

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

MENSAJE PRINCIPAL	DETALLE	GUION PARA VIDEO TIKTOK
<b>1. "Un viaje de mil millas comienza con un pequeño paso."</b>	La clave del cambio está en los pequeños pasos. El Kaizen propone que cualquier gran objetivo debe descomponerse en pequeñas acciones alcanzables.	"¿Tienes un gran objetivo? Empieza hoy con un pequeño paso. No importa qué tan lejos estés, lo importante es empezar. Cada viaje comienza con un solo paso, y el éxito es la suma de todos ellos. Hoy, ¿cuál será tu primer paso?"
<b>2. "El cambio no tiene que ser doloroso."</b>	Contrario a la creencia popular, los cambios efectivos no necesitan ser radicales ni dolorosos. Pueden ser graduales y aún así generar grandes resultados.	"Muchas veces creemos que el cambio debe ser drástico y difícil, pero no tiene por qué ser así. El Kaizen nos enseña que los pequeños cambios diarios pueden generar grandes resultados sin la necesidad de sufrir. ¿Qué puedes cambiar hoy, sin presión?"
<b>3. "El tamaño del paso no determina el tamaño del resultado."</b>	Grandes resultados pueden venir de acciones pequeñas pero consistentes. El enfoque en las pequeñas mejoras evita el agotamiento y mantiene el progreso constante.	"¿Sabías que los grandes resultados no siempre requieren grandes acciones? Pequeños cambios diarios pueden acumularse para lograr grandes cosas. Lo importante es la consistencia. No te detengas, sigue avanzando poco a poco."
<b>4. "Preguntas pequeñas disipan el miedo."</b>	Hacerte preguntas pequeñas estimula la creatividad y reduce el miedo. Esto te permite superar bloqueos mentales y encontrar soluciones más fácilmente.	"¿Te sientes bloqueado? Hazte una pequeña pregunta. En lugar de pensar en cómo lograr algo enorme, pregúntate: ¿Qué pequeño paso puedo dar hoy? Las pequeñas preguntas reducen el miedo y abren la puerta a soluciones creativas."

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

<b>5. "El Kaizen se basa en el progreso continuo."</b>	El Kaizen es una filosofía de mejora continua. No se trata de alcanzar la perfección en un solo intento, sino de mejorar cada día un poco más.	"No se trata de ser perfecto de inmediato, sino de mejorar continuamente. Cada día es una nueva oportunidad para hacer algo mejor que ayer. Apunta a un progreso constante, no a la perfección instantánea."
<b>6. "La innovación no es siempre la solución."</b>	Mientras que la innovación puede ser efectiva en ciertos casos, el enfoque Kaizen promueve que los pequeños cambios graduales son más sostenibles y menos riesgosos a largo plazo.	"A veces pensamos que para mejorar necesitamos una gran innovación. Pero el Kaizen nos recuerda que los pequeños cambios son igual de poderosos y mucho más sostenibles. No necesitas reinventar la rueda, solo mejorar lo que ya tienes."
<b>7. "Reconoce los pequeños logros."</b>	Celebrar los pequeños logros es clave para mantener la motivación y avanzar hacia objetivos más grandes. El refuerzo positivo fomenta el compromiso.	"Cada pequeño logro cuenta. No subestimes los avances que has hecho, por pequeños que sean. Celebrar cada paso es esencial para mantener la motivación. ¿Qué pequeño logro puedes celebrar hoy?"
<b>8. "El cambio es más efectivo cuando no activa el miedo."</b>	Los pequeños pasos permiten que el cambio ocurra sin desencadenar respuestas de miedo, lo que facilita su implementación y éxito.	"Los grandes cambios pueden dar miedo, pero los pequeños pasos no. Si te sientes abrumado por un gran objetivo, divídelo en pequeñas acciones. Es más fácil y mucho más efectivo cuando el miedo no está presente."
<b>9. "El progreso no siempre es visible de inmediato."</b>	Los efectos del Kaizen pueden ser invisibles al principio, pero con el tiempo, los pequeños cambios acumulados generan un impacto significativo.	"El progreso no siempre es inmediato o visible, pero eso no significa que no esté ocurriendo. Con el tiempo, los pequeños cambios que haces hoy se convertirán en grandes resultados. La clave es ser constante."

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

<b>10. "El Kaizen fomenta una mentalidad positiva y de gratitud."</b>	Aplicar el Kaizen en la vida diaria te enseña a apreciar las pequeñas mejoras y a mantener una mentalidad de gratitud y servicio.	"El Kaizen no solo mejora tu vida, también te ayuda a desarrollar una mentalidad de gratitud. Aprende a valorar los pequeños avances y a agradecer por cada paso que das hacia adelante. La gratitud es parte del proceso de mejora."
---	---	---