

Периодически, каждый из нас задается желанием, целью – стать кем-то, достичь, добиться, сделать. Начинаем бодро, хотим сразу и всё, с понедельника в сотый раз начинаем новую жизнь, впоследствии быстро остываем, – и снова наши мечты не стали нашей реальностью, мы не достигли желаемого. Так и живем по замкнутому кругу, вместо того, чтобы двигаться по спирали вверх к новым достижениям, как некоторые из нас.

Как разомкнуть и вытянуть этот круг в спираль саморазвития и достижений? Если Вы заметили, в Ежедневнике качественной жизни используются разные технологии из менеджмента организаций, такие как проектное управление, маркетинговое управление качеством, управление по SMART-целям, первичный стратегический SWOT-анализ, закон Парето. Есть решение и для данной задачи. В ежедневнике качественной жизни на стр. 41 написано «Планируйте то, что можете сделать в этот день. Сделав, найдите время для отдыха.» Каждый день добиваясь маленьких результатов, Вы движетесь к Вашей мечте.

Ежедневник руководствуется философией Кайдзен, успешно применяемой для всех составляющих качества Вашей жизни. Кайдзен, кайдзэн (яп. 変 – изменение 進 – улучшение) – японская философия или практика, постепенного и постоянного улучшения, маленькими шагами в личной и профессиональной жизни человека или при производстве продукции в организациях. По сути это инструмент человека проявляющего признаки Человека качественного, для формирования полезных привычек и избавления от вредных, чтобы шаг за шагом двигаться по пути улучшений качества жизни себя и своих близких.

Целесообразно определение посильных целей и задач каждого дня в соответствии с Вашими умными главными жизненными целями, видением своего будущего и пониманием Вашей миссией. Эта верная альтернатива тому, когда «хочу всё и сразу» не работает и возвращает нас к «начну все с понедельника» в сотый раз. Размер шага этих улучшений как раз определяет принцип одной

минуты, 20 минут или часа или правило 100% – выбирайте сами, главное, чтобы это было выполнимо в течении каждого дня. Это значит что вы берете на себя ответственность выполнить 100% того, что планируете на этот день или уделить минуту, двадцать, час на то или иное продуктивное, полезное и наоборот уменьшить вредное или бесполезное занятие для Вас и других. Обретая полезные привычки и избавляясь от вредных.

Например, завести привычку каждый день утром в одно и тоже время делать зарядку хотя бы 5 минут – это посильная задача для начала дня и полезная привычка для здоровья или каждый вечер читать 20 минут или написать одну страницу вашего текста, выучить два иностранных слова в день, найти время для всего лишь одного звонка родителям детям. Избавиться от вредной привычки сидеть в социальных сетях, в играх, у телевизора с экономит Вам время для полезных привычек например, прогулки и живого общения. Уменьшение количества выкуренных сигарет, постепенно двигаясь к нулю, пойдет на пользу Вам и здоровью всех Вас окружающих. Всё это – ваши улучшения маленькими посильными шагами, на каждый день, это и есть философия Кайдзен. Достижение спортивных творческих результатов – это плоды кропотливого ежедневного труда, постепенного увеличения веса, времени, расстояний, количества повторов-подходов или поднятия планки. Только так куются мировые рекорды. Так и большой успех во всех сферах, определяющих качество жизни, достигается маленькими успехами, каждодневными победами над собственной ленью и самим собой.

Повторяющиеся действия, полезные привычки необходимо включать в распорядок дня и недели, на страницах Вашего ежедневника. Есть то, что надо делать каждый день и есть то, что надо делать раз в неделю. Определитесь в ежедневнике какой у Вас распорядок дня, недели. Это и есть маленькие шаги Ваших улучшений. Проблема в том, что Человек разумный все знает и понимает, только не делает даже маленьких шагов для самосовершенствования и развития и не избавляется от вредных привычек, пока не грянет гром.

**И так, Друзья, снова начинаем с понедельника и продолжаем или как?!**

**С уважением,  
Ильдус Адгамович Чукмаров**