

# Pratiquer le Kaizen ou La Technique des Petits Pas



Prenez un objectif difficile à atteindre pour vous, un objectif que vous avez essayé d'atteindre plusieurs fois en vain et faites chaque jour une petite chose, une toute petite chose qui vous rapproche de cet objectif exemple :

**« je veux arrêter de fumer, mais n'y arrive pas »**

- \* vous pouvez, fumer toute la cigarette et laisser une bouffée ou
- \* vous fumez seulement les 3/4 de chaque cigarette
- \* ou vous fumez seulement les 3/4 d'une cigarette/jour même si vous fumez intégralement les autres
- \* et vous recommencez cela tous les jours

Si vous sentez le stress revenir, vous baissez encore la dose/  
journalière, vous fumez la cigarette entière moins une bouffée et  
vous continuez ainsi

**« je dois apprendre l'espagnol mais je n'arrive pas à me  
concentrer »**

- \* vous apprenez un verbe/nom/adjectif/jour
- \* vous apprenez une phrase/jour
- \* vous écoutez la TV espagnole 2' /jour
- \* vous écoutez une radio espagnole 1'/jour

**« je voudrais maigrir mais je n'y arrive pas, je craque tout le temps**

- \* *vous mangez votre petit pain au chocolat moins la dernière bouchée*
- \* *vous buvez votre coca en laissant juste une petite goulée*
- \* *vous mangez votre plat de pâtes en laissant 2 macaronis*
- \* *vous mangez votre purée moins la dernière bouchée*
- \* *etc ...*

**C'EST À VOUS :**

**Ecrivez votre objectif et commencez l'exercice**

Quels petits pas pouvez-vous faire pour vous rapprocher de votre but ?

Revoyez régulièrement votre objectif (toutes les semaines au moins) et les petits pas déjà accomplis et fixez-vous en d'autres

Vous vous apercevrez que, rapidement, vous passerez à l'échelon supérieur sans stress aucun car votre amygdale est en veilleuse, pas de danger en vue  
**ELLE DORT (ouf!)**

L'espagnol vous sera plus facile à apprendre, vous arrêterez de fumer à votre rythme et pareil avec le reste de vos objectifs

**Lentement mais sûrement !**

***Félicitez-vous pour chaque petit pas accompli***, prenez l'habitude de vous récompenser, de vous donner de petits plaisirs pour tout ce que vous accomplissez, même pour les plus petit succès (voir la FICHE Exercice SE RECOMPENSER)

Et puis vous verrez que petit à petit vous commencerez

**Vous pensez que tout ça est ridicule ?**

Vous avez tort, c'est en faisant ces petits pas à tous les échelons que le Japon est devenue une puissance mondiale après avoir été détruit à presque 75%, alors croyez-moi un petit pas après un petit pas peut vous emmener vers les hauteurs

- ★ *Souvent de petits pas peuvent inverser totalement la vapeur et les seuls qui peuvent ne pas adhérer à cette méthode sont ceux qui **“n'aiment pas la facilité”** ou qui ont besoin de **résultats immédiats.(même s'ils sont éphémères)**.*
- ★ *Ils n'ont pas la patience nécessaire pour attendre les **résultats**. Le kaizen nous enseigne la patience.*