

Czy nie ogarnia Cię czasami poczucie bezsilności, a sprawy bieżące przytłaczają tak bardzo, że zapominasz o swoich marzeniach, planach, o tym, co najbardziej istotne w Twoim życiu?

Książka *Kaizen. Jak osiągać wielkie cele małymi krokami* pokazuje, że mimo lęku, obaw, różnych wewnętrznych barier i zniechęcenia masz jednak wpływ na to, co robisz i jak będzie wyglądać Twoja przyszłość. Metodą małych kroków i konsekwentnych działań możesz stopniowo przybliżyć się do realizacji swoich celów.

Autor, opisując autentyczne historie, wyjaśnia, na czym polega filozofia *kaizen*. Podpowiada, jak zastosować tę metodę w takich aspektach życia, jak sport, odchudzanie, finanse, relacje, coaching czy biznes. Proponuje także praktyczne ćwiczenia, jak wprowadzić ją w życie.



Opinie i rekomendacje:

Niesamowite, ale to książka dla mnie i o mnie! O tym, że jak chyba każdy, chciałbym coś w swoim życiu zmienić, poprawić... Schudnąć, przytyć, osiągnąć kolejne cele, dalej się rozwijać. Ale jakoś nie do końca mi to wychodzi. A to obowiązki rodzinne, a to praca, a to po prostu mi się nie chce. I oto trafiłem na Kaizen. Filozofię, która mnie „kupila”!!! Tu każdy znajdzie część siebie i coś dla siebie. Ostrzegam! To nie są gotowe odpowiedzi, recepty na szczęście, nikt nie poprowadzi Cię za rękę, ale otwierają się kolejne drzwi Twojej świadomości, po których nagle pojawia się oślnienie – no przecież! To jest proste! Małymi krokami do celu... Chcesz wiedzieć? Musisz tę książkę przeczytać, a okaże się, że życie naprawdę może stać się prostsze, łatwiejsze, przyjemniejsze i bardziej uśmiechnięte!

Sebastian Szczęsny, dziennikarz sportowy, prezenter radiowy i telewizyjny

Gdzie mieszka „gadzinia zmian” i „wymyślnicz wymówek”? Co mają wspólnego z Tobą? Wielowarstwowa książka pełna ciepła, humoru i różnorodnej wiedzy: od krojenia potwora na plasterki, przez przepisy kulinarne, do poradnika orlich lotów dla przedsiębiorców. Metoda Kaizen przedstawiona z ludzką twarzą, prawie w każdym aspekcie życia.

Johanna M. Zeyer, international coach, trener & speaker

Ta książka powstała przede wszystkim z pasji. Widać ją wyraźnie na każdej stronie i w każdej anegdocie przytaczanej przez Autora. Tomasz Miler dzieli się z Czytelnikiem wieloma historiami, przykładami i doświadczeniem w zastosowaniu małych kroków w życiu osobistym i zawodowym. Liczne ćwiczenia, narzędzia i wyzwania pomogą Czytelnikowi wejść w świat ciągłego doskonalenia i sprytnego podejścia do rozwiązywania problemów. Wzmacnia to rolę Kaizen jako filozofii, sposobu postępowania, a nie tylko kolejnego narzędzia biznesowego.

Agata Stachurska, zajmuje się doskonaleniem biznesów, autorka bloga o optymalizacji – ochmalina.pl

Książka Tomasza Milera jest doskonałym przykładem osobistego podejścia do Kaizen! Przykładem spojrzenia na tę filozofię oczami kogoś takiego jak ja czy Ty. Autor w przyjazny, choć nieco prowokujący (do myślenia!) sposób, odsłania przed nami filozofię małych kroków, które prowadzą do wielkich zmian! Polecam wszystkim, którzy nad zmianą pracują, oraz tym, których zmiany dotyczą.

Michał Bloch, psycholog, Coach MCC ICF, mentor freelancerów

Jestem rewolucjonistką. Zmiany wprowadzam natychmiast i tego też oczekuję od innych. Książka Tomasza Milera pokazała mi, że można inaczej. Każdy, kto dotąd nie osiągnął rezultatów, których się spodziewał, ponosił porażki w życiu zawodowym i osobistym, a także nie odkrył, dlaczego tak się stało, powinien po nią sięgnąć. To publikacja dla tych, którzy są gotowi do wprowadzenia małych zmian i osiągania spektakularnych efektów.

Agnieszka Strugińska, konsultant i trener biznesu, Coach ACC ICF



Tomasz Miler

Trener efektywnej zmiany, coach, marketingowiec. Przez kilkanaście lat pracował w różnych środowiskach – był m.in. analitykiem mediowym, marketingowcem, kierownikiem zespołów sprzedaży, projekt managerem, doradcą finansowym oraz sprzedawcą reklam. Pracował w dużych korporacjach mediowych oraz małych kilkuosobowych firmach rodzinnych. Był też kierownikiem Domu Pracy Twórczej w Pałacu w Oborach pod Konstancinem.

Jest wielkim zwolennikiem i propagatorem filozofii Kaizen – *małe kroki są potężną siłą, które tworzą wielkie zmiany*. Zmiany w domu, w rodzinie, w pracy. Małymi krokami przebiegł kilka maratonów szosowych oraz kilka ultramaratonów górskich. Małymi krokami został trenerem efektywnej zmiany według filozofii Kaizen. Prowadzi warsztaty zmiany: *Kaizen - Sukces pokrojony na plasterki*. Małymi krokami został też autorem niniejszej książki. Prowadzi blog na temat rozwoju osobistego na stronie www.tomasz-miler.pl.

Spis treści

- 1. Co to jest *kaizen***
- 2. Historia *kaizen***
- 3. Czy szybko znaczy dobrze?**
- 4. Zasady *kaizen***
- 5. Strach i mózg**
- 6. Małe wielkie kroki - nawyki**
- 7. Cele. Małe czy duże?**
- 8. Małe kroki – przykłady z życia**
- 9. Małe kroki. Odchudzanie**
- 10. Małe kroki. Bieganie**
- 11. Małe kroki. Relacje**
- 12. Małe kroki. Finanse**
- 13. Małe kroki. Sposób myślenia**
- 14. Małe kroki – przykłady z biznesu**
- 15. Przykładowe metody małych kroków w firmach**
- 16. Historie, które mnie inspirują**