

УДК 65.012+159.923.2  
ББК 65.290-2+88.52  
М35

Переводчик Е. Бакушева

# **Маурер Р.**

М35 Шаг за шагом к достижению цели: Метод кайдзен / Роберт Маурер ; Пер. с англ. — М.: АЛЬПИНА ПАБЛИШЕР, 2014. — 192 с.

ISBN 978-5-9614-4788-0

Для многих из нас достижение конкретных целей, позволяющих улучшить жизнь, не раз оказывалось трудным, а то и неосуществимым делом. Бросить курить, похудеть, продвинуться по карьерной лестнице, поддерживать дома чистоту и порядок — миллионы людей годами мечтают о подобном, но не могут осуществить желаемое. Всему виной наш подсознательный страх перемен, настраивающий наш мозг на активное сопротивление действиям.

Между тем существует проверенный способ достижения сложных целей и реализации серьезных и больших перемен. Это метод кайдзен. Его суть в том, что к цели нужно идти очень маленькими, но регулярными шагами. В Японии принципов кайдзен придерживаются как крупные корпорации, такие как Toyota, так и обычные люди.

Автор книги Роберт Маурер рассказывает, как при помощи метода кайдзен подготовить себя к переменам, как правильно относиться к ним и как сделать жизнь более увлекательной и реализовать свои амбиции, ловко обойдя все препятствия.

УДК 65.012+159.923.2  
ББК 65.290-2+88.52

*Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу [lib@alpina.ru](mailto:lib@alpina.ru)*

© Robert Maurer, 2004, 2014  
© Издание на русском языке, перевод, оформление.  
ООО «АЛЬПИНА ПАБЛИШЕР», 2014

ISBN 978-5-9614-4788-0 (рус.)  
ISBN 978-0-7611-8032-6 (англ.)

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Предисловие</b> .....	7
<b>Вступление</b>	
Один маленький шаг .....	19
<b>Глава первая</b>	
Почему кайдзен имеет успех .....	39
<b>Глава вторая</b>	
Задавайте маленькие вопросы .....	53
<b>Глава третья</b>	
Думайте маленькие мысли .....	81
<b>Глава четвертая</b>	
Совершайте маленькие действия .....	99
<b>Глава пятая</b>	
Решайте маленькие проблемы .....	131
<b>Глава шестая</b>	
Раздавайте маленькие награды .....	157
<b>Глава седьмая</b>	
Определите маленькие моменты .....	169
<b>Глава восьмая</b>	
Кайдзен для жизни .....	181
<b>Цитаты, посвященные кайдзен</b> .....	185
<b>Благодарности</b> .....	189
<b>Об авторе</b> .....	191