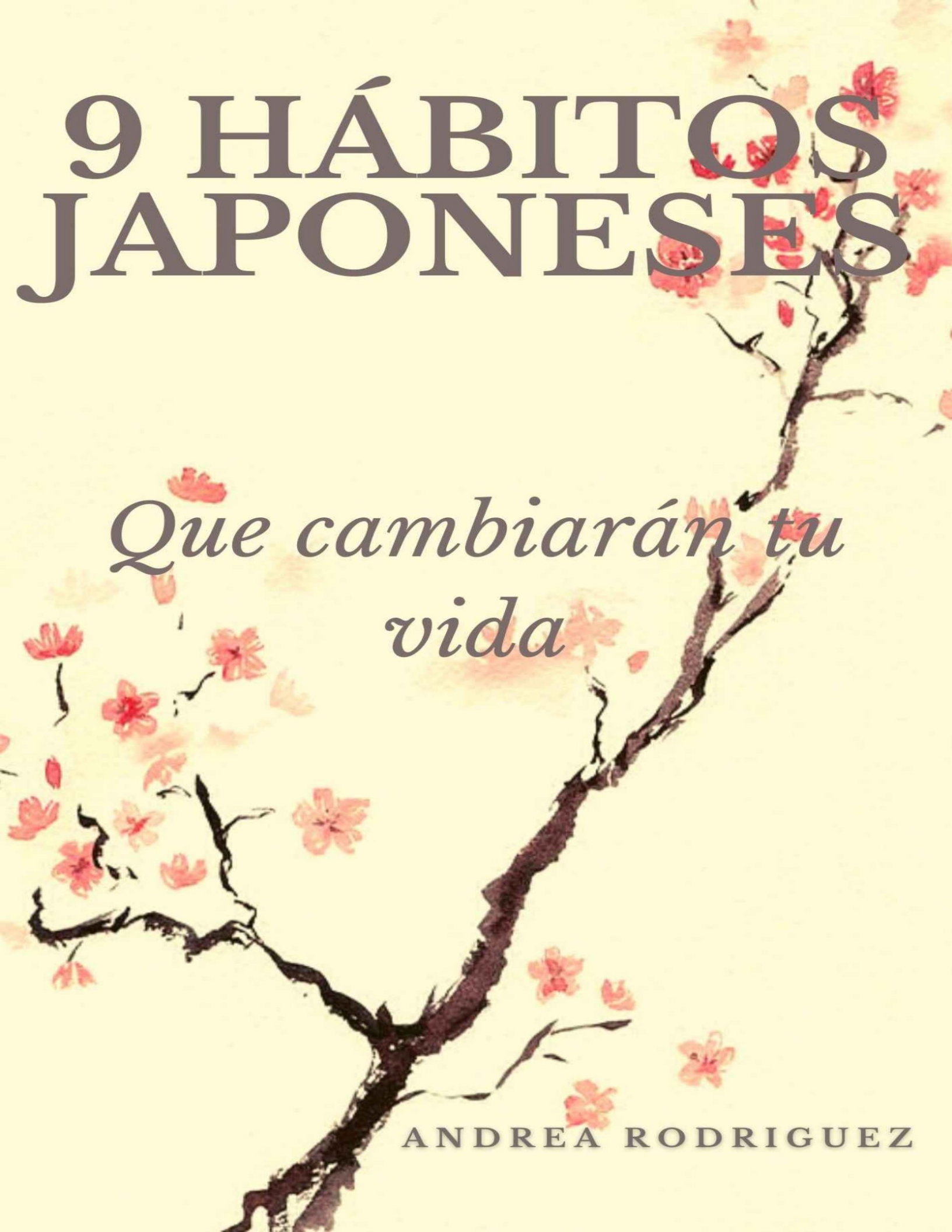


9 HÁBITOS JAPONESSES



*Que cambiarán tu
vida*

ANDREA RODRIGUEZ

7 HÁBITOS JAPONESES

Que cambiarán tu vida

ANDREA RODRIGUEZ

Copyright © 2020 Andrea Rodríguez
Todos los derechos reservados.

[Índice](#)

[INTRODUCCIÓN](#)

[IKIGAI](#): Cómo Encontrar tu Razón de Ser

[HANSEI](#): El Arte de La Autoreflexión

[KINTSUGI](#): El arte de la Resiliencia

[ICHI GO ICHI E](#): El Arte de Apreciar el Instante

[WABI SABI](#): El Arte de la Imperfección

[KAKEBO](#): El Arte de Ahorrar Dinero

[OSOJI](#): El Ritual de la Limpieza Profunda

[SHINRIN YOKU](#): Baño de Bosque: La Terapia para Mejorar la Salud

[KAIZEN](#): Mejora un 1% cada día

INTRODUCCIÓN

Situado en la costa oriental de Asia, Japón es hoy uno de los países más desarrollados y urbanizados del mundo y gracias a que nunca fue colonizado, se mantiene fiel a sus antiguas y atesoradas tradiciones, muchas de las cuales ya son milenarias.

Está conformado por un grupo de islas con cerca de 130 millones de habitantes y es actualmente la tercera potencia económica del mundo.

Influenciados por el sintoísmo y el budismo, las dos religiones más representativas de este país, han desarrollado una gran cantidad de métodos y técnicas que han pasado de generación en generación perfeccionando gradualmente sus métodos y la esencia de ese conocimiento fue la clave del éxito del país y aún hoy en día lo sigue siendo.

A diferencia de otras potencias mundiales, esta sociedad no se levanta sobre la libertad del individuo y su capacidad emprendedora, sino sobre un principio de jerarquía y la fuerza del grupo, primando el éxito colectivo sobre el personal. Poseen valores inquebrantables como la autodisciplina, el fortalecimiento interior y el respeto al otro. Esta receta crea la mentalidad japonesa, forjada en la familia y en la escuela.

Los japoneses son conocidos por su disciplina y cortesía, tienen un sistema educativo con métodos de enseñanza únicos en el mundo. Dedicar tiempo y esfuerzo tratando de hacer que no solo sea útil sino, al tiempo, divertido.

Algunos de los patrones morales y éticos que hacen de esta sociedad una de las más avanzadas y civilizadas del mundo:

- El saludo es una reverencia prolongada, inclinando ligeramente los hombros y la cabeza, evitando el contacto físico.

- Te ofrecen una taza de té o café, siempre acompañada por una gran sonrisa.
- Su estilo de vida se ha regido por la honestidad, la incorruptibilidad y la frugalidad, las posiciones máspreciadas son el orgullo y el honor.
- Una característica que distingue a los japoneses de los habitantes del resto del mundo es la puntualidad, retrasándose en algunas ocasiones, solo 18 segundos, además de contar con tasas de criminalidad realmente bajas.
- Dar propina en Japón es considerado una ofensa, pues creen que es como demostrar tu superioridad a la gente que te está sirviendo y a cambio tú le das una limosna. Los trabajadores pueden interpretar que pagas más esperando un trato especial a modo de soborno y en ningún caso se lo tomarán bien.

Japón es uno de los países con el índice de longevidad más alto, contando entre su población con más de 50.000 personas que tienen o están por cumplir los cien años de edad, logrando así la mayor esperanza de vida del mundo con una tasa de 83,7 años.

En este libro te compartiré nueve hábitos o filosofías japonesas que han sido la base de la estructura económica, educativa y cultural de este país y que han logrado situarlo dentro de las mejores economías del mundo, contando con innumerables empresas reconocidas en todo el planeta. ¿cómo lo lograron sin contar con materias primas, tierras u otros factores importantes? ¿cómo se convirtieron en ejemplo mundial con su sistema educativo?

Estas preguntas serán resueltas a medida que avancemos en la lectura y descubramos los métodos que implementaron para lograr posicionarse como ejemplo global con su sistema económico, educativo y cultural, cultivando el cuerpo y la mente para avanzar al siguiente nivel.

斐甲生き生

IKIGAI

Cómo encontrar tu razón de ser



El término ***ikigai*** nació en la isla japonesa de Okinawa, famosa por ser uno de los lugares más longevos de Japón y del mundo. Los habitantes de esta isla aseguran que la razón por la que viven muchos años es porque saben lo que les gusta hacer y se dedican a ello durante toda su vida.

“Si podemos ganarnos la vida haciendo lo que nos gusta, tendemos a realizar estas actividades con mayor satisfacción y de una forma más productiva”

De acuerdo a la filosofía japonesa, el *ikigai* es la razón de vivir de cada persona, lo que te motiva y te impulsa cada día a levantarte y

perseguir tus sueños, haciendo lo que te gusta y enfrentando los obstáculos que se presentan a lo largo del camino.

Ikigai te ayuda a entender por qué quieres lo que quieres. ¿Por qué quieres aprender otro idioma? Seguramente has pensado en radicarte en otro país, ¿Por qué quieres vivir en determinada ciudad, ¿qué quieres encontrar allí? Este método te ayuda a comprender los motivos que te hacen levantarte de la cama cada mañana, a mantenerte motivado internamente y a recargarte de energía en el camino hacia tus objetivos.

El científico japonés Ken Mogi, explica que encontrar tu ikigai es encontrar tu razón de vivir.

Para este científico, el ikigai se basa en cinco pilares:

1. Empezar de a poco: cualquier cosa que tengas en mente hacer, empieza por lo pequeño, muévete por pequeños pasos y haz las cosas bien.
2. Olvidarse de sí mismo: no actúes solo en función de las recompensas, sino que trata de dejar a un lado tu ser y experimentar el placer de permanecer en el flujo.
3. Armonía y sostenibilidad: busca la armonía y la sostenibilidad, ten en cuenta que tus acciones tienen un impacto en el mundo que te rodea y en otras personas.
4. Alegría por las cosas pequeñas: presta atención a las pequeñas cosas, a un rayo de sol que te calienta, a una taza de café por la mañana, a la ducha caliente después de la carrera. A menudo estas son las cosas que nos hacen sentir felices y en armonía con nosotros mismos.
5. Quédese en el aquí y ahora: aprende a quedarte en aquí y ahora, intenta echar raíces en tu presente: acéptalo tal cual es y luego intenta mejorarlo si quieres (dando tus primeros pasos, de hecho).

Ikigai es algo personal que debe descubrirse y no es una tarea fácil ni sencilla. Es necesario saber qué factores mueven tu vida, lo que amas y para lo que eres bueno o excepcional.

¿Cómo encuentro mi ikigai?

Principalmente, para encontrar tu propósito o razón de ser, debes buscar en tu interior. Debes examinarte con detalle y honestidad.

Marc Winn es un bloguero de Reino Unido que en el año 2014 en una de sus entradas del blog publicó un diagrama en el cual juntaba la idea de ikigai con el diagrama de Venn que es usado para representar el concepto de propósito de vida. Esta idea de Winn fue todo un éxito y a partir de ese momento, el diagrama ha sido difundido hasta el punto de representar el concepto de ikigai.

Es la manera más rápida de entender con una simple gráfica el significado de Ikigai.

DIAGRAMA DE MARC WINN



Podemos ver que está constituido por cuatro pilares principales:

1. Lo que amo
2. Lo que el mundo necesita
3. Aquello por lo que me pagan
4. Aquello en lo que soy bueno

Ahora analicémoslo con una serie de preguntas

1. LO QUE AMO. ¿Qué me hace sentir bien? ¿Qué me gusta hacer? ¿Qué haría sin que me pagaran? Ejemplo: me gusta cocinar, pasear perros, pintar, conducir, etc	2. LO QUE EL MUNDO NECESITA. ¿Qué necesita tu familia? ¿Qué le hace falta a la empresa donde trabajas? ¿Qué le cambiarías al colegio de tus hijos? Ejemplo: La paz mundial, cuidar el medio ambiente, reciclar, empatía, etc
3. AQUELLO POR LO QUE ME PAGAN. Tus fuentes de ingreso actuales y las que quisieras tener más adelante. ¿Por qué me gustaría que me pagaran?	4. AQUELLO EN LO QUE SOY BUENO. Tus talentos, aquello que se te da bien realizar y en lo que te gustaría ser bueno

Luego vemos que las intersecciones entre cada dos pilares, dan como resultado cuatro uniones:

1. Lo que amo + Lo que el mundo necesita= MISIÓN
2. Lo que el mundo necesita + Aquello por lo que me pagan= VOCACIÓN

3. Aquello por lo que me pagan + Aquello en lo que soy bueno= PROFESIÓN

4. Aquello en lo que soy bueno + Lo que amo= PASIÓN

De acuerdo a la matriz anterior, podemos concluir que el ikigai es encontrar un trabajo que ames, en lo que seas bueno y que sea tu principal fuente de ingresos.

En la cultura japonesa y especialmente, en la isla de Okinawa, sus pobladores llegan a vivir más de cien años gozando de buena salud. Estas características son atribuidas principalmente a factores como:

1. Ejercicio: Los habitantes de esta isla disfrutan realizar caminatas diarias. Como transporte prefieren caminar o usar la bicicleta.

2. Dieta: Su alimentación está basada en vegetales, frutas y cereales, además, evitan consumir azúcar. Estos hábitos alimenticios les ayudan a tener un metabolismo acelerado. Comida sana en pocas cantidades es la clave de su longevidad. La dieta de la isla es un concepto de estilo de vida que va más allá de los alimentos y sus principales características son: la variedad de vegetales, la proteína que más consumen es el pescado y los mariscos, evitando en gran medida la carne, cocinan al vapor, consumen mucho té verde rico en antioxidantes y acostumbran a comer despacio. Con estas características, la dieta de Okinawa, es nutritiva, baja en calorías, alta en vitaminas, minerales y micronutrientes; cuenta con una alta carga de antioxidantes y antiinflamatorios y es la dieta perfecta para envejecer de manera saludable, además de haber sido probada en ensayos clínicos para disminuir los riesgos de varias dolencias asociadas al envejecimiento como la hipertensión o enfermedades cardiovasculares

3. Vida social: Acostumbran tener un círculo amplio de amigos y las relaciones familiares son muy sanas, evitando las discusiones innecesarias. Tener una vida social activa los

mantiene felices. Son optimistas, no les gusta complicarse demasiado la vida, hacen siesta después del almuerzo y les gusta crear vínculos sinceros y cercanos con sus vecinos.

“Trata a todos como si fueran tus hermanos, aunque los estés conociendo”

4. Ikigai: Tienen un propósito para vivir. Los expertos consideran que el hecho de tener un “ikigai” es uno de los puntos clave para lograr esa longevidad y bienestar excepcional de la isla.

Cuando no tenemos claro cuál es el propósito de nuestras vidas podemos experimentar situaciones como fatiga, estrés o falta de decisión, impidiéndonos avanzar. Esto hace que repartamos el interés en diferentes temas y tareas que nos mantienen desenfocados y distantes de objetivos concretos. De ahí la importancia de construir una misión que te permita tomar decisiones acertadas y congruentes con aquello que amas y que consideras que aportará valor a tu vida y a la vida de los demás.

Cada uno de nosotros vinimos a este mundo con un don y un propósito y es nuestro deber descubrirlo, para esto debemos tener nuestras palabras, nuestros pensamientos y nuestras acciones enfocados en una misma dirección. Con esto, no quiero decir que solo debemos desarrollar un propósito a lo largo de la vida, la filosofía del ikigai nos invita a establecer la razón de ser de acuerdo a las circunstancias en que nos encontremos, aclarándonos que podemos cambiar nuestro ikigai en el momento en que creamos necesario hacerlo o cuando a través de la experiencia, encontremos nuevas pasiones, nuevas fuentes de ingreso, desarrollemos diversos talentos y cambiemos la perspectiva que teníamos hace uno, cinco o diez años atrás.

De acuerdo a las bases del ikigai, lo que amas puede cambiar si descubres que viajar, por ejemplo, es lo que realmente amas hacer, igualmente, lo que el mundo necesita va cambiando en base a los avances tecnológicos, científicos, médicos, entre otros y que nos

hacen cambiar la perspectiva y ver las cosas de otra forma; así mismo aquello por lo que te pagan hoy puede no ser lo mismo dentro de cinco o diez años, el mundo evoluciona constantemente y cada día surgen nuevos trabajos y ocupaciones y por último, aquello en lo que eres bueno se adapta a las nuevas habilidades que desarrollas a través del aprendizaje continuo y las nuevas herramientas que surgen en el mercado. Así que no te sientas mal o confundido si crees que el ikigai que estableciste hace uno o dos años no es congruente con las acciones que estás realizando ahora, solo tómate el tiempo de reformularlo y centrar tu energía, tu tiempo y tu esfuerzo en la dirección correcta.

Así que si eres un abogado y a los cincuenta años te has dado cuenta que la fotografía es lo que amas, el mundo la necesita, te pagan por hacerlo y eres realmente bueno en ello, ¡está bien! Adelante. Nunca es tarde para hacer lo que realmente amamos. O si estudiaste medicina, por ejemplo, porque tu papá soñaba verte convertido en un gran médico pero sabes que no es lo que realmente amas, el momento es ahora para empezar a estudiar lo que siempre has querido, sin tener que dejar tu trabajo actual, transforma tu futuro y conviértelo en el escenario perfecto para proyectar aquellos sueños que arden en tu corazón, no tengas miedo a perder lo que ya has ganado, no hipoteques tu felicidad a un título, a un oficio, a un lugar que no te llena, a un trabajo que te hace la vida amargada. Solo tenemos una vida y el tiempo que se va no vuelve jamás.

Algunas veces tomamos decisiones importantes y trascendentales para luego arrepentirnos, pero, ¿realmente quieres hacer ese trabajo por los próximos 20, 30 o 40 años de tu vida? ¿en verdad te gusta la ciudad en la que vives actualmente o simplemente te has resignado a estar ahí porque la empresa te transfirió o porque tu familia se mudó ahí? No te ates a situaciones, personas o lugares que no te hacen feliz, no te sientas culpable por las decisiones que anhelas tomar pero que el miedo te ha impedido hacerlo. Está bien equivocarse, está bien replantear nuestros objetivos y cambiar el plan, está bien enamorarnos de nuevos

lugares y querer vivir allí, está bien si lo que deseamos hacer no le hace daño a nadie.

Encontrar y desarrollar tu ikigai no te garantiza que los días grises desaparecerán, pero te dará la motivación y la energía necesaria para mantenerte en el camino enfocado en tus metas.

DESCUBRE TU IKIGAI



MISIÓN:

VOCACIÓN:

PROFESIÓN:

—

PASIÓN:

MI

IKIGAI:

反省

HANSEI

El arte de la auto reflexión



La palabra Hansei significa el reconocimiento de los propios errores como base para la mejora, así como el reconocimiento del éxito con modestia y humildad.

En otras palabras, es evaluar objetivamente las decisiones que nos han llevado a alcanzar la situación actual y aprender de los errores a través de la auto reflexión y la auto crítica.

“La vida solo se puede entender al revés, sin embargo, debe ser vivida hacia adelante”. Soren Kierkegaard

Un gran ejemplo de este método en la cultura japonesa es cuando los políticos cometen actos de corrupción, aparecen en

público para pedir perdón y luego desaparecen de la escena pública por un largo tiempo y al cabo de algunos años regresan con la certeza de que han aprendido la lección.

Según un directivo de Toyota Motors en los estados unidos, *“cuando haces algo mal, al principio te sientes realmente triste. Luego debes crear un plan para el futuro para resolver ese problema y creer sinceramente que nunca cometerás ese tipo de errores nuevamente. Hansei es una mentalidad, una actitud. Hansei y kaizen van de la mano”*. George Yamashina.

Han: Darse la vuelta y examinar

Sei: Mirar hacia atrás, revisando el pasado

Hansei es mirar hacia adentro, con la sola intención de reconocer que nos equivocamos, encontrar el porqué de estas acciones y actuar en consecuencia para que no vuelvan a ocurrir.

El objetivo final de esta filosofía Hansei, es el cambio a positivo a través de un proceso de introspección, aprendiendo más sobre nosotros mismos y convirtiéndonos en mejores personas.

Los errores deben ser interpretados como oportunidades de mejora, debemos verlos como una vía de aprendizaje.

El centro de nuestro Hansei es entender lo que nos sucedió en el pasado y que estuvo mal, para que no se vuelva a repetir en el futuro siguiendo patrones y decisiones poco acertadas que no favorecen nuestro crecimiento y desarrollo. El Hansei te motiva a analizarte y modificar los patrones del pasado que te llevaron a cometer errores y a decidir voluntariamente hacia dónde quieres dirigir tus pasos.

Al comprender la cadena de decisiones que nos ha llevado a la situación actual, especialmente en el momento en que estamos ahora, obligados a distanciarnos, a pasar tiempo a solas, a alejarnos de nuestros seres queridos para protegernos y protegerlos a ellos, en momentos de incertidumbre en donde no sabemos cómo terminará esta pandemia que nos ha tocado a todos directa o

indirectamente, hemos tenido el tiempo necesario para reflexionar y tomar conciencia, justo cuando el mundo parece detenerse ante una enfermedad desconocida, cuando nos hemos dado cuenta de nuestra fragilidad; es el momento indicado para dejar atrás todo aquello que impide nuestra evolución, ya sea una relación tóxica, un trabajo que odiamos, una ciudad en la que ya no queremos estar, un hábito negativo que impide expresar todo el potencial que tenemos dentro para poder discernir y ver con claridad lo que ha pasado y a partir de ahí, decidir la nueva dirección que anhelamos para nuestro futuro.

Podemos tomarnos algunos minutos al día para estar a solas con nuestros pensamientos, permitir que nos hablen y escuchar lo que tienen para decirnos. Un momento idóneo puede ser al iniciar el día, cuando nuestro cuerpo y mente han descansado y están recargados de energía y puedes ayudarte con una lectura inspiradora o con un video motivador que te ayude a reflexionar.

Además, debemos ser conscientes que los errores cometidos en el pasado, han sido decisiones personales, no debemos buscar culpables. El hecho de señalar a alguien más como el artífice de nuestros desaciertos nos produce un alivio momentáneo, pero es una actitud infantil que no ayudará a encontrar una solución real. Al externalizar la responsabilidad en otras personas, estás impidiendo la auto reflexión sensata porque estás creando mecanismos de defensa. La finalidad de esta práctica es aprender y mejorar, no se trata de juzgar, atacar o causar daño. Te examinas para aprender y conocerte, que, con el tiempo, te llevará a cambios positivos.

Debes tratarte con honestidad y humildad, recuerda que somos humanos imperfectos y que los errores son parte de nuestro día a día. Nuestra meta debe ser el aprendizaje continuo y la mejor escuela para esto son los propios errores.

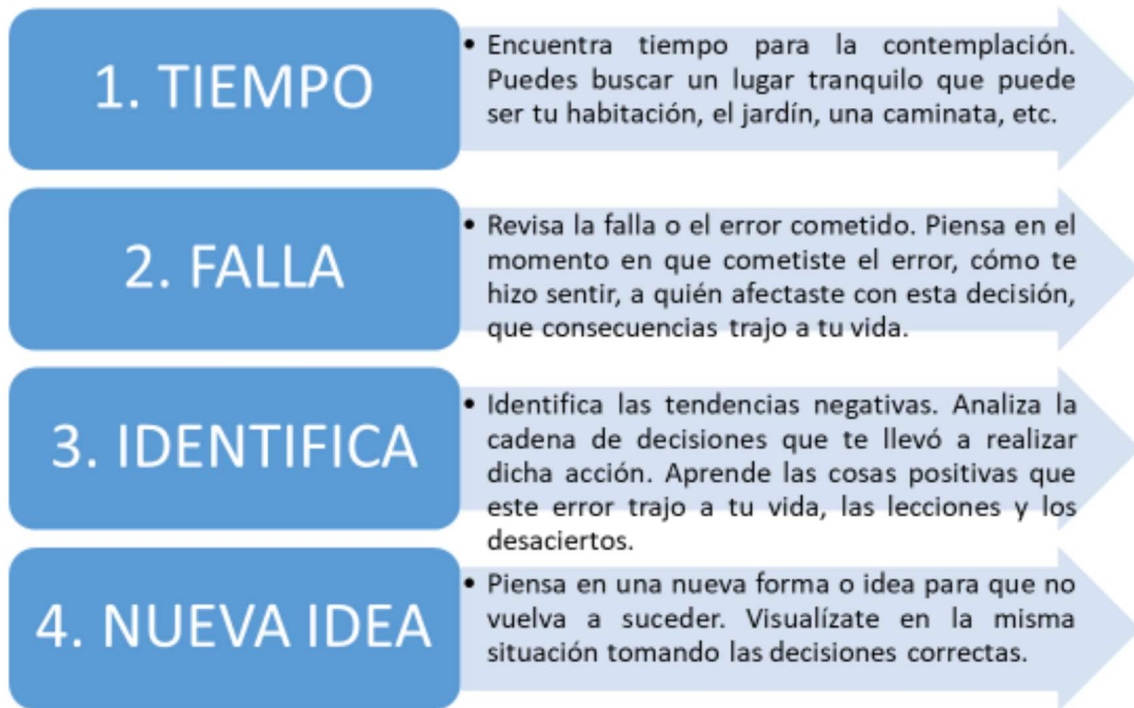
Esta práctica es muy relevante al momento de comprender las acciones o prácticas que nos están funcionando y las que no, y aquello que consideramos negativo es tan necesario como las circunstancias positivas. En el pensamiento oriental, esta idea se

representa con el yin y el yang: la existencia de dos fuerzas opuestas pero complementarias que son necesarias, en donde, el yin representa la oscuridad y el yang la luz. Según este pensamiento, ambas energías son necesarias para mantener el equilibrio. Así que no podemos prescindir de ninguna de las dos. No podemos definirnos por un error que hayamos cometido, pero sí por una persona que analiza sus errores como punto inicial de su aprendizaje y así fortalecer tu proceso de crecimiento y desarrollo constante.

En Japón, cuando se señala un error, quien lo cometió suele ser quien lo señala, o al menos lo acepta, y luego reflexiona profundamente sobre por qué cometió el error y qué puede hacer para mejorar para no volver a cometerlo.

Esta acción es vista como algo positivo; como una oportunidad. En Occidente, el hecho de que se haya señalado un error se considera un signo de debilidad y es una señal negativa.

¿Cómo podemos empezar a implementar esta filosofía?



El pasado nos da las herramientas en el presente para construir el futuro, evaluando objetivamente las decisiones que hemos tomado y que han contribuido a la situación actual.

La primera reacción de un japonés cuando falla es sentir vergüenza, seguidamente se toma el tiempo para pensar y reflexionar al respecto, siendo consciente de lo ocurrido y muchas veces comparte la falla con su familia o grupo cercano.

En la cultura occidental la primera reacción es el sentimiento de culpa y luego intentaremos ocultar lo sucedido evitando que nadie se entere y si esto sucede, buscaremos a quien culpar por las equivocaciones acontecidas.

El Hansei nos permite hacernos un auto retrato que refleja lo que somos internamente y nos deja ver los aspectos en los cuales debemos trabajar, aceptando las fallas como aprendizaje y experiencia.

El proceso de la auto reflexión, según esta filosofía, conlleva varias fases:

Reflexión

Introspección

Hacerse responsable de los hechos

Reconocer que hay un problema

Identificar el origen o la raíz de la falla

Compromiso para realizar los cambios necesarios que remedien la falla ocurrida.

A los niños japoneses se les enseña desde temprana edad a practicar esta filosofía, no para hacerlos sentir culpable o como método de castigo, lo hacen con la finalidad de enseñarles que nadie es perfecto, que tienen derecho a equivocarse y fallar, pero a su vez, tienen la responsabilidad de asumir sus actos y enmendar lo sucedido.

El ser humano está en un constante proceso de aprendizaje y mejora. Los japoneses se reúnen a celebrar sus éxitos y a reflexionar en la forma en que lo pueden hacer mejor la próxima vez, aceptando los triunfos con modestia y humildad y aprovechando el aprendizaje que cada situación les otorga, reconociendo las debilidades con sinceridad y demostrando un mayor nivel de fortaleza.

El objetivo del Hansei es la mejora continua a través de un proceso de introspección, reconociendo los errores propios como base para la mejora, aprendiendo más sobre cada uno, mejorando la forma de actuar y ayudando al bienestar de la sociedad en la cual se convive.

Si eres capaz de tomar en consideración que tienes debilidades, siendo honesto contigo mismo y estás en disposición de trabajar en ello aceptando las fallas como una herramienta para mejorar, tus posibilidades serán infinitas y el resultado será mejor, aumentando tus capacidades y tu auto conocimiento.

“En el Hansei japonés, cuando haces algo mal deberías sentirte muy triste por ello, luego crear un plan a futuro para

resolver ese problema y creer sinceramente que nunca vas a cometer ese tipo de error otra vez”. Jeffrey K. Liker

¿Por qué debería practicar Hansei?

- Te ayuda a reconocer un problema

- Te permite aceptar tu responsabilidad frente al problema

- Te impulsa a tomar acciones para mejorar

- Te convierte en una mejor persona

TIEMPO

- Define el lugar y el tiempo que vas a dedicar para la auto reflexión

: _____
: _____

FALLA

- ¿Qué falla has cometido? ¿Cómo te hizo sentir? ¿Afectó a alguien más? ¿Qué lección aprendiste con esto?

: _____
: _____

IDENTIFICA

- ¿Qué decisiones te llevaron a cometer la falla? ¿Qué aprendiste con esta experiencia?

: _____
: _____

NUEVA IDEA

- ¿De qué forma puedes evitar que esto vuelva a suceder? ¿A qué te comprometes para no volver a cometer el mismo error?

: _____
: _____

APLICA EL HANSEI A TU VIDA

金継ぎ

KINTSUGI

El arte de la resiliencia



Kintsugi es una técnica artesanal japonesa, traducida al español como “carpintería dorada”, que consiste en reparar las piezas de cerámica agrietadas o rotas con plata u oro, como resultado, aquella pieza rota ahora se ve mejor gracias a sus rellenos con metales preciosos para enaltecer las cicatrices.

Reparar fracturas en las piezas de cerámica nos enseña que a veces los defectos son las más grandes virtudes. Las roturas forman parte de la historia del objeto, lo convierten en único y definen su identidad.

Este método de reparación celebra la historia de cada artefacto al hacer énfasis en sus fracturas en lugar de ocultarlas o disimularlas, dándole una nueva vida a la pieza, al transformarla en un objeto más bello que el original.

El resultado es grandioso y el objeto obtiene una apariencia mucho más hermosa, además de volver a ser útil, haciéndolo único, especial y más fuerte porque lo convierte en un guerrero del camino, por lo que las cicatrices de la pieza deben enaltecerse y mostrarse en lugar de ocultarse, para manifestar así su historia y su transformación, volviéndose más valioso que un objeto que nunca se ha roto.

Al final, la pieza de cerámica queda reparada y se vuelve aún más fuerte que la original.

Esta técnica no trata de arreglar los defectos, no intenta perfeccionarlos, simplemente vuelve a convertir la pieza rota en algo completo.

La historia del Kintsugi se remonta a finales del siglo XV, cuando un *shogun* japonés (comandante del ejército), envió un tazón de té roto a China para ser reparado. Al ser enviado de vuelta, el *shogun* se disgustó al ver que la pieza había sido enmendada con unas feas grapas de metal. Esto motivó a los artesanos de la época a buscar una forma de reparación alternativa que fuera agradable a la vista. Para el siglo XVII, ya era una práctica común en Japón y según Louise Cort (curadora de cerámica), fue durante ese tiempo que un guerrero japonés compró, rompió y reparó cuencos de té para obtener ganancias. Fuente: mymodernmet.com/es/Kintsugi

Esta práctica se relaciona con la filosofía japonesa wabi sabi, que se basa en ver la belleza en la imperfección. Este método de reparación también tiene que ver con el sentimiento que los japoneses llaman *mottainai*, en otras palabras, lamentarse cuando algo se desperdicia y también se relaciona con otro término de esta cultura: *mushin*, aceptar el cambio.

“Cuando algo ha sufrido y tiene una historia, se vuelve más hermoso”

Existen tres estilos de Kintsugi y aunque en todos los casos se use resina espolvoreada con un metal precioso para unir los fragmentos, el proceso y los resultados varían:

1. Grieta: En esta técnica se utiliza una cantidad mínima de resina y es la más común, ya que da como resultado las brillantes venas que caracterizan a esta artesanía.
2. Método de pieza: Las obras restauradas con este método presentan fragmentos de reemplazo hechos completamente de resina.
3. Convocatoria conjunta: Esta técnica emplea piezas de formas similares de otras piezas rotas, combinando dos obras estéticamente diferentes en un singular producto unificado.

Se puede extrapolar esta técnica artesanal para mejorar nuestras vidas rotas, convirtiendo situaciones adversas en oportunidades vitales.

Cuando un objeto se rompe, muchos creen que pierde todo su valor, pero en Kintsugi siempre se pueden reparar todos los pedazos, y entonces esas heridas, lejos de quitar valor, agregan valor al objeto porque representan su vida y su experiencia y esto los hace incluso más bellos y valiosos que antes.

Las heridas no son algo que te deban avergonzar o que debas odiar, ni siquiera que debas ocultar, al contrario, son lo que te dan sabiduría y te hacen una persona mejor cada día. En ocasiones puedes llegar a sentir que estás roto, pero lejos de destruirte es una oportunidad de convertirte en alguien mejor.

El Kintsugi no funciona desapareciendo las heridas, las convierte en oro si aprendes a reconstruirte.

Las roturas forman parte de la historia del objeto, lo hacen único y definen su identidad. El valor está en la imperfección, en el desgaste. Bajo esta técnica, una pieza de cerámica rota podrá ser reparada con encaje y la unión de los pedazos ser unida con un barniz espolvoreado de oro, plata o platino.

A diferencia, con las roturas del alma, no es tan sencillo como unir piezas de cerámica. Y como todo proceso, lleva tiempo. En el Kintsugi, la etapa de secado es clave para la recomposición del objeto porque es justamente lo que garantiza su solidez y durabilidad.

Su filosofía hace que, en lugar de tirar el objeto, se recupere para que esta restauración luzca más fuerte con toda su historia y esplendor.

“A veces una pieza es más bella por el solo hecho de haberse roto”.

En nuestra cultura occidental, tenemos la creencia que aquello que se rompe una vez, jamás volverá a ser igual, mientras la cultura japonesa está convencida que, aunque el cambio es irreversible, con trabajo y dedicación, podrá ser reparada y volverá a ser útil.

Nos enseñaron a disimular las grietas, a mostrar nuestros aspectos sin fisuras. ¿Puede algo así ser real? Como las arrugas o las canas, nuestras heridas nos acompañan. Esto es lo que somos y por esto, usar el Kintsugi o arte de la resiliencia en nuestras vidas, nos hace aún más hermosos.

“El mundo rompe a todos y después algunos son fuertes en los lugares rotos” Ernest Hemingway

A diferencia de la idea de que la belleza es la perfección, lo siempre joven e intocado, el Kintsugi celebra los accidentes del tiempo y la misma inconstancia de las cosas.

En nuestras vidas, el proceso de cicatrización se da a través del duelo. Entender y aceptar una pérdida es un proceso que lleva tiempo, aún más cuando las heridas han sido tan profundas que amenazan con destruir todos los aspectos de la vida.

La imperfección aceptada y admirada se vuelve una forma de perfección del espíritu.

No es suficiente reconocer las heridas, es necesario aprender a sanarlas con dedicación y cariño, realizando un trabajo interior que nos permita celebrarlas.

Una pieza de porcelana rota o agrietada puede llegar a convertirse en nuestro espejo, en el que podemos vernos a nosotros mismos y aceptar nuestra propia naturaleza sujeta al cambio y al desgaste, tan frágil como el barro o la porcelana e igualmente bella en sus transformaciones.

El poeta Rumi nos dejó estas palabras, tan acertadas para este momento: *“La herida es el lugar por donde entra la luz, es la cualidad de vulnerabilidad en una persona la que nos permite unirnos a ella y establecer un lazo de intimidad. La grieta o descalabro es por donde descubrimos a la debilidad de manera sublime. En las heridas o fracturas entra la luz, y en la luz está Dios. A veces tienes que romper las cosas si quieres ver a Dios en ellas. En la ruptura permitimos que lo sagrado se forme en nosotros”*.

Cada uno de nosotros, al igual que una pieza de cerámica, tenemos una historia que contar y de la cual aprender. A lo largo del camino, las cicatrices se irán marcando en nuestro cuerpo y alma y son la prueba de la fragilidad humana.

Kintsugi, el arte de la resiliencia, convierte tus heridas en tu mayor tesoro. Una pierna o un corazón roto pueden repararse con los hilos dorados del amor y volverse aún más fuertes, demostrando que superar las adversidades es posible, dejando una marca que cuenta que has sobrevivido.

Cuando algo en nosotros se quiebra, no debemos ocultar la fragilidad e imperfección, por el contrario, se debe reparar como prueba de la fortaleza y la resiliencia, que es la capacidad de sobreponerse las adversidades que nos presenta la vida (errores, pérdidas, fracasos, abandonos, accidentes, entre muchos otros), teniendo como ingredientes la aceptación, el perdón y la esperanza en un futuro mejor.

El cuerpo y el alma de cada uno, al igual que una taza de porcelana, es frágil y está expuesto al paso del tiempo que desgasta y quiebra por fuera y por dentro, a través de la pena y el sufrimiento, pero existe la esperanza que puede repararse mediante la resiliencia que nos permite auto conocernos, descubrir las habilidades y talentos innatos y desarrollar hábitos saludables.

Es necesario tener mirada de artista para que todo aquello que en nosotros está roto, quebrado o defectuoso, nos invite a encontrar belleza en los lugares más insospechados y nos lleve a convertirnos en auténticos arquitectos de nuestro propio destino.

Cuando te quiebras o te rompes sientes que te apagas como una vela que se consume, como un jarrón de porcelana que cae al suelo y se rompe en pedazos.

Constantemente nos llenamos de grietas y roturas, inclusive, hay momentos que estamos tan rotos tanto por fuera como por dentro. Aunque las roturas del alma deben ser tratadas con especial cuidado y requieren de tiempo para sanarlas.

Así como la etapa de secado es clave para la recuperación de la pieza de cerámica, el tiempo es esencial para sanar las heridas emocionales para poder resurgir con fuerza y determinación, superando las adversidades que la vida nos ha puesto en el camino.

Los errores y faltas se convierten en una parte de la vida y al dejar cicatrices nos muestra otra forma de ver la belleza desde la experiencia y la superación de los hechos adversos, reparando y dando un nuevo valor a la persona que ha prevalecido a sus roturas y grietas, resultando más fuerte y valioso porque ha convertido sus heridas del pasado en experiencia y aprendizaje.

El mundo se encarga de rompernos, de llenarnos de fisuras y dejarnos cicatrices como símbolo de todo lo que hemos podido superar.

Para los japoneses, el Kintsugi es una forma de sanar después de haber sido quebrantados, aprendiendo a apreciar la belleza que

queda después de la restauración como parte de nuestra esencia, dándote el impulso para seguir adelante después de una caída.

Una persona es mucho más valiosa cuando tiene cicatrices, porque le van a recordar un momento difícil que ha sido capaz de superar a través del proceso de recuperación. La persona que ha sido Resiliente, asume su pasado y eventualmente se vuelve aún más resistente, más hermoso y más valioso que antes de haberse roto. El Kintsugi es la metáfora que representa el proceso de curación, ya sea físico o emocional, haciendo énfasis en las cicatrices que nos va dejando nuestra propia existencia.

El proceso de sanación emocional deja sus marcas y recomponerse de las heridas que nos deja la vida es la mejor forma de aceptarlas, resurgiendo con nueva fuerza y determinación.

¿Cómo puedo practicar la resiliencia?

1. Tras un fracaso, recoge los pedazos: No hay que tocar fondo para darnos cuenta de la realidad. Es fundamental recoger los pedazos y empezar a recomponernos lo antes posible. La cerámica y la vida puede romperse en mil pedazos, pero no solo por ello tenemos que dejar de vivir intensamente. Lejos de evadir la realidad, debemos aprender a renovarnos después de haber vivido situaciones adversas.

2. Entiende cuál es tu situación: Redefinir un problema es adoptar un punto de vista. Empieza por analizar lo que ha pasado, observando lo ocurrido de forma objetiva, teniendo perspectiva de lo que sucedió.

3. Aprende de lo ocurrido: La adversidad forma parte de la vida y tenemos que aprender a vivir con ella, haciendo frente a las situaciones difíciles que se nos presenten y aprendiendo las lecciones que nos pueden dejar.

4. Fortalécete de forma emocional: Conectar con tu resistencia emocional es la forma más efectiva de obtener la fuerza necesaria para reconstruir los pedazos rotos.

5. Reconstruye: Las heridas de la vida se pueden sanar igual que una tetera de porcelana.

6. Cicatriza las heridas: Tu cicatriz no debe recordarte un problema, sino la adversidad que superaste. Es una huella de fortaleza y valentía.

La belleza del Resurgimiento

La resiliencia se presenta cuando alguien sufre un evento adverso, ya sea un accidente, un fracaso en su negocio, un abandono, la pérdida de un ser querido o cualquier otro hecho que le dé un giro a su vida y lo deje a la deriva; siendo capaz de sobreponerse a las circunstancias, saliendo a flote. Es algo así como un renacimiento, como el ave fénix que padeció el dolor de su muerte y vuelve a resurgir de sus cenizas.

Existen muchos ejemplos de personas que han pasado por procesos que los han llevado a la deriva, sintiéndose perdidos y sin motivos para continuar, pero, aun así, han resurgido y ahora tienen una historia que contar.

Joe Biden, actual presidente de Estados Unidos

Teniendo en cuenta, el reciente cambio en la presidencia de los estados unidos, han salido a la luz pública muchos detalles de la vida personal de Joe Biden, presidente electo para este nuevo periodo. Es admirable leer parte de su historia donde detalla que se convirtió en senador siendo un joven de 27 años, casado y padre de tres hijos. Durante la navidad del año 1972, su esposa y su pequeña hija de tan solo un año, perdieron la vida en un accidente de tránsito, hecho que lo convirtió en padre soltero pues sus dos hijos varones lograron sobrevivir al accidente. Según la prensa, Biden estuvo deprimido y pensó en renunciar al senado, pero sus familiares y amigos cercanos lograron convencerlo de continuar en

la vida política. Tres años más tarde conoció a Jill, su actual esposa una maestra que lo apoyó en la crianza de sus hijos y que lo convirtió en padre de Ashley, quien nació para el año de 1981.

El diario El País.com.co, titula su columna “Familia de Joe Biden, una historia que pasó de la tragedia a la gloria” y donde Biden confiesa que gracias a Jill, su familia se volvió a unir y cómo la relación con sus hijos lo ayudó a sobrellevar el duelo por su hija y su esposa, mientras construía su carrera política. Su hijo Beau siguió sus pasos convirtiéndose en fiscal general de Delaware, sin embargo, en el año 2015 falleció a la edad de 46 años a causa de un cáncer cerebral, cuando Biden ejercía como vicepresidente en la administración de Barack Obama.

Biden se refiere a su difunto hijo a menudo en discursos políticos y visita regularmente su tumba, así como las de su primera esposa e hija.

Su otro hijo, Hunter se ha mantenido lejos de la vida política y su padre ha sido inquebrantable al acompañarlo y apoyarlo contra la adicción al alcohol y a las drogas que ha sostenido durante años.

A pesar de haber sufrido pérdidas familiares y de ver sus aspiraciones presidenciales desvanecerse en dos ocasiones, no se dio por vencido, la derrota no significó el punto final de su carrera ni de su vida.

Biden es un ejemplo de que al enfrentar cada reto que se nos presenta tenemos dos caminos a elegir: levantarnos, reconstruirnos y salir fortalecidos o dejarnos llevar por la corriente.

Hemos escuchado muchas veces que los momentos difíciles forjan líderes fuertes con grandes personalidades que logran desarrollar la disciplina para recomenzar después de cada caída y el actual presidente de Estados Unidos es prueba de ello.

La resiliencia o Kintsugi ha existido desde el principio de los días y unas poderosas palabras del libro de Eclesiastés 3:1-15 de la Biblia así lo confirman:

Todo tiene su tiempo, y todo lo que se quiere debajo del cielo tiene su hora. Tiempo de nacer, y tiempo de morir; tiempo de plantar, y tiempo de arrancar lo plantado; tiempo de matar, y tiempo de curar; tiempo de destruir, y tiempo de edificar; tiempo de llorar, y tiempo de reír; tiempo de endear, y tiempo de bailar; tiempo de esparcir piedras, y tiempo de juntar piedras; tiempo de abrazar, y tiempo de abstenerse de abrazar; tiempo de buscar, y tiempo de perder; tiempo de guardar, y tiempo de desechar; tiempo de romper, y tiempo de coser; tiempo de callar, y tiempo de hablar; tiempo de amar, y tiempo de aborrecer; tiempo de guerra, y tiempo de paz. ¿Qué provecho tiene el que trabaja, de aquello en que se afana? Yo he visto el trabajo que Dios ha dado a los hijos de los hombres para que se ocupen en él. Todo lo hizo hermoso en su tiempo; y ha puesto eternidad en el corazón de ellos, sin que alcance el hombre a entender la obra que ha hecho Dios desde el principio hasta el fin. Yo he conocido que no hay para ellos cosa mejor que alegrarse, y hacer bien en su vida; y también que es don de Dios que todo hombre coma y beba, y goce el bien de toda su labor. He entendido que todo lo que Dios hace será perpetuo; sobre aquello no se añadirá, ni de ello se disminuirá; y lo hace Dios, para que delante de él teman los hombres. Aquello que fue, ya es; y lo que ha de ser, fue ya; y Dios restaura lo que pasó.

Todo en la vida es equilibrio, llorar para luego apreciar la sonrisa, quebrarse para amar las imperfecciones y cicatrices, morir para apreciar la vida, recibir pedradas para aprender que no es bueno lanzarlas.

Siguiendo con Joe Biden, quien se ha descrito como “*gaffe machine*”, una máquina de errores o de “meter las patas”, al mencionar que su vida se ha forjado a través de la determinación, de superar las adversidades que la vida le ha puesto en el camino y de errores que le generaron aprendizajes, pero que sobre todo le ayudaron a forjar el carácter al empezar de nuevo y dejar el pasado atrás.

Sus biógrafos cuentan que sufrió de bullying durante su etapa escolar debido a que tartamudeaba. Este hecho le ayudó a desarrollar la disciplina, ya que desde niño pasaba horas frente al espejo recitando poemas para superar su discapacidad del habla. Aquí encaja perfectamente la frase “querer es poder”.

De su padre recuerda una frase:

“Levántate. El arte de la vida consiste en siempre levantarte después de ser noqueado”

Ver diariamente a su papá despertando feliz y dispuesto para ir a un trabajo que no le gustaba, pero que enfrentaba con entereza y sin quejarse, es un hecho que le ayudó a forjar su personalidad.

Pareciera que cada una de las caídas a lo largo de su vida le fueron preparando el camino hacia la presidencia de los estados unidos. Biden se ha sobrepuesto a su tragedia personal que lo ha provisto de herramientas para enfrentar el gran reto de dirigir el país norte americano.

En alguna ocasión me inscribí a un curso sobre comunicación asertiva que se dictaría en mi ciudad. Fue una experiencia realmente enriquecedora gracias a la psicóloga que dirigió la capacitación. Durante una actividad, ella nos habló acerca de la resiliencia y nos invitó a contar nuestras historias personales donde creíamos que habíamos actuado con resiliencia. Al ver que ninguno de los asistentes se atrevió a participar, tomó la palabra y decidió contar su propia historia. Primero nos dio su concepto acerca de este término, describiéndolo como la capacidad para superar una adversidad y aprender del proceso logrando salir fortalecidos. Luego nos contó que su hogar estaba compuesto por su papá, su mamá y ella, no tenía hermanos y era la consentida de papá, nos dijo que los recuerdos de ese tiempo los guarda como su mayor tesoro. A la edad de siete años un conocido de la familia acabó con la vida de su

padre. Fue un acontecimiento devastador que le borró la sonrisa de su rostro, la volvió retraída e insegura. A partir de ese momento sintió que no volvería a ser feliz. Esta persona que apagó su sonrisa no fue procesada por el delito y al poco tiempo volvió a estar libre nuevamente. Durante una reunión familiar, cuando ella tenía doce años, volvió a ver al asesino de su padre. Quedó inmóvil, sentada sin poder pronunciar palabra, él se acercó y se sentó a su lado. Después de unos minutos de silencio le dijo al oído: “no me arrepiento de lo que hice, lo volvería a hacer” luego sonrió, se levantó y se fue. La psicóloga nos contó que fue una de las etapas más difíciles de su vida pues a medida que crecía sentía como se llenaba de resentimiento y odio hacia esa persona que le había robado su felicidad, incluso, nos confesó que decidió estudiar psicología para tratar de entender el comportamiento de la persona que asesinó a su padre, de los motivos que lo llevaron a destruir una familia y cegar sus sueños. Pero pasaban los años y ella seguía sin entender lo que había pasado, sintiéndose infeliz y frustrada al no poder hacer algo para cambiar la situación. Empezó a leer e investigar acerca del poder del perdón en el proceso de la sanación de las heridas del alma. Cuando empezó a trabajar continuamente veía a aquel hombre cruzar las calles y sentía deseos de acelerar y tirarle el auto por encima. Al poco tiempo empezó a seguirlo y descubrió las lamentables circunstancias en las que vivía, además de no tener un trabajo estable pues se la pasaba vendiendo algunos dulces en los semáforos. Pensó que tal vez la vida misma se encargaba de cobrarnos nuestras faltas y decidida a cerrar ese capítulo gris de su vida, decidió dar el primer paso. Un día en que no trabajaba fue al súper a hacer un mercado grande para luego dirigirse a la casa de aquel hombre. Llamó a la puerta y al poco tiempo tuvo al frente al asesino de su padre. Sin miedo y con la firme intención de cerrar la herida para siempre, le entregó el mercado y mirándolo a los ojos le dijo: “Te perdono” luego se dio media vuelta y se fue. Nos confesó que ese día sintió como un gran peso caía de su espalda, como las cadenas del resentimiento y del odio se soltaban y le permitían caminar libremente hacia su futuro y sus sueños.

No debió ser un proceso nada fácil el que vivió esta psicóloga porque además de duradero, el dolor se le incrustó en su presente y amenazaba con robarle el futuro. El perdón fue un proceso en el que ella estuvo trabajando durante mucho tiempo hasta que sintió que había llegado el momento de ofrecerlo.

Me pregunto cuál sería la expresión en el rostro de aquel hombre que después de causar tanto daño tenía a una de sus víctimas al frente ofreciéndole su perdón.

Dicen que el perdón le hace bien a la persona que lo otorga porque la libera de cargas innecesarias y le abre espacio para sus sueños.

Finalmente, aquella espontánea y ahora admirada psicóloga, nos dijo que la resiliencia se trataba de poder contar tu historia y mostrar tu cicatriz con orgullo, sin sentir tristeza por lo que algún día fue y hoy ya no es.

RECOGE TUS PEDAZOS Y RECONSTRÚYETE



Examina las veces en que has sufrido quebrantos o roturas _____

Redefine el problema, analiza y observa de forma objetiva y en perspectiva _____

Enumera las lecciones que esta adversidad te ha dejado y analiza de qué forma puedes implementarlas en tu vida _____

Observa la resistencia, fuerza y determinación que esta rotura _____ te _____ ha proporcionado _____

Empieza a sanar las heridas, olvida,
perdona

Observa tus huellas de fortaleza y valentía y siéntete
orgullosos de
ellas

一期一会

ICHI GO ICHI E

El arte de apreciar el instante



Ichigo: Es una fruta de primavera, de color rojo, pequeña. En el continente americano, conocida como fresa. En el budismo, ichigo significa un tiempo limitado desde que nacemos hasta que morimos.

Ichie: Una vez, un encuentro. Un instante único.

Ichigo Ichie es un proverbio japonés que significa una vez, una oportunidad. Nos invita a apreciar cada momento de la vida por ser único e irrepetible, ya que el momento que está sucediendo, aunque volvamos a tener otro momento parecido, no será igual al que está ocurriendo en este instante. Nos instiga a valorar este tiempo como si fuese la primera y última vez que lo fuésemos a vivir, ¿Darías lo mejor de ti sabiendo que es un instante único de tu vida? ¿Centrarías tu atención y energía en un momento que no volverás a repetir?

“Lo que está ocurriendo ahora nunca más va a repetirse”

Muchas veces, nos lamentamos cuando el tiempo pasa y no volvemos a ver a una persona “debí decirle que la amaba”, “debí abrazarla más fuerte”, “debí pedirle que se quedara” y esto sucede porque no valoramos el momento presente, nos distraemos y no le damos el valor y la atención necesario al instante que estamos viviendo.

Al dedicarle nuestra atención y valor a cada momento, atesoraremos mejores recuerdos y cero remordimientos que nos llevarán a vivir una vida más plena, agradecida y feliz, mejorando así la vida de las personas que nos rodean al ofrecer lo mejor de nosotros mismos, concentrándonos en el aquí y en el ahora.

Este término fue creado en la ceremonia del té (un camino para mejorarse a sí mismo), donde el maestro Li Naosuke, quien vivía bajo constante amenaza de asesinato y sabía que un día moriría asesinado, preparaba té cada día y siempre expresaba que era un momento único e irrepetible, por lo cual les pedía a todos los participantes su máxima y plena atención durante esta ceremonia que se realizaba en casas ubicadas en la mitad del bosque.

Calma, serenidad, atención focalizada en el momento presente, los sentidos orientados a captar cada sensación, cada sabor y cada emoción. Lo experimentado en esas ceremonias debía extrapolarse a cualquier momento de la vida.

En la ceremonia del té se apreciaba cada aroma, cada sabor, cada color, la energía de las personas presentes, los gestos, las sonrisas, cada palabra pronunciada.

La vida se nos escapa como la arena de la playa que se lleva el viento o que cae de nuestras manos. Todo son prisas, presiones y nos hemos vuelto algo ciegos a la hora de apreciar el instante.

En Japón, el ritual del té es algo más que ese rato en el que la familia o los amigos se reúnen para tomar esa bebida milenaria. Es una ceremonia que se programa y en la que uno acude mentalizado de su trascendencia. Es un momento para reunirse con las personas

amadas, es un fragmento de vida que hay que apreciar como se merece.

Cuando eres afortunado de tener una mascota, por ejemplo, un perro, puedes darte cuenta que estos animalitos entienden perfectamente la filosofía Ichigo Ichie porque disfrutan cada momento de su vida. Si sales al súper por cinco minutos, si regresas de trabajar o si llegas a casa luego de un viaje, te recibirá con la misma alegría, moverá su cola y valorará este momento como si fuese único. Cuando lo sacas al parque, enfoca toda su energía en disfrutar este lugar, corre, salta, juega y explora así haya estado ahí muchas veces. No pensará “otra vez este parque”, “los mismos perros que vi ayer”, no lo hará porque su energía y concentración se enfocarán en disfrutar el tiempo que esté ahí.

Debemos apreciar cada instante como lo hace nuestra mascota, hay mucho que aprender de ellos.

Si pensamos en que cada día, cada momento o los encuentros que tenemos son instantes irrepetibles que nunca se darán de igual forma, nos abre a una oportunidad especial de apreciar de forma diferente todo lo que vivimos.

Si apreciamos cada instante presente con toda su profundidad y originalidad, estaremos viviendo a plenitud cada instante de nuestra vida.

“Los momentos son únicos e irrepetibles”

¿Vives cada instante con pasión? ¿Disfrutas el momento presente sin remordimientos y preocupaciones? No vas a volver a repetir el instante que está sucediendo ahora.

VIVE EL INSTANTE PRESENTE – ICHIGO ICHIE



Celebración: Crea un motivo para reunir a tu familia o grupo de amigos en un ambiente armónico que puede ser un picnic en el parque, una tarde de té en tu casa o cualquier otro que consideres oportuno.

Encuentro: Has que el lugar sea inspirador, acompañándolo con música instrumental, aromas suaves y luz natural de ser posible. Crea encuentros inolvidables.

Aprecia el Instante: Enfoca tu atención al momento presente que estás viviendo, valora la compañía y el tiempo de las personas que están en ese preciso momento y disfruta su compañía viviendo cada instante a plenitud.

Sentidos: Deja que todos tus sentidos trasciendan, aprecia los sabores, aromas, colores, energías y emociones que están sucediendo ahora y crea recuerdos memorables.

Fluye: Desconéctate y motiva a tus invitados para que hagan lo mismo, dejando los móviles, ordenadores y cualquier aparato que robe tu atención del momento presente en una cesta dispuesta para ello. Incita a tus invitados para que las palabras, gestos, risas y emociones de todos los presentes fluyan sin inhibiciones ni críticas.

Agradece: Da las gracias a cada uno de los presentes por compartir este momento y regalarte sus emociones, palabras, sonrisas y este instante que se convertirá en único e irrepetible.

侘寂

WABI SABI

El arte de la imperfección



Wabi: La elegante belleza de la humilde simplicidad. Representa la aceptación del “sabi” con un corazón abierto, aceptando los cambios que trae consigo el paso del tiempo. Es armonía y equilibrio. Es el silencio y la frescura de la sencillez.

Sabi: El paso del tiempo y el subsiguiente deterioro. También es descrito como oxidarse, encontrar la belleza en aquello que cambia y que envejece. Es el paso natural del tiempo, la decadencia, el brillo apagado de lo que una vez fue esplendoroso. Significa entender que la belleza es efímera. También se traduce como la serenidad que aparece con la edad.

Wabi-sabi es un concepto que celebra los estragos del tiempo. Representa la forma japonesa de ver la belleza. Si **sabi** representa la belleza exterior, **wabi** es la belleza interior. Para poder apreciar

sabi, necesitamos wabi, algo así como las dos caras de una misma moneda. Es el arte japonés de la búsqueda de la belleza en la imperfección. Es un concepto de la filosofía budista zen, basada en la contemplación de la naturaleza y la aceptación de su continuo ciclo de nacimiento, crecimiento, decadencia y muerte.

Representa la liberación del mundo material, acostumbrándose a encontrar la felicidad en la sencillez y las imperfecciones, centrándote en el momento presente y viviéndolo a plenitud con los cinco sentidos.

Es la apreciación de la belleza que es imperfecta, impermanente e incompleta.

Juko Murata, el creador de la ceremonia del té dijo: “me gusta más la luna llena con nubes que sin ninguna nube”, aduciendo que aprecia más la belleza en la imperfección y en la impermanencia de las cosas, aceptando pacífica y serenamente, el ciclo natural de crecimiento y decadencia inherente a la vida.

“La naturaleza es perfecta, aunque está llena de imperfecciones”

La naturaleza nos muestra tres ideas que describen esta filosofía japonesa:

- Nada es perfecto
- Nada es permanente
- Nada está completo

Envejecer y oxidarse hace parte de la vida, lo que nos deja claro que la belleza es efímera, que debemos aceptar el paso del tiempo y aprender a ver la belleza a través de la imperfección.

Tanehisa Otabe, profesor del Instituto de Estética de la Universidad de Tokio, sugiere que el antiguo arte de wabi-cha, un estilo de ceremonia del té establecido por los maestros del té Murata

Juko y Sen no Rikyu de finales del siglo XV, es una buena introducción al wabi-sabi.

En cuanto a por qué prefirieron piezas imperfectas y rústicas, el profesor Otabe explica que "wabi-sabi deja algo sin terminar o incompleto para el juego de la imaginación". Apremiar algo considerado como wabi-sabi logra tres cosas:

- Venera la autenticidad por encima de todo
- Se celebran las grietas, las hendiduras
- Se celebran las marcas del tiempo y del desgaste

Al elegir la cerámica japonesa común, en vez de los famosos importados de China, estos hombres desafiaron las reglas de la belleza.

Sin colores brillantes ni diseños ornamentales en los que basarse para seguir los cánones de belleza, a los invitados se les alentaba a estudiar los colores y texturas sutiles que antes habían pasado desapercibidas.

En lugar de ver las abolladuras o las formas desiguales como errores, éstas se ven como una creación de la naturaleza, como el musgo que crece en una pared o un árbol que se curva con el viento.

"La estética de wabi-sabi nos abrió los ojos a la vida cotidiana y nos brindó un método para apropiarnos de lo que es común de una manera poco común y estética", dice el profesor Otabe, destacando la importancia de la aceptación en la cultura japonesa, una sociedad obligada a enfrentar devastadores desastres naturales.

Este pensamiento nos recuerda que todos somos seres transitorios, que nuestros cuerpos, así como el mundo material que nos rodea, están en el eterno proceso de retornar al polvo de donde venimos.

Gracias al wabi sabi aprendemos a valorar las manchas, la asimetría, el óxido, las grietas el paso del tiempo y el proceso natural que todo esto representa.

Acostumbramos a obsesionarnos con la perfección, la simetría y las proporciones ideales, así es como describimos la belleza de las cosas y las personas. En Japón, la esencia de la belleza es muy diferente, haciendo alusión a lo imperfecto, los detalles, el valor del paso del tiempo y la asimetría que logra crear piezas y personas únicas. Esta cultura cree que las cosas siempre son más bellas al llevar las marcas de la edad y la individualidad.

Esta filosofía está íntimamente relacionada con el budismo y con su idea de que la sabiduría viene de estar en paz con nuestra naturaleza transitoria, imperfecta e irrepetible, permitiéndonos entender nuestra fugacidad y vacuidad.

Wabi sabi es una lección para nuestras vidas, que nos dice que debemos aceptar la imperfección, el paso del tiempo y la experiencia, en nosotros mismos. Nos impulsa a no pasar en alto las marcas del tiempo y a darles el valor que merecen pues nuestras nociones de belleza son relativas y sujetas a cambio y mejora.

Aplicando esta filosofía podemos aprender a encontrar mayor satisfacción en los momentos sencillos, en un paseo por el bosque o en un hermoso día de lluvia, o en una imperfecta casa.

Esta forma de entender el mundo a través de la belleza de la imperfección nos demuestra que nada en la vida dura para siempre, nada está completo y nada es perfecto. Representa una visión estética japonesa que nos muestra el ciclo natural y los cambios que el paso del tiempo deja en las cosas y en los seres humanos y nos invita a disfrutar del presente, la armonía de la naturaleza, los detalles de cada día y los pequeños logros que se convierten en un aliento para el alma.

El wabi sabi nos ayuda a reconciliarnos con la incertidumbre, el miedo, el fracaso y con las consecuencias que trae el paso del tiempo en nuestras vidas, haciéndonos ver que podemos vivir con todo esto e incluso disfrutarlo.

Cuando ves reír a tu hijo te llenas de felicidad sin detenerte a pensar que sus dientes no están perfectamente alineados o que trae

sus manos sucias por estar jugando en el jardín. De esto trata el wabi sabi, de aceptar la imperfección como parte de la belleza como un camino hacia la felicidad.

Esta filosofía te invita a que vuelvas a lo esencial, a que aceptes que la vida es imperfecta y que está en constante cambio. Si quieres vivir una vida feliz y plena, no te la tomes demasiado serio.

¿Cómo puedo aplicarlo a mi vida?

- Deténgase para sentir, utilizando los cinco sentidos, ¿Cómo saben los alimentos que estamos consumiendo?, el sonido de las aves en la mañana, el aroma que nos traen los árboles, la suavidad de nuestros zapatos. Estas simples acciones nos hacen tomar conciencia de dónde estamos, quiénes somos y cuál es el siguiente paso que queremos dar.
- Respira con atención, inhala y exhala lentamente llevando oxígeno a todo tu cuerpo, eliminando así la ansiedad y tomando el control de la situación.
- Mira el lado bueno de las cosas y las personas, concentrándote en los aspectos positivos, sin perder de vista la idea de que la vida es una sola y es nuestro deber disfrutarla de la mejor forma posible. Rodéate de las personas que quieres y aprecias.

10 Tips para practicar la filosofía wabi sabi en la vida diaria:

1. Vive cada momento y saboréalo
2. Coloca pasión en cada cosa que hagas
3. Aprovecha las situaciones adversas que se te presenten para aprender de ello y hacerte más fuerte y determinado
4. Aprende a disfrutar de la naturaleza y recárgate de energía
5. Olvídate de los patrones de belleza y perfección impuestos por la sociedad

6. Entrena tus sentimientos y desarrolla inteligencia emocional que te permita tomar mejores decisiones
7. Si algo no te hace feliz, no te adaptes a ello
8. Céntrate en ocuparte y no en preocuparte
9. Mira más allá, observa cada detalle y encontrarás la belleza oculta de las personas y de las cosas
10. Tu felicidad solo depende de ti, trabaja en ella y evita los pensamientos negativos.

家計簿

KAKEBO

El arte de ahorrar dinero



Esta palabra significa libro de cuentas del hogar y fue creado en el año de 1904 por Motoko Hani, la primera mujer periodista de Japón con la idea de tener un mejor manejo de las finanzas en los hogares japoneses y buscaba un nuevo método para que las esposas pudiesen gestionar los ingresos de su familia de forma eficiente. Hacia los años 40 este método se hizo tan popular que se crearon libros y agendas que al día de hoy se venden en gran cantidad. De acuerdo a las estadísticas, este método que es usado por la mayoría de los hogares de este país asiático, ha logrado un promedio del 25% de ahorro sobre el total de los ingresos de cada persona u hogar.

Estos datos contrastan con el porcentaje de ahorro en lugares como América Latina, en dónde, según la nueva publicación “Desarrollo en las Américas” elaborada por el Banco Interamericano

de Desarrollo (BID) “américa latina ahorra poco y mal” y en donde plantean que la solución sería potenciar la educación financiera y crear una cultura basada en mejorar los hábitos de ahorro.

Una buena razón para implementar esta técnica en nuestras finanzas personales, ¿no lo creen?

Esta herramienta es clave para llevar al día tus cuentas y te permitirá tener controlados tus ingresos y tus gastos, además de marcarte objetivos de ahorro a corto, mediano y largo plazo. Kakebo es un libro clásico en los hogares japoneses y su funcionamiento es muy sencillo.

hace alusión al lobo y al cerdo, en donde el lobo representa todos los gastos que tenemos en un período de tiempo, principalmente durante un mes y el cerdo representa todo el dinero ahorrado en el mismo período de tiempo.

La finalidad de este método es alimentar al cerdo lo suficiente de modo que crezca rápido y gordo, al contrario del lobo, que es quien se come nuestro dinero y trataremos de reducirlo y volverlo cada vez más pequeño.

Si quieres mantener unas finanzas saludables gracias al control que ejerces sobre tus entradas y salidas de dinero, el Kakebo es la herramienta ideal.

La filosofía detrás de este método implica poner énfasis en las cosas de las que no se puede prescindir y aprender a deshacerse de las que no son un gasto elemental. Es una pieza más de la cosmovisión japonesa de que el orden lleva a la belleza y que esta transporta a la paz, el bienestar y la armonía. Para ello, te invita a evaluar cuánto, cómo y en qué gastas tu dinero y te ayuda a hacer un balance de tu situación financiera actual.

¿Cómo funciona?

Primero, debes hacer un listado de todos los ingresos que obtienes en el mes (ya sea provenientes de tu sueldo, una inversión, tu negocio) y luego otro listado con los gastos, que serán divididos en cuatro partes:

1. Gastos indispensables: alquiler, alimentación, transporte, la educación de tus hijos, una hipoteca, entre otros, que tienes durante el mismo mes.
2. Ocios y vicios: como el cine, el café, cigarrillos, entre otros.
3. Cultura y deporte: Libros, suscripción al gimnasio, educación. En este punto podemos ver la importancia que los japoneses le dan a cultivar su mente, cuerpo y espíritu. ¿Cuánto estás gastando en tu desarrollo personal y físico? Si en este ítem tu gasto es cero, debes considerar empezar a aprender algo nuevo que siempre has querido y que lo has pospuesto con excusas que ni tú te crees. Si empiezas a gastar un porcentaje de tus ingresos en esta parte, más adelante obtendrás los frutos y recibirás ingresos que en la actualidad no posees porque te falta preparación.
4. Otros: Fondo de emergencias, imprevistos y demás.

Antes de realizar los pasos anteriores, debes plantearte un objetivo que quieras alcanzar con la implementación de este método de ahorro, para que de esta forma mantengas la motivación y la constancia hasta conseguirlo.

En otras palabras, podemos resumir kakebo en tres pasos:

1. Al comienzo del mes apuntas tus ingresos y gastos fijos, tus objetivos de ahorro y la promesa que establezcas para ese mes,
2. A lo largo de los días, semanas y el mes tienes que apuntar los gastos según las categorías descritas anteriormente y

3. Al final del mes y al final del año haces un balance para ver como ha sido el comportamiento de los ingresos y los gastos y si fue posible cumplir los objetivos trazados inicialmente.

[illegible]

Después de haber realizado el listado de ingresos y gastos mensuales, el siguiente paso es restar:

Ingresos – Gastos = Capacidad de Ahorro

En este punto, es indispensable establecer metas diarias, semanales o mensuales respecto a la cantidad de dinero que quieres ahorrar y tener claro qué te motiva a ahorrar ¿quieres completar capital para tu primera inversión? ¿Tienes deudas y deseas sanearlas? O tal vez completar la primera cuota de tu nueva casa. Todos tenemos sueños y el ahorro es uno de los principales caminos que nos llevará a hacerlos realidad.

Por ejemplo, si gano US 1.000 al mes y mis gastos totales son de US 900, mi capacidad de ahorro será de US 100 dólares, es decir, un 10% del total del dinero obtenido.

Desde el momento en que empieces a practicar este método, podrás analizar la forma en que estás gastando tu dinero y por ende tu tiempo, porque debemos tener claro que el sueldo que obtenemos cada mes es el pago por nuestro tiempo.

De acuerdo al listado de gastos, podrás comprender en qué categoría estás gastando más y a partir de ahí, decidir si reduces algunos gastos que no sean indispensables y que aumentarán tu capacidad de ahorro, acercándote a tus metas en menos tiempo del estimado.

¿Estamos invirtiendo bien nuestro tiempo?

Para empezar a ahorrar con este método, puedes comprarte tu libro de Kakebo que puedes encontrar en Amazon, papelerías y otras tiendas online, el cual es muy práctico y te indica el paso a paso que debes seguir para lograr tus metas financieras a corto, mediano y largo plazo.

Anímate a ponerlo en práctica y recuerda que de la única decisión de la que no nos arrepentiremos es la decisión de ahorrar.

El secreto de su efectividad es que es un método sencillo y fácil de implementar, permitiéndote reflexionar acerca de los gastos que son necesarios y los que solo sacan dinero de tus bolsillos. También te ayuda a organizar los gastos por categorías y a establecer estrategias para cumplir tus objetivos financieros, respondiendo preguntas frecuentes que solemos repetir en nuestra mente: ¿cuánto son mis ingresos? ¿cuánto estoy gastando mensualmente, anualmente? ¿cuánto puedo ahorrar? ¿qué gastos puedo eliminar de mi día a día?

Al realizar este ejercicio te darás cuenta de los gastos que puedes ir reduciendo o eliminando e implementarás nuevos hábitos o cambios en tu vida como, por ejemplo, utilizar la bicicleta para ir al trabajo, llevar almuerzo a la oficina, preparar tu propio café, disminuir las salidas a centros comerciales a comprar cosas innecesarias solo por “pasar el tiempo”. De esta forma empezarás a valorar más el tiempo que inviertes trabajando y le darás un mejor

uso al dinero que obtienes gracias a tu esfuerzo y dedicación en la labor que desempeñas.

Implementando este método y realizándole seguimiento, podrás conocer tus ingresos y gastos mensualmente y al finalizar el año, lo que te permitirá plantearte nuevos objetivos para el año siguiente convirtiéndote en una persona organizada que planifica y controla sus finanzas de forma eficiente, ayudándote a ser más consciente de tus ingresos, tus gastos y la forma en que inviertes y manejas el dinero que llega a tus manos.

PRACTICA EL KAKEBO

Mes:	
¿Cuál es mi objetivo este mes?:	
INGRESOS	
Concepto:	Valor:
Concepto:	Valor:
Concepto:	Valor:
TOTAL INGRESOS: \$	
GASTOS	
Concepto:	Valor:
Concepto:	Valor:
Concepto:	Valor:
Concepto:	Valor:
Concepto:	Valor:
Concepto:	Valor:
Concepto:	Valor:
Concepto:	Valor:
Concepto:	Valor:
TOTAL GASTOS: \$	
CAPACIDAD DE AHORRO: INGRESOS – GASTOS=\$	
PROMESA DE AHORRO DEL MES: \$	

大掃除

OSOJI

El ritual de la limpieza profunda



El **Osoji** significa la gran limpieza e implica muebles, rincones, lámparas, ventanas, ropa, facturas pendientes, archivar documentos, donar las cosas que no utilizamos, tirar objetos obsoletos que solo ocupan espacio, entre otros. Se trata de aprender a limpiar intencionalmente, desprendiéndote de todo aquello que ya no deseas o utilizas.

Esta técnica consiste en una limpieza profunda y exhaustiva de tu casa, incluyendo el tirar o dejar ir todo aquello que ya no es necesario para ti. Objetos como ropa que ya no usas, juguetes, libros y aparatos obsoletos. También implica realizar las reparaciones necesarias a tu hogar. El Osoji es la gran limpieza para recibir lo nuevo. Este ritual se realiza en silencio, concentrándote en la tarea que estás realizando, cerciorándote que cada cosa quede en su lugar.

Antes de iniciar la limpieza, se abren las ventanas para que las malas energías salgan y el aire sea renovado, empezando a limpiar de arriba hacia abajo con el polvo acumulado en techos y lámparas que parece imperceptible hasta que empiezas a limpiar. A medida que vas limpiando, vas poniendo orden a los objetos y a tu mente, dejando el pasado atrás y viviendo plenamente el ahora.

Cuando limpias tu exterior y tu interior, estás abriendo las puertas a la sabiduría. El Osoji recomienda mantener siempre limpia la entrada de tu casa, recordándote que la primera impresión de las personas que visitan tu casa es el reflejo de tu alma. Las ventanas representan la transparencia de tu espíritu, ¿Qué tan limpias están ahora?

Cuando estamos rodeados de objetos que realmente nos importan, podemos comprender el significado de limpiar con amor y cuidado.

Esta filosofía japonesa incluye todo aquello que significa dejar atrás lo que ya no necesitas y es muy practicada cuando se quiere cerrar ciclos, también antes y después de recibir el año nuevo para renovar el ambiente y las energías.

Durante este ritual es costumbre aplicarla a lo que ellos llaman “otros hogares” que vienen siendo las oficinas, escuelas y templos religiosos. Es importante dejar cajas y bolsas en cada habitación durante esta práctica para reunir todo lo que ya no quieres en casa y que inmediatamente después de terminar la gran limpieza debes donar o sacar de tu casa.

No es una limpieza cualquiera, para practicar el Osoji debes prepararte porque limpiar cada área tiene un significado. Por ejemplo, para ellos limpiar el baño es atraer dinero y salud, limpiar la cocina es sanar las emociones, limpiar la sala es generar unión, la entrada de la casa trae buena suerte, las ventanas son los ojos del alma.

Desde temprana edad se educa a los niños en Japón para que comprendan que limpiar es un honor, pues implica la pureza de un corazón que se refleja en tu espacio, se trata de poner atención

física y emocional en lo que estás haciendo. En muchas escuelas y colegios de Japón practican este ritual en donde buscan que los niños y jóvenes crezcan con estos principios y los apliquen a su vida, aprendiendo a respetar y cuidar el espacio de crecimiento personal.

Durante la limpieza podemos comprender la importancia de un ambiente limpio, en armonía y equilibrio. “Me alegra cuando el aula queda impecable y es mejor cuando lo hacemos nosotros mismos” dice un niño japonés de escasos ocho años.

La mayor parte de nuestro cuerpo es agua. Ella fluye dentro de nuestro cuerpo y en el exterior, fluye en su ciclo a través de los seres de la naturaleza. El maestro zen del Dojo preguntó una vez: “¿Has lavado tu cara? ¿Has visto quien eres realmente?”

La mayoría de las personas creemos que nos conocemos, pero en verdad no sabemos quiénes somos.

El monje budista Shoukei Matsumoto explica que a través de la meditación del ritual de limpieza tenemos la oportunidad de mirarnos a nosotros mismos. En la actualidad estamos tan ocupados que creemos no tener tiempo para dedicar a nuestro ser, física y mentalmente.

“Osoji no se trata solo de limpiar cosas o ambientes sino también tu mundo interno, ya que nuestra relación con el exterior refleja nuestro interior. Este ritual nos habla de purificar y bendecir cada lugar a través de la limpieza, además de verlo como una forma de promover la paz y depurar el mundo” afirma Matsumoto.

Este monje escribió un libro que se convirtió en bestsellers en Japón y ha sido traducido a diferentes idiomas, “Manual de limpieza de un monje budista” se ha convertido en un referente del ritual de limpieza Osoji, explicando a través de doce pasos la forma de realizar este ritual:

1. Transforma las tareas de tu hogar en un ejercicio espiritual tomando conciencia de la importancia del orden y la limpieza

2. Recuerda que no limpiamos por el hecho de que esté sucia nuestra casa sino para limpiar las sombras que nublan nuestro espíritu

3. La limpieza no debe ser algo que queramos evitar pues cuando limpiamos buscamos ser mejores personas

4. Al limpiar los pisos estamos liberándonos de las preocupaciones y aumentando nuestra capacidad de concentración

5. El desorden jamás se puede ocultar y es tu reflejo

6. Para los monjes budistas limpiar su espacio es un adiestramiento, no un castigo y cada acción cultiva nuestra alma

7. Si quieres ser feliz haz la limpieza con gusto

8. Nuestro ambiente refleja nuestra mente, donde hay desorden no hay serenidad, pero para encontrarla basta con poco: un trapo y una escoba, por ejemplo

9. Practica relajar la limpieza de tu casa de la forma en que lo hacen los monjes budistas

10. Si quieres purificar tu alma sin moverte de casa puedes hacerlo transformando las tareas del hogar en un verdadero ejercicio espiritual

11. Antes de irte a dormir revisa que todo quede en su lugar y así podrás descansar física y mentalmente

12. Valora cada objeto que tienes en casa y esto se verá reflejado en tu economía. Hay que ser ordenados y cuidar de todo lo que tenemos porque quien no sabe cuidar las cosas, no sabe cuidar a las personas.

“Una casa y una mente limpia son indispensables para una buena vida”

Osoji nos invita a cuidar todas las cosas existentes en el mundo, desde los seres vivos hasta los objetos, pues todo es digno de respeto. Los japoneses limpian en silencio y con cuidado, y así en contacto con la naturaleza, pueden construir y disfrutar de la paz

interior pues están convencidos que, al limpiar cada espacio de sus casas, están limpiando a la vez cada rincón de su interior. De esta forma transforman esos momentos vacíos de la limpieza en una práctica espiritual de meditación.

Durante los últimos mundiales de fútbol, los hinchas japoneses han sido noticia por limpiar el estadio al finalizar los encuentros en que participa su selección. Medios de todas partes del mundo registraron imágenes de los japoneses cuando comenzaron a levantar la basura que encontraban en las graderías del estadio para luego depositarlas en las bolsas plásticas que llevaban consigo para este fin, demostrando un comportamiento ejemplar.

Además, los jugadores del equipo de fútbol japonés limpiaron el vestuario después de terminar cada partido dejándolo reluciente junto a una nota que decía “gracias”. Esta actitud nos dio una lección de educación y civismo al hacerse responsable de sus actos y de la basura ocasionada por ellos, demostrando respeto por el lugar que los acogió y que les sirvió para disputar el partido.

En muchas ocasiones nos dedicamos a comprar y acumular cosas que no utilizamos y terminan abandonadas en un rincón del closet o del garaje. ¿Te has preguntado alguna vez cuántas horas de trabajo te costó comprar estos objetos que no aportaron nada significativo a tu vida? Lo único que hicieron fue quitarte tiempo y dinero.

Si cada vez que fuésemos a realizar una compra, nos detuviéramos a pensar un poco más en la necesidad real, seríamos más conscientes de la forma en que estamos invirtiendo nuestro tiempo y dinero. Solo por el hecho de contar con los recursos para comprar un objeto, no justifica que debamos comprarlo.

El Osoji establece que cada objeto que tengamos en casa, posea un objetivo y una utilidad definida.

Un estudio del instituto de simplicidad de los estados unidos ha demostrado que un 87% de la gente que dice tener menos cosas, se muestran más felices que cuando tenían muchas más cosas.

Nuestras posesiones consumen nuestro tiempo mucho más de lo que creemos, haciendo que estemos menos concentrados en lo que en realidad es vital para nosotros. Al eliminar las cosas innecesarias de nuestras vidas, estaremos eliminando las distracciones y preocupaciones que nos impiden pasar más tiempo con nuestra familia y amigos, además podremos enfocarnos en los objetivos planteados.

Elegir desprendernos de lo innecesario manteniendo lo esencial, es el primer paso hacia la libertad personal.

¿CÓMO APLICO EL OSOJI EN MI CASA?

1. Limpia intencionalmente sin dejar un solo espacio sin limpiar a detalle profundo
2. Ten junto a ti varias cajas en donde depositarás todo lo que no usas y que no es necesario en tu hogar. Ahí pondrás todas las cosas que saldrán de tu casa y de tu vida de forma voluntaria y definitiva
3. Comprométete al 100% contigo mismo en eliminar el estrés, yendo más allá de solo buenas intenciones. Nuestra casa está llena de cosas inútiles que deben vaciarse para dar entrada a lo nuevo, dejando atrás los miedos.
4. Implica también poner en orden tus finanzas
5. Saca todos los objetos viejos que solo ocupan espacio. Una mente pobre es aquella incapaz de desprenderse de objetos que ya no usa porque en el fondo cree que es incapaz de obtener algo mejor
6. Si no te sientes capaz de dar estos pasos para depurar tu casa y tu alma, ¿Tendrás el valor para decidir lo que quieres cambiar realmente en tu vida?

No olvides que tu casa es tu templo, límpiala en silencio y de forma consciente, aprovechando el tiempo de limpieza para transformarte. Limpia, purifica y bendice tu hogar.

Este método es excelente para realizarlo cuando el año está por terminar con la finalidad de recibir el año libre de cargas, de estrés y con una casa luminosa y llena de armonía. De esta forma, recibiremos el nuevo año renovados, liberados de todo lo innecesario en el plano físico y mental.

森林浴

SHINRIN YOKU

Baño de Bosque: La terapia para mejorar la salud



Esta terapia nace en Japón como una práctica de bienestar a través de una experiencia sensorial que te conecta con la naturaleza que tiene como finalidad que las personas se relajen y desaceleren su ritmo a la vez que mejoran su salud y su bienestar. Es sumergirse en el bosque y despertar nuestros sentidos para conectar con el entorno, buscando que las personas se enlacen y observen atentos, enfocando sus pensamientos fuera de su monólogo interior de preocupaciones.

El término viene de su principio más importante: es beneficioso para la salud bañarse y sumergirse en la atmósfera del bosque, además de invitar a sanar espiritualmente a las personas que lo practican.

Según estudios científicos, estar expuesto a un entorno natural especialmente boscoso, mejora la salud, reduce el estrés y las

preocupaciones y mejora el sistema inmune. Una de las cosas que pasa con esta práctica es que el flujo sanguíneo del cerebro cambia a distintos centros del cerebro y uno de los efectos es que decrece la reflexión y este efecto se mantiene después de haber salido del bosque.

Se refiere a adentrarte en un entorno verde, natural que te relaja y calma tu mente.

El baño de bosque es tan efectivo que es promovido por el sistema de salud pública de Japón.

Esta práctica ha surgido en las últimas décadas y empezó con investigación realizada en Corea del Norte y Japón, pero rápidamente están siendo adaptados en muchos lugares alrededor del mundo.

La doctora Kathleen Wolf, investigadora en ciencias sociales de la universidad de Washington, comenta que esta práctica se basa en años de investigación que han mostrado diversos beneficios como:

- Salud física
- Salud mental
- Reducción de síntomas de diabetes
- Mejora del estado de ánimo y actitud positiva

En la actualidad diversos países están creando políticas de baño de bosque y se están buscando lugares donde la gente pueda ir a realizar esta práctica cerca de las ciudades. Se está reconociendo el valor de contar con bosques urbanos como parques, jardines y áreas naturales, usándolos para crear servicios de terapia y sanación por medio de baños de bosque.

La doctora Wolf nos dice que los estudios son controlados, usando asignaciones aleatorias de los participantes en este estudio, haciéndolos muy respetados en la comunidad médica, así como en la comunidad forestal.

Uno de los estudios realizados demostró que las personas obtienen una mejor salud mental. Un estudio neurocientífico ha rastreado cómo responde el cerebro cuando se está en un ambiente forestal: se reduce la presión sanguínea, se reduce el ritmo

cardíaco, las personas están más relajadas y se toman las experiencias de estos encuentros, se toman los efectos en la salud más allá de una situación en específico.

Durante los años 70 y 80 empezó a crecer en Japón la preocupación de que el hombre y la mujer que abandonan el campo y viven en la ciudad entre el ruido y la contaminación, empiezan a enfermar, y teniendo en cuenta que este país posee la mayor esperanza de vida a nivel mundial, no debía jugarse con la salud de sus habitantes.

A partir de esta premisa empezaron a investigar que prácticas podrían ser útiles para mejorar la esperanza de vida de las personas y volvieron a sus orígenes, recordando que los **shinrin yoku** por el bosque era una técnica maravillosa para mejorar la calidad de vida de las personas. Así que con solamente salir una vez a la semana al bosque a practicar este ritual vas a disfrutar de enormes beneficios para tu salud como:

- Fortalecer tu sistema inmunológico porque al inhalar las fitoncidas que desprenden los árboles, estas van a nuestro flujo sanguíneo y activan los glóbulos blancos que son los defensores contra organismos ajenos como virus y bacterias. De esta forma aumentamos las defensas.
- Reduce el estrés, la ansiedad, la tensión arterial, la depresión y el insomnio, actuando sobre los niveles de cortisol, la hormona causante del estrés.
- Mejora tu estado de ánimo al subir tus niveles de energía.
- Mejora y potencia tu concentración y creatividad, lo que te aportará mejores ideas y te mantendrá enfocado en tus actividades diarias.
- Mejora la calidad del sueño, haciendo que puedas descansar mejor.

Para practicar esta terapia llamada baño de bosque, podemos seguir algunos pasos como son:

1. El primer paso y el más importante de todos, es reservar un espacio en tu agenda para darte un baño de bosque siendo consciente que es tiempo que dedicarás para ti y para tu bienestar

2. Desconecta de todas las situaciones que tienes a tu alrededor. No llesves celular o reloj que solo te distraerán y vas a necesitar una alta dosis de concentración para poder aprovechar al máximo de todos los beneficios que otorga esta terapia.

3. No te fijas ninguna meta. El shinrin yoku funciona solo si salimos a caminar al bosque y nos centramos en lo que nos vamos encontrando en el camino.

4. Presta atención a tus sentidos. Siente el viento en tu cara, siente el sol sobre tu piel, escucha los sonidos que emite la naturaleza como la hojarasca al caer, el canto de las aves, el agua correr, el pasto y la tierra sobre tus pies descalzos. Conéctate con la naturaleza, escúchala y luego escúchate a ti, qué sientes, qué te gusta. Esto te ayudará a despertar tu sensibilidad, a darte mayor lucidez y concentración.

5. Hazlo en silencio. Aunque vayas acompañado, realiza el recorrido en silencio porque si lo haces hablando con alguien más no escucharás a la naturaleza.

6. Deja tus problemas en casa. La filosofía del baño de bosque se centra en dejar los problemas en casa y utilizar el tiempo para disfrutar de la naturaleza y todo lo que nos ofrece, contando con nuestros cinco sentidos.

7. Tómate los descansos que necesites. En el momento en que te sientas cansado, descansa. Si se te antoja abrazar un árbol o tocar la corteza de una roca o lavarte las manos en el arroyo, hazlo. La finalidad de este ritual es que te sientas confortado y renovado.

Gabriela Iglesias, Psicóloga y paciente oncológica, describe los beneficios que esta terapia le aportó en su tratamiento de recuperación de cáncer de mama, acompañado de una alimentación

saludable. “Tenía un tumor de seis centímetros en el seno derecho, un tumor muy agresivo”. Gabriela relata que su primer sentimiento fue el miedo y la frustración, luego vio la posibilidad de sanar y recuperarse a través de la naturaleza y empezó a realizar caminatas por el bosque una vez a la semana, después de haber recibido su ciclo de quimioterapias. A pesar de no contar con mucha energía, el hecho de realizar estas caminatas le hizo sentirse mejor y poco a poco fue recuperando su vitalidad.

Al cabo de seis meses de tratamiento de quimioterapia y el baño de bosque, el tumor de Gabriela pasó de medir seis centímetros a solo dos milímetros, casi desapareciendo por completo. Y al año de haber recibido el diagnóstico inicial de su cáncer, se realizó un escáner y el resultado fue que estaba completamente sana.

Los japoneses descubrieron que los árboles para mantenerse saludables y también para comunicarse entre sí, emiten unas sustancias químicas que se llaman “fitoncidas” y que quedan suspendidas en la atmósfera del bosque. Cuando caminamos en medio de los árboles, inhalamos esta sustancia que fortalece el sistema inmune, ayuda a regular la presión arterial, ayuda a disminuir los niveles de las hormonas cortisol y adrenalina que son las hormonas del estrés y contribuye a mejorar la salud física y mental de las personas.

Para realizar esta terapia, debemos trasladarnos a un bosque y estando allí, con los pies descalzos, disponernos para conectar con la naturaleza. Para esto vamos a cerrar los ojos, realizando algunas respiraciones profundas sintiendo el flujo del aire en nuestro cuerpo. Luego trasladaremos nuestra atención a la planta de los pies que son las raíces que nos sostienen, ascendiendo lentamente por todo el cuerpo hasta llegar a la cumbre de la cabeza para luego empezar a escuchar los sonidos que nos brinda el entorno, sintiendo la temperatura y las sinfonías del bosque. Después de haber despertado nuestros sentidos, nos pondremos en pie y empezaremos a caminar lentamente sintiendo las texturas que nos ofrece la naturaleza, en esta parte, podemos tocar y sentir los árboles, las flores, las rocas, el agua y todos los elementos que la

naturaleza nos otorga, sumergiéndonos completamente en esta experiencia.

El tiempo que dure esta terapia puede variar entre 30 minutos y dos o tres horas, dependiendo de tus necesidades y disposición.

Según el canal Univisión, en una publicación realizada el 20 de mayo de 2019, afirma que la práctica de los baños de bosque es cada vez más común en los estados unidos. Las personas sienten la necesidad de hacer una pausa en sus vidas pues han estado de aquí para allá yendo de una cosa a otra.

Alex Gesse, escritor español y fundador del club de baños de bosque, desarrolló una técnica inspirada en este ritual japonés orientada al tratamiento y rehabilitación como una práctica complementaria a los actuales servicios de salud, centrada en problemas de salud mental como estrés insomnio, ansiedad, depresión, entre otros, indicando

que la conexión con la naturaleza mejora nuestro bienestar.

Beneficios:

- Reduce el nivel de la hormona cortisona, causante del estrés, reduciendo la ansiedad y mejorando el sistema inmunitario. La sobreexposición a cortisol y otras hormonas de estrés puede aumentar el riesgo de ansiedad, depresión, enfermedades cardíacas, aumento de peso y déficit de memoria y concentración.
- Mejora la creatividad y el estado de ánimo: Se ha demostrado que los paseos por el bosque de más de 30 minutos mejoran el estado de ánimo y producen sentimientos de salud y fortaleza.
- Refuerza el sistema inmunitario: Las hormonas del estrés pueden comprometer el sistema inmunitario. No es raro, por tanto, que el baño de bosque, al reducir la producción de cortisol, fortalezca este sistema de defensa.
- El baño de bosque también incrementa la actividad del sistema nervioso parasimpático, mejora el descanso, conserva

la energía, reduce el ritmo cardíaco e incrementa la actividad intestinal.

En una época en que el mundo nos ha obligado a detenernos y bajar la velocidad a nuestros pasos, confinándonos a la completa incertidumbre de lo que vendrá, es momento de reencontrarnos y volver a conectar con la naturaleza y descubrir sus beneficios para nuestro ser, retomando las prácticas ancestrales que han ayudado a miles de personas a sanar física y mentalmente.

Te invito a que realices esta práctica al menos una vez al mes y así puedas comprobar por ti mismo los grandiosos beneficios que ofrece para tu bienestar y tu salud.

改善

KAIZEN

Mejora un 1% cada día

“Hoy mejor que ayer, mañana mejor que hoy”



El método kaizen es una filosofía de mejora continua aplicable a cualquier área de nuestras vidas. Se basa en la idea de que pequeñas acciones, realizadas de forma organizada y continua, pueden hacernos alcanzar objetivos muy importantes. También es conocido como el método del 1% o de un minuto por día.

El término Kaizen tiene su origen en dos palabras japonesas: **kai** y **zen**, que en español significan **cambio** y **mejor**, haciendo referencia al proceso de mejora continua.

El kaizen es la mejora constante basada en pequeños cambios diarios que requieren un mínimo esfuerzo y dedicación. Este método surgió en Japón justo después de la segunda guerra mundial, en respuesta a la gran crisis social y económica que se vivía en el país. Con la idea de competir con las grandes potencias económicas a nivel mundial, el gobierno, empezó a implementar las metodologías

desarrolladas por William Edwards y Joseph Juran: usar la estadística para el control de calidad de los procesos.

William y Joseph son los propulsores de la calidad total, creando la metodología PDCA (planificar, ejecutar, verificar, estandarizar) que se basa en una serie de pasos que nos permite analizar e implantar mejoras a un proceso, creando así un sistema de mejora continua.

La aplicación de esta filosofía superó todas las expectativas y, en pocos años, las empresas japonesas se convirtieron en grandes líderes del mercado mundial.

Una de las primeras empresas en implementar este método fue Toyota, desarrollando su propio sistema de producción con la idea de alinear a toda la fuerza laboral de la compañía y crear el mejor producto del mercado.

A partir de ahí, el método kaizen, se ha convertido en uno de los principales factores de éxito de las organizaciones japonesas.

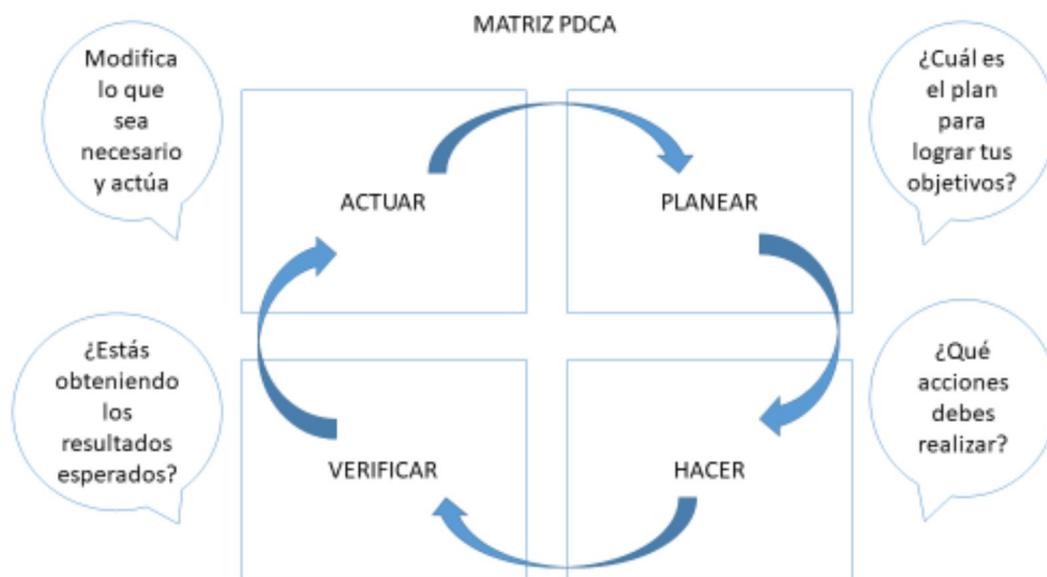
Retomando este método para hacerlo aplicable a nuestra vida diaria, podemos darnos cuenta, que, continuamente competimos con otras personas con la idea de preservar nuestro trabajo, nuestro matrimonio, un estilo de vida o cualquier otra cosa que sea importante para cada uno de nosotros y, de acuerdo a los constantes avances, el mundo nos exige mejores resultados. De ahí surge la necesidad por avanzar y mejorar continuamente.

Con este método puedes desarrollarte y avanzar hacia tus metas. Para empezar a aplicarlo primero debes evaluar en dónde te encuentras actualmente y hacia dónde quieres ir, ¿estás pensando en cambiar de trabajo porque te sientes limitado por tus jefes? ¿quieres bajar de peso, pero los intentos que has hecho no te han dado los resultados esperados? ¿quieres ser más productivo, pero no encuentras el tiempo suficiente?

Debes analizar tus circunstancias y a partir de ahí, empezar a aplicar este método en tu vida, teniendo claro los objetivos que desees cumplir a corto, mediano y largo plazo.

Primero deberás hacer un listado de los objetivos propuestos. La finalidad de este método es eliminar lo que no funciona e incrementar lo que sí funciona. Enfócate en pequeños objetivos que le den una base sólida a tu vida. Kaizen es un estilo de vida en donde cada día existe un crecimiento gradual e interconectado.

Para hacerlo más realista y realizable, kaizen se enfoca en la práctica de mini hábitos: 4p: pequeñas prácticas periódicas positivas. Pequeños cambios de manera progresiva que mejorarán todos tus procesos y acciones. Tu resistencia al cambio empezará a disminuir y empezarás a dar pasos hacia un desarrollo continuo.



Cuando establecemos objetivos demasiado grandes, que requieren mucho tiempo y esfuerzo, es fácil perder la motivación de forma rápida y la mayoría de veces, nos rendimos antes de llegar a la meta. Estos hechos nos hacen sentirnos fracasados, desistiendo de volver a intentarlo, abandonando sueños y proyectos que pueden llegar a cambiar nuestras vidas.

Kaizen enfatiza en la importancia de dar pequeños pasos a corto plazo para lograr objetivos a largo plazo.

“Si mejoras un 1% cada día, al final del año serás un 38% mejor de lo que eras al principio”

$$1.01^{365} = 38\%$$

¿Te imaginas mejorar un 38% en un año? Casi que, sin darte cuenta, te habrás convertido en una mejor persona y estarás más cerca de tus objetivos.

Supongamos que tu principal objetivo es empezar a hacer ejercicio y estar en forma. Según tus características tu peso ideal es de 60 kilos y tu peso actual es de 80 kilos. Si aplicas este método y mejoras un 38% durante un año, obtendrás una pérdida de:

Objetivo: perder 20 kilos de peso

Primer año: 7,6 kilos

¿Qué pequeños pasos puedo dar para mejorar lo que sea que esté haciendo?

Empieza con un solo objetivo y simplifica las acciones. Por ejemplo, si tu objetivo es convertirte en un ávido lector, puedes seleccionar ese libro que está en un rincón de tu biblioteca cubierto de polvo que compraste hace tiempo con la idea de leerlo en un corto período de tiempo. Lo que vas a hacer el primer día es limpiar el polvo que lo cubre, sentir su textura, revisar su título y dejarlo en tu mesita de noche o en un lugar visible. Al día siguiente lo vas a revisar durante un minuto, puedes leer la nota del autor al respaldo del libro y ojear la tabla de contenido. Al siguiente día, leerás la dedicatoria y a partir de entonces, empezarás a leer una página por día. Te darás cuenta que no requerirá un gran esfuerzo de parte tuya, y te parecerá una tarea fácil y la seguirás haciéndolo casi que sin darte cuenta.

Cuando das un paso pequeño hacia tu objetivo, éste no requiere casi que ningún esfuerzo de parte tuya, poco a poco, estos pasos se irán volviendo medianos y luego grandes, y en el transcurso de camino, habrás construido un hábito.

Con el paso del tiempo, este método logrará que desarrolles un hábito que cuesta obtener y que es muy importante para las personas exitosas: la disciplina

“Pequeñas mejoras producen mayores resultados que grandes cambios”

¿Por qué funciona este método?

Su filosofía se enfoca en que cualquier persona puede realizarlo, porque incluso, siendo una persona perezosa, no le costará ningún esfuerzo concentrarse durante sesenta segundos, por lo que no requerirá fuerza de voluntad, dedicación o esfuerzo. Dando un paso a la vez, con el tiempo ganarás confianza y crearás una herramienta poderosa que puedes usar a tu favor.

Al realizar cada día una actividad, ésta se convertirá en un hábito que no te costará realizar porque ya te habrás acostumbrado a ello. Un hábito sustituye la motivación porque consigue que realices una acción automáticamente, casi sin pensar, de la misma forma en que te cepillas los dientes o preparas tu desayuno cada día.

¿Has visto como una pequeña gota de agua que cae constantemente sobre una roca, logra poco a poco, abrirse paso perforando la roca y dejando su huella? Así mismo funciona kaizen. Los grandes logros no se cimientan en un solo día, por el contrario, toman tiempo.

“La gota de agua perfora la roca, no por su fuerza sino por su constancia”

Con frecuencia, nos cuesta dar el primer paso hacia nuestros objetivos, pero una vez que iniciamos, la motivación y la energía irán surgiendo naturalmente.

“El ingrediente más importante en la fórmula del éxito es
hacer algo cada día”

Recuerda que la transformación no viene dada por un golpe de azar, debes trabajar en construirla. Los maestros budistas escribieron la metáfora del bambú, la cual afirma, que la semilla de este árbol demora hasta siete años para germinar y durante estos largos años, la planta se dedica a reunir los nutrientes necesarios para asegurar su crecimiento. Y cuando se encuentra preparada, solo requerirá de uno o dos meses para alcanzar un crecimiento de tres metros, además sus raíces se han vuelto tan fuertes que son capaces de frenar la erosión en épocas de lluvia. Estos maestros aducen que es el tiempo que la planta ha pasado en las sombras debajo de la tierra, lo que la ha hecho tan fuerte, dando paso a un magnífico crecimiento vertical.

Gracias a la aplicación de este método, Japón logró convertir su fracturada economía en una de las más sólidas a nivel mundial, con un crecimiento anual de más del 9% al lograr un cambio continuo e incremental, mejorando la producción con una mejora constante, para lo cual, los trabajadores cada día debían rendir un 1% más que el día anterior. Esto supuso que, a largo plazo, la influencia del país en el contexto global, se convirtiera en un acontecimiento sin precedentes.

¿Crees que vale la pena desarrollar este método en tu vida? Imagina cuánto podrías mejorar si aplicaras estos conceptos a un área específica. Para poner en práctica esta filosofía japonesa podemos seguir unos sencillos pasos que nos darán claridad y nos guiarán durante el proceso.

1. Tener claro el punto de partida: antes de iniciar debemos analizarnos honestamente para determinar el punto en el que nos encontramos de aquello que queremos conseguir

y así poder establecer metas diarias que nos ayuden a cumplirlos.

2. Tener un objetivo claro y concreto: Por ejemplo, si queremos aprender un nuevo idioma como el inglés, el objetivo puede ser que en un plazo de seis meses pueda tener una conversación básica en este idioma y para esto establecerá las metas diarias

3. Analizar cuál es la mejor forma para conseguirlo: siguiendo con el ejemplo de aprender el idioma inglés, podemos realizar actividades como aprender dos palabras cada día con herramientas como google, YouTube, diccionarios, cursos, entre otros.

4. Dividir el objetivo en pequeños pasos: Estas acciones diarias no requerirán un gran esfuerzo y el tiempo dedicado no será mayor a cinco minutos, lo que hará que te parezca sencillo y te motive a realizarlo. Siguiendo con el ejemplo del idioma, puedes decidir aprender tres palabras diarias y para esto las vas a escribir en una agenda y las vas a repetir, haciendo planas de cada palabra.

5. Actuar: crear mini hábitos diarios con las actividades establecidas, aunque al principio nuestra mente oponga resistencia, la constancia logrará establecer estos pequeños hábitos en nuestra rutina y con el tiempo se integrarán a nuestra vida diaria.

6. Comprobar lo que funciona y lo que no, luego rectificar: Cada semana puedes hacer un repaso de las acciones que estás tomando y darte cuenta cuales están funcionando y cuáles no. A partir de ahí puedes seguir con las acciones productivas e implementar nuevas actividades que consideras importantes y que te acerquen a tu meta.

No es suficiente trabajar duro, debemos aprender a trabajar de forma inteligente. Eleva tus estándares a través de un trabajo de alto nivel, evitando distracciones y manteniendo el enfoque en tus objetivos. Si realizas un trabajo excelente buscando mejorar un poco cada día, empezarás a sobresalir por encima de los trabajadores

promedio. El progreso se encuentra donde está el compromiso de mejorar, de esta forma tus resultados serán excepcionales y te acercarán a las metas establecidas. Recuerda que para sobresalir debes trabajar el doble que las personas promedio, pero de forma inteligente, realizando acciones productivas que te ayuden a construir el futuro que sueñas. Elimina la lista de tareas que te distraen y no te permiten mantenerte enfocado, aquellas acciones que te roban la inspiración y dedica toda tu atención a las tareas que te producirán los resultados que esperas.

No aceptes algo hecho a medias, incluso si lo has hecho tú mismo, recuerda que la única forma de progresar es elevando tus estándares y mejorando cada día con pequeños pasos dados en la dirección correcta.

El concepto kaizen está ligado a la renovación que se puede lograr cada día, así como las células de nuestro cuerpo se renuevan, debemos hacerlo nosotros para poder avanzar de forma continua y gradual en todas las áreas de nuestra vida, implementando hábitos como el aprendizaje continuo, alimentación saludable, ejercicio, métodos de ahorro e inversión, siempre enfocados en los objetivos que deseamos alcanzar y que mejoren la calidad de vida presente y futura.

CASO EMPRESARIAL: TOYOTA

Sakichi Toyoda era un aprendiz de carpintería con un deseo ferviente por ver sus sueños realizados, convirtiéndose en un inventor. El primer invento llegó a la edad de 24 años cuando patentó un telar de madera que se operaba manualmente. A la edad de 27 años patentó una máquina que enrollaba el hilo en carretes, lo que le permitió abrir su primera fábrica y a la edad de 30 años inventó el primer telar automático. Años más tarde, para 1910, la recesión económica lo obligó a renunciar a su propia compañía, perdiendo su fábrica, sus empleados y los derechos sobre sus inventos. 20 años de dedicación y esfuerzo se perdieron en solo unos instantes.

Deprimido e inseguro sobre su futuro, Toyoda realizó un viaje a estados Unidos, sorprendiéndose con todos los avances industriales que encontró, interesándose especialmente por el automóvil.

A su regreso a Japón, volvió a empezar y gracias al trabajo duro y la determinación que lo caracterizaban, fundó una nueva compañía: Toyoda Spinning and Weaving (Toyoda hilando y tejiendo).

Su hijo Kichiro Toyoda, recién graduado de ingeniería, se embarcó junto con su padre en el sueño de crear el primer automóvil de Japón. Para el año 1929, Sakichi vendió sus derechos en la compañía y le entregó el dinero a su hijo con la condición de que debía usarlos para investigar y desarrollar la producción del automóvil.

Kichiro puso manos a la obra, debiendo enfrentar la inesperada muerte de su padre; y después de cinco años de investigación y desarrollo, logró lo que parecía imposible: la creación del primer prototipo de automóvil de Toyoda, el modelo A1, marcando el nacimiento de Toyota Motor Company, teniendo éxito desde el principio, ampliando su planta de producción e inaugurando una nueva planta de ensamble.

Para finales de 1940, la empresa se encontraba al borde de la bancarrota, obligando a su fundador a reducir los salarios de sus trabajadores, así como a cerrar dos ensambladoras, llegando a despedir más de 1600 trabajadores.

Cuando la compañía empezaba a recuperarse después de la segunda guerra mundial, para el año de 1952, su fundador Kichiro falleció.

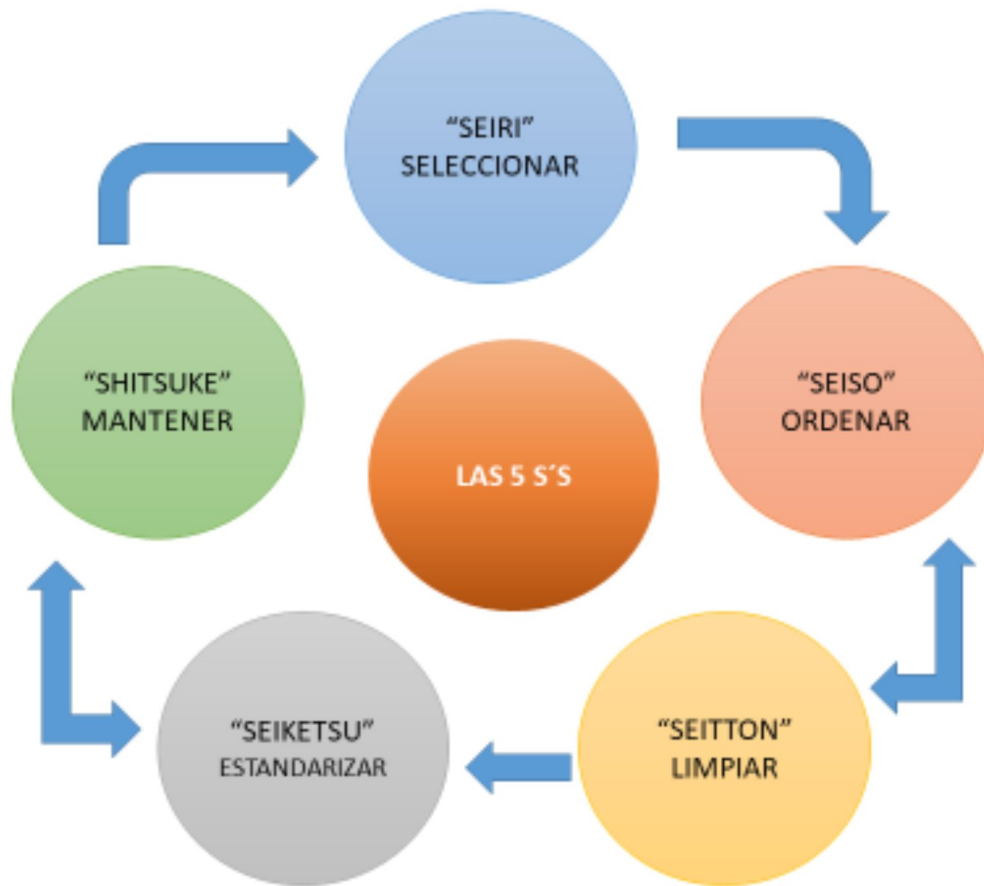
La familia Toyoda designó al ingeniero industrial Taiichi Ohno para que fuera el encargado de la compañía. Este ingeniero descubrió que el enfoque no debía estar en la gente, sino en el proceso, mejorando así la productividad. Este sistema de producción se hizo famoso y es conocido como Just in Time (justo a tiempo). Para el año 1955, Toyota era el fabricante de autos líder en Japón.

El sistema de producción de esta compañía fue creado para el beneficio de sus clientes, sus trabajadores y su negocio.

El término de calidad total y la aplicación del método kaizen fue aplicado por todos los miembros del equipo y en todos los niveles durante las jornadas diarias. Una vez que el cliente realiza un pedido la producción inicia y las partes llegan justo a tiempo a la fábrica y a las líneas de producción, asegurando que las líneas se muevan sin contratiempos. Este sistema se basa en la eficiencia de cada proceso, reduciendo o eliminando procesos inútiles y tiempo perdido. Como resultado, los trabajadores se concentran en sus tareas y entregan un producto de excelente calidad dentro de los plazos establecidos para ello.

Toyota considera el método kaizen como una filosofía en donde los miembros del equipo pueden aportar sus ideas para el mejoramiento continuo de los procesos.

También aplica el sistema de las 5 S'S para mantener sus instalaciones y procesos en perfecto orden y limpieza:



Hoy en día, Toyota es una marca asociada con productos de calidad, además de ser una de las compañías automotriz más grandes del mundo.

Ahora que conoces estas filosofías que pueden ayudarte a transformar tus hábitos y convertirte en una mejor persona, te invito para que los pongas en práctica y constates por ti mismo los cambios que poco a poco se irán desarrollando en tu forma de ver y vivir tu existencia.

Recuerda leer este libro cada vez que necesites una dosis de motivación e inspírate para llevar tu vida al siguiente nivel.