



CAMINO PARA OBTENER MI MEJOR VERSIÓN

Pasos iniciales para una vida plena

INTRODUCCION

Quizás durante algún tiempo puedes sentir que no consigues lo que deseas, que todo es cuesta arriba y nada llega fácil, que el mundo está en contra tuya o que tus sueños y metas no se podrán alcanzar.

Pero ante esto cabe hacer la pregunta, ¿alguna vez has soñado con obtener algo y lo has conseguido?, ¿qué hiciste de diferente para poder lograrlo? ¿realizaste un plan, detallando paso a paso? Y luego de 'lograrlo ¿cómo te sentiste? ¿realizaste algún análisis de cómo pudiste lograrlo? ¿revisaste el aprendizaje obtenido?

Un método que permite obtener respuestas a estas preguntas, es el japonés kaizen que simplificando su significado es “mejora continua”. Esto nace para aplicar en los procesos industriales y de ahí se expande a diferentes ámbitos.

El objetivo de este e-book es compartirte un kaisen personal, acciones, el cual te llevará a una mejor versión tuya, los cuales si lo logras implementar en tu vida constantemente y convertirlos en hábitos te llevarán a una versión de ti que te permitirá ser mejor cada día, obteniendo una vida más plena.



1. SILENCIO Y REFLEXIÓN:

Este es un tiempo de encuentro y descubrimiento de uno mismo. Se puede realizar en cualquier momento del día empezando con cinco minutos, poco aumentando el tiempo que decidas, lo que más se recomienda es realizarlo temprano por la mañana, en el amanecer ya que ese silencio exterior ayuda mucho más al silencio interior.

En esta práctica, nos sentamos en algún sitio en silencio, poco a poco surgirán pensamientos, no hay que forzar o sentirse incómodo, sólo observar y dejar ir. Poco a poco surgirán preguntas de autodescubrimiento, ¿de dónde vengo?, ¿a dónde voy?, ¿quién soy yo? Sólo en el silencio se podrán encontrar estas respuestas y sentir el poder que nos da este silencio, esa quietud interior que puede ser permanente.

Beneficios de esta práctica: paz interior, sensación de bienestar, claridad de pensamientos y toma de decisiones. Se recomienda hacerlo siempre a la misma hora.



2. EJERCICIO:

Mente sana, en cuerpo sano. Así dice el dicho popular, si iniciamos cuidando nuestra mente, hay que cuidar el vehículo que permite que te relaciones con el mundo este es el cuerpo. No digo que debas entrenar para una maratón o nadar durante dos horas. Hablo de ejercitarse un poco, empezar con caminata de 30 minutos, pueden ser 15 minutos de una serie de ejercicios, estiramiento, con el tiempo caminar diez mil pasos diarios, usar más las piernas que carros o ascensores. Esto ayudará en muchos aspectos a la salud y que el cuerpo se sienta fortalecido, entre otros beneficios más



3. ALIMENTACIÓN:

¿De qué manera te alimentas? ¿Qué tipo de comida prefieres? Una pobre alimentación aparte de traer enfermedades, afecta la energía física y la paz mental, haciendo que el estado de ánimo se vea afectado y no se puedan tener pensamientos claros.

Nos es bueno alimentarse hasta “reventar” como se dice. Aquí vale la práctica japonesa que se conoce como “Hara Hachi Bu”, que es comer al 80% de la capacidad de tu estómago, esto permitirá hacer mejor digestión, consumir menos energía en tu cuerpo y sentirse menos cansado.

Se recomienda alimentarse con los llamados “alimentos vivos”, o sea los que vienen de la tierra, vegetales, frutas, cereales todos estos no procesados sino de la manera más natural posible, sabiendo balancear todo este tipo de alimentos.

Y nuevamente pregunto ¿de qué manera te alimentas? Ya que alimentación no es sólo la ingesta de alimentos, sino todo lo que entra a nuestro cuerpo a través de los sentidos, entonces ¿qué tipo de conversaciones tienes? ¿qué lees? ¿qué miras? ¿en tv o redes sociales? Cuida como alimentas a tu cuerpo y tu mente.



4. APRENDIZAJE CONTINUO

Básicamente aprendizaje y expansión de conocimientos. No sólo conocer o aprender sino principalmente poner en práctica. Quizás el más conocido sea la lectura de libros todos los días, o realizar cursos que ayuden a ampliar algún conocimiento puntual.

Leer es de lo más barato que hay, por el costo de los libros y de mayor variedad ya que actualmente se pueden escucharlos a través de audio libros, siendo fundamentales lo que aportan cada uno. Imagina si lees 1 libro cada 3 meses, al año serían 4, ¿en qué tipo de persona te convertirías con ese conocimiento de 4 libros? Pero si lees 12 al año o quizás 24.



5. AUTOINDAGACIÓN:

Tener un tiempo para reflexionar sobre tu día, pensar. Cómo fue tu día, los actos, las decisiones que tomaste, las emociones que surgieron, porqué esas decisiones, saber si fue positivo o negativo, qué puedo aprender en ambos casos. Luego como mejorar y avanzar. Es recomendable realizarlo por la noche, en un momento tranquilo y muy personal.



6. DORMIR BIEN, LEVANTARSE TEMPRANO:

Aparte de descansar y recuperar la energía del día, despertarse más temprano hace que se pueda empezar el día haciendo ya prácticas de crecimiento tales como: silencio, meditación, lectura, ejercicio, planificar el día, o cualquier otra práctica que me ayude en mi desarrollo personal y salud.



7. MÚSICA Y BAILE:

El escuchar música durante el día ayuda a mantenerse motiva, alegre con ánimo. El bailar ayuda a ejercitar el cuerpo, fortaleciendo músculos, huesos, mejora la circulación de la sangre, mejora la movilidad del cuerpo, libera stress.



8. PALABRAS QUE ILUMINAN:

Todo lo que nos decimos a nosotros mismos, tienen un alto impacto en nuestra mente. Las palabras, sean habladas o escritas tienen una influencia muy poderosa. Por eso es importante observar lo que nos decimos. Y es muy importante repetirnos constantemente frases que nos motiven, inspiren, frases para el alma.

Frases como “sí puedo”, “soy capaz”, “confío en mí”, “tengo las habilidades para lograrlo”, deberían ser parte de nosotros y formar nuevas creencias las cuales nos conviertan en la persona que queremos ser.

Esto se vuelve más potente cuando lo transmitimos a las personas cercanas a nosotros, y lo trabajamos de manera consciente, no sólo hablando sino realizando.



9. ARMONÍA DE PENSAMIENTO, PALABRA Y ACCIÓN:

Hacer lo que se dice y hablar lo que se piensa, todos en la misma línea, es obrar de forma congruente con quienes somos, nuestras creencias, nuestra personalidad, obrar con integridad, se vive con los propios valores

Esto ayudará a tener paz, generar confianza, formando el verdadero carácter, un buen carácter, mejora todo tipo de relaciones, sean estas familiares, laborales, con la sociedad.

Es un pilar fundamental para el desarrollo de una vida íntegra, auténtica y equilibrada.



10. VIDA SENCILLA:

Evitar exceso de cosas materiales, realizar las actividades necesarias, simplificar las relaciones, son ejemplos de mantener una vida sencilla. Es básicamente vivir una vida sencilla.

Esto lleva a realizar las actividades que tienen verdadero sentido, en los objetivos, de tal forma que la vida sea gratificante, para el crecimiento personal.

Lleva a compartir con tiempo y presencia en actividades en que se pueda colaborar a otras personas que necesitan de nuestra ayuda, dándole un mayor sentido a la vida



CONCLUSIÓN

El camino hacia tu mejor versión es un proceso continuo, lleno de pequeños pasos que, cuando se practican consistentemente, pueden transformar tu vida. El método Kaizen, con su enfoque en la mejora continua, nos enseña que no se trata de hacer grandes cambios de la noche a la mañana, sino de incorporar pequeñas acciones diarias que suman grandes resultados a lo largo del tiempo, ser mejor cada día un 1%.

A través de la práctica del silencio y la reflexión, el ejercicio regular, una alimentación consciente, el aprendizaje continuo, la autoindagación, un buen descanso, la música y el baile, palabras que iluminan, la armonía entre pensamiento, palabra y acción, y una vida sencilla, puedes construir una vida más plena y en armonía contigo mismo. Estas prácticas no sólo mejorarán tu bienestar físico y mental, sino que también te ayudarán a ser más auténtico y congruente con quien realmente eres.

Recuerda que cada paso cuenta, y cada pequeña mejora te acerca a la persona que aspiras a ser. No importa cuán difícil o desafiante pueda parecer el camino, con paciencia, persistencia y compromiso, puedes lograr la transformación que deseas. Este e-book es sólo el comienzo; ahora depende de ti aplicar estos principios en tu vida diaria y continuar avanzando hacia tu mejor versión. ¡El viaje está en tus manos!

