

7 DIAS DE KAIZEN

O Guia Prático para Transformação Contínua

Por: Kaizen OG

 Pequenas melhorias, grandes transformações

Introdução: A Jornada de 7 Dias

Bem-vindo ao método Kaizen aplicado! Nos próximos 7 dias, você descobrirá como **pequenas ações consistentes** podem revolucionar sua produtividade, foco e bem-estar.

"Não é sobre mudanças radicais. É sobre 1% melhor a cada dia."



DIA 1: O Poder da Clareza Mental



Objetivo: Definir seu ponto de partida



Exercício Prático: Mapa Mental Kaizen

1. Pegue uma folha em branco
2. No centro, escreva "MINHA VIDA IDEAL"
3. Crie ramos para: Carreira, Saúde, Relacionamentos, Desenvolvimento
4. Em cada ramo, anote 3 pequenas melhorias possíveis

💡 **Dica Kaizen:** Comece com melhorias de 2 minutos. "Ler 1 página" em vez de "Ler 1 livro".



DIA 2: Sistema de Hábitos Minúsculos



Objetivo: Implementar 1 micro-hábito



Exercício Prático: Ancoragem de Hábitos

Escolha UM hábito e ancore em uma rotina existente:

- **Depois de** escovar os dentes → **Farei** 2 minutos de respiração
- **Antes de** tomar café → **Farei** 1 minuto de gratidão

💡 **Dica Kaizen:** Comemore CADA execução, mesmo que pequena.



DIA 3: Produtividade Essencial



Objetivo: Eliminar 1 fonte de distração



Exercício Prático: Limpeza Digital

1. Desative notificações de 3 apps não essenciais
2. Limite: 1 rede social por 30 minutos/dia
3. Crie 1 bloco de foco de 25 minutos sem interrupções

💡 **Dica Kaizen:** Use a técnica Pomodoro: 25min foco → 5min descanso.



DIA 4: Mindset de Crescimento



Objetivo: Transformar 1 crença limitante



Exercício Prático: Reformulação Mental

Identifique 1 pensamento limitante e reformule:

- **"Não consigo"** → "Ainda não desenvolvi essa habilidade"
- **"É muito difícil"** → "Posso quebrar em partes menores"
- → "Vou fazer o melhor possível agora"



Dica Kaizen: Celebre o esforço, não apenas o resultado.



DIA 5: Energia e Bem-Estar



Objetivo: Implementar 1 ritual de energia



Exercício Prático: Ritual Matinal Kaizen

Crie um ritual de 5 minutos pela manhã:

1. **1 minuto** - Respiração profunda
2. **2 minutos** - Alongamento suave
3. **1 minuto** - Gratidão (3 coisas)
4. **1 minuto** - Intenção do dia



Dica Kaizen: Mantenha o ritual tão simples que seja impossível não fazer.



DIA 6: Relacionamentos Kaizen



Objetivo: Melhorar 1 interação diária



Exercício Prático: Escuta Ativa

Hoje, em 1 conversa:

- Ouça sem interromper
- Faça 1 pergunta genuína
- Repita o que entendeu para confirmar
- Ofereça 1 elogio específico



Dica Kaizen: Pequenos gestos de atenção constroem conexões fortes.



DIA 7: Sistema de Melhoria Contínua



Objetivo: Criar seu ciclo Kaizen pessoal



Exercício Prático: Ritual de Revisão Semanal

Toda sexta-feira, reserve 15 minutos para:

1. **Celebrar** - 3 pequenas vitórias da semana
2. **Aprender** - 1 insight ou lição
3. **Ajustar** - 1 pequena melhoria para semana seguinte
4. **Planejar** - 1 micro-objetivo para próxima semana



Dica Kaizen: A consistência supera a intensidade.



Conclusão: Sua Jornada Continua

Parabéns por completar os 7 dias! Lembre-se:

-  **Pequeno** é sustentável
-  **Consistente** é transformador
-  **Simple**s é executável
-  **Contínuo** é poderoso

"A jornada de mil milhas começa com um único passo... e continua com muitos passos pequenos."



Próximo Nível Kaizen

Quer levar sua transformação para o próximo nível?



Continue no blog: www.kaizenog.net



Próximo guia: "30 Dias de Hábitos Atômicos"

Kaizen OG

Transformação através de melhorias contínuas

www.kaizenog.net