

## REFLEXIONES DE EXCELENCIA A BASE DEL LIBRO “MÉTODO KAIZEN - UN PEQUEÑO PASO PUEDE CAMBIAR TU VIDA”

MENSAJE PRINCIPAL	DETALLE	GUION PARA VIDEO TIKTOK
<b>1. "Pequeños pasos evitan el miedo al cambio."</b>	El cerebro humano tiende a bloquearse frente a grandes cambios. Los pequeños pasos permiten realizar cambios sin activar esa respuesta de miedo.	"¿Te abruma un gran cambio? No te preocupes, solo toma un pequeño paso. Los pequeños pasos ayudan a tu cerebro a avanzar sin miedo. Empieza hoy, con un paso pequeño hacia tu meta. ¡Es más fácil de lo que piensas!" #Kaizen #PequeñosPasos #SuperaElMiedo
<b>2. "El cambio no tiene que ser doloroso."</b>	Contrario a la creencia popular, no se necesita sufrimiento para lograr grandes mejoras. Los pequeños cambios graduales son efectivos y sostenibles sin causar estrés.	"El cambio no tiene que doler. Con el Kaizen, pequeños pasos cada día te llevarán a grandes mejoras, sin la necesidad de pasar por sufrimiento. Empieza hoy, poco a poco." #MejoraContinua #Kaizen #CambioSinDolor
<b>3. "El progreso puede ser invisible al principio."</b>	Al principio, los cambios pequeños pueden no ser visibles, pero con el tiempo estos se acumulan y generan un gran impacto. Es necesario ser constante para ver resultados significativos.	"A veces, los pequeños cambios no se ven de inmediato, pero eso no significa que no estén funcionando. Con el tiempo, esos pequeños pasos se acumulan y crean un gran impacto. La clave está en ser constante." #ProgresoLento #Kaizen #Paciencia
<b>4. "Las pequeñas preguntas generan grandes ideas."</b>	Al formular preguntas pequeñas, evitamos el miedo y estimulamos la creatividad, lo que lleva a soluciones más innovadoras y efectivas.	"¿Te sientes bloqueado? Hazte una pequeña pregunta: ¿Qué puedo hacer hoy para avanzar? Las pequeñas preguntas liberan tu creatividad y te ayudan a encontrar grandes soluciones." #Creatividad #Kaizen #PreguntasPequeñas

## REFLEXIONES DE EXCELENCIA A BASE DEL LIBRO “MÉTODO KAIZEN - UN PEQUEÑO PASO PUEDE CAMBIAR TU VIDA”

<b>5. "Reconoce y celebra los pequeños logros."</b>	Celebrar pequeños avances es clave para mantener la motivación. Reconocer estos logros asegura que no perdamos el enfoque y sigamos avanzando hacia metas más grandes.	"No te olvides de celebrar los pequeños logros. Cada paso cuenta y te lleva más cerca de tu objetivo. Celebra el progreso, no importa lo pequeño que sea." #PequeñosLogros #Motivación #Kaizen
<b>6. "La mejora continua es más importante que la perfección."</b>	El Kaizen se enfoca en mejorar continuamente, sin esperar resultados perfectos de inmediato. Lo importante es seguir avanzando, sin buscar la perfección en cada paso.	"No se trata de ser perfecto, se trata de mejorar cada día. La mejora continua es más importante que la perfección. No esperes a hacerlo perfecto, solo sigue avanzando." #MejoraContinua #Kaizen #SinPerfección
<b>7. "Pequeños gestos mejoran las relaciones."</b>	Mejorar las relaciones interpersonales no requiere grandes acciones. Los pequeños gestos, como el respeto y la escucha activa, pueden transformar la forma en que nos conectamos con los demás.	"No necesitas grandes gestos para mejorar una relación. Los pequeños detalles, como escuchar activamente o mostrar respeto, pueden hacer una gran diferencia. Empieza con algo pequeño hoy." #RelacionesMejoradas #Kaizen #PequeñosGestos
<b>8. "La innovación no siempre requiere grandes cambios."</b>	A menudo, la innovación no es un salto radical, sino una serie de pequeños cambios que, con el tiempo, generan algo nuevo y valioso. El Kaizen promueve este tipo de innovación incremental.	"La innovación no siempre significa reinventar todo. A veces, los pequeños cambios pueden ser igual de poderosos. Piensa en qué puedes mejorar hoy, poco a poco." #InnovaciónIncremental #Kaizen #PequeñosCambios
<b>9. "Pequeños cambios reducen el estrés."</b>	Implementar pequeños ajustes en nuestra vida diaria reduce la presión y el estrés, lo que facilita la adopción de nuevas rutinas y comportamientos sin sentirnos abrumados.	"¿Te sientes estresado? Intenta hacer pequeños cambios. No tienes que cambiar todo de golpe. Los pequeños ajustes pueden reducir tu estrés y hacer que el cambio sea más fácil de adoptar." #SinEstrés #PequeñosCambios #Kaizen

## **REFLEXIONES DE EXCELENCIA A BASE DEL LIBRO “METODO KAIZEN - UN PEQUEÑO PASO PUEDE CAMBIAR TU VIDA”**

<b>10. "El Kaizen fomenta una mentalidad de gratitud."</b>	El Kaizen no solo mejora procesos, también nos enseña a valorar y agradecer cada pequeño avance, promoviendo una actitud positiva y de gratitud hacia nuestras acciones y las de los demás.	"El Kaizen no solo es una herramienta de mejora, también te enseña a ser agradecido. Valora cada pequeño avance y agradece por cada paso que das hacia tu meta." #Gratitud #Kaizen #PequeñosAvances
--	---	---