

KAIZEN

JAPONSKÁ METODA POSTUPNÉ ZMĚNY NÁVYKŮ



SARAH HARVEY

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této publikace nesmí být rozmnožována, uložena v rešeršním systému nebo dále předávána, a to v jakékoliv formě, jakýmkoliv způsobem, elektronicky, mechanicky, kopírováním, nahráváním apod., bez předchozího písemného souhlasu vydavatele. Osoba, která by učinila jakékoliv neoprávněné kroky v souvislosti s touto publikací, může být vystavena trestnímu stíhání a vymáhání náhrady za způsobenou újmu.

Původně vyšlo jako *Kaizen. The Japanese Method for Transforming Habits, One Small Step at a Time.*

Publikováno po dohodě s nakladatelstvím Bluebird, an imprint of Pan Macmillan, 20 New Wharf Road, London N1 9RR, UK.

© Sarah Harvey, 2019

Design: Justine Anweiler

Ilustrace: Mel Four

Fotografie © viz str. 271

Fotografie na obálce © shutterstock.com

Překlad © Kateřina Orlová, 2020

© Nakladatelství ANAG, 2020

ISBN 978-80-7554-287-8

OBSAH

Prolog: Kaizen a já.....	4
Úvod	10
Jak začít.....	35
Zdraví.....	57
Práce.....	117
Peníze.....	161
Domov	181
Vztahy.....	205
Návyky a výzvy	225
Překážky na cestě.....	255
Závěr: Změna už napořád	262
O autorce	265
Poděkování, citace a fotografie	266

PROLOG

KAIZEN A JÁ

V září roku 2017 jsem se rozhodla skončit s prací pro londýnské nakladatelství a přestěhovat se do Japonska. Práce mě bavila a vedla jsem příjemný společenský život, ale měla jsem pocit vyhoření a zvýšené úzkosti. Politická situace byla nejistá a já jsem vnímala čím dál intenzivněji, že věci jdou mimo mě. Snažila jsem se co nejvíce cvičit jógu a praktikovat všímavost, ale to na zvládnutí úzkosti a pocitu nejisté budoucnosti nestačilo. Chtěla jsem změnit některé své návyky, o nichž jsem věděla, že mi rozhodně neprospívají, ale u ničeho nového jsem nevydržela. Zkrátka a dobře: byla jsem unavená, bez inspirace a nutně jsem si potřebovala odpočinout od každodenního stereotypu.

Jakmile jsem se ocitla v Japonsku, vyzorovala jsem, že i když jste na rušném nebo hustě zastavěném místě, dýchne na vás klid. Tokijské metro ve špičce bylo zalidněné stejně jako v Londýně, ne-li více, ale nikdo se tu pasivně agresivně netlačil. Mohli jste být ve vagonu nacpaní jako sardinky, ale nikdo ani nehlesl. Doprava na ulicích byla v podstatě neustále přehluštěná, ale nikdo netroubil ani se za volantem nechoval nevypočitatelně. Sotva kdy jste viděli někoho spěchat, všude panoval pořádek a volnější tempo. Můj nový japonský domov byl rozlehlejší a místy hektičtější, ale jaksi méně zběsilý a mnohem přívětivější, čistší a pohodovější. Tohle všechno mě přimělo k tomu, abych zvolnila, trochu změnila životní styl a chopila se nových, obohacujících a kreativních úkolů.

Díky této odlišné kultuře jsem pochopila, jaké jsem měla v Londýně chybné návyky a co všechno jsem dělala špatně – často jsem fungovala na autopilota a nedbala jsem o sebe tak, jak bych měla.

Změny ve svém chování jsem zaznamenala během šesti měsíců, které jsem v Japonsku strávila. Fascinovalo mě, jaký důraz se v japonském všednodenním životě klade na nepatrné detaily a postupné změny. Když se dělal nový povrch chodníku, pracovala na tom ohromná skupina lidí, z nichž se každý soustředil na velmi malý úkol, ať už měřil, prováděl výkopové práce nebo směřoval chodce mimo cestu. Místo toho, aby oprava trvala týdny (nebo roky!), byl celý úsek hotový za několik dní. Dozvěděla jsem se, že mistři suši získávají své dovednosti celých sedm let, během nichž se jednotlivé fáze přípravy učí velice puntičkářsky. V kurzu japonštiny mi vysvětlovali, jak je důležité, aby se jednotlivé tahy japonského písma prováděly v určitém pořadí – *kakidžun*, a že děti si osvojují celý soubor 2 136 znaků *kandži* takřka celou povinnou školní docházkou. V japonské kultuře zkrátka záleží na těch nejmenších detailech. Začala jsem tento aspekt japonského života zkoumat a díky tomu jsem objevila filozofii a praxi *kaizen*.

Japonské slovo *kaizen* by se dalo přeložit jako „dobrá změna“ nebo „zlepšování“. Hlavní myšlenkou metody *kaizen* však není změna za účelem změny. Spočívá v tom nalézat konkrétní cíle – krátkodobé i dlouhodobé – a poté je krůček po krůčku realizovat. Tato metoda nás nenutí dosahovat velkých, dramatických změn, ale klade důraz na postupný proces.



Kaizen využívá obecného psychologického poznatku, proč je tak těžké opustit staré zvyky a vytrvat u nových, a nabízí jasný strukturální rámec, jak se postavit ke změně. Nejvíce je známa jako metoda komerční sféry, ale má jednoznačný přínos i pro osobní rozvoj. Umožňuje transformovat postoj člověka k sobě samému, jeho cíle i jeho prostředí.

Díky kaizenu jsem začala přemýšlet, jak dlouho už hledáme jiné, především východní zdroje moudrosti harmonického

a šťastného života. Žijeme v nejisté a stresující době a nemyslím si, že nedávná vlna zájmu o nalezení pomoci v jiných kulturách a tradicích vznikla náhodou. Je to jasně patrné z tíhnutí ke všemu skandinávskému – ať už je to *hygge*, *lagom*, *lykke* či *sisu* – nebo k japonským konceptům, jako jsou *ikigai*, *wabi sabi*, *kakeibo*, *kincugi*, *šinrin-joku* nebo populární úklidové metody Marie Kondo.

Změna prostředí a nové zkušenosti mi usnadnily odpoutat se od dřívějších zvyků. Začala jsem si v duchu kaizenu osvojovat nové, pozitivní návyky. Nalezla jsem novou inspiraci k psaní a začala jsem každé ráno cvičit jógu, která mě sice bavila už předtím, ale byla jsem v ní nedůsledná. K některým změnám došlo spontánně bez mého přičinění (zkuste najít v Tokiu dobrý čedar, na němž byste si pošmákli!), ale začala jsem se měnit i z vlastní vůle. Život mimo dosah mých obvyklých lákadel a stimulů mi vrhl světlo na všechny mé dřívější omyly a chyby jak v osobním, tak pracovním životě. V Japonsku jsem byla na volné noze, což mi pomohlo objasnit spoustu věcí, které jsem při své dřívější kancelářské práci dělala špatně. Najednou jsem byla nucena naučit se plánovat si čas a nedovolit, abych musela pracovat i po večerech (abych byla upřímná, moc se mi to nedařilo!).

Teď jsem zpátky v Londýně. Během času stráveného v Japonsku jsem uskutečnila mnoho drobných změn, které se staly neodmyslitelnou součástí mého každodenního života. Více myslím na to, jaký dopad má moje práce na tělesné a duševní zdraví, především že musím zpomalit, nesmím přijímat všechna pozvání a občas si musím dát pauzu od sociálních sítí a neúprosného koloběhu zpráv. Japonská společnost není

v žádném případě ideální – v genderové rovnosti zaujímalo Japonsko v roce 2017 ze 144 zemí ostudné 114. místo¹⁾ – zdaleka nejhorší ze sedmi nejrozvinutějších ekonomik. Ve vyspělém světě patří také k zemím s nejdělsí pracovní dobou a se systémovou kulturou přesčasů²⁾. Ale protože jsem čas strávený v Japonsku využila jako příležitost k přemýšlení, k tomu odpoutat se od zažitých návyků a poučit se od jiné kultury, mohla jsem pečlivě zhodnotit své dřívější chování. Tím se proměnil můj přístup k běžnému životu. Jsem tvořivější, uvolněnější a soustředěnější.

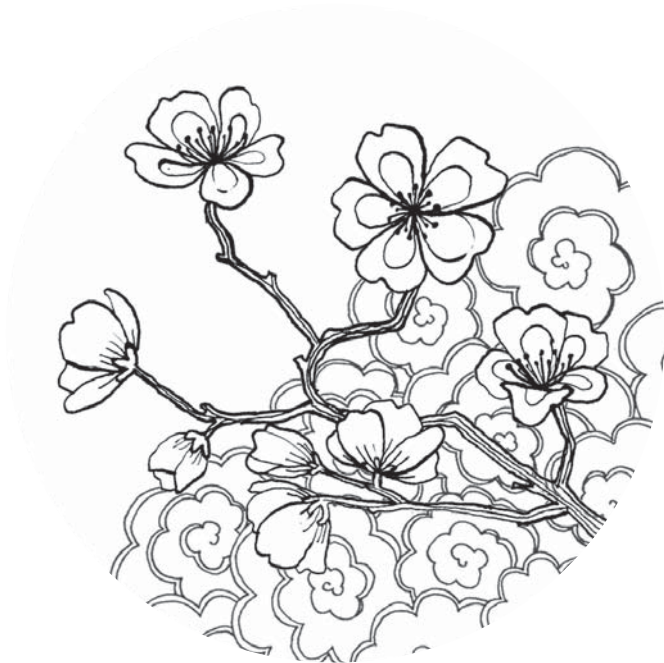
Metoda kaizen je užitečná pro všechny, kdo si přejí změnit zaběhnuté stereotypy. Není to žádný nepřijemný skok do neznáma. Stačí poodstoupit a analyzovat své současné návyky, posoudit, co můžete v životě zlepšit a jakých nových výzev byste se mohli zhostit, a posléze vytvořit plán velmi malých, postupných změn. Ve svém dosavadním způsobu života sotva zaznamenáte nějaké rozdíly. Existuje bezpočet knih s recepty na šťastný život – na nesmyslné hladovky, „čisté jídlo“ od lidí, kteří doporučují jíst více kokosového oleje, a drsné cvičební plány od „týpků“ s vojenskou minulostí a pekáčem buchet na břicho. Pro většinu lidí jsou však tato řešení příliš extrémní, ve svém hektickém životě si pro ně nedokážou najít místo a jen s velkými obtížemi si umějí tyto změny dlouhodobě udržet. Psychologové specializující se na habituální chování se shodují, že klíčem k trvalým výsledkům jsou postupné změny.

Můj život má k dokonalosti daleko – nevlastním velký dům s výhledem na jezero a jsou dny, kdy si uvědomím, že jsem jedla naprosto nezdravě. Rozhodně si ale stále více uvědomuji své chování a návyky a pomalu se zlepšuji v oblastech, s nimiž

jsem dříve byla nespokojená. Lépe se o sebe starám a mám větší chuť učit se a uskutečňovat nové věci. Drobné změny chování mě přetvářejí. A jak vám potvrdí moji přátelé a příbuzní, když to dokážu já, dokážete to i vy! V následujících kapitolách vám na základě poznatků odborníků na kaizen, psychologů a inspirativních lidí z mého vlastního života ukážu, jak mohou mít postupné změny ohromný proměňující vliv i na vás.

Jen málokdo má tu možnost všechno sbalit a přestěhovat se na úplně jiný kontinent, jako jsem to udělala já. Byla bych ale moc ráda, kdyby vás tato knížka nasměrovala na cestu za spokojenějším životem, byť jen v několika oblastech, a byla inspirací k novým a zajímavým výzvám.

Sarah



jak začít



JAK ZAČÍT

*Kaizen začíná problémem, nebo přesněji přiznáním,
že nějaký problém existuje.* – Masaaki Imai¹⁵⁾

Obrovská výhoda kaizenu tkví v tom, že jakmile tuto metodu pochopíte, můžete ji používat v takřka jakékoliv oblasti života. Kaizen je flexibilní a personalizovaný přístup ke změně, takže každý bude mít svou vlastní zkušenost.

Abych vám s tím pomohla, zařadila jsem do knihy kapitoly o nejdůležitějších a nejobecnějších oblastech života a návycích, které lidé často chtějí změnit. V jednotlivých kapitolách se dotýkám také dalších oblíbených japonských konceptů, které je možné použít pro transformaci návyků či k proměně přístupu k životu. V každé kapitole jsou rovněž uvedeny rady a cvičení zaměřené na uskutečnění dílčích změn, jež umožňují nastartovat praktikování filozofie kaizen. Zvolená témata však nejsou zdaleka kompletní, takže metodu klidně aplikujte na jakoukoliv součást života, kterou chcete změnit.

Pokud byste měli v kterékoliv fázi potíže s dosahováním cílů, přeskočte na kapitolu Překážky na cestě (strany 256–260), kde najdete rady, jež vám pomohou znovu se ke kaizenu vrátit. Zásadou metody kaizen je provádět změny tak nepatrné, že je téměř nemožné to vzdát.



KRÁTKODOBÉ CÍLE

Najděte si neobvyklé formy pohybu. Pokud se vám při představě běžecského pásu ježí chlupy, proč raději neinvestovat do kurzu swingu nebo lekcí boxu? Mnohá sportovní zařízení si začínají uvědomovat, že všichni nechtějí cvičit stejně, a často zařazují méně tradiční aktivity, jako je disko jóga, wrestling, cirkusová škola, skákání na trampolíně, cvičení s obručí hula, a dokonce denní rave party, taneční zábavy s hlasitou hudbou a světelnou show (pochopitelně bez alkoholu!). Ve fitness centrech a plaveckých bazénech už naštěstí také přišli na to, že ne všichni se chtějí uvazovat k celoměsíčnímu členství, a nabízejí tudíž možnost jednorázových plateb za jednotlivé lekce.

***První krok podle kaizenu:** prozkoumejte kurz a připravte si vybavení, které na něj budete potřebovat*

Zkuste běh i přesto, že jste ho dřív nesnášeli. Jestliže je pro vás tělocvična naprosto vyloučená věc, existuje spousta jiných outdoorových i indoorových aktivit – a právě tady mohou technologie prokázat své výhody. K běhu jsem měla vždycky odpor, ale od té doby, co jsem se vrátila z Japonska, jsem začala přidávat každý týden po troškách a pomalu prodlužuji vzdálenost, kterou jsem schopna uběhnout. Lhala bych, kdybych tvrdila, že mne to vždycky baví, ale zcela jistě se díky běhu cítím silnější a zdatnější a je to skvělá příležitost, při níž se dokonale uplatní podcasty a audioknihy. Krom toho se jedná o naprosto bezplatnou aktivitu, která se dá provozovat skoro všude, i když obzvlášť příjemná je v případě, že máte v blízkosti park nebo mořské pobřeží. Kaizen je výborná metoda na to, jak běh pojímat, neboť kdybyste se do toho pustili hned ze začátku takřikajíc po hlavě, totálně byste se vyčerpali

MAXIMÁLNĚ VYUŽÍT PŘESTÁVKY

Máte-li v práci napilno a jste něčím plně zaujatí, často pokračujete i během polední pauzy, u stolu zakousnete sendvič připravený ze zbytků a neuděláte si pro sebe ani chvilku času. Ze statistik vyplývá, že pouze každý třetí pracovník dodržuje řádně přestávku na oběd, přičemž bylo dokázáno, že kdo si nedá pauzu, škodí svému tělesnému i duševnímu zdraví.

Vyrazíte-li ven, zvýší se vám hladina vitamínu D a serotoninu, a jestliže jíte soustředěně a bez vyrušování, věnujete jídlu více času a mnohem více vám chutná. Přestávku na oběd můžete využít nejrůznějšími způsoby:

Hýbejte se! Stále více zaměstnavatelů nabízí skupinová cvičení nebo lekce pilates či jógy. Pokud nic takového v práci nemáte, mohli byste se zeptat kolegů, zda nemají o podobný sportovní klub zájem? Nejenže se tím utužují vztahy, ale budou-li vás druzí motivovat, abyste se zvedli ze židle, je jistější, že vytrváte.

Běžte ven a projděte se. Možná vám procházka připadá primitivní, ale už jen to, že vstanete od stolu a vyrazíte ven, může hodně pomoci. Není někde v okolí park nebo řeka, kolem níž byste se mohli projít? Pokud pracujete v centru města, nejsou v blízkosti ulice nebo místa, jež jste ještě neprozkoumali?

***První krok podle kaizenu:** týden se snažte jít o obědové přestávce na hodinku ven*

vědomě sledovat, kolik musíte každý měsíc utratit. Doporučuje „otevřít“ knihu každý den a analyzovat, jak se výdaje vyvíjejí, a rovněž získat na konci každého měsíce přehled a na jeho základě se rozhodnout, na co se další měsíc soustředit.

VÝDAJE ZA NEZBYTNOSTI

Jakmile máte tuto informaci před sebou, udělejte si trochu odstup a analyzujte útratu podle jednotlivých kategorií. Nejprve se věnujte nutným výlohám – položkám zajišťujícím základní potřeby nezbytné k přežití:

- ⊙ Náklady na bydlení – nájem nebo hypotéka
- ⊙ Služby – plyn a/nebo elektřina, telefon a internet, pojištění
- ⊙ Doprava – benzín, předplatní jízdenka, pojištění, daň, opravy
- ⊙ Studentská půjčka nebo splátky jiného dluhu
- ⊙ Potraviny
- ⊙ Výdaje za péči o dítě
- ⊙ Výdaje za domácího mazlíčka – potrava, veterinář, pojištění, hlídání psa
- ⊙ Zdravotnictví – recepty, základní hygienické potřeby

Většina těchto výloh je nezbytná (leďa byste se zbavili psa nebo dítěte!), ale určitě promyslete, zda existují nějaké možnosti, jak je snížit:

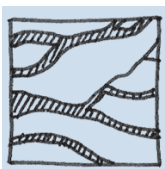
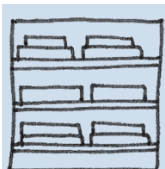
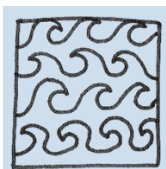
Změňte dodavatele. Většina společností poskytujících veřejné služby spoléhá na to, že spousta lidí je příliš líná přejít ke konkurenci, ale dá se tím ušetřit hromada peněz. Na trhu působí firmy, jimž můžete sdělit podrobné informace a které udělají všechno pro to, aby vám našly levnější tarif či poplatek.



jakkoliv nepatrné to je. Japonské a čínské znakové systémy nemají samostatný znak pro slovo „krize“. Význam tohoto slova je vyjádřen spojením dvou symbolů, znaku pro „nebezpečí“ (危) a „dobrou příležitost“ (機). Je obtížné pro samé stromy nevidět les, když je člověku ouvej, ale velmi pomáhá vědomí, že z těžké životní situace může vzejít mnoho dobrého. Po každém rozchodu jsem si vždycky našla uspokojivější vztah a několik týdnů poté, co jsem byla pro nadbytečnost propuštěna z práce, jsem získala mnohem lepší zaměstnání. Mějte tedy na paměti, že dobré věci – stejně jako ty méně dobré – mohou být na dosah.

První krok podle kaizenu: procházíte-li těžkým obdobím, zapište si každý den jednu maličkost, která se vám povedla. Až vám bude osud zase příznivě nakloněný, přečtěte si to a pograttulujte si ke své nezlomnosti a k tomu, jak úspěšně jste to zvládli

To nejdůležitější nakonec: nebuďte na sebe tvrdí. Je-li cesta za vytyčeným cílem sama o sobě krušná, nemá smysl si vyčítat, že jste neuspěli, protože byste se cítili ještě mnohem hůř. Buďte na sebe hodní a nezapomínejte, že se k novému návyku nebo aktivitě můžete vrátit, až se budete cítit silnější. Začněte znovu s drobnostmi a postupně přidávejte.



„Skvělá, jednoduchá knížka, která obsahuje rady, jak si nepatrnými změnami zkvalitnit nejrůznější oblasti života, od vztahů až po neuklizený byt. Na rozdíl od spousty jiných motivačních příruček mě čtení této knihy uklidňovalo a zároveň přimělo k tomu, abych vyklidila skříň a zavolala tetě. Možná to jsou drobnosti, ale právě ty mohou rozhodnout, zda budete mít dobrý, nebo špatný den.“

Marianne Power,
autorka knihy *Help Me!*

Japonské tajemství, které vám krůček po krůčku pomůže měnit staré návyky a přijímat nové výzvy

Provést změnu může být těžké, ovšem pomocí metody kaizen si každý úkol rozložíte na malé dílčí úkoly a díky tomu dosáhnete stabilního a trvalého pokroku. V této mimořádné a praktické knížce se dozvíte, jak kaizen využívat k tomu, abyste mohli s grácií a minimálním úsilím dosahovat svých cílů.

Kaizen je vyzkoušená, ověřená a příjemná cesta ke změně, jež pomůže každému, kdo touží trvale zlepšit své zdraví, vztahy či práci nebo chce zkrátka jen žít klidnější, šťastnější a zakotvenější život.

www.anag.cz



9 788075 542878

Doporučená cena 349 Kč


ANAG[®]
ANDRAGOGOS
AGENCY

