**Японская методика против лени, или Принцип 1 минуты.**

«С понедельника начну новую жизнь, буду ходить в тренажерный зал, заниматься йогой, делать самомассаж, качать пресс...» — каждый из нас периодически ставит себе какие-то цели и не достигает их, переносит на следующий месяц, на несколько месяцев, на год.

Иногда мы рьяно начинаем выполнять задуманное, но, прозанимавшись, к примеру, 3 раза в неделю в тренажерном зале по несколько часов, бросаем занятия на долгое время. Почему так происходит? Потому что нагрузка большая, потому что надоедает, а привычка еще не выработана.

**Методика Кайдзен, или Принцип одной минуты**

Существует японская методика «кайдзен», в которую заложен принцип «одной минуты». Суть этой методики состоит в том, что человек занимается определенным делом ровно одну минуту, но изо дня в день и в одно и то же время. Одна минута времени — это совсем мало, а значит легко выполнимо для любого человека. Лень не встанет на вашем пути. Те же самые действия, которые вы не хотели выполнять в течение получаса, придумывая отговорки или оправдания, вы с легкостью выполните за минуту.

Попрыгать на скакалке, покачать пресс, сделать гимнастику для глаз, позаниматься йогой, почитать книжку на иностранном языке — когда время ограничено одной минутой, занятия не кажутся вам трудно выполнимыми, а наоборот, приносят радость и удовлетворение. А делая маленькие шаги, вы совершенствуетесь и достигаете больших результатов.

Немаловажно то, что вы побеждаете неуверенность в своих силах, освобождаетесь от чувства вины и беспомощности, ощущаете успех и победу. Вдохновляясь чувством успеха, вы постепенно увеличиваете минутные занятия на пятиминутные и так далее. Потом незаметно подойдете и к получасовым занятиям. Прогресс налицо!

Кайдзен зародился в Японии. Само слово является составным и включает в себя два других — «кай» (перемена) и «дзен» (мудрость). Автором этой концепции менеджмента является Масааки Имаи. Он считает, что кайдзен — это настоящая философия, которая может быть одинаково успешно применима и в бизнесе, и в личной жизни.

Людям западной культуры японская методика может показаться неэффективной, так как на Западе устоялось мнение, что без больших усилий хороших результатов не добиться. Но масштабные программы, отнимающие много сил, могут сломить человека и остаться безрезультатными. А принцип «кайдзэн» подойдет всем и может быть применим для многих сфер жизни. Японцы, например, используют стратегию постепенного и постоянного улучшения в сфере менеджмента.

Осталось только определиться с вашими потребностями и начать применение методики «кайдзен» на практике!

Спасибо: [http://www.adme.ru](http://www.adme.ru/)