# Прокачайте жизнь с кайдзен

Неторопливое, но постоянное движение к совершенству — лучший способ достичь целей.

Каждый хочет жить лучше: иметь престижную работу, шикарную машину, большой дом, подтянутое тело. Стремиться к этому можно по-разному. Самый популярный путь — решительные, но кратковременные действия. Как говориться, сжать волю в кулак и идти напролом. Вот только без постоянной подпитки такой задор может быстро угаснуть. Как этого избежать? Жители страны восходящего солнца знают верные способы.

Ранее мы писали о популярной японской философии кайдзен, состоящей из пяти основных принципов, пяти S:

* аккуратности — seiri;
* систематизации — seiton;
* содержания в чистоте — seiso;
* стандартизации — seiketsu;
* дисциплины — shitsuke.

Мы говорили, как такой подход поможет Вам достичь успеха в работе. Но одной лишь профессиональной сферой область применение кайдзен не ограничивается. Его 5S можно отлично использовать и после окончания рабочего дня. Сегодня мы расскажем Вам, как улучшить качество жизни с помощью этих принципов.

## Кайдзен на каждый день

На самом деле эту японскую философию можно подстроить практически под любой аспект Вашей жизни, если точно знать, как использовать ее основные постулаты:

1. **Аккуратность (seiri).** Разделите все свои дела на 2 части. Первая часть — то, что Вам нравится, что приносит пользу, в чем Вы хотите совершенствоваться и дальше. Вторая — то, что Вам не интересно, не приносит пользы и, возможно, даже вредит. Вы уже догадались, как поступить со второй частью? Правильно — отказаться от всего, что в нее попало. Если ранее у Вас не хватало на это решительности, то сейчас, выбрав путь кайдзен, Вы должны отринуть все отговорки.
2. **Систематизация (Seiton).**Упорядочите все полезное, выработайте алгоритм действий, который сделает достижение цели наиболее эффективным. Помните, начинать надо с малого, чтобы не надорваться. Неторопливое, но постоянное движение вперед — залог многих будущих побед.
3. **Чистота (seiso).** Держите в чистоте не только Ваш дом, но и мысли. Как только Вы завершили какой-то этап на пути к успеху, его следует убрать из головы. Только тогда Вы сможете сосредоточиться на новых планах.
4. **Стандартизация (seiketsu).** Приведение к стандарту действий в повседневной жизни может оказаться сложнее, чем этот же процесс на работе. Ведь сейчас над Вами не стоит ни шеф, ни бизнес-план, ни цифры из отчетов. Все зависит только от Вашей силы воли.
5. **Дисциплина (shitsuke).** Важно не просто не отступать назад, а продолжать идти вперед и совершенствоваться. Как следует отточите уже проверенные методы достижения успеха и поразмыслите над новыми.

## Немного практики

Что ж, мы разобрались с теорией использования принципов 5S. Теперь перейдем к конкретному примеру. Что первым делом приходит в голову, когда Вы хотите улучшить качество жизни? У многих это спорт. Речь не обязательно о занятиях до седьмого пота в тренажерном зале. Можно хотя бы заставить себя бегать по утрам или делать гимнастику. Как в таком случае Вам поможет кайдзен?

1. Вы берете лист бумаги и делите его на 2 колонки. В первой оказываются те факторы, что помогают Вам начать пробежки или посещения фитнес-центра, во второй те, что мешают. Посмотрев на первую колонку, Вы должны понять, так ли сильно Вы хотите измениться, чтобы отринуть то, что записано в другой колонке. Если Вы решили продолжать путь, то двигаемся дальше.
2. Составьте расписание своих пробежек, посещений фитнеса, занятий гимнастикой. Если для улучшения тонуса Вы пьете какие-то биодобавки, то время их приема можно записать туда же.
3. Чистота здесь будет означать поддержание хорошего состояния Вашей спортивной экипировки (ведь в красивом костюме и заниматься приятнее), а также наведение порядка в Вашем доме. Пусть последнее будет для Вас своеобразной медитацией между работой и фитнес-центром или домашними делами и отходом ко сну, чтобы наутро Вы были бодры и полны сил. Словом, займите руки, очистите голову.
4. Стандартизация в данном случае означает способность придерживаться нового графика, режима занятий спортом, схемы питания и так далее.
5. Для многих новичков в спорте все, что касается самодисциплины — больная тема. Но, как бы то ни было, нужно бороться с соблазном вернуться к прежней жизни. То есть любимому дивану с любимыми пирожными. Никто не обещал, что будет легко.

#rm\_статьи #rm\_советы