

MARÍA MARTÍNEZ



Prólogo de  
Bisila Bokoko

Siente el poder de hacer  
AHORA aquello que  
depende de ti



VIVIR EN MODO  
**KAIZEN**



# **Vivir en modo kaizen**

Siente el poder de hacer ahora aquello  
que depende de ti

**MARÍA MARTÍNEZ**



© María Martínez Diez, 2022

© Centro de Libros PAFP, SLU., 2022

Alienta es un sello editorial de Centro de Libros PAFP, SLU.

Av. Diagonal, 662-664

08034 Barcelona

[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

ISBN: 978-84-1344-196-2

Depósito legal: B. 18.828-2022

Primera edición: noviembre de 2022

Preimpresión: Realización Planeta

Impreso por Blackprint CPI

Impreso en España - *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como papel ecológico y procede de bosques gestionados de manera sostenible.

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

## Sumario

---

Prólogo .....	11
Antes de entrar en materia... ..	15
1. «Desmontando» lo que creías hasta ahora .....	29
2. Lo que necesitas saber (y descubrir) para vivir en modo .....	53
3. Resolviendo con la mente kaizen .....	113
4. Juego kaizen diario .....	187
Nota final de la autora .....	213

## Antes de entrar en materia...

---

Cuando nos encontramos en la dirección correcta,  
lo único que debemos hacer es seguir caminando.

ZEN

### **Nota inicial de la autora**

Bueno, aquí estamos, tú y yo, compartiendo este viaje. Gracias. Gracias por elegirme y por usar tu valioso tiempo para leer estas palabras, porque estás compartiendo conmigo lo más importante, y te aseguro que lo valoro tanto como tú. De hecho, eso es lo que me ha traído hasta aquí.

El libro que tienes entre las manos es raro. Sí, raro. De arriba abajo. No sé si sabrás algo sobre kaizen o si simplemente te ha llamado la atención el título. Igual eres como yo, que buscas cosas raras entre los libros más habituales para descubrir tesoros ocultos. O quizá alguien que me conoce te ha regalado o recomendado el libro y has confiado en esa persona para emplear tu tiempo conmigo. De nuevo, gracias.

A mí el kaizen me llegó así, sin más, hace más de diez

años, porque me gustó cómo sonaba la palabra, me acerqué a un libro y ya no hubo vuelta atrás. Me atrapó la facilidad, la simpleza, todo lo que para mí era lo lógico, y me puse en marcha para crear algo que hiciera la vida más fácil. Así fue apareciendo la idea de enseñar cómo vivir en modo kaizen.

Así pues, este libro es un manual para la vida, un lugar al que volver cuando tu mundo se tambalee, un sitio seguro al que acudir cuanto te ataques, cuando te sientas bloqueado o desorientado, cuando no sepas qué hacer o hacia dónde ir. Aquí encontrarás siempre ese paso, ese punto de partida, esa toma de tierra para que puedas seguir avanzando, para que tu mente se relaje y vuelvas a ser tú, con todo tu poder.

Cuando tengas la mente llena de pensamientos que te hacen daño; cuando algo inesperado te ocurra y no sepas qué hacer ni adónde agarrarte; cuando te duela tanto el exterior que no puedas ni dar un paso; cuando sientas que la vida te viene grande o que no está hecha para ti; en ese momento, acude aquí. Es tu lugar de paz y equilibrio en el que, de nuevo, te recolocarás, centrarás tu atención, volverás a ti, porque sólo te recordará lo que ya sabías pero habías olvidado.

Aquí aprenderás a ver el mundo de otra forma. Aprenderás a vivir en modo kaizen, lo cual, aunque todavía no sepas lo que es, hará que vuelvas a tu ser de forma fácil y sin resistencia. Hará que tomes el control de tu vida, ocurra lo que ocurra en ella, y que tu mente esté en calma.

Conforme vayas avanzando en el libro, verás que repito mucho un concepto: «Ocúpate de lo que depende de ti». Te lo diré de muchas maneras y en muchos momentos, y no es casualidad, porque es la base, el pilar central, del kaizen. Esto es algo que, aunque no lo creas, será absolutamente nuevo para tu mente. Incluso puede que ésta se resista a asimilarlo con pensamientos del tipo «pero esto si ya me lo has

dicho», lo cual te dará la señal de que vas por el buen camino. Recuerda estas palabras durante el resto de la lectura.

El libro está dividido en tres grandes bloques. Empezarás viendo cómo es tu mente ahora, y te darás cuenta de todo lo que hace que te sientas bloqueado, agobiado, estresado y, en definitiva, mal. Comprenderás que nada es casualidad y que la semilla de cualquier cambio está en ti. Harás muchos clics y tendrás «esguinces cerebrales» que harán que tu mente se recoloque y se dé cuenta de cosas que estaban escondidas y que dirigían tu vida por donde tú no querías ir. La segunda parte del libro te mostrará una nueva forma de percibir, de pensar y de funcionar. Sabrás lo que es vivir en modo kaizen y comenzarás a darte cuenta de lo que te cambia la vida. Integrarás muchas cosas nuevas, muchas ideas, conceptos y percepciones que te descubrirán todo un mundo de posibilidades que están en ti, en tu mano. Aprenderás a tomar el control de tu vida y, así, te adentrarás en el tercer bloque, el de la mente kaizen, en el que te pondrás a resolver de forma concreta lo que te frena en la vida. Aquí encontrarás explicaciones y ejercicios para que veas que puedes aplicar el kaizen en todos los ámbitos de tu vida y para resolver cualquier obstáculo que se te presente.

Es muy importante que lo leas por orden, que vayas página por página, centrado en lo que tienes delante, sin ir a hojear el final o empezar por el capítulo que más te llame la atención. Igual llego tarde y ya lo has hecho. Vale. A partir de ahora ya no lo hagas más, porque así se integrará mucho mejor todo lo que vayas descubriendo. Porque ése es el misterio de integrar algo nuevo: ir descubriendo sin saber lo que te vas a encontrar. Sólo así, desde dentro hacia fuera, ocurre la magia.

Espero de corazón que subrayes este libro, que tenga manchas de café o de comida. Que te acompañe de viaje y que forme parte de todo tu camino de vida. Que tenga los

bordes doblados por el uso y la portada desgastada. Así, será el libro más feliz del mundo, porque entonces habrá cumplido su función: te habrá sido útil.

## **Unas palabras previas**

Estoy segura de que tienes metido en la cabeza que la vida ha de ser esfuerzo, que estar estresado es bueno (y normal), que sólo puedes conseguir las cosas a base de sufrimiento y de fuerza de voluntad. Y así estamos, frustrados, estresados, bloqueados, agobiados, desmotivados y con la autoestima por los suelos.

Vivimos en el pasado, culpándonos por lo que hicimos y castigándonos por lo que podríamos haber hecho, y luego vamos al futuro esperando tener una bola de cristal que nos permita saber cuál será el resultado de nuestras decisiones antes de tomarlas, lo cual nos bloquea y nos hace procrastinar.

Y, cuando por fin reúnes la suficiente fuerza de voluntad para hacer eso que llevas tanto tiempo postergando, aguantas un par de semanas como mucho, porque es imposible mantener en el tiempo algo que requiere todo tu esfuerzo. Es imposible implementar un hábito a base de fuerza de voluntad, y entonces haces aquello de la «arrancada de caballo, parada de burro»; es decir, que empiezas con mucha energía y luego frenas en seco, dejándolo de lado y con la sensación añadida de que no eres capaz de lograrlo. Además, esto te ocurre todo el tiempo: vives en un estado de estrés constante del que no eres consciente. Sólo sientes que no estás bien, pero no sabes por qué. Estás cansado, bloqueado y hartado.

Por si no fuera suficiente, te pasas la vida actuando para los demás, pensando en lo que querrán, lo que pensarán, lo

que harán; buscando la manera de que no se enfaden, de que no te rechacen, de que piensen bien de ti; diciendo que sí cuando quieres decir que no por miedo a que dejen de contar contigo; agobiado porque tienes muchas cosas que hacer y no llegas a todo porque te estás ocupando de los demás en lugar de ocuparte de ti; con la sensación de que siempre podrías hacer un poco más y que descansar es algo que no te puedes permitir porque «queda mucho por hacer». Tu mente está siempre estresada.

Bien. Te agobias con sólo leerlo, ¿verdad? Pues lo mejor de todo es que tiene solución, y es una solución simple. Es una solución única: aprender a vivir en modo kaizen.

Ya, ya, lo sé. ¿Cómo va a ser simple resolver todo lo que te hace sentir tan mal desde hace tanto tiempo? Vas a descubrir la respuesta sin darte cuenta, porque está en tu forma de percibir y de pensar. Imagina que no existiera nada tan grande como para abrumarte, que todo estuviera hecho de granitos de arena, que pudieras verlo todo pequeño y manejable. ¿Cómo te sentirías? ¿Cómo te sentirías si el gigante fueras tú?

Y mejor aún: te voy a enseñar a poner la mente a funcionar en modo kaizen para que dejes de bloquearte, de estresarte y de frustrarte, para que aprendas a centrarte en lo que depende de ti y para que siempre puedas actuar con éxito. Te voy a enseñar a tomar de verdad el control de tu vida. Y, por el camino, tu autoestima aumentará y obtendrás calma mental donde antes había una centrifugadora y enfados constantes.

Aprenderás que la vida no es esfuerzo, que no puedes funcionar a base de fuerza de voluntad y que por ese motivo habías sentido que fracasabas tantas veces. Tu mente se dará la vuelta para empezar a funcionar a tu favor. Y lo mejor de todo es que ocurrirá sin que te des cuenta y empleando tan sólo un minuto al día.

El objetivo no es *saber* intelectualmente. El objetivo es integrar, porque estoy segura de que ya sabes muchas cosas. También sé que no las tienes integradas, porque, a la hora de la verdad, sigue pasándote lo mismo y esto es, simplemente, porque no sabes cómo hacerlo, porque no sabes pensar en modo kaizen.

## Qué es esto del kaizen y cómo te puede ayudar

Nada ha cambiado, sólo yo he cambiado; por lo tanto, todo ha cambiado.

MARCEL PROUST

El kaizen es la filosofía de las pequeñas acciones que puedes poner en práctica ahora en relación con lo que depende de ti. Kaizen viene de *kai* [cambio] y *zen* [amable, fluido, sencillo]. Es la idea de que todo cambio se puede lograr si se hace con los pasos lo suficientemente pequeños y tomando medidas respecto a lo que depende de ti. Es decir, te devuelve la mirada al interior y hace que recuperes el poder, que habías cedido al exterior.

El origen de lo que ahora conocemos como kaizen no está en Japón, aunque te parezca extraño. La idea de realizar pasos pequeños para conseguir una mejora continua se la debemos a la época de la Gran Depresión estadounidense. Para poder adaptarse a la necesidad de producción creciente y a la falta de personal y tiempo, el Gobierno de Estados Unidos creó una serie de programas para las empresas llamados Training Within Industry (TWI) [Formación en la Industria]. En ellos, se daba un giro de 180 grados a lo que se había hecho hasta ahora, e instaba a algo llamado «mejora continua» a través de la búsqueda todas aquellas peque-

ñas cosas que se podían mejorar. Estas pequeñas mejoras permitieron un gran avance en la productividad estadounidense.<sup>1</sup> El doctor W. Edwards Deming fue el que más promovió esta idea.

Tras la Segunda Guerra Mundial, esta nueva filosofía de trabajo también fue introducida en Japón con la intención de resurgir tras la devastación sufrida. Incluso, una vez que se marcharon las tropas estadounidenses, fue tanto el éxito de este método que en Japón se apropiaron el concepto bajo un nuevo nombre: *kaizen*. Ejemplo de ello es la fábrica de Toyota, que todavía mantiene el «siempre mejor» como pilar de su funcionamiento.

Décadas después, en los años ochenta, el *kaizen* volvió a Estados Unidos para ser usado esencialmente en el mundo empresarial. Más que como filosofía, como herramienta de productividad. Mientras tanto, en Japón se ha mantenido la esencia y se ha ampliado no sólo al sector de las empresas, sino como filosofía de vida.

El objetivo de la mentalidad *kaizen* es el no estancamiento, el no bloqueo; que siempre puedas avanzar, ocurra lo que ocurra. Cuando te bloques empiezas a oscurecerte y llegas a conclusiones que no son ciertas; conclusiones como que no eres capaz, que no puedes, que es imposible, etcétera. Avanzar nada tiene que ver con huir de una situación. No significa que no te pares a observar, o que no puedas elegir estar quieto. Pero no es lo mismo estar quieto que estar paralizado o bloqueado.

Avanzar significa que siempre tienes opciones para poder pasar a la acción y para sentir que tienes el control de tu

1. Maurer, R., *Un pequeño paso puede cambiar tu vida: El método kaizen*, Urano, Barcelona, 2015.

vida, y tu vida es aquello que depende de ti. Por eso el kaizen te enseña a mirar «en pequeño», a ser capaz de ver los granitos de arena que conforman la montaña que tienes delante y que, por ahora, es lo único que ves. Pero todo es cuestión de las gafas que llesves puestas, de si son las gafas normales o las que te permiten ver en modo kaizen, porque actúas en relación con lo que ves y, por mucho que yo te diga que esa montaña enorme que ves ante ti está hecha de granitos de arena que podrías estar cogiendo ya, si tú no los ves no puedes hacer nada más que lo que estás haciendo. Cuando ves ante ti una montaña, te bloqueas, porque no encuentras el paso adecuado para poder escalarla de golpe, porque no existe.

Un punto muy importante sobre moverte y avanzar es que no puedes estar en movimiento siempre si ese movimiento es estresante. El kaizen tiene como pilar ese movimiento constante, esa mejora continua, ese avanzar sin darte cuenta de que requiere ir con «velocidad de crucero». Aún no sabes hacerlo, pero, tranquilo, que aprenderás. Por eso cuando hablo de que te muevas o que avances constantemente tu mente se estresa, y puede que se te pase por la cabeza aquello de «pero si yo no paro de hacer cosas todo el día, ¡ya estoy en movimiento constante!». Ese movimiento no es kaizen, es estrés.

Estamos acostumbrados a hacer muchas cosas y, cuantas más, mejor. No nos permitimos tirarnos en el sofá «habiendo cosas por hacer o por terminar» (y si lo hacemos es con sentimiento de culpa y tampoco lo disfrutamos). Nos han enseñado a estar *haciendo* todo el rato, porque no podemos «perder el tiempo», y ése es el gran error. Hacer más no es mejor, sólo te cansa más. Si todo lo que haces lo haces por otros, por obligación, por compromiso, por imposición, por miedo, porque «es lo que debe ser», etcétera, en realidad no estás haciendo nada útil para tu vida. De hecho, probablemente no te hayas parado a pensar siquiera en lo que a ti te gustaría hacer o en lo que quieres de verdad.

El kaizen es optimizar. No es hacer por hacer. Si vas como el conejo de *Alicia en el país de las maravillas*, correteando todo el día porque no llegas a todo, con prisa y con estrés, sólo te desgastas. Y cuando te desgastas acabas explotando o cayendo, porque necesitas recuperarte de ese estrés.

La propuesta del kaizen es que sepas qué hacer y cómo hacerlo en cada momento, basando esa elección en lo que ahora depende de ti y actuando únicamente sobre lo que puedes hacer en este momento. Por eso te devuelve la mirada al interior, por eso te devuelve el poder, porque aprendes a elegir sobre algo que puedes controlar.

Si yo sé que no depende de mí que tú estés alegre o triste, me centraré en actuar de la mejor manera que pueda para estar tranquila y en calma y poder ayudarte si me lo pides. En esa situación mi poder está en mí y me siento en calma. Si yo creo que depende de mí que tú estés alegre o triste, me preocuparé en cuanto tú cambies de estado de ánimo y empezaré a pensar en qué puedo hacer para que dejes de estar como estás y, si no lo consigo, me culparé y me mantendré en un estado de estrés hasta que tú estés como yo espero que estés. Sólo entonces me relajaré. En este ejemplo he puesto todo mi poder fuera de mí.

Voy a repetirlo todo muchas veces y de muchas formas a lo largo del libro, así que respira y sigue leyendo. Aunque ahora haya cosas que no entiendas o que no te cuadren, no pasa nada. Esto es un proceso, es un paseo kaizen. Tus ojos están aprendiendo a mirar de otra forma lo que hasta ahora habías visto de un modo totalmente distinto. Cero agobios y cero estrés. Todo lo que necesitas está en ti y vas a empezar a descubrirlo paso a paso.

## Los malos consejos

Seguro que has leído infinidad de libros de desarrollo personal. Seguro que muchos de los conceptos sobre los que leerás aquí te suenan (o estás aburrido ya de oírlos y de leer sobre ellos). Genial. De verdad. Si has llegado hasta aquí es que, tras tantas lecturas, sigues sin saber qué hacer para lograr lo que quieres.

Sabes todo lo malo que tienes. Sabes que has de cambiar un montón de cosas en tu forma de actuar, en tu manera de pensar, en tu forma de percibir, en tu modo de enfrentarte a las situaciones de la vida, etcétera. Sí, tienes claro que necesitas mejorar tu funcionamiento interno y enfocarlo adecuadamente. Claro que sí, porque lo habrás oído un millón de veces. De hecho, puede que llegues a mi libro harto de darte cuenta de todo lo que está «mal» en ti, y con culpa por no haber podido cambiarlo todavía, después de hacer y de aprender tantas cosas. Además, te sabrás de memoria lo que «tienes que hacer» para lograr lo que quieres. Sí, pero no puedes. ¿Por qué? Pues porque no te han contado cómo hacerlo.

Estoy cansada de los «malos» consejos, esos que sólo te ponen de manifiesto lo que haces mal y en los que la «solución» es dejar de hacer eso que haces mal. No sé si te suena... Es como cuando le cuentas a alguien que te sientes agobiado y estresado y te responde con un «es que deberías relajarte un poco». ¡Ah! Claro, claro, gracias, ino se me había ocurrido! O cuando lees por todas partes que lo que has de conseguir es estar en calma, tener paciencia, dejar de enfadarte tanto, cambiar el foco de tus pensamientos, dejar de darle vueltas a las cosas, dejar de castigarte y de hablarte mal, animarte y hacer cosas para ti, centrarte en el presente, aceptar y un largo etcétera.

Vale, ya sé todo lo que tengo que hacer para estar bien,

pero sigo estando mal porque no tengo ni idea de cómo ponerlo en práctica, y entonces me frustró todavía más y llego a la conclusión de que no soy capaz de lograrlo porque ya sé lo que tengo que hacer pero sigo sin hacerlo. Tranquilo. Respira. Eso me ha molestado mucho siempre, que te digan lo que tienes que hacer y no te expliquen cómo hacerlo adecuadamente, porque te dejan con la culpa por hacerlo «mal» y con la impotencia de ser incapaz de hacerlo «bien».

Éste es el objetivo de este libro. Para esto creé el Camino Kaizen<sup>®</sup>, para integrar nuevas formas de funcionar que te permitan lograr ese cambio que deseas, porque sólo actuando de la forma adecuada, sin esfuerzo y centrándote en lo que depende de ti, puedes conseguirlo. Y eso lo vas a aprender aquí y te vas a divertir durante el proceso.

Así que céntrate en leer, en hacer los ejercicios que te propongo y en descubrir partes de ti que ni sabías que existían. Estás en el mundo kaizen; en el mundo del mínimo esfuerzo para obtener máximos resultados; en el mundo del movimiento constante sin que te des cuenta; en el mundo en el que un minuto al día puede cambiarte la vida.

Seguimos con un cuento.

## **Kaizenita y las gafas kaizen**

Érase una vez una chica que se llamaba Kaizenita. Ella iba siempre caminando con un saco a las espaldas. El saco no siempre fue igual: hace muchos años casi no pesaba nada, pero, con el paso del tiempo, cada vez era un saco más y más pesado. Tanto que, en ocasiones, cada vez más a menudo, necesitaba parar a descansar porque no podía seguir caminando con él a cuestas. Kaizenita no sabía lo que había en ese saco. De hecho, supo de su existencia cuando empezó a pensar que no era normal sentirse tan cansada, enfadada,

estresada y frustrada y alguien le recomendó que se mirara en un espejo especial. En ese momento vio que no estaba sola en la imagen, sino que cargaba un saco casi tan grande como ella. En ese momento tomó conciencia de que lo que la hacía estar tan baja de energía era ese saco que no sabía cómo dejar de cargar, porque cada vez que lo dejaba en el suelo y decidía irse sin él empezaba a sentirse culpable, con miedo y con muchas emociones desagradables que la hacían volver a por él.

En una ocasión pensó en abrirlo y mirar en su interior, así que lo hizo. Pero al abrirlo sólo vio una amalgama gris que no sabía identificar. No tenía ni idea de lo que era y no podía hacer nada con ello..., sólo cargarlo y sufrirlo.

Kaizenita no se conformó y siguió avanzando con su saco con la idea de encontrar la forma de poder soltar esa carga que no estuvo siempre ahí y que, por lo tanto, pensaba que no era suya. Caminando con la atención puesta en encontrar, cogió un desvío que indicaba «Camino Kaizen». Nada más entrar miró al suelo y vio unas gafas un poco raras que tenían escrito en la patilla «gafas kaizen». Y, como le recordaron a su nombre y eran muy bonitas, las cogió y se las puso. De repente empezó a verlo todo muy diferente. No entendía nada, así que se las quitó y se las puso varias veces para comprobar que no le pasaba nada raro. Cada vez que se las volvía a poner se sentía más calmada y segura, y cuando se las quitaba volvía a estar estresada y frustrada. Seguía sin comprender, pero su intuición le decía que se las dejara puestas, así que eso hizo.

También hizo otra cosa: decidió probar cómo se veía el saco que llevaba a las espaldas con esas gafas tan extrañas. Descargó el saco, se lo puso delante y lo abrió. «¡¿Pero qué es esto?!», exclamó. Lo que antes era una amalgama gris sin ningún sentido se había convertido en arroz y lentejas. Metió la mano, cogió una lenteja, se la acercó y vio que podía

leer en ella: «Lo que depende de ti». Entonces cogió un grano de arroz, se lo acercó y leyó en él: «Lo que no depende de ti». En ese momento apareció un mensaje en las gafas: «En este saco sólo tiene que haber lentejas». Como todo aquello era muy raro pero era la primera vez que tenía la sensación de que algo cobraba sentido, empezó a sacar el arroz fuera del saco. Le costó un poco porque a veces se le juntaban los granos de arroz con las lentejas, pero no desistió.

Cuando terminó, la montaña de arroz era enorme y en su saco quedaban unos cuantos puñados de lentejas. Se lo cargó a la espalda y se sintió ligera, tranquila, con poder, segura, calmada, resolutive, liberada y feliz. No entendía nada todavía, pero esas gafas nuevas le habían hecho cambiar toda su vida. Se dio cuenta de que en el saco había muchas cosas que no debían estar porque no le correspondían a ella y que las había estado cogiendo y cargando porque no sabía diferenciarlas. Aprendió a ocuparse de centrar la atención en recibir lentejas, y cada vez que alguien le ofrecía arroz ella lo identificaba y no lo cogía.

Descubrió que era capaz de muchas más cosas de las que se pudiera haber imaginado, porque siempre actuaba respecto a lo que dependía de ella. Dejó de frustrarse y, cuando alguna vez lo hacía, enseguida miraba en el saco y siempre encontraba algún grano de arroz que se le había despistado. Su vida dejó de ser difícil y de ser una carga, dejó de enfadarse y de pelearse con el entorno y se dio cuenta de que todo era más fácil y fluido cuando miraba a través de sus gafas kaizen.