

KAIZEN

EL MÉTODO JAPONÉS PARA TRANSFORMAR TUS HÁBITOS

SARAH HARVEY



Kaizen significa «buen cambio» en japonés y es una filosofía de vida que consiste en aplicar pequeños cambios graduales para acercarnos a nuestras metas. Conocido en el mundo empresarial como un método para trazar objetivos incrementables, también es una poderosa herramienta con la que mejorar aspectos de tu vida sin sentirte intimidado o abrumado por el desafío.

Si crees que el cambio es difícil, gracias al kaizen descubrirás que muchas veces, con gestos mínimos, podemos alcanzar grandes objetivos. Tanto si quieres adquirir hábitos positivos en torno a la salud, las relaciones, el dinero y tu carrera profesional como si buscas mejorar tu bienestar en general, este método te va a allanar el camino para que consigas lo que te propones. De eso se trata: de que te detengas, analices tus hábitos actuales y traces un plan que te sirva a ti y solo a ti.

Kaizen es tu pasaporte hacia mejorar tu vida, aunque solo sea en pequeños detalles, y a que emprendas nuevos y emocionantes retos. ¡Da el primer paso!

«Todas las secciones anteriores hablaban de maneras de mejorar tu salud física, y la conexión entre la salud de tu cuerpo y la salud de tu mente es, evidentemente, inextricable. Comer alimentos saludables, movernos más, dormir bien, recibir grandes cantidades de luz del día y mantenernos alejados de las pantallas también tendrá inevitablemente un efecto positivo en nuestra salud mental».

p. 110

SARAH HARVEY

Sarah Harvey vivía en Tokio y trabajaba de autónoma como *scout* literaria y consultora para editoriales cuando se enamoró de la cultura japonesa y conoció el concepto del kaizen. Después de un tiempo fuera que le cambió la vida, Sarah vive actualmente en Londres, donde trabaja para una agencia literaria y destina una parte no tan insignificante de su tiempo a buscar un bol de ramen *tonkotsu* que cumpla los estándares japoneses.

SUMARIO

Prólogo: El kaizen y yo
Introducción
Cómo empezar
Salud
Trabajo
Dinero
Hogar
Relaciones
Hábitos y retos
Piedras en el camino
Conclusión: Cambio para mejor
Acerca de la autora
Agradecimientos
Referencias
Créditos de las fotos

EXTRACTOS DEL PRÓLOGO

EL KAIZEN Y YO

«En septiembre de 2017, decidí dejar el trabajo en una editorial de Londres y mudarme a Japón. Me gustaba mi trabajo y llevaba una vida social divertida, pero estaba quemada y tensa. El panorama político era incierto y me sentía cada vez más descontrolada. Intenté hacer yoga y practicar mindfulness tanto como pude, pero me di cuenta de que nada era suficiente para combatir la ansiedad y la sensación de inestabilidad con respecto a mi futuro. Quería cambiar algunos de mis comportamientos que sabía que no me estaban haciendo ningún bien, pero me resultaba difícil desarrollar hábitos nuevos. En resumen: estaba cansada, poco inspirada y necesitaba clarísimamente un descanso de mi rutina.

Tan pronto como me mudé a Japón me di cuenta de que incluso estando en un sitio ajetreado y concurrido se respiraba siempre una cierta calma. El metro de Tokio en hora punta estaba tan lleno como el metro de Londres (si no más), pero no había los típicos empujones pasivo-agresivos para ganar un poco de espacio. Estabas apretujado en los vagones como en una lata de sardinas, pero no había alboroto. El tráfico estaba casi siempre congestionado, pero nadie tocaba el claxon ni conducía erráticamente. Casi nunca veías a personas con prisas; había un sentido del orden y un ritmo más tranquilo. Mi nueva ciudad japonesa era más grande y en algunas partes más ajetreada, pero de alguna manera era menos frenética y mucho más acogedora, limpia y relajada. Y a partir de entonces me sentí con ganas de aflojar el ritmo, hacer algunos cambios en mi estilo de vida y aceptar retos nuevos, más enriquecedores y creativos. Adentrarme en una cultura diferente hizo que me diera cuenta de que estaba haciendo algunas cosas mal con respecto a mis hábitos y a mi rutina en Londres, donde solía ir corriendo de un lado a otro en piloto automático y no siempre me cuidaba de la mejor forma.

[L]os detalles pequeños son importantes en la cultura japonesa. Empecé a investigar este aspecto de la vida japonesa y, a través de ello, descubrí la filosofía y la práctica del kaizen.

La traducción aproximada de este término japonés sería “cambio para bien” o “mejora”. Así pues, la filosofía kaizen no consiste en cambiar por cambiar, sino en identificar los objetivos concretos (tanto a corto como a largo plazo) y luego dar pequeños pasos asequibles para lograr dichos objetivos. En vez de forzarnos a hacer grandes cambios drásticos, el método promueve hacer las cosas gradual y progresivamente.

El kaizen utiliza los conocimientos psicológicos sobre por qué nos resulta difícil abandonar los malos hábitos y embarcarnos en nuevos retos, y ofrece un marco estructural claro para abordar el cambio. Se suele aplicar como parte de una metodología de negocios, pero también tiene beneficios evidentes para el desarrollo personal. Puede transformar tu autopercepción, así como la importancia que das a tus objetivos y a tu entorno.

[...]

El kaizen es útil para cualquiera que quiera cambiar su rutina. En vez de ir dando escalofriantes palos de ciego, hace que te detengas y analices tus hábitos actuales, decidas lo que podrías mejorar de tu vida presente o pienses nuevos retos que podrías emprender, y luego traces un plan para cambiar a base de pasos pequeños y progresivos. Esto conlleva que apenas notes la diferencia en tu rutina. Hay infinitud de libros que te prometen soluciones para tener una vida feliz: dietas estúpidas que consisten en ayunar, gente obsesionada con que tomes más aceite de coco y rutinas de ejercicio extremo explicadas por exmilitares pirados con pectorales y tabletas de otro mundo. Casi todo el mundo piensa que estas soluciones son demasiado radicales. El ajeteo de la vida les obstaculiza el camino y les cuesta horrores mantener este tipo de cambios a largo plazo. Después de consultarlo con varios psicólogos especializados en comportamiento rutinario, la opinión general es que hacer cambios graduales en tus hábitos es la clave para alcanzar resultados sostenibles.

Mi vida no es para nada perfecta; no soy la propietaria de una preciosa mansión con vistas a un lago, y hay días en los que me doy cuenta de que solo he comido carbohidratos. Pero lo que está claro es que cada vez soy más consciente de mi comportamiento y de mis hábitos, y poco a poco voy mejorando aspectos de mi vida con los que antes no me sentía satisfecha. Me cuido mejor y tengo más ganas de aprender y de lograr nuevas cosas. Modificar mi comportamiento con pequeñas acciones ha sido algo transformador. Y si yo puedo hacerlo (mis amigos y mi familia son testigos), ¡tú también! He consultado con practicantes de kaizen, psicólogos y gente inspiradora con la que me he topado en mi propia vida para, a lo largo de los próximos capítulos, enseñarte que el cambio progresivo también puede tener un enorme efecto transformador para ti».

pp. 6-11

Para más información

Paloma Córdón
934 928 633 - 699629430
pcordon@planeta.es

Guillem Duran
934 928 442
especializadas@colaborador.planeta.es