszok egy mozaik darabkái, amelyekből összeáll egy történet. Beindul a cselekmény a keretekre alapozva.

B./ Egy műszaki találmányhoz kapcsolódó kis kérdés, amikor a radar készülék közelében megolvadt a csokoládé:

„Miért volt a radar ilyen hatással a csokoládéra?”

C./ Milyen munkalehetőség lenne elérhető számomra a jelen helyzetben? Ami izgalmas és szellemileg kielégítő számra?



2.2 Tegyük fel folyamatosan kis kérdéseket, gyakoroljuk a kérdezést!



Budapest Lean Coffee

Kis kérdések megfogalmazása összetettebb esetek kezelésére, a kaizen alkalmazására

A kis kérdések megfogalmazása előtt elemezzük ki a helyzetet, keressük meg a mélyben rejlő okokat. Ne kezdjünk felszínesen feltenni a kérdéseket a jelenlegi tünetekre. Például menjünk vissza a gyerekkorban megélt élményekre, azok jelen történésekre kifejtett hatásaira. Kérdezzünk meg másokat a pozitív, általunk csak vágyott általuk már átélt eseteikről. Írjuk le a kis kérdésekre vonatkozó válaszokat, rendszeresen beszéljünk valakivel a kis kérdésekre adandó válaszokról. Szükségünk van valakire, aki meghallgat bennünket, még ha nem is kapunk érdemi választ.

Hagyjuk el a negatív, demoralizáló kérdéseket! Ezek nem építő jellegűek!

Helyette kérdezzük meg magunktól: „Mi az az egy dolog, amivel a mai napon meg vagyok elégedve önmagammal kapcsolatban? – a választ írjuk fel nap mint nap.

Kis kérdések másoknak

Olyan helyszínt válaszunk, ahol a megkérdezettek otthonosan érzik magukat (például a diákok az osztályteremben, az operátorok a munkahelyükön). A nagyobb vezetők kérdezzék meg az asszisztensüket, hogy mi az a leggyakrabban emlegetett újítás, vagy változtatás, amit a beosztottak hiányolnak? Mit mondanak arról a témáról, amiről előttük nem beszélnek?

3. Kis gondolatok - elmeformálás



Budapest Lean Coffee

Az elmeformálás egy egyszerű technika, amely a „kis gondolatok” módszerével segít új társas, szellemi, sőt akár fizikai készségek kialakításában azáltal, hogy egyszerűen elképzeljük, ahogy végrehajtjuk az adott cselekvést.

Egyszerűbb lépések:

„Just do it!”, egyből a közepébe, vagy amíg nem megy a cselekvés addig „tettesd!”, csinálj úgy mintha már menne.

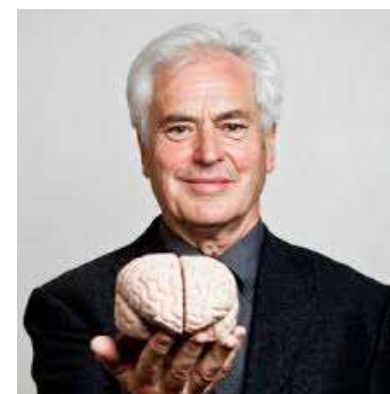
Az elmeformálás: totális élmény – az agyunk egyszerűen nem jön rá, hogy nem igazából végezzük a cselekvést

A módszer abban áll, hogy nem csupán képileg jelenítjük meg lelki szemeink előtt egy adott cselekvést, hanem a lehető legtöbb érzékszervi csatornát bekapcsolva képzeljük el azt: halljuk az azt kísérő hangokat, érezzük a hozzá kapcsolódó Szagokat, ízeket és tapintási ingereket. Sőt, érezzük izmaink mozgását és érzelmeink hullámvázát.

Ian Robertson által kifejlesztett módszer (Mind Sculpture)

Egy cselekvés mentális gyakorlása során már pár perc elteltével jellegzetes kémiai változások indulnak be az agyban, amelyek a cselekvéshez szükséges idegpályákat erősítik, legyen szó mozgásos vagy verbális készségekről.

Kellő mennyiségű gyakorlással az új agyi mintázatok tökéletesen kifejlődnek.



3.1 Példa a módszer alkalmazására – gyakorlás a mentális akadályok átlépéséhez



Budapest Lean Coffee

Michael Phelps - 2009. december 19-én 39 - 29 egyénivel és 10 váltóban elért - világrekorddal a háta mögött Phelps több rekordot állított, mint bárki más, túlszárnyalva Mark Spitz 33 világrekordját.



Phelps nap mint nap, mielőtt felkelt az ágyból, elvégezte az alábbi mentális gyakorlatot:

Elképzelte, hogy a rajtkövön áll, hallja a sípszót, ellöki magát a rajtkőről, erőteljes csapásokkal szeli a vizet és minden alkalommal tökéletes bukófordulót produkál. A fejére passzentosan illeszkedik az úszósapka, hallja a szurkolók kiabálását, érzi a víz klóros szagát. Azt is elképzelte, hogy milyen lesz, ha víz kerül a szemüvegébe.

Szőke András

1. Válasszuk ki a számunkra kellemetlen tevékenységet.
Például előadás tartása.

2. Döntsük el, hogy naponta mennyi időt (ez lehet akár másodpercben is mérve) vagyunk hajlandók szentelni annak, hogy ezt a tevékenységet az elme formálás módszerével gyakoroljuk. Fontos, hogy valóban olyan kicsi legyen a válllás, ami a legzsúfoltabb napon is könnyen teljesíthető. A rendszeres ismétlés alapvető fontosságú: amit rendszeresen csinálunk, azt az agyunk automatikusan fontosnak minősíti, és elkezd erőforrásokat hozzárendelni.



3.2 Kaizen technika: hogyan fogjunk hozzá az elme reformálásához?



Budapest Lean Coffee

3. Amikor készen állunk a gyakorlásra, ülünk vagy fekdjünk le kényelmesen egy csendes helyen, és hunyjuk be a szemünket.
4. Képzeljük el, hogy benne vagyunk az adott kellemetlen helyzetben, nem kívülről szemlélve magunkat, hanem úgy, mintha valóban átélnénk.

Mit látunk?

Mi minden van körülöttünk?

Ki van még ott?

Hogy néz ki a többi jelenlévő, milyen ruhában vannak, milyen az arckifejezésük, a testtartásuk?

5. Most pedig terjesszük ki az átélteket a többi érzékszervünkre is.
Milyen hangok, szagok, ízek, tapintási élmények kapcsolódnak még a helyzethez?
6. Anélkül, hogy a valóságban egy ujjunkat is mozdítanánk, képzeljük el, hogy végrehajtjuk az adott tevékenységet.

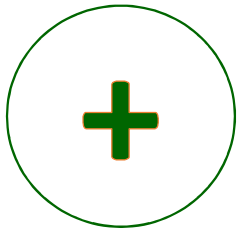


Milyen szavakat használunk közben? Milyen a hangunk? Milyen gesztusokat, mozdulatokat teszünk?

3.3 Kaizen technika: hogyan fogjunk hozzá az elme reformálásához?



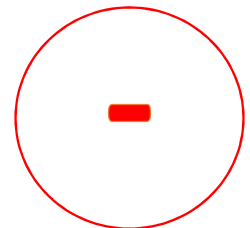
Budapest Lean Coffee



7. Képzeld el az elvégzett tevékenység pozitív következményeit.

A közönség érdeklődéssel figyeli szavainkat, még előre is hajolnak egy kissé a székekben (halljuk az enyhe nyirkorgást), sőt, a kiváltképp lelkes hallgatók még jegyzetelnek is (halljuk a papírzörgést).

8. Ha az elme formálás már szokásunkká vált, és egy ideje rendszeresen, sőt örömmel gyakorlunk. De az is teljesen rendben van, ha erre még nem állunk készen. A kaizent nem szabad sürgetni, épp az a lényege, hogy hagyjuk, hogy a kívánt változás a maga idejében történjen meg. Inkább a gyakorlásra szánt időt növeljük mindig egy kicsivel, ha az eddigi időszámban végzett gyakorlás már könnyedén megy. Ha ürügyek miatt kimarad a gyakorlás, akkor csökkentjük az időtartamot.



9. Ha már működik a helyzet elképzelése, akkor a legrosszabb forgatókönyvet képzeljük el, méghozzá úgy hogy abban is tökéletesen helytállunk. Az arcunkon folyik az izzadság, és látjuk, hogy a hallgatóság tagjai unottan ülnek, fészkelődnek a székekben, sugdolóznak. Képzeld el, hogyan kell beszélnünk és viselkednünk a siker érdekében.

4. Kis cselekvések, az igazi kaizen!



Budapest Lean Coffee

A kis cselekvések jelentik a kaizen lényegét. Az olyan apró lépésekkel, amelyek szinte már nevetségesnek tűnnek, egyszerűen megtudjuk kerülni azokat az akadályokat, amelyeket korábban leküzdhetetlennek hittünk. Ilyen módon lassan - de fájdalommentesen! – egyre inkább ráérzünk a siker ízére, és lefektetjük a változáshoz vezető út alapjait.

A kis cselekvésekre mindig szükségünk van, de akkor vezetnek igazán eredményre, ha

- időhiány, pénz szűke van, vagy
- éppen a változással szembeni ösztönös ellenállást tapasztalunk,
- szorongások és kételyek vannak bennünk:

„De mi lesz, ha nem sikerül?

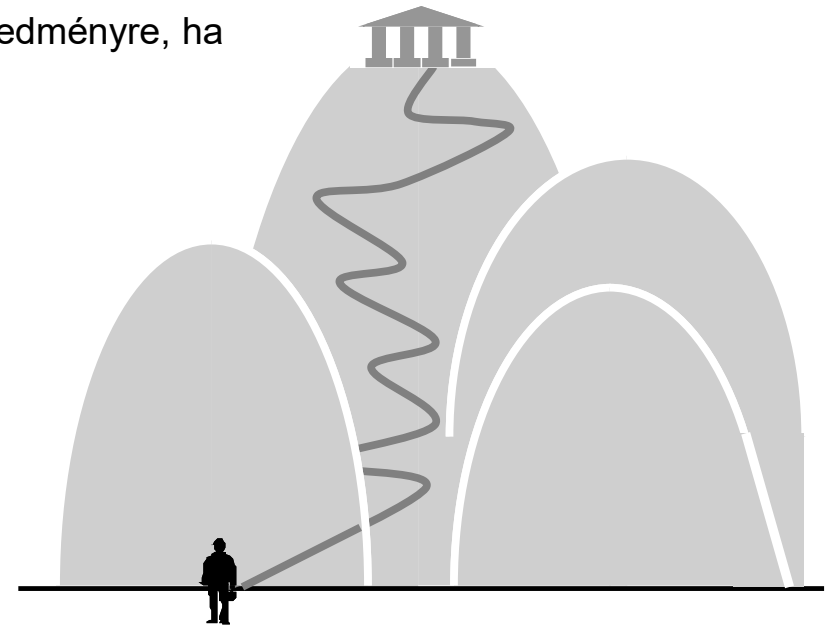
Mi lesz ha sikerül és mégse leszek tőle boldogabb?”

A stresszhormonok szintje megemelkedik a szervezetünkben, kreatitásunk száműzetésbe vonul – pedig a hosszútávú célok eléréséhez kitartó erőfeszítésekre van szükség.

Az apró cselekvések nagy előnye, hogy az agyunk azt érzékeli

- nem történik semmi fenyegető,
- nem kell megijedni,
- nem áll fenn a kudarc lehetősége.

Így elménk képessé válik arra, hogy új szokásokat építsen fel, méghozzá olyan gyors tempóban, hogy magunk is meglepődünk rajta.



4.1 Példák a könyvből a kis cselekvésekre



Budapest Lean Coffee

1. Magánklinika megmentése a pénzügyi katasztrófától a szolgáltatás helyreállításával.

„Mit lehetne tenni azért, hogy a betegek jobban éljék meg a várakozást? Méghozzá olyasmit, ami nem kerül pénzbe, és időben is csak pár másodpercet jelent”

2. Kis lépések sorozata **a személyiségfejlesztés területén** elhatározott célok megvalósításához

- egészségesebben fogok táplálkozni,
- rendszeres testmozgásra állok át,
- takarékosabb leszek,
- új ismerősöket szerzek,
- fizetés emelést kérek,
- hasznosabban fogom tölteni az időmet,
- leszokni valamilyen egészségtelen szokásról (például: dohányzás, túlzott édesség vagy alkohol fogyasztás, ...)



3. Mi legyen az első lépés?

Kérjük meg partnerünket, hogy tegyen fel kis kérdést nekünk:

„Milyen apró, jelentéktelennek tűnő lépést tudnál tenni egészséged javítása érdekében?”

4.2 Eredményre vezetnek a kis cselekvések



Budapest Lean Coffee

A kaizen lépések bár valóban kicsik, gyakran gyors változást képesek előidézni.

A klinika dolgozói csak annyit mondtak, hogy „elnézést kérünk”, „köszönjük” és javult a morál a munkatársak között, a páciensek elégedettsége pedig megnövekedett.

Egy erős ellenállás legyőzése, vagy egy nagyobb cél elérése esetén egy kis lépés még nem hoz eredményt, de megágyaz a következő lépésnek, lépéseknek.



„Hogyan szünteti meg a kaizen az ellenállást?”

Egy kezdeti kis cselekvés csökkenti a jóval nagyobb cselekvésekkel szembeni ellenállásunkat. Lényeges a cselekvés nagyságának a megválasztása, olyan legyen, amely az adott kezdeti helyzetben kivitelezhető és nem okoz ellenállást.

5. A folyamat azonnali megállítása és kicsi megoldások megvalósítása



Budapest Lean Coffee

Annyira hozzá vagyunk szokva az élet apró bosszúságaihoz, hogy sokszor már eszünkbe sem jut, hogy javítani lehetne a helyzeten. Pedig a kis problémáknak van egy olyan kellemetlen sajátosságuk, hogy egyre nagyobbak lesznek, és akadályoznak bennünket a változásban. Ha megtanuljuk észrevenni és megoldani a kis problémákat, azzal elkerüljük, hogy később fájdalmasabb lépésekre kényszerüljünk.

Taiichi Ohno zsinegeket helyezett a gyártósori munkahelyek mellé, így a dolgozók jelezni tudtak, ha valamilyen nem megfelelőséget tapasztaltak. A megoldáshoz szükséges emberek vették a jelzést és azonnal munkához láttak, addig állt a sor. Ezt megelőzően, a szerelősor végén, a minőségellenőrök szűrték ki a nem megfelelően szerelt járműveket.

A kis nem megfelelőségek azonnali kijavítása elejét vette annak, hogy később a nagyobbakkal keljen foglalkozni.

Hogyan vegyük észre a kis eltéréseket, nem megfelelőségeket,
a nemkívánatos eseményeket,
egyáltalán azt, hogy valaki vagy valami hiányzik a teljes képből?

Utólag mindig könnyű okosnak lenni! Tanuljunk a megtörtént eseményekből!

Végezzünk látást, érzékelést fejlesztő, és azonnali, reflex szerű megoldást eredményező gyakorlatokat!



5.1 Látást és érzékelést fejlesztő, azonnali, reflex szerű megoldást eredményező gyakorlatok



Budapest Lean Coffee

Idézzünk fel egy múltbeli eseményt, gondolkodjunk el egy kicsit azon, voltak-e olyan apró jelek, amelyekből már láthatóan arra lehetett volna következtetni, hogy azonnali cselekvésre van szükség.

Idézzünk fel egy apró hiányosságot amit ma reggel óta észleltünk, de nem cselekedtünk a helyzet azonnali megoldása érdekében, de anélkül, hogy emiatt haragudnánk magunkra.

Tegyük fel magunknak a kérdéseket:

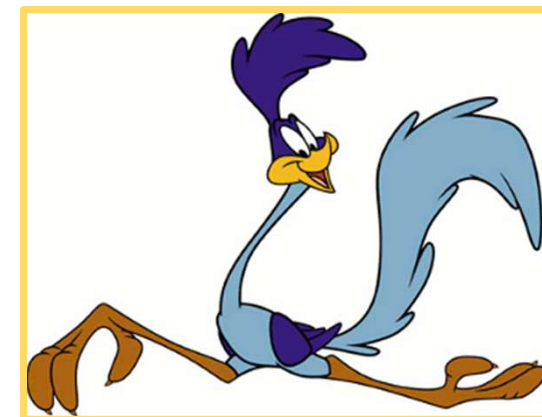
Az észrevett apró hiányosság egy komolyabb probléma jele-e, amely idővel nagyobbra nőhet? Csökkenthetjük a hiányosság jövőbeni előfordulásának gyakoriságát? Milyen kis kaizen lépéssel tudom orvosolni a helyzetet? (a szűk keresztmetszet feloldása – lean alapelv)

Vajon vannak-e olyan szokásaink, amelyek bosszantják, zavarják családtagjainkat, barátainkat, munkatársainkat? Már a tudatosítás is segít a jövőbeni változtatáson. Van-e súlyosabb probléma a háttérben?

Számoljuk fel a „vakfoltokat” a változáshoz vezető út kezdetén, a célegyenesben, az általános válsághelyzetben. Ezekre a helyzetekre találunk példákat a könyvben.



Speedy Gonzales



6. Kis jutalmak



Budapest Lean Coffee

Akár önmagunkat, akár másokat szeretnénk a jobb szokások irányába terelni, a kis jutalmak jelentik a legmegfelelőbb bátorítást. Nem csak azért mert könnyebben elérhetők és olcsók, hanem azért is, mert stimulálják (ösztönzik) a tartós változáshoz szükséges belső motivációt.

A dolgozói ötletrendszer menedzselésének alapvető eszköze a kicsi, elismerő jutalmazás.

A kis jutalmak növelik a belső motivációt, szimbolikusan megtestesítik azt az elismerést, amelyet a cég, a vezetés érez a munkáját lelkesen és lelkiismeretesen végző dolgozók iránt.

A kis jutalmak különösen hasznosak azokban az esetekben is, amikor a kis lépésekben történő változás egyszerűen nem lehetséges - például amikor egy terhes nőnek rögtön és teljesen fel kell hagyni a dohányzással.

A tökéletes jutalom: Olyasmi legyen,

- ami nem ellentétes magával az alapvető célunkkal,
- aminek örülünk, aminek örül az a személy, akit megajándékozunk, céljainak elérése érdekében,
- legyen ingyenes, vagy legalábbis nagyon olcsó.

Az élet apró örömei járnak mindenkinek.

AOTS KAIZEN Sheet		Serial No. 3378 25 10 4036			
Submitted at (D) 30 (M) 7 (Y) 98		Dept. Mgr.	Sec. Mgr.		
Department Mgt. Training Dept. KKC	Name K. Ichiura				
Before KAIZEN ID numbers were attached on the screen side of laptop computers.	After KAIZEN The ID number seals are now placed on the cover of laptop computers.				
 Seal location				 New seal location	
< Sketch or Picture >					
Effect The ID number seals can be checked even the computer is placed on the rack.					
State the change by KAIZEN within 50 ~ 100 words so that the Sec. Mgr. can understand.		Comment by the Sec. Mgr. Such a small change makes our work convenient. It is now easy to check the ID numbers.			



A főnök



7. Vegyük észre a kis dolgokat, éljünk a jelenben



Budapest Lean Coffee

A kaizen életszemlélet azt kívánja tőlünk, hogy lassítsunk a tempón, és értékeljük a pillanatot.

Ez a kellemes technika segíthet, hogy

- leküzdjük gátlásainkat a kreativitás terén,
- erősítsük emberi kapcsolatainkat, és
- nap mint nap tegyünk valamit azért, hogy jobbak legyünk.



William McNeill „Járványok és népek” című könyvében is számos példát találhatunk

a kaizen járványok idején történő alkalmazására, a kis dolgok jelentőségének fontosságára:

például a fejőnőkben kialakult a himlő elleni védettség, mert átestek a teheneknél elterjedt tehen himlőn,

Számtalan nagy felfedezés annak köszönhető, hogy valaki rutinszerűen odafigyelt az apró részletekre, és meglátott bennük

Valamilyen mintázatot. Az apró dolgokra való odafigyelés egyszerű feladatnak tűnik, de valójában sok alázat, képzelőerő és kíváncsiság kell hozzá. Például a kézmosás alkalmazása.

Ha belevágtunk valamilyen változtatásba, de elakadtunk vagy eluntuk magunkat, próbájuk megtalálni a folyamatban rejlő örömforrásokat. Élvezzük már a változtatás folyamatát, mint ahogy majd az eredményét is.



7.1 Vegyük észre a kis dolgokat, éljünk a jelenben

Az apró dolgok tudatosításának gyakorlása

Ahhoz, hogy észre vegyük az apró dolgokban rejlő ígéretet, kíváncsiságra és nyitottságra van szükségünk.

Keressünk egy olyan embert, aki valamilyen témában velünk ellentétes véleményt képvisel. Tegyük fel érdeklődő kérdéseket neki egy beszélgetés keretében. Ezáltal minél alaposabban megismerjük és megértjük, hogy miért gondolkodik az illető úgy, ahogy. Ne szálljunk vele vitába, ne akarjuk őt meggyőzni, ne ítékezzünk felette. Akkor járunk jó úton, ha a beszélgető partnerünk úgy érzi, érdekesnek találjuk az álláspontját és tiszteletben tarjuk azt.

A kaizen filozófia alkalmazásának egy másik módja, ha érdeklődéssel fordulunk partnerünk életének apró mozzanatai felé.

„A hosszú, boldog párkapcsolat egyik titka, hogy sok apró gesztussal forduljunk a társunk felé nap mint nap... a valódi kulcs a mindennapokban rejlik.

Ne menjen a jelen értékes pillanatainak rovására a múlton való rágódásunk, vagy a jövő miatti aggodásunk!

Tegyük fel magunknak a kérdést: ez az aggodalom vagy rágódás azt üzeni nekem, hogy meg kell valamit tanulnom vagy változtatnom? Ha a válasz igen, akkor tegyük egy lépést, ha nem, akkor nézzünk körül, és keressük meg azt a személyt vagy tárgyat, aki vagy amely a legmélyebb örömforrást jelenti számunkra. Fókuszáljunk rá fél percre éljünk egy kicsit a pillanatban.

8. A kaizen egy életre szól



Budapest Lean Coffee

Miközben meg tapasztaljuk, hogy mennyire sikeresen tudjuk alkalmazni a kaizent olyan konkrét célok elérése érdekében, mint a fogyás vagy a szakmai előmenetel, ne feledkezzünk meg e filozófia lényegéről sem: arról az optimizmusról, amellyel rendíthetetlenül hiszünk benne, hogy folyamatosan képesek vagyunk fejlődni, tökéletesedni.

A kis lépések segítségével mentális iránytűnket a kívánt égtáj felé állítjuk, elménk pedig már elvégzi a maradék munkát.

Ez a hit gyakran abban nyilvánul meg, hogy

- türelmesebbek,
- gyengédebbek

vagyunk saját magunkkal szemben a nehéz helyzetekben

A kaizen tevékenységünk legyen egy soha be nem fejeződő folyamat.

A kaizen arra szólít bennünket, hogy az életet folyamatos tökéletesedési lehetőségnek lássuk.



Tiszteljük meg magunkat azzal, hogy apró lépésenként javítjuk egészségünket és emberi kapcsolataink minőségét, és tiszteljünk meg másokat azzal, hogy kis kérdéseket teszünk fel nekik.