

СОДЕРЖАНИЕ

ПЕРЕМЕНЫ? ЗАЧЕМ ЭТО?	17
Кайдзен: подтолкни себя вперед	19
Сочетать несочетаемое	20
Послевоенная конференция	20
Кто будет сопровождать нас в путешествии	25
Как читать эту книгу	25
Как подготовиться к чтению	26
Зачем записывать мысли?	26
ОТПРАВЛЯЕМСЯ НАВСТРЕЧУ ПЕРЕМЕНАМ	29
Встань, возьми постель твою и иди	30
Спящие красавицы	31
Подходящий способ для пробуждения	32
Мы подобны карликам, усевшимся на плечах великанов	35
Найти противоядие	35
Сыграть свою роль	36
Пусть перемены станут приключением!	38
Голосок, взывающий к переменам	38
Путешествие не сходя с места	39
Соблазн изменить ВСЁ сразу	45
Методики	47
Больше, чем вчера, меньше, чем завтра	52
От большего к большему	52
Спроецировать желаемое поведение	54
Потребность в утешении	55
Если жаждешь ответов, задавай вопросы	56
Вопросы — это врата души	56

Если я только для себя, что я?	60
Жить не только для себя	60
Чем я могу быть полезна сегодня?	62
Скажите «нет» жалобе, скажите «да» действию!	63
Тоскливое нытье	63
Почему так трудно перестать ныть?	64
Почему так важно перестать ныть?	64
Чем заменить нытье?	65
С чего начать?	70
Три перышка	70
Каждый из персонажей — это я	73
Начните прямо отсюда	73
Я бы хотела, я могла бы	76
Я бы хотела	76
Я могла бы	77
Вселенная приступает к работе	77
ЦИКЛ PDCA: (Plan) Планирование, (Do) Действие, (Check)	
Проверка, (Act) Внедрение	79
Я вижу проблему	80
Я набираю высоту	84
Метапозиция и распределение ролей	84
Пусть у меня хватит сил!	87
Я размышляю в одиночестве и вместе с другими	89
Взрывоопасность	90
Хладнокровный разговор: руководство к действию	92
Я составляю план действий	94
На кладбищах полно людей, чьи желания были исполнены	94
Планировать планирование	95
Ежегодный годовой отчет	98
Каждый месяц я подвожу итоги	100

Каждую неделю я составляю план и подвожу итоги	102
То, что я планирую ежедневно	104
Я прошу поддержки, обращаюсь к тем, кто меня окружает	106
Своевременные советы	106
Друзья по работе	108
Молитва или крылатые мысли	110
Твоя рука на моем плече	112
Создать подходящие условия для осуществления задуманного	113
Условия для работы	113
Иди с этой силой твоею	116
Обзавестись новой привычкой	118
Двадцать один день	118
По одной привычке за раз	120
Начните с малого	121
Расскажите об этом	122
Убедитесь, что будут последствия	122
Дайте себе право на слабость	123
Оцените новую привычку: чего она стоит и каковы ее преимущества	123
Увеличьте нагрузку	125
Позапная и спокойная методика, японские ступени...	127
Представьте себе пруд в японском саду	128
Первая ступень	130
Необходимо довериться	130
Представьте, как вы идете...	131
Прыгнуть вперед	132
Хороша!	132
Предчувствие перед дорогой	133
Радость движения	134
Сила регулярности	136
Вы сами решаете, насколько широким делать шаг	137
Вы сами решаете, по какому расписанию вам лучше работать	138

Не жадничайте	139
Эти чудесные пять минут	140
Подбодрите себя перед началом	142
Если я настроена решительно	144
Список мантр	144
Поощряйте себя за выполненное дело	148
Показатели успеха	150
Составьте свои личные показатели успеха и запишите их	150
Радуйтесь всему непредвиденному, что может случиться в пути	153
Сеттинг: две школы	153
Когда действительность врывается в ваши планы и установки	156
И что теперь делать?	157
Обретите крылья	161
Обещаете, что не будете смеяться?	161
Как сформировать Cosmic Committee?	162
Когда и как я к ним обращаюсь	165
Ну что, все получилось?	167
Пришло время отстраниться от того, что вы сделали	169
Время, чтобы остановиться и оглянуться	171
Самое время спросить себя	172
Как проверить, насколько вам все удалось	173
Когда хочется все бросить	174
Для грандиозных замыслов нужно время	174
Если устали — отдохните, но не бросайте дело	175
Возможно, я не готова следовать плану	177
Я подстраиваюсь и корректирую сделанное	178
Вы действовали по плану?	178
Соответствует ли план моим целям и моим возможностям?	180
Чему научили меня промахи и зигзаги?	180
Что применимо для будущего плана?	181
Красота проверки	184

Почему важно проверять?	184
От чего я отказываюсь, когда проверяю?	185
Как устраивать проверку?	186
Я праздную и делюсь этим!	188
Почему стоит праздновать успех	188
Делитесь хорошим опытом и анализируйте его	191
Как отпраздновать свои достижения и успехи?	191
Я закрепляю то, что хорошо получается	193
Золотая девушка и злая девушка	193
Почему трудно сохранить достигнутые изменения?	200
Возможно ли надолго сохранить изменения?	201
Я продумываю новый план действий, чтобы исправить то, что не получилось	204
Ничего не изменилось, потому что я не следовала плану	206
Я следую плану, но не получаю ожидаемых результатов	209
Смиритесь со своими результатами	209
Плюс-минус десять процентов	210
Что делать, если цель близка?	211
Побочный эффект. Позвольте времени сделать свою работу	212
А если цель далека?	212

КРОМЕ PDCA

Другие помощники на пути к переменам	215
Система пока-ёкэ	217
Не введи меня во искушение	218
Реклама в общественных местах	218
Методика 5S, или Как организация пространства помогает наладить жизнь	221
Этика пространства	221
История одного заимствования	221
Сзири: я сортирую, перекладываю, убираю	222
Сзитон (соблюдение порядка): я размещаю	226
Сзисо (содержание в чистоте): я натираю до блеска и чиню	228

Сэикэцу: я стандартизирую	232
Сицукэ (совершенствование): я слежу за процессом и контролирую его	235
Точно в срок	239
Исправьте то, что вам докучает	240
Храните только нужное	241
Ноль дефектов? Так?	244
В присутствии всего... ..	247
Не верю, но все равно иду вперед	247
Важность намерений	248
Я ответственна за ту энергию, что приношу с собой	249
Искренние благодарности домам, в которых меня принимали	250

ПЕРЕМЕНЫ?
ЗАЧЕМ ЭТО?

Добро пожаловать! Эта книга написана для вас. Она — мостик между вами и мной. Мостик между Японией, рождающей многочисленные теории совершенствования жизни, и той обыденной жизнью горожан, которую мы ведем во Франции. Эта книга для вас, если вы решили изменить что-то, и желательнее к лучшему. Если у вас хватит мужества принимать активное участие в этих переменах. Если вы любите путешествовать как на край света, так и в свой внутренний мир. Удивительное путешествие вглубь собственной души заставит вас измениться. Эта книга для вас, если в вас достаточно упорства. Если вы согласны, что на совершенствование понадобится много месяцев и придется двигаться понемногу, маленькими шажочками. Я пишу эту книгу накануне своего сорокапятоголетия (середина жизни). И это именно тот поворотный момент, когда я чувствую острую необходимость что-то поменять, но не знаю, с чего начать. Писательство всегда было для меня особым даром, с помощью которого я познавала мир и саму себя. В восемь лет я уже была писательницей, в тридцать семь — профессионально преподавала творческое и личностное развитие. Я в счастливом браке, у меня двое детей-подростков, я веду блог (maviesansmoi.com). Но всю прошлую зиму и весну я ощущала бесконечную усталость. В голове роилось множество вопросов: в чем мое истинное призвание? Что поможет мне раскрыться? Как помочь своим детям стать взрослыми? Как сохранить равновесие, остаться рядом с любимым, когда дети покинут родительское гнездо? И лично мне как быть, когда обе мои девочки уедут из дому?

Добавим к этому проблемы с весом (я немного полная), алкоголем (хотелось бы пить меньше) и не вполне гармоничные отношения... И тут Алина, мой издатель, подсказала мне тему, спросив: «А можно ли адаптировать японские методики, которые обычно используются при налаживании работы на предприятиях, для личного совершенствования?» Вопрос мне очень понравился. Я схватилась за него, как за спасательный круг. Из тысячи доступных мне методик я выбрала кайдзен:

методику улучшения себя день за днем. Она мне близка еще и потому, что первые два года своей жизни я провела в Японии.

Кайдзен: подтолкни себя вперед

С японского языка «кайдзен» дословно переводится как «хорошее изменение», а в расширенном понимании — «постоянное улучшение». Плюс в том, что это означает именно то, что означает. Все сразу понятно. Но есть и минус: в переводе теряется поэтичность и многозначность. Слово «кайдзен» состоит из двух иероглифов: «кай» и «дзен». «Кай» можно перевести как «измениться», а «дзен» — «к лучшему». Но кто будет меняться к худшему? Согласитесь, это странно. Однако, если задуматься, любая ситуация, если ничего не предпринимать, может повернуться либо в лучшую, либо в худшую сторону. Например, если не лечить простуду, она может пройти сама, а может перейти в бронхит, пневмонию или ангину. Или трещина в стене может много лет оставаться обычной трещиной, а может со временем превратиться в щель и постепенно увеличиваться, что в итоге приведет к обрушению стены. Значит, выберем формулировку «меняться к лучшему». Меняться, даже если наше внутреннее «я» немного или полностью подавлено, немного или полностью в состоянии апатии. В глубине души мы всегда знаем, что настоящее удовольствие можно получить лишь тогда, когда действуюешь, когда стремишься к чему-то, даже если трудно сдвинуться с места и поверить в удачу. Иероглиф «кай» можно перевести не просто как «измениться», но и как «измениться, сделав усилие». Я бы его перевела так: «подтолкните себя вперед». Заставьте ситуацию измениться, не слушайте голосок, который твердит вам, что это ни к чему. Измените что-то в жизни, даже если чувствуете, что силы на исходе. Нужно найти в себе силы и крутануть колесо фортуны. Что касается иероглифа «дзен», не стоит сразу представлять себе йога в позе лотоса. «Дзен» означает «хороший», «лучший», а еще — «спокойный». Итак, подтолкнем себя вперед,

улучшим обстоятельства, в которых очутились, обретем спокойствие и душевное равновесие!

Сочетать несочетаемое

В формулировке «Подтолкните себя вперед... потихоньку» нет никакого парадокса. Ведь это и придает смысл всей концепции кайдзен — сочетать понятия, заведомо противоречащие друг другу. Как говорит мой знакомый любитель сказок Жан-Паскаль Дебайоль: «Герой — тот тот, кто сочетает в себе несочетаемое». Обожаю эту фразу и стараюсь применять этот принцип каждый день. Так происходит в семье: мама заботится о детях и в то же время не забывает и о собственных потребностях. Это еще если не брать в расчет работу!

Кайдзен — это форма героизма. Это состояние души. Перемены в комфортном темпе. Перемены шаг за шагом, в том ритме, какой мне доступен. Я согласна на перемены, если уверена, что они к лучшему. В противном случае прогресс окажется регрессом. Подтолкните себя вперед, но не спешите при этом. Истина где-то посередине. Об этом и пойдет речь в книге.

Послевоенная конференция

Цикл Деминга

Это произошло в стране, которая в 1941 году ввязалась во Вторую мировую войну... на стороне Германии. Руководство обеих стран было убеждено в существовании высшей расы и желало захватить весь мир. (Я бы осудила их, но Наполеон Бонапарт и многочисленные французские колонии не позволяют мне этого сделать.) Одним словом, историю вы знаете. Япония проиграла войну, произошло много ужасных событий. Хиросима. Нагасаки. Это вынудило Японию пойти на безоговорочную капитуляцию, которая произошла 2 сентября 1945 года. Вскоре Японию оккупировали

КАЙ ДЗЕН

改善

Меняться к лучшему



Подтолкните
себя вперед

американские войска, и до 1952 года там властвовал генерал Макартур. Совершенно естественно, что Америка оказала большое влияние на культуру и промышленность Японии. Японцы обычно рьяно защищают свою уникальность и при этом не чураются заимствовать все самое хорошее и полезное у захватчиков. Что ж, вспомним конференцию, которая прошла в Токио в начале пятидесятых годов. Федерация бизнес-организаций «Ниппон Кэйданрэн» устроила конференцию, чтобы бизнесмены могли познакомиться друг с другом. На конференцию был приглашен американский статистик Уильям Эдвардс Деминг, и на ней он представил инструмент непрерывного совершенствования.

1. Я замечаю определенный сбой в работе и планирую, как его исправить. 2. Я выполняю план. 3. Я проверяю результат и оцениваю его. 4. Я исправляю ошибку, которая не позволила достичь ожидаемого результата, и стандартизирую то, что работает хорошо. И опять все сначала. Этот метод страшно понравился многим бизнес-лидерам, и они решили применить его на своих предприятиях. А так как он цикличен, его назвали «цикл Деминга».

«Не я изобрел этот метод, — признался Деминг. — Я лишь проводник. Я представляю его вам, потому что считаю гениальным. Имя изобретателя — Уолтер Шухарт». Шухарт — еще один американский статистик, ученый, занимавшийся исследованиями в области контроля над качеством производственно-технологических процессов.

Так как же назвать этот метод? «Циклом Деминга», именем того человека, который его представил бизнесменам, или «циклом Шухарта», именем того, кто его придумал? Или именем первого японского промышленника, который применил его на своем заводе?

Основной принцип моей работы — переосмысление. Любого рецепта еды, концепции, теории, инструмента, технологии — всего, на что упадет взгляд. Если оно и хорошо пахнет, я проглочу его и переварю, но так хочется присвоить себе все эти переосмысленные сокровища!

Однажды кузина Аврора приготовила на обед вкуснейшую курочку. Она назвала ее «курочка по рецепту Мики», потому что ее подруга Мики рассказала ей, как ее готовить. Спустя двадцать лет я готовлю курочку и называю ее «курочка по рецепту Авроры», потому что с Мики я не знакома и для меня этот рецепт так и остался рецептом Авроры. Возможно, позже кто-то еще будет готовить курочку по этому рецепту и назовет ее «курочка по рецепту Кристи»... Можно вспомнить кучу похожих историй. Суть в том, что не столь важно, кто настоящий автор изобретения, — часто автором становится тот, кто рассказал о нем.

Все это к тому, что Деминг и Шухарт предложили японцам подобрать для метода, связанного с непрерывным совершенствованием, какое-нибудь другое название. Менее нарциссическое и более точное, так как этот метод — плод длинной цепи небольших открытий, сделанных приблизительно в одно и то же время. И назвали его по первым буквам, обозначающим каждый этап совершенствования: PDCA.

P (plan) — это планирование, подготовка, продумывание необходимых действий для исправления недостатков, говоря научным языком, дисфункций.

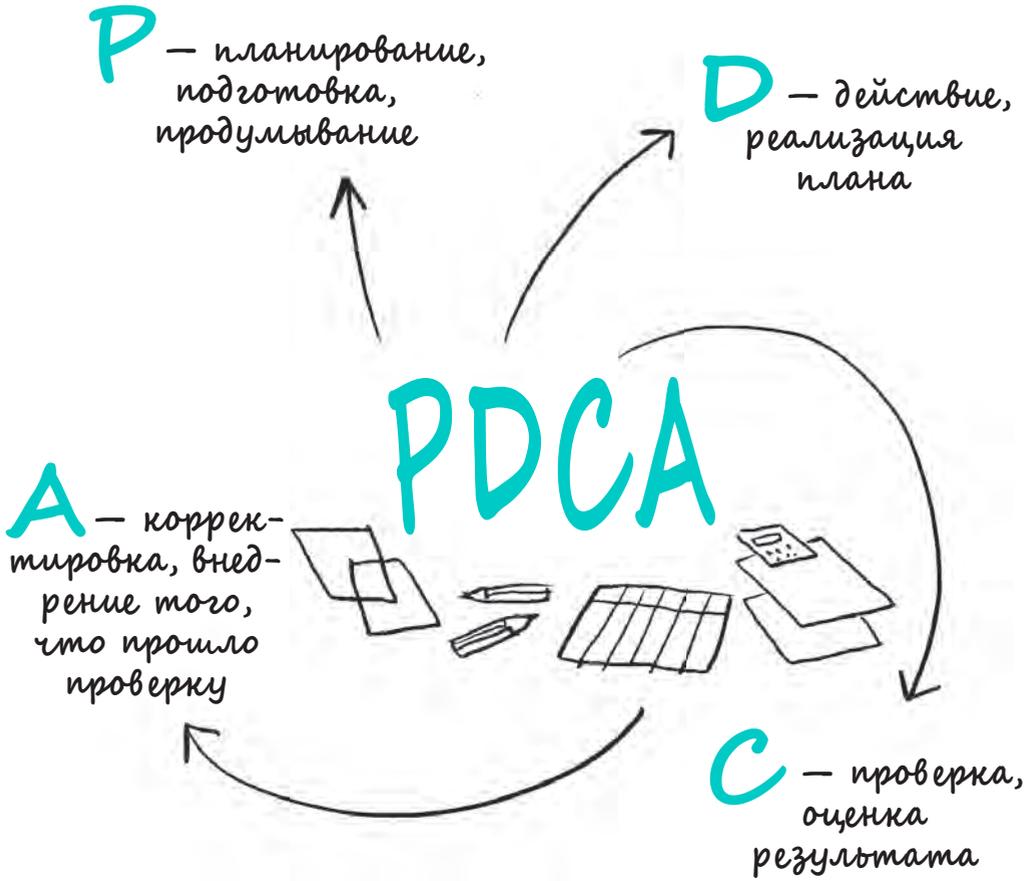
D (do) — действие, реализация плана. На этом этапе происходит тест, проверка, сработает ли то, что должно сработать.

C (check) — проверка, оценка результата. Оценивается и сам результат, и то, как был осуществлен план и какой ценой.

A (act) — корректировка, внедрение того, что прошло проверку, стандартизирование полученного результата. Одним словом, на этом этапе решается, можно ли назвать результат хорошим, не нужно ли что-то переделать.

И так как PDCA — это цикл, то все повторяется по кругу: внедрение, потом планирование, осуществление плана, проверка результата, внедрение и т. д.

Автора этих строк могут спросить: «А при чем здесь кайдзен? Я ведь купил книгу о кайдзене?» И я отвечаю: «Потому что метод PDCA, который



используется в японской промышленности, иллюстрирует способ постоянного совершенствования. А постоянное совершенствование — это и есть кайдзен».

Кто будет сопровождать нас в путешествии

Ради нашего путешествия я обратилась к опыту японских промышленников и торговцев, разработавших для частного и для массового производства такие методы, как кайдзен, 5S и «точно в срок». Более того, я обратилась за помощью к тем самым знаменитым сказкам, которые собрали и записали в XIX веке братья Гримм. Хочу рассказать вам парочку из них. Большое удовольствие — вернуться в детство, вспомнить, о чем говорили прадед, дед и мама... А бабушка со стороны отца рассказывала еще и историю нашей семьи. Большая радость — самой стать сказочницей, тем более теперь, когда дочки уже выросли. Некоторые эпизоды из Библии и сказки братьев Гримм — разве не прекрасные примеры преобразования? Я буду включать в свою книгу вставные истории, которые — явно, а порой и не очень — связаны с основной темой. Это мои помощники. Без них мне трудно осуществить задуманное. Они помогут представить наиболее ярко все те способы, с помощью которых человек может измениться. Вставные истории — это как глоток свежего воздуха, отступления, улаживающие слух.

Как читать эту книгу

Вот один из способов. Когда я работала над книгой, то писала по главе в день. Иногда на главу уходило два дня — зависело от того, в какой я была форме. Случались дни, когда я вообще не писала. Передо мной лежал долгий путь, и я каждый день выбирала способ, подходящий мне на тот момент. Предлагаю и читать ее точно так же: по главе в день. Размышлений и образов, которые вызовет небольшой отрывок, вероятно, хватит на один день. Можно прочесть и больше, но главное в этой книге — не содержание, а те мысли и действия, на которые она

вдохновляет. Еще хорошо составлять списки. Для чего они? Они помогают идти вперед, шаг за шагом, и меняться постепенно. Быстрее получаешь ответы на внутренние вопросы, даже если кажется, что они не имеют большого значения. Да, это всего лишь строчки на листе бумаги, но они могут открыть массу возможностей, создать вариант «а что, если». А это и есть первый шаг к переменам.

Как подготовиться к чтению

Чтобы отправиться в путешествие под названием кайдзен, нужно набраться терпения и взять толстую тетрадь... Или блокнот, но тот, в котором много страниц. Пусть он будет красивым, чтобы в нем хотелось писать, но не слишком шикарным, чтобы было не жалко испортить.

Еще стоит подобрать ручку по душе.

А потом — записывать в тетрадь все упражнения и все ответы на вопросы из этой книги. Это станет основой — тем, от чего легче будет оттолкнуться, чтобы отправиться в кайдзен.

Зачем записывать мысли?

1. Это идеи, размышления, открытия — то есть главное сокровище. Это золотые самородки, которые позволят двигаться вперед или, если возникнет потребность, в сторону.
2. Идеи легкомысленны, как бабочки. Если они оказывают нам милость и посещают нас, то появляется ощущение, что они останутся с нами навсегда. Но это неправда. Если хотите запомнить свои идеи, поработать, обдумать их, имеет смысл их записать. Тем более что так вы освобождаете в голове место для новых идей и не цепляетесь за старые.
3. Отслеживая собственные записи, проще ориентироваться в том, что с вами происходит. Перечитывая мысли, идеи, желания, можно

обнаружить, что на некоторые вопросы уже был получен ответ, что просьбы услышаны... Это волшебство!

Желаю счастливого путешествия и успешных перемен — в меру сил!

Курочка по рецепту Авроры

Как-нибудь вечером, когда решите поразить друзей или побаловать родных, можете приготовить курочку по этому рецепту. Вам понадобятся: большая сковорода, оливковое масло, два лимона, соевый соус, куча ароматных трав (мята, базилик, тархун, кинза — на ваш вкус, и лучше, если травы будут свежими), а также много-много куриных бедер и голеней. Поджарьте курочку на оливковом масле до румяной корочки. Полейте ее соусом, приправьте лимонным соком и травами. Затем накройте крышкой и тушите на медленном огне. Следите, чтобы она не сгорела. Периодически сбрызгивайте лимонным соком. К столу подавайте с рисом басмати и свежими овощами.

ОТПРАВЛЯЕМСЯ НАВСТРЕЧУ ПЕРЕМЕНАМ

Мы в самом начале приключения. Нам стоит понять, что побуждает нас к переменам, а что препятствует им. Проанализировать различные маршруты, прежде чем отправиться в путь. И, конечно же, ознакомиться с полезными методиками.

Встань, возьми постель твою и иди

*Скажи, что делать желаешь
с жизнью своей сумбурной и драгоценной?*

Мэри Оливер

Четыре дня, как Лазарь во гробе

Многие переживали подобное — состояние ступора, похожее на смерть. Именно это случилось с Лазарем, братом Марфы и Марии и другом Иисуса. Когда брат заболел, сестры послали за Иисусом, но Иисусу опасно было возвращаться в город, его могли побить камнями, и потому он медлил.

Когда он прибыл, Лазарь был уже четыре дня как во гробе. Сестры встретили его на пороге своего дома, они были в ярости: «Только сейчас ты пришел! Если бы ты был здесь, не умер бы брат наш!»

Их брат мертв, они видят только это. Им и в голову не приходит, что Иисусу тоже грозила опасность.

Иисус просит, чтобы его отвели к гробнице, в которой похоронен Лазарь. Иисус громко кричит: «Лазарь, иди вон!» И Лазарь, освободившись от погребальных пелен, в которые был завернут, спокойно выходит из гроба, словно пробудившись ото сна.

Расслабленный у купальни Вифезда

Расслабленный находился в купальне вместе с другими больными. Чтобы исцелиться, нужно было зайти в воду, которую возмущал ангел Господень. В те времена технология погружения больных в воду еще не была продумана до мелочей, как сейчас это происходит в Лурде, а у человека не было носилок, и некому было донести его до воды. Иисус проходил мимо, увидел расслабленного и спросил его: «Хочешь ли быть здоров?» Расслабленный ответил, что очень хочет выздороветь, но некому ему помочь добраться до воды. И Иисус сказал: «Встань, возьми постель твою и иди».

В двух этих историях происходит нечто невероятное: Лазарь воскресает из мертвых и выходит из гробницы; человек, парализованный в течение тридцати восьми лет, встает и начинает ходить.

Однако, если подумать, не легче ли быть мертвым, чем живым? Легче ожидать чего-то (не предъявляя никаких требований), чем встать и идти. Да еще надо нести свою постель.

Два этих библейских сюжета помогают нам понять кое-что о самих себе. Когда чувствуешь себя парализованным или даже мертвым, не жди помощи со стороны, а постарайся поверить в собственные силы, встать и идти.

Спящие красавицы

Что-то внутри нас умерло. Умерло и не подает признаков жизни достаточно долго, так что можно заключить, что процесс необратим. Мария-Луиза фон Франц в своей книге «Фемининность в волшебных сказках»^{*} пишет, что женщина может долгое время провести в «спящем» состоянии, как Спящая красавица. Однако на это способны и мужчины. Нас

^{*} М.-Л. фон Франц. Фемининность в волшебных сказках / пер. В. Мершавки. — М. : Класс, 2010.

много таких — мертвых в глубине души. И все же и библейские истории, и волшебные сказки, которые люди передают друг другу много веков подряд, учат нас, что внутри каждого живого существа тлеет жажда жизни, жажда действия, жажда цветения! Еле слышный голосок, сила (которую кто-то зовет Богом, кто-то инстинктом, кто-то Вселенной или судьбой) обращается к нам в нужный момент: «Ну, ты проснулся? Эй, Лазарь, ты выходишь?»

Да, вы должны встать (уф, ног не разогнуть!), взять свою постель (уф, тяжелая какая!) и идти (как, уже?).

Эта внутренняя сила, как Иисус в Евангелии, как принц в сказке, зовет нас, верит в нас и, мало того, не сомневается, что мы способны пробудиться, выйти из ступора, паралича или смерти...

Подходящий способ для пробуждения

Замысел этой книги в том, чтобы найти пути, по которым легче будет идти, взяв свою постель. Эти пути идут сквозь Палестину и Израиль, Северную Европу, Францию и Японию. Японию, для которой Вторая мировая война закончилась не просто разгромом, но Хиросимой (6 августа 1945 г.) и Нагасаки (9 августа 1945 г.), ядерными взрывами, способными стереть не только настоящее, но и будущее.

Вот пример смерти, уничтожения и отчаяния. Однако Япония не просто восстановилась, но и стала к 1980–90-м годам передовой страной в сфере развития технологий и промышленности. Прекрасный пример возрождения!



К тому моменту, как я начала писать эту книгу, я смогла преодолеть паралич и сон Спящей красавицы (хотя Хиросимой мое состояние нельзя было назвать).

У меня нет татуировок, но я иногда пишу фразы у себя на левом предплечье — фразы, которые вселяют в меня мужество. В тот момент, когда мне нужно было заставить себя подняться, я написала так: «Встань, возьми постель твою и иди».

А вы? Что напишете вы?

Встань, возьми постель
твою и иди.

