

# Main Info Kaizen

## Базовые вопросы



## Мысли о планировании

### Мысли о планировании

- Счастье это лучший измеритель успеха.
- Успех определяется не знаниями, не образованием, а действиями. А для того чтобы правильно действовать, нужно правильное планирование.
- Если хотите узнать о вашем прошлом, посмотрите на текущую ситуацию. Если хотите узнать о вашем будущем, посмотрите на текущие действия.
- Делание дел не доставляющих вам удовольствие, снижает вашу эффективность.
- Для эффективности нужна ясность цели. Для ясности цели нужна визуализация.
- Правильно подобрать цель, а потом отбросить все не нужное.
- Человеческую занятость нельзя рассматривать как стакан с водой. Это скорее труба. И если у вас есть огромный список дел и вы не успеваете, то значит ваша труба забилась. У вас очень низка пропускная способность и нет потока, либо у вас проблемы с фильтрами.
- Отличие времени от жесткого дика или стакана в том что его нельзя купить.
- Ваша пропускная способность равна количеству законченных дел/время.

1. Успешный человек счастливый человек
2. Успех это только действие
3. Ты должен быть уверен как слон
4. Умный должен выбрать способ планирования который исключает сомнение
5. Людей не беспокоит сколько дел вы делали а Только беспокоит сколько дел вы **закончили**

## Отличие Канбан планирования от обычной системы основанной на принципе списка дел.

- Список дел фокусируется на том что делать, а Канбан система на том что сделать. Нужно не работу делать, а создавать результат.
- Список дел статичен. Кайдзен планирование динамично.
- Список дел подавляет, Кайдзен планирование мотивирует и вдохновляет.
- Список дел не показывает проблему, Кайдзен планирование выявляет проблему.

6. Кайдзен это принцип постоянного самосовершенствования.

## Принципы системы планирования.

- Создание потока
- Визуализация. Все мысли, хотелки, обязательства и цели видны и осязаемы.
- Гибкость системы планирования.
- Использование всех органов чувств. Зрение, мышцы. Тактильные ощущения и пр.
- Ясность формулировок. Чтобы написать свои мысли на бумаге, нужно будет сначала осознать и правильно сформулировать.
- Видимость динамики процесса.
- Простота и интуитивность системы.

7. в голове есть суп (Кайдзен дает ясность формулировок)

## Основной прием кайдзена

ПОСТРОЕНИЕ ПОТОКА  
СОЗДАНИЕ ЦЕННОСТИ

## Основной принцип кайдзен

ВИЗУАЛИЗАЦИЯ

8. все что есть в голове перенести на доску (выгрузить на доску)

9. каждой мысли дать одну карточку

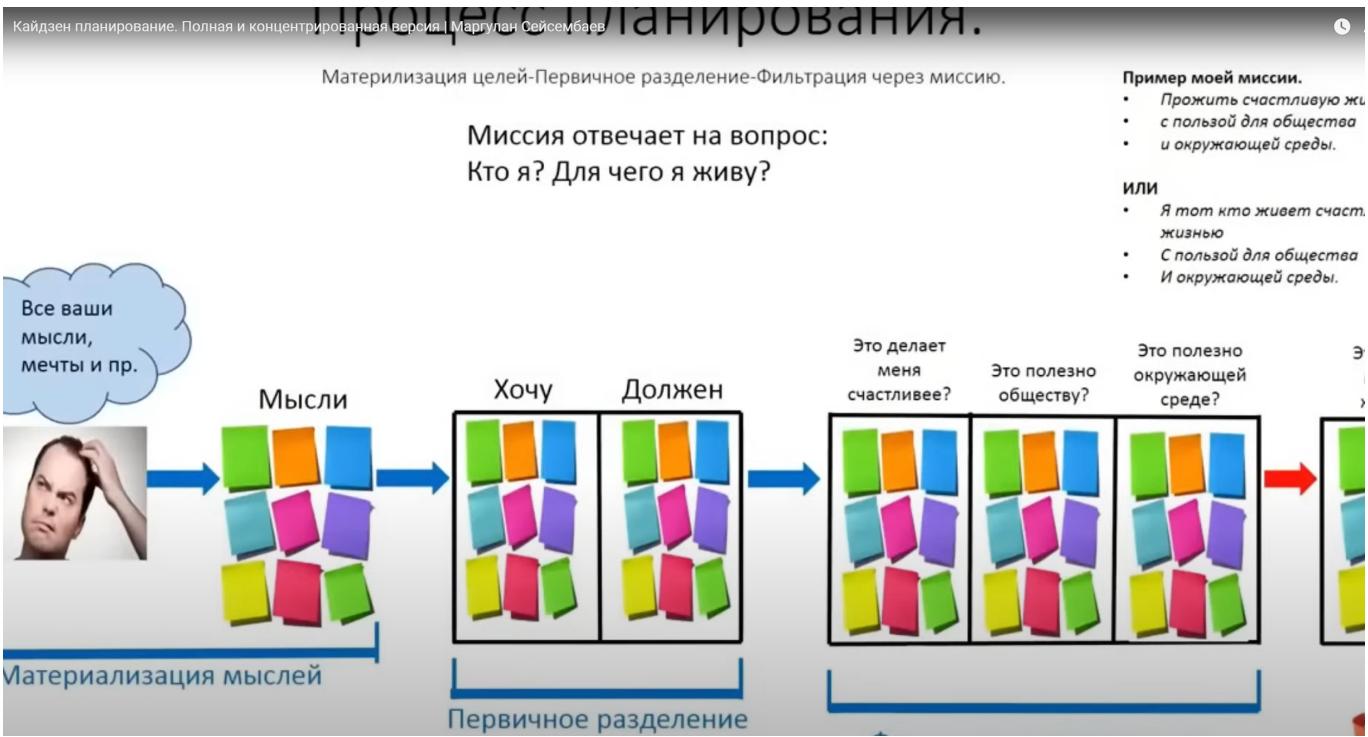
## Правила системы планирования.

- Не должно быть мысли, хотелки, сомнения и пр.вне карточки.
- Каждой мысли, хотелке, сомнению свою карточку.
- Каждая карточка на своем месте.
- Сокращайте размер задачи. Есть слона маленькими кусочками. Пельмени.
- Задачи должны быть измеримыми.
- Момент окончания задачи должен быть предельно ясным.
- То что вы не видите никогда не осуществите.
- То что вы не видите то вы не контролируете.
- Последовательность. Сначала стирка, потом гладжка.
- Одно дело в единицу времени.
- Максимально ограничивайте нагрузку в разделе «В процессе» увеличивая количество завершенных задач.
- Выравнивание нагрузки.

10. то что есть в голове но нет на бумаге - вы никогда не осуществите

11. то что вы не видите вы не контролируете

Материализация мыслей



1. перенос мыслей на бумагу (пока в голове будет пусто)
2. разделить на хочу и должен (что бы понять вы живете своей жизнью или марионетка)

**Ответить на вопрос Кто я и для чего я живу?** Если вы не сформулировали свое хочу вы будете всегда выполнять чужое хочу.

## ПРИМЕР МИССИИ:

**ПРОЖИТЬ СЧАСТЛИВУЮ ЖИЗНЬ  
С ПОЛЬЗОЙ ДЛЯ ОБЩЕСТВА  
И ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ**

Представьте 100 литров жидкости ! Потом делите хочу на должен. Потом делите на три емкости в зависимости от цели.

## Процесс планирования.

Материализация целей-Первичное разделение-Фильтрация через миссию.

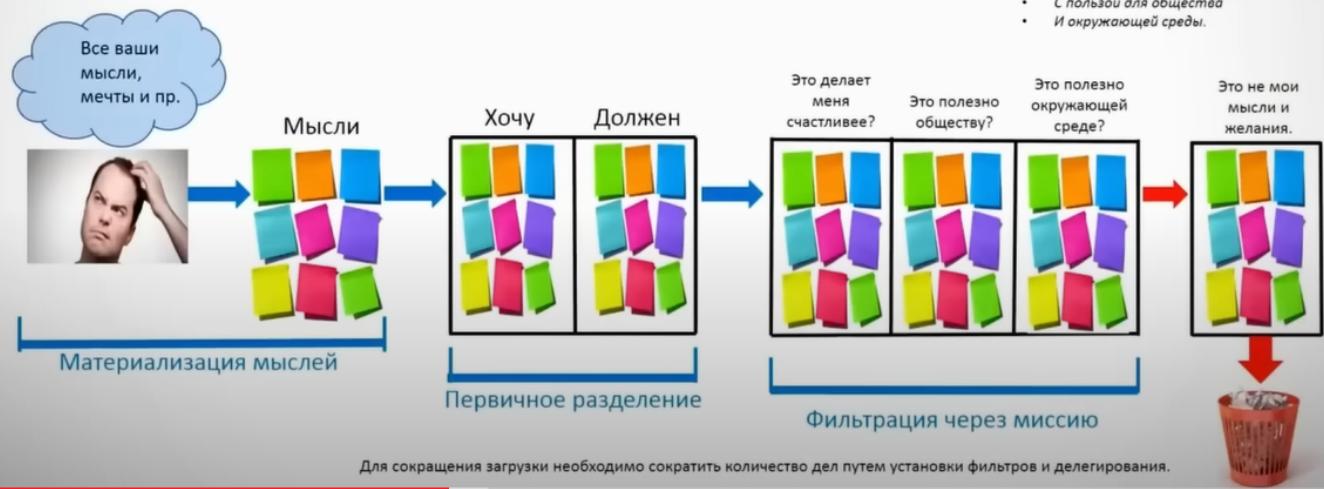
Миссия отвечает на вопрос:  
Кто я? Для чего я живу?

Пример моей миссии.

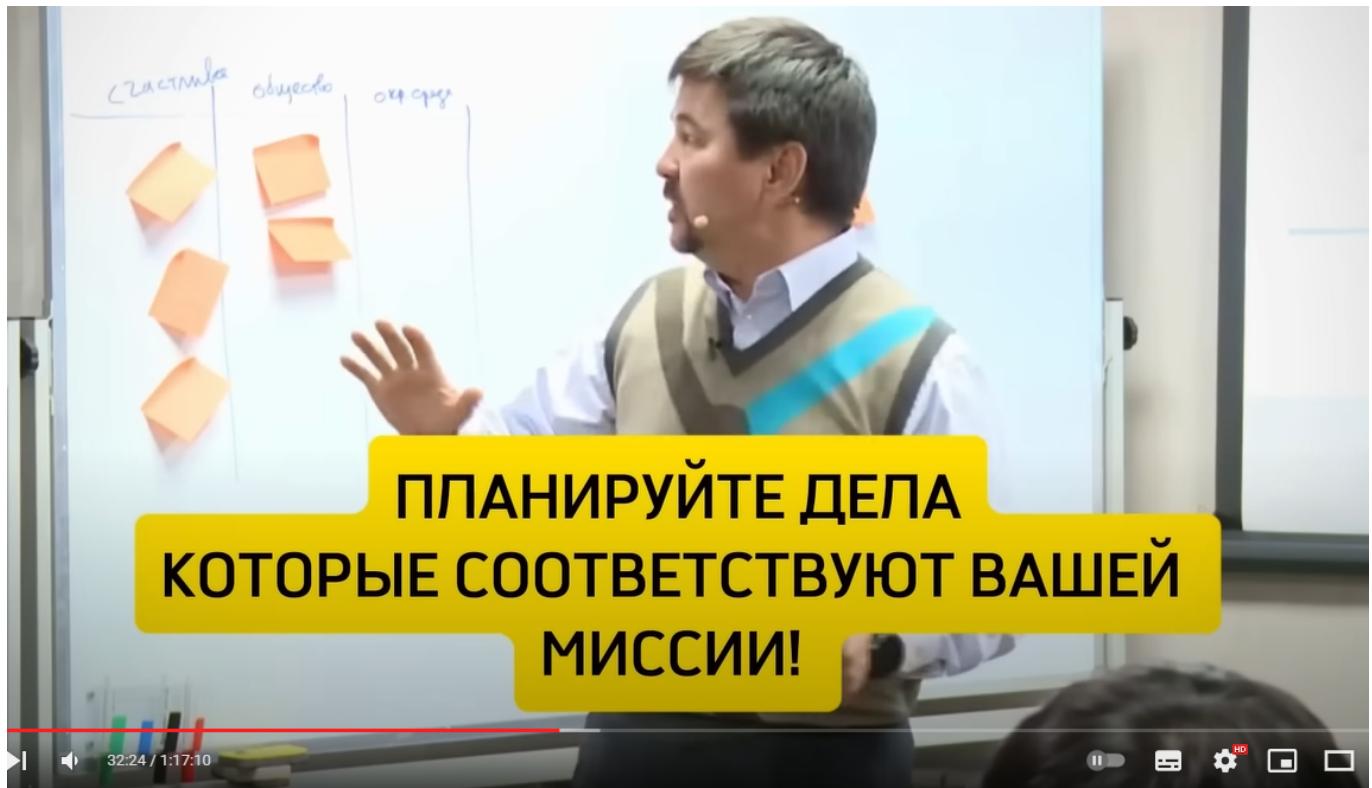
- Прожить счастливую жизнь
- с пользой для общества
- и окружающей среды.

ИЛИ

- Я тот кто живет счастливой жизнью
- С пользой для общества
- И окружающей среды.



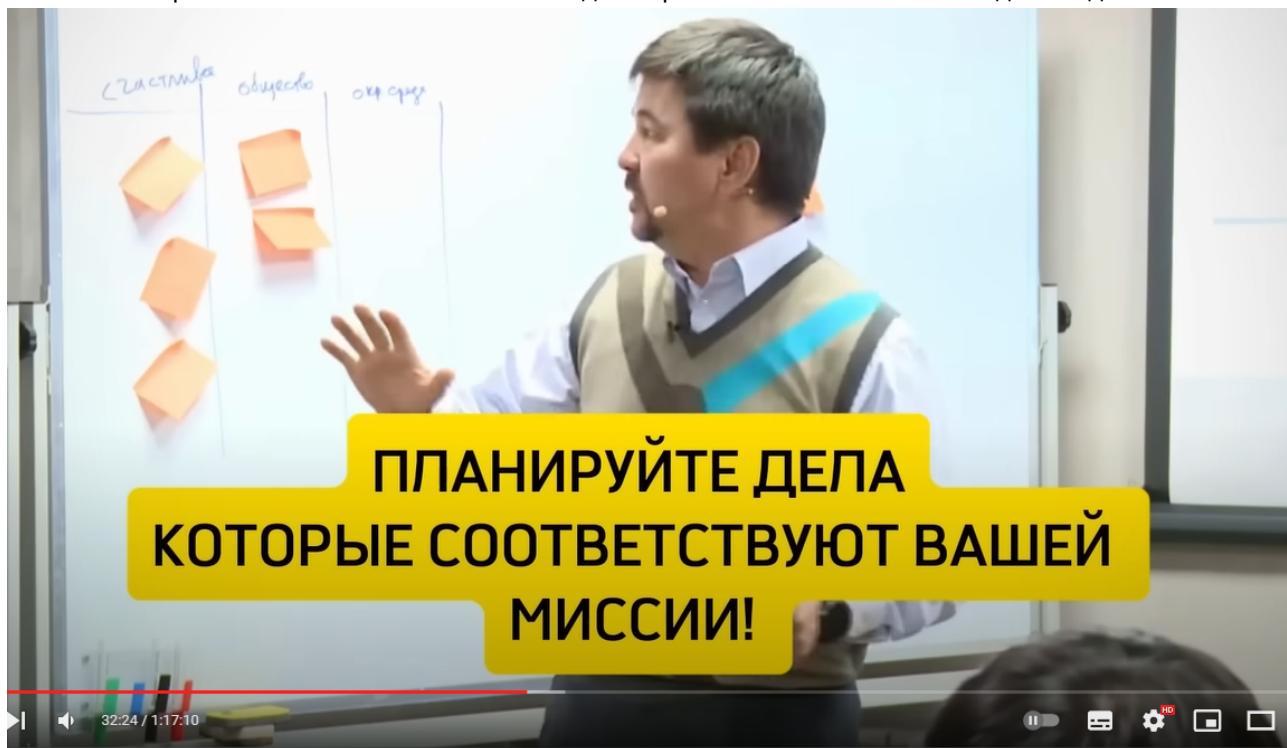
Лишнее выкидем в корзину чужое хочу (просто не выкидывать анализировать что бы в будущем не попадаться)



1. занятость человека чем определяется:

1. отсутствие фильтра или они засорились
2. избегайте сомнительного (все должно быть четко и ясно)
3. беспокойтесь Только о своем счастье!

4. система настроено на то как больше освободить времени а не как больше сделать дел.



## Принцип работы воли

1. воля питается энергией (если вы загнали себя задачами с посаженной батареей)
2. Энергия питает волю (воля без энергии равно нулю)
3. энергия приходит Только тогда когда вы живете счастливой жизнью (в которой есть безделки, чем больше вы наполняете свою жизнь любимыми делами)
4. если вы делаете проект который приближает вас к мечте вы только приобретаете силы (ваша эффективность повышается).
5. у меня есть мечты цели и каждый день приближает меня к мечте. (когда ты выполняешь свое хочу а не чужое)

## Миссия в вашей жизни

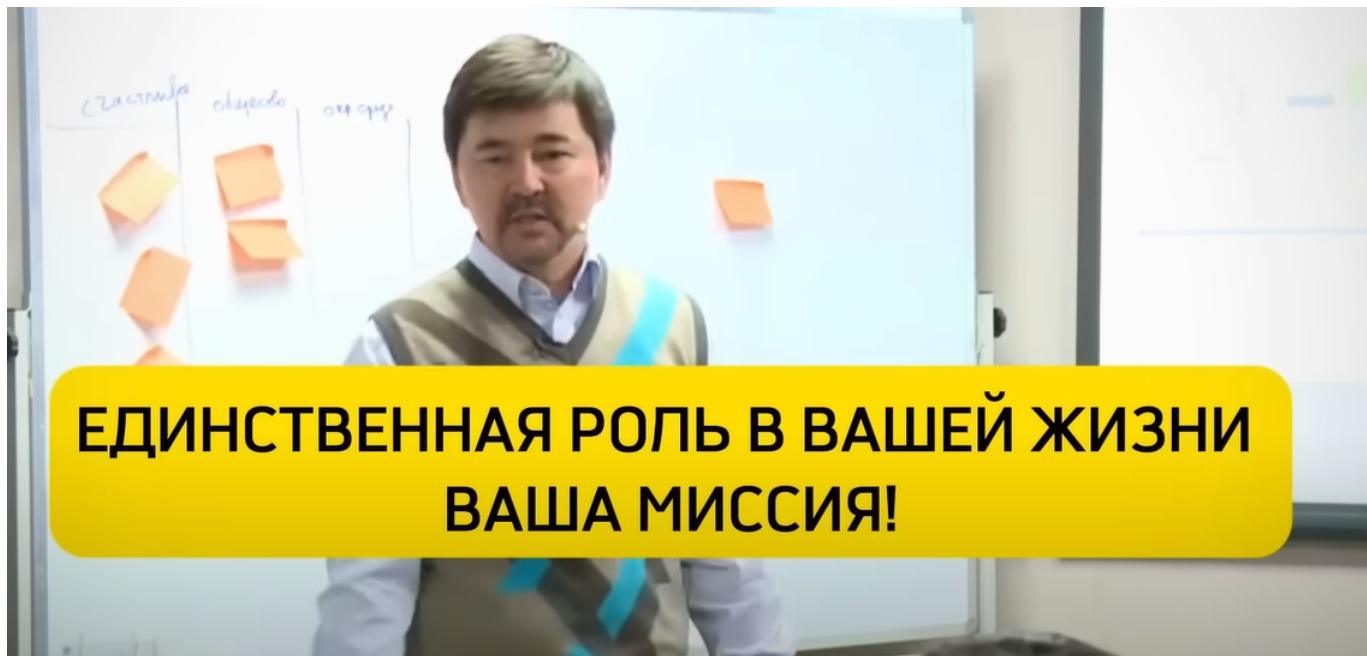
### **Пример моей миссии.**

- Прожить счастливую жизнь
- с пользой для общества
- и окружающей среды.

### **ИЛИ**

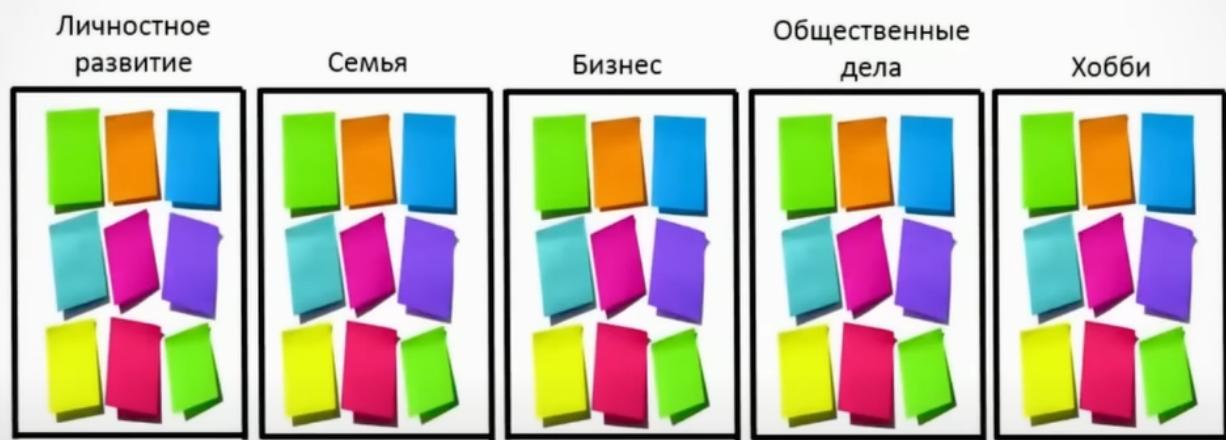
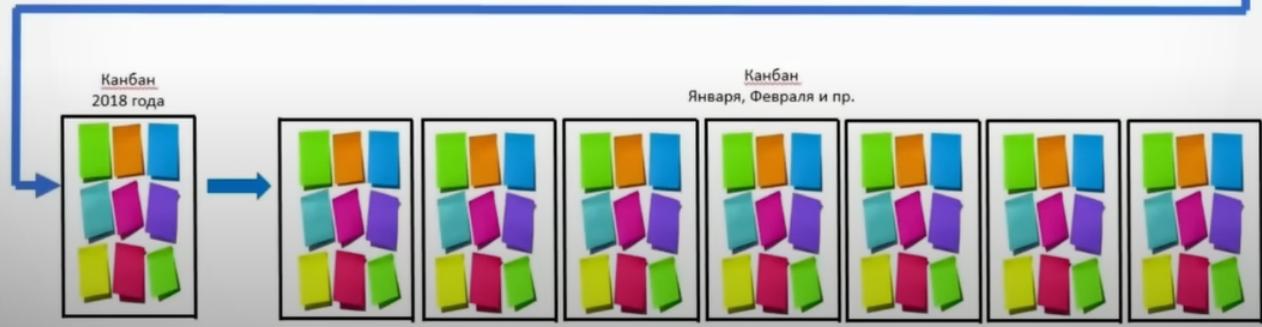
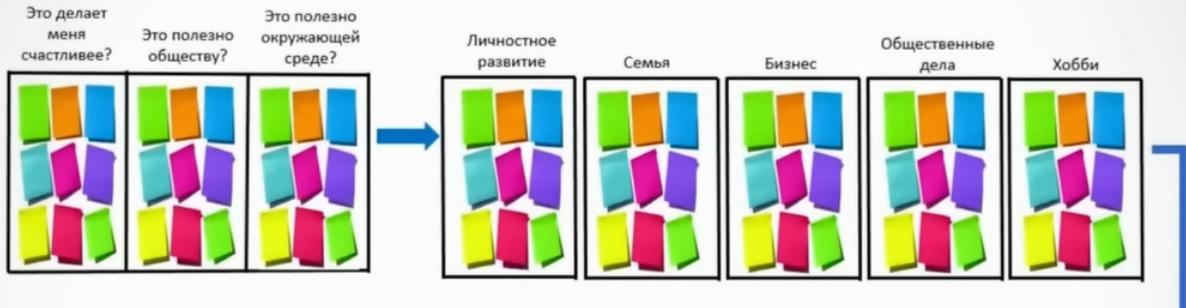
- Я тот кто живет  
счастливой жизнью
- С пользой для общества
- И окружающей среды.

**РОЛИ  
НАВЯЗАННЫЕ ОБЩЕСТВОМ  
ЗАСТАВЛЯЮТ ВАС ВСЮ ЖИЗНЬ ДЕЛАТЬ  
ЧУЖОЕ ХОЧУ - ДОЛЖЕН!**



\*\*процесс планирования Этот фильтр надо делать каждый год\*\*

# Процесс планирования.



## Цели в вашей жизни

1. Посмотреть структуру ваших всех хотелок и мыслей в голове
2. Не упустить не одну из этих пяти вещей
3. Этот фильтр дает ощущение полноты жизни что вы делаете все так (убивает все ваши сомнения)
4. Этот фильтр который успокаивает совесть и убивает все сомнения

## **счастье это свобода**

1. физическая (передвижение по стране)
2. юридическая свобода (передвижение по миру)

3. финансовая свобода ( есть свобод физическая юридическая а денег нет)

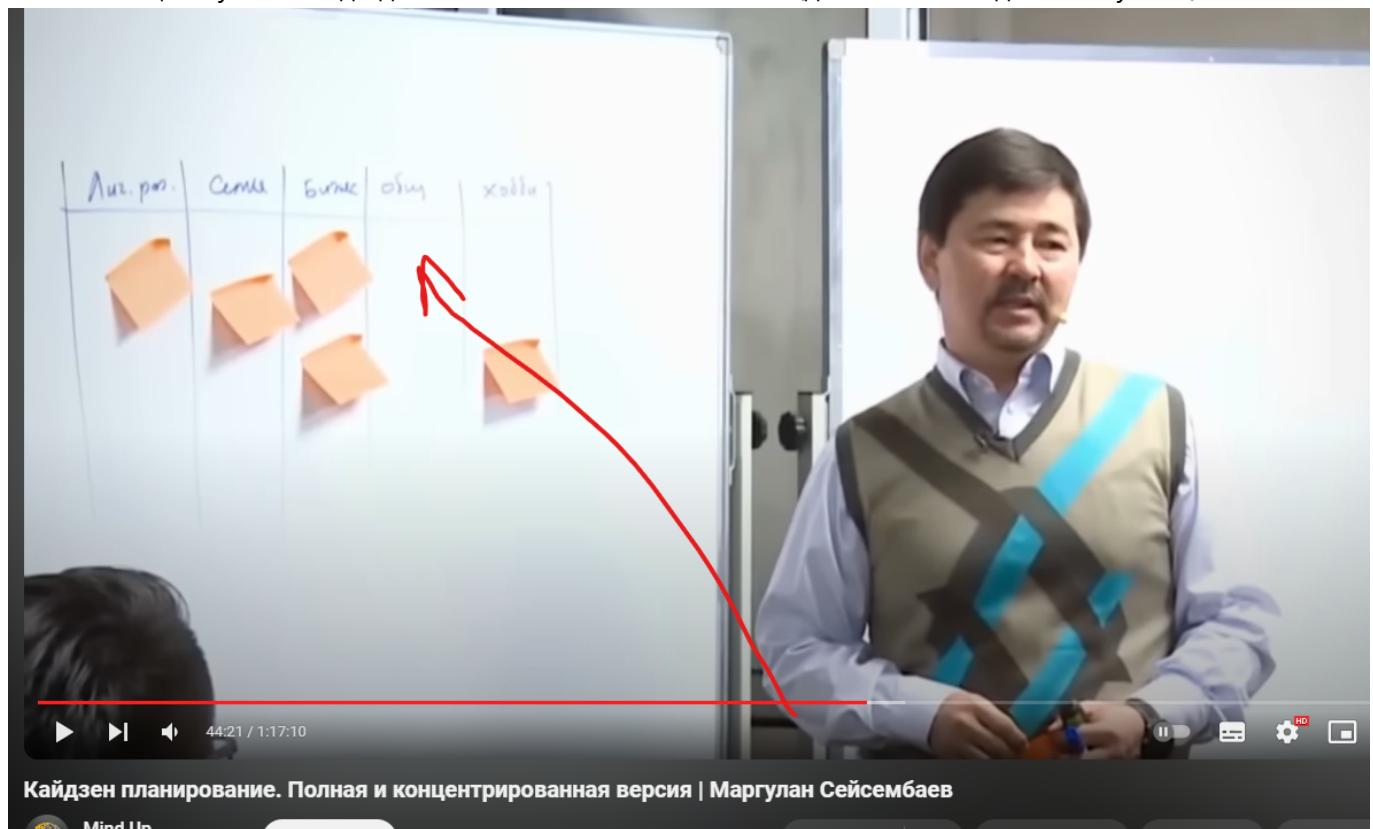
**Счастье достигается когда у тебя финансовая свобода**

Строим звезду из 5 разделений



финансовое планирование - Полная и концентрированная версия | Маргудан Сейсембаев

Польза обществу тоже надо делать что бы быть счастливым (даже в пеламиде Маслоу есть)



1. Не принуждать

## Канбан доска

1. 5 столбцов с прошлой доски должны быть пустыми
2. Раскидаете по годам 24, 25 по месяцам
3. создать доску на следующий месяц
4. Кайдзен 15 минут в день
5. есть слона кусками
6. в конце месяца перенести все карточки сделанные в колонку сделано в 2024 год (ощущение контроля жизни то что было сделано за месяц)

## Принцип при создании карточки

1. Это делает меня счастливее ? -> это семья хобби или бизнес ? -> в этом году реально сделать ? в каком месяце ?
2. все зависит от контекста в нужное время в нужном месте в нужном количестве

В конце месяца:

1. анализировать что нужно подтянуть в следующий

## Присваивание карточками цвета

1. Семья зеленым, личностное развитие голубым ....
2. В конце месяца готовые карточки переносим в годовую доску сделано

*Планирование на неделю в другой доске*

## Рутинные дела

1. браниваем сразу время утром с 6 до 11
2. Столько час на гигиену столько спать нужно запланировать только остаток
3. Делать отдельную доску для сложных проектов Сегодня общий столбец

## Основные этапы дня

1. через привычки
2. отметил привычки да нет
3. основные дела 80%
4. сложные проекты (сайты встречи)

*Карточка это зеркало всех ваших мыслей*

Если нужно делать каждый день нужно возвращать карточку в нужно сделать

Планер дня отдельная шутка