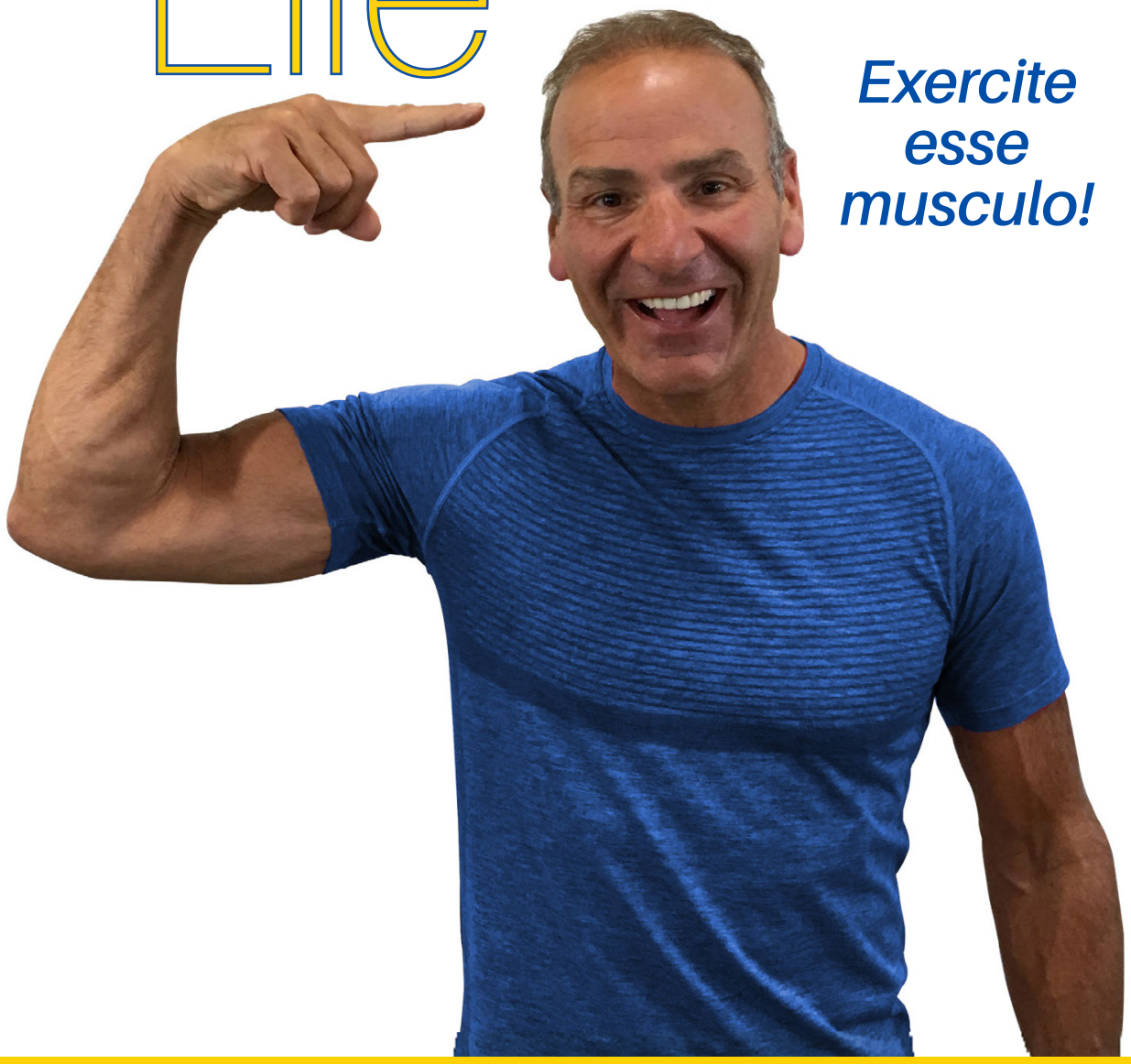
2 Second

Lean™

Life



Paul A. Akers

Índice

Melhoriando a vida

Ideia CHave

Título

Direitos autorais

Agradecimentos

Conteúdo

Introdução: O que é Lean?

Capítulo 1: Grandes conceitos sobre a vida Lean

Capítulo 2: É o seu cérebro!

Capítulo 3: Epifania

Capítulo 4: Exercite esse músculo!

Capítulo 5: Orientado pelos pontos fracos

Capítulo 6: O superpoder do respeito

Capítulo 7: A fábrica da vida

Capítulo 8: Clareza e processo

Capítulo 9: Vá e veja

Capítulo 10: Vamos nos divertir

Capítulo 11: Você está feliz?

Capítulo 12: Me dê abrigo

Capítulo 13: Preenchendo o vazio

Capítulo 14: As conclusões de Paul

LEAN LIFE

Melhorando a vida

Imagine que estamos dirigindo por uma estrada no meio do deserto, sem serviço de celular, com o rádio quebrado e o ar-condicionado sem funcionar. As janelas estão abaixadas, há um cachorro entre nós e estamos desabafando. Nós dois estamos admirados com a simplicidade daquele momento e estamos conversando sobre a vida e o que ela significa. Este livro foi feito para ser essa discussão.

A vida da maioria das pessoas está tão bagunçada e elas estão vivendo com uma fração da alegria que deveriam conhecer e experimentar. Como a vida pode ser tão marginal para tantas pessoas quando o próprio significado da palavra "vida" ecoa e ressoa positividade? A resposta é revelada na foto da capa deste livro: não estamos usando nossos cérebros! Para mim, este livro é realmente isso... uma tentativa direta e sem rodeios de consertar o principal motivo pelo qual a vida pode ficar tão bagunçada. Não se engane, eu cometi muitos erros e os admito abertamente. A grande maioria das pessoas com as quais convivo é bastante autorrealizada e, de modo geral, tem um bom comportamento. No entanto, há muito desperdício indesejado bagunçando a maior parte de nossas vidas. Se formos honestos conosco mesmos, somos os curadores da disfunção. Prometo que este não será um exercício intelectual. Nada de “psiquês”. Eu não entendo isso e, de qualquer forma, nunca me ajuda. Em vez disso, esta é a perspectiva de um homem comum que, por acaso, é apaixonado por Lean e por consertar o que o incomoda. Portanto, se a simplicidade e a praticidade são sua preferência, você está com sorte! Para mim também é. Se você tem um mínimo de curiosidade e quer ver como fazer a vida melhor, então *o Lean Life* é o livro certo para você.

Tell the truth...
it will lead you to an amazing life

(Fale a verdade… isso vai te levar a ter uma vida maravilhosa)

Save yourself a pile of money...
just be honest with yourself

(Economize uma montanha de dinheiro... apenas seja honesto consigo mesmo.)

Ideia chave!

Muitas vezes, quando leio livros, não tenho certeza de qual é o ponto principal do autor, então me pego quebrando a cabeça para descobrir o que ele está tentando comunicar. Isso pode ser frustrante e demorado. Portanto, quando escrevo, quero que meu significado seja o mais claro possível. Para facilitar para os meus leitores, tento incluir uma seção que resuma facilmente meus pensamentos em apenas um conceito simples.

Por exemplo, em meu primeiro livro, *2 Second Lean*, meu objetivo era ensinar o leitor a "ver o desperdício e consertar o que o incomoda". *(2 Second Lean.)*

Em meu segundo livro, Lean *Health (Saúde Lean)*, meu objetivo era ensinar ao leitor como "tratar seu corpo como trataria uma Ferrari". *(Lean Health.)*

Em meu terceiro livro, *Lean Travel*, meu objetivo era ensinar ao leitor como "viajar com poca bagagem e com o coração cheio". *(Lean Travel.)*

Agora, no *Lean Life*, descobri que a peça que faltava para uma vida fantástica é "conhecer a si mesmo". Acredito que achamos que sabemos o que queremos na vida e os relacionamentos que são importantes para nós, mas, na verdade, a maioria de nós simplesmente não tem noção. Tendo viajado para mais de 100 países, testemunhei um grande número de vidas disfuncionais, inclusive a minha própria.

A pergunta é: por quê? Porque não conhecemos nosso cliente mais importante... nós mesmos. Esse conceito é mais profundo e impactante do que eu jamais imaginaria. É fundamental que façamos isso com precisão e exatidão. Não há espaço para "mais ou menos". Você precisa se conhecer com total clareza. É o trabalho mais essencial que você faz e quase garantirá uma vida com profundo significado e felicidade.

Há muito a ser descoberto nas próximas páginas. É uma revelação do Lean porque os princípios e as ideias do Lean estão no centro da solução de muitos problemas. Por exemplo, meu princípio Lean favorito é "conserte o que incomoda você". Basicamente, observe as coisas que o incomodam em sua vida e veja o que você pode fazer para melhorá-las.

Talvez o maior segredo que a maioria de nós nunca entenda realmente seja descobrir que nossos problemas devem nos deixar felizes! Por quê? No processo de resolução de nossos problemas, temos a oportunidade de aprender, exercitar nosso cérebro e melhorar.

Meu mentor e querido amigo, o Sr. Amezawa, ex-vice-presidente da Lexus, disse: "As pessoas sempre me perguntam qual foi o segredo do meu sucesso na Toyota. Minha resposta é: eu sempre pedia para ser transferido para onde estavam os piores problemas. Eu não evitava os problemas, eu corria para eles. Outras pessoas os chamavam de problemas, eu os chamava de oportunidades de aprendizado. Oportunidades para ter uma vida significativa e melhorar o trabalho de milhares de pessoas pelas quais eu era responsável."

Ao terminarmos nossa 26ª Missão de Estudos no Japão, a equipe estava pronta para sair do ônibus. O Sr. Amezawa se inclinou para mim e disse: "Paul San, você sabe que esta é a melhor equipe que já tivemos". Foram quatro dias incríveis. Em seguida, ele compartilhou um pensamento profundo que mudou a vida de todos no ônibus: "Fiquem felizes quando os problemas estiverem diante de vocês. Eles são a oportunidade para você crescer". Que sabedoria e discernimento! *(Vídeo da mensagem de fim de ano de 2018).*

Go to the problems...don't avoid them

(Vá até os problemas… não se esquive deles)

Be happy when problems are in front of you.

(Fique feliz com os problemas que aparecem na sua grente)

Depois de um longo voo de volta para casa, entrei na cozinha quando minha esposa estava preparando um café e ela disse: "Viu, o aquecedor de água está travado e a água continua vazando..." O que imediatamente passou pela minha cabeça foi: "Não há descanso para os cansados! Acabei de viajar 14 horas e nem bem entrei pela porta e já estou tendo que consertar alguma coisa". Pensei: "Cara... vou tentar consertar, mas acho que isso vai custar cerca de US$ 200 para substituir, sem mencionar a limpeza embaixo da pia, ficar de costas, soltar os parafusos e desconectar o encanamento... um trabalho muito chato e difícil". Quando eu estava prestes a começar a xingar, lembrei-me das palavras do Sr. Amezawa: "Paul, fique feliz quando tiver problemas!" Em uma fração de segundo, tudo mudou. Fiz uma cara feliz e disse: "O que vou aprender sobre aquecedores de água hoje?" Na hora seguinte, eu o desmontei peça por peça e encontrei o problema. Limpei um pequeno pedaço de plástico, borrifei um pouco de lubrificante e ele voltou a funcionar.

A solução de problemas é simplesmente uma oportunidade de se desenvolver. Um problema após o outro, pequeno e insignificante, e quando você se dá conta, já é um mestre. Taichi Ohno disse isso da melhor forma: "Você não precisa resolvê-los 100%, você só precisa melhorar e, em seguida, aproveitar cada melhoria para melhorar ainda mais."

O Sr. Miwa chama isso de "brilho da descoberta", em que agora o problema que você estava enfrentando pode ser resolvido com um novo entendimento.

Mr. Miwa and
"the sparkle of discovery"

(Sr. Miwa e o "brilho da descoberta")

Uma coisa é certa: se você é um pensador Lean, você não ignora seus problemas, você os resolve primeiro! Mesmo que sejam problemas de relacionamento.

Um de meus bons amigos, aos 82 anos, disse: "Paul, o meu problema é que me casei com uma freira e ela nunca quer fazer sexo". Em vez de lidar com o problema, ele viveu uma vida inteira de arrependimento. Outro amigo e empresário bem-sucedido, aos 75 anos, tinha tudo o que você poderia imaginar: uma bela família, um negócio incrível e mobilidade. Lembro-me de ter lhe perguntado se ele tinha algum arrependimento na vida. Em uma fração de segundo, ele disse: "Eu tinha uma vida sexual terrível". Não pretendo ter a resposta para nenhum desses homens, mas a questão é que ambos tinham problemas e nunca lidaram com eles.

Ambos eram pessoas muito inteligentes. Quando falo, costumo brincar que o Lean não é para pessoas super inteligentes, porque a maioria delas tem a "doença do gênio". Elas acham que têm todas as respostas em vez de perceberem que não têm e que precisam ser humildes. Como um pensador Lean, você não pode permitir que esses problemas sejam varridos para debaixo do tapete. As crianças escondem seus problemas! Precisamos encontrar soluções. O Lean é tão prático e, muitas vezes, exige um trabalho realmente árduo, mas, à medida que as soluções se desenvolvem,

elas podem fazer você sorrir ao vê-las resolvendo as coisas como mágica. Seja no chão de fábrica ou com as pessoas que você ama, as ideias Lean funcionam!

Além de resumir todo o livro com uma frase, eu sempre coloco um resumo simples e direto no final de cada capítulo chamado "Ideia chave". É uma frase ou sentença que capta o significado do capítulo e o ajuda a lembrar e o aplicar em sua vida. Portanto, procure por ela no final de cada capítulo.

Sinta-se à vontade para pular e ler "a ideia chave" primeiro, antes de ler o restante do capítulo... o que for melhor para você. O importante é que você não tenha dificuldades para entender e possa aplicar facilmente o que é importante.

Ideia Chave:

Problemas são oportunidade de aprendizado

Lean™ Life

Paul A. Akers

FastCap Press

Direitos autorais © 2019 por FastCap Press

Todos os direitos reservados,

incluindo o direito de reprodução

no todo ou em parte, sob qualquer forma.

Paul Akers: Voxer ou WhatsApp (+13609413748)

Os e-mails serão excluídos

Escrito por Paul Akers

Primeira impressão, abril de 2019

Fabricado nos Estados Unidos da América

O Lean Life **vem em TODOS os sabores**

Você pode ler o livro ou obter ainda mais informações assistindo aos vídeos e analisando os recursos no site PaulAkers.net. Ou ouça o audiolivro expandido com inspiração extra "fora do roteiro" e histórias adicionais de inovação.

Visite o site PaulAkers.net para conhecer todas as novidades do Lean Adventures

AGRADECIMENTOS

Editores

Leanne Akers, Lori Turley *e Filipe Marques*

Gráficos e layout do livro

Jayme Simpson

Ilustrações

Paula Hansen

Agradecimentos especiais

Em meu primeiro livro, *2 Second Lean*, fui inundado por pessoas que faziam a pergunta: "como você construiu uma cultura em que todos estão engajados e melhorando diariamente?" Portanto, quero agradecer a todos os grandes pensadores Lean por sua curiosidade e desejo de melhorar e aprender que me inspiraram a escrever aquele livro.

Para meu segundo livro, *Lean Health*, minha grande amiga e beldade brasileira, Paloma, me desafiou a não dar desculpas e começar a escrever *Lean Health* imediatamente.

Para meu terceiro livro, *Lean Travel*, Sara Bailey (esposa do espirituoso britânico Ashley Bailey) disse: "Paul, você precisa escrever *Lean Travel*". Sem me dar alguns segundos para digerir esse pensamento maluco, Ashley disse: "Sem desculpas, amigo! Você precisa escrever e publicar *Lean Travel* até o dia do seu aniversário, 17 de maio".

Para a *Lean Life*, meu "obrigado" vai para uma pessoa improvável que não deve ser identificada. Muito engraçado, um amigo que é tão constante quanto a gravidade, com a

honestidade de uma criança de 4 anos e uma visão da vida que o fará rir e chorar ao mesmo tempo. Você sabe quem você é, seus segredos estão seguros comigo. Obrigado por dar início a este projeto com aquela história engraçada sobre os desafios de relacionamento com os quais homens e mulheres se deparam. Nunca poderei agradecê-lo o suficiente por sua profunda honestidade sobre a vida e por me permitir ser honesto com você. Quando eu o chamei de "Medroso Lean", você não ficou bravo comigo, em vez disso, nosso relacionamento continuou a se fortalecer, é sincero e vivo com profundo respeito. Este livro aconteceu por causa de sua honestidade e porque eu fui honesto comigo mesmo. Obrigado não apenas por sua inspiração, mas também por todas as outras coisas que você faz e, principalmente, por sua amizade!

Por fim, vou agradecer à coisa mais improvável... a honestidade! Sim, a honestidade está imbuída tanto em meus amigos quanto nas pessoas mais autorrealizadas do mundo. Eu a busco, eu a quero, não importa o quanto doa, porque ela é inequivocamente o caminho para uma vida significativa. Devo advertir o leitor, minha honestidade, faço isso ao custo de parecer um pouco arrogante e tolo. Estou disposto a ferir meu orgulho aos olhos de alguns se o que eu escrever nas próximas páginas ajudar apenas uma pessoa se quer.

Honestly, we are certifiably crazy

(Honestamente, nós somos completamente loucos)

Friends at the YelloTools Lean Summit

(Amigos no Lean Summit realizado na YelloTools)

Tenho amigos e apoiadores incríveis em todo o mundo e todos nós temos algumas coisas em comum. Temos uma paixão por melhorar a vida das pessoas por meio do poder do pensamento Lean. A melhoria contínua diária é meu vício e sei que é o seu também. Tenho muita sorte de chamar todos vocês de meus amigos e os relacionamentos que compartilhamos são a essência da vida. Nosso objetivo é "Melhorar a Vida" e colocar um grande sorriso no rosto de todos os seres humanos que têm fôlego. A vida e todos os seus aspectos devem ser fantásticos, interessantes, esclarecedores, desafiadores, esperançosos, inspiradores e alegres. Sim, é exatamente assim que me sinto em relação a todos os benefícios que obtive em minha jornada Lean.

Para o leitor

Se você leu meu primeiro livro *2 Second Lean*, a mágica dele é que eu simplifiquei tudo:

CONSERTE O QUE O INCOMODA; FAZER O 3S DIÁRIAMENTE; REUNIÃO MATINAL DIÁRIA; VÍDEOS DE MELHORIA ANTES E DEPOIS

E pronto! Não há nada de muito difícil em nenhuma dessas etapas. Na verdade, isso elimina a dor de sua vida porque você não está mais lutando contra processos complicados ou comunicação deficiente.

O Lean Life é um animal totalmente diferente e a diferença é bastante profunda. A essência do livro pode ser resumida em um conceito simples: "Conheça a si mesmo".

A mecânica para fazer isso é bastante simples. Pegue uma folha de papel e comece a escrever sobre quem você é. O que há em sua vida atual que precisa ser trabalhado e não lhe traz alegria? Esse é o "consertar o que o incomoda" do *Lean Life*.

Conseguir fazer isso não é fácil e, para a maioria das pessoas, pode ser um processo desconfortável ou doloroso. Talvez você se sinta repelido pela noção de confrontar os fatos brutais sobre sua vida e as partes que não são ideais.

As pessoas não vão naturalmente pular para uma autoanálise do tipo "consertar o que o incomoda", portanto, cuidado leitores! Não é tão fácil quanto o *2 Second Lean*, mas garanto que, se você fizer tudo certo, será muito mais satisfatório.

A maioria dos nomes neste livro foi alterada para proteger os inocentes e os culpados.

ÍNDICE

	Melhorando a vida
	Ideia Chave
	Agradecimentos
Introdução:	O que é Lean?
Capítulo 1:	Grandes conceitos sobre a vida Lean
Capítulo 2:	É o seu cérebro!
Capítulo 3:	Epifania
Capítulo 4:	Exercite esse músculo!
Capítulo 5:	Orientado pelos pontos fracos
Capítulo 6:	O superpoder do respeito
Capítulo 7:	A Fábrica da Vida
Capítulo 8:	Clareza e processo
Capítulo 9:	Vá e veja
Capítulo 10:	Vamos nos divertir
Capítulo 11:	Você está feliz?
Capítulo 12:	Me dê abrigo
Capítulo 13:	Preenchendo o vazio
Capítulo 14:	Conclusões de Paul

paulakers.net/ll-resources

WHAT'S THIS?

If you want to find any of my videos on any subject, just type in Paul Akers and search. For example: Paul Akers Lean Home

paulakers.net/books/lean-life

STEP 1

Click or Type the web-link into your browser.

STEP 2

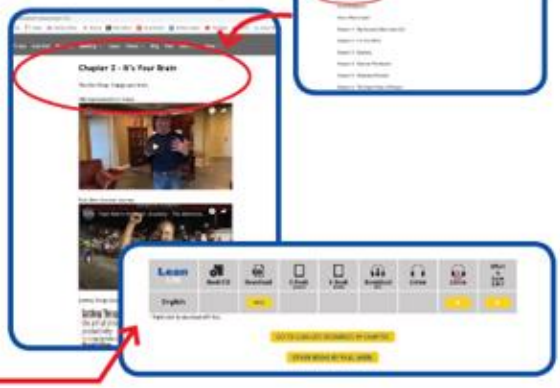
Select the Books tab, then select *Lean Life*, then select Resources by Chapter

STEP 3

Select the Chapter you would like to view

STEP 4

After selecting the Chapter, you will see a list of resources, plus the videos that are associated with the chapter



STEP 5

Under the books tab you can find all available electronic versions of Lean Life **FOR FREE!**

INTRODUÇÃO

O que é Lean?

Talvez a melhor maneira de responder a essa pergunta seja contrastando um pensador não-Lean com um pensador Lean. Um pensador não-Lean é alguém que olha para qualquer processo e diz: "Está bom o suficiente". Eles veem os problemas e defeitos como inevitáveis e parte de todo processo que não pode ser consertado. Um pensador Lean está em busca da perfeição. A metodologia que eles usam nessa busca é a melhoria contínua. Essa única atividade fornece poder para todos que a adotam. Eles veem o fato de que a eliminação incansável de seus problemas todos os dias é o roteiro para a utopia. *(Vídeo O que é Lean).*

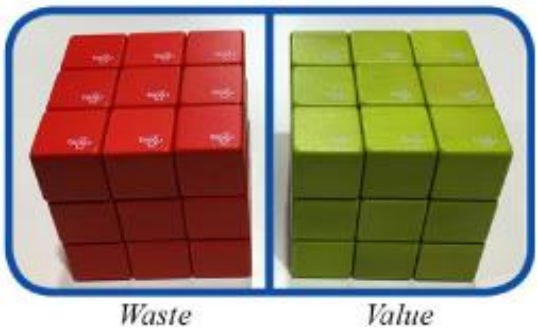
Em resumo, você é uma pessoa "boa o suficiente" ou uma "pessoa de melhoria contínua"? A maneira como você responderá a essa pergunta determinará a relevância deste livro.

Struggling to get to the value *Easy to get to the value*

(Com dificuldade para gerar valor / Fácil de gerar valor)

A definição de Lean é fazer mais com menos. Se você tem uma hora para fazer algo, o pensador Lean fará o dobro na metade do tempo. Como a melhoria contínua é sua paixão, na próxima vez, ele fará isso em um quarto do tempo e melhorará a qualidade do processo. Eles fazem isso identificando primeiro as atividades de valor agregado e as que não agregam valor. Em seguida, eliminam toda a atividade sem valor agregado, que é chamada de desperdício. O pensamento Lean é um conceito realmente simples... simples como no jardim de infância. Pense da seguinte forma:

há blocos de construção vermelhos e verdes. Os blocos vermelhos são o desperdício e os blocos verdes são o valor.



(Desperdício / Valor)

Ao eliminar o desperdício de cada processo, você aumenta a atividade de valor agregado, que é quase sempre uma porcentagem muito pequena de qualquer processo. Atividade de valor agregado é tudo o que você faz que altera ou melhora diretamente o produto ou o resultado desejado. Por exemplo, se você quiser pendurar um quadro, você vai até a garagem e procura uma parafusadeira, parafusos, um lápis, uma fita métrica e uma escada. Tudo isso é uma atividade sem valor agregado porque você não mudou nada. No momento em que o parafuso começa a penetrar na parede, isso é valor agregado e levará aproximadamente um a dois segundos. A maioria das pessoas provavelmente gastaria mais de cinco minutos para obter as ferramentas. Todo esse esforço para proporcionar um ou dois segundos de atividade de valor agregado... pendurar o quadro. Além disso, você gastaria mais três a cinco minutos para limpar e guardar tudo. É claro que, se você não limpar, criará ainda mais atividades sem valor agregado para projetos futuros enquanto procura as ferramentas perdidas. Sim, você pode irritar muito o seu cônjuge porque suas coisas estão espalhadas por todos os lugares! Sendo generoso, você provavelmente poderia pendurar um quadro em cerca de oito minutos. Mais provavelmente, gasta 30 minutos, e tenho certeza de que pelo menos uma ou duas discussões ocorreriam ao longo do processo.

A grande maioria das atividades que a maioria de nós realiza todos os dias são atividades sem valor agregado, pura e simplesmente. Já imaginou sua garagem com uma bela sacola de ferramentas com parafusos, cola, martelo, chaves de fenda e outras ferramentas essenciais organizadas de forma fácil? Tudo o que você precisa fazer é entrar na garagem, pegar a caixa de ferramentas, ir até a sala, colocar os parafusos e devolver a caixa de ferramentas ao seu lugar na

garagem. Tudo isso leva apenas um ou dois minutos... esse é um processo Lean. Se você é um pensador Lean, é um pensador de longo prazo. Você não está pensando na inconveniência de criar a caixa de ferramentas, está pensando nos benefícios que a caixa de ferramentas lhe proporcionará ao longo de sua vida.

Basicamente, passamos muito tempo da vida girando nossas rodas. Seja respondendo a e-mails, limpando o banheiro, marcando uma consulta médica, preparando uma refeição ou, o mais importante, construindo e apoiando os relacionamentos com as pessoas que amamos, a maior parte do nosso tempo é realmente gasta em atividades que não agregam valor. Por que tanto tempo é desperdiçado? O segredo é que você precisa desacelerar para ir rápido. Para 99% das pessoas neste planeta, isso é totalmente contraintuitivo. Na minha empresa, a FastCap, passamos a primeira hora do dia limpando, fazendo melhorias e nos reunindo em equipe antes de começarmos a trabalhar. TODOS OS DIAS há mais de 12 anos. Essencialmente, estamos diminuindo o ritmo e nos preparando para trabalhar de forma eficaz. No jogo da vida, deveríamos estar executando um plano claro e uma estratégia bem pensada. No momento em que algo não estiver funcionando, precisamos desacelerar, parar e perguntar por quê. *(Vídeo da reunião matinal da FastCap).*

Teaching and training people at the morning meeting at FastCap

(Capacitando e desenvolvendo pessoas na reunião matinal da FastCap)

Pull the andon cord to slow down and solve the problem

(Puxe a corda do Andon para diminuir o ritmo e parar o processo)

Uma das características mais notáveis do Sistema Toyota de Produção e da Manufatura Lean é algo chamado de corda andon. É uma corda simples que fica pendurada acima de todos os membros da equipe que estão montando carros. Se o membro da equipe perceber algum problema, grande ou pequeno, ele puxa a corda e toda a linha de montagem é interrompida. Nesse momento, uma luz pisca e o líder da equipe vem correndo para ajudar o membro da equipe. A filosofia por trás dessa prática é que é melhor parar a linha e não produzir defeitos do que continuar e não lidar com os problemas. É a mentalidade do problema em primeiro lugar. Se você lidar com os problemas agora, eliminará uma quantidade enorme de atividades sem valor agregado e é mais do que provável que não precise lidar com eles várias vezes no futuro. Você se torna um pensador do futuro em vez de um pensador do presente. Essa é a essência deste livro. Diminua a velocidade, faça uma avaliação cuidadosa de quem você é e para onde está indo, e o resto se resolverá sozinho.

O pensamento Lean busca eliminar o desperdício que a maioria de nós tolera ou cria. No âmbito da vida cotidiana e dos relacionamentos, para muitos de nós, é hora de puxar o andon! Este livro mostra os momentos em que puxei o andon e o que aprendi quando desacelerei o suficiente para resolver meus problemas.

Cometemos um erro após o outro sem refletir sobre o tempo ou os recursos que desperdiçamos. Aos 58 anos de idade, estou cada vez mais consciente da passagem do tempo. Como um pensador Lean, a ideia de ter um profundo respeito pelos recursos é de suma importância.

Se você realmente quiser ver uma atividade sem valor agregado, basta pensar em uma consulta médica. A maior parte de tudo o que está envolvido é desperdício. Na maioria dos casos, o médico olha para você por cerca de cinco minutos, determina qual é o problema e prescreve o tratamento. Ligar para marcar a consulta, preencher a papelada pela centésima vez, sentar-se na sala de espera, entrar na sala de exames, esperar o médico chegar, fazer o exame, fazer o check-out, pagar e dirigir para casa são apenas desperdícios. A atividade de valor agregado é determinar o que há de errado com você. Isso leva cerca de cinco minutos para o médico.

"Use it!"

(Use isso aqui!)

Aqui está um exemplo rápido e bem-humorado. Recentemente, fiz um exame físico completo e o médico estava analisando todos os exames de sangue e os resultados linha por linha. Quando chegamos ao resultado do exame de próstata, o médico me mostrou os resultados. Perguntei ao médico o que eu precisava fazer para diminuir ou obter um resultado mais favorável. Sem hesitar um instante, ele olhou para mim, abriu um sorriso de orelha a orelha e disse: "use-a!" Não, não vou lhe dizer qual sãos os meus resultados...

Uma rápida revisão dos

8 DESPERDÍCIOS

Os 8 desperdícios geralmente podem ser encontrados em quase tudo o que fazemos. Eles estão roubando de você um tempo valioso neste mundo. Pior ainda, eles quase sempre aumentam a complexidade e, ao mesmo tempo, sugam a alegria de você. É melhor entrar em uma roda de hamster porque você está girando sem parar e não chega a lugar algum.

Se você realmente deseja ser notável em tudo o que faz, considere aplicar o Lean em sua vida diária. A pessoa atenciosa que se torna ciente desses desperdícios e consegue identificá-los em um piscar de olhos tem a maior chance de ter uma vida muito eficaz e satisfatória. Aqui está um exemplo exagerado dos 8 desperdícios nos relacionamentos, conforme explicado a mim por meu bom amigo LJ.

(Os 8 desperdícios em um relacionamento segundo LJ)

1. SUPERPRODUÇÃO:

Eu irrito minha esposa porque não estou ouvindo com atenção e isso gera uma série de emoções negativas.

2. TRANSPORTE:

Ela transporta essas emoções para todos os cômodos da casa e não importa aonde eu vá, ela me encontra até na garagem para me dizer que sou um vagabundo.

3. INVENTÁRIO:

Ela os mantém em estoque pela próxima semana e meia. É muito chato.

4. DEFEITOS:

Tento consolá-la e explicar-lhe por que fiz uma besteira tão grande, mas isso só piora as coisas e agora sou um idiota duplo.

5. PROCESSAMENTO EXCESSIVO:

Entro no carro e tento descobrir onde posso comprar alguma coisa: flores, doces, chocolate ou velas... qualquer coisa que me permita voltar dormir na cama.

6. MOVIMENTAÇÃO:

Sou péssimo em embrulhar presentes e levo quatro vezes mais tempo para embrulhar um presente que minha esposa faria em 30 segundos.

7. ESPERA:

Meu projeto de marcenaria está parado há mais de três dias enquanto tento consertar meu erro.

8. POTENCIAL HUMANO NÃO UTILIZADO:

Minha esposa sempre esteve convencida de meu potencial não utilizado, mas agora estou ainda mais convencido disso... nada além de blocos vermelhos!

Portanto, caso esteja se perguntando como os 8 desperdícios podem se aplicar à sua vida doméstica e aos seus relacionamentos, espero que agora esteja bem claro. *(Vídeo sobre como NÃO memorizar os 8 desperdícios).*

Há mais três conceitos que precisamos entender:

MURI

Muri é a palavra japonesa que significa fardo ou estar sobrecarregado. Isso geralmente é visto em um relacionamento quando compramos coisas demais e criamos estresse financeiro. Além disso, temos muitas coisas que exigem nossa atenção para gerenciar. É importante observar que nós mesmos criamos esse fardo e convidamos Muri para vir para casa e morar conosco.

MURA

Mura é a palavra japonesa para irregularidade. Quando as coisas sobem e descem, isso pode se manifestar em tensão emocional, que produz os 8 desperdícios. Um exemplo seria quando alguém não pega suas meias ou roupas íntimas do chão, fazendo com que seu cônjuge entre em órbita (não uma órbita celestial). A atividade de valor agregado foram os quatro segundos que teriam sido necessários para que a pessoa pegasse suas próprias roupas. A pessoa que pensa permaneceria no papel de companheiro(a) e não estaria empurrando o cônjuge para frente e para trás, entre os papéis de companheiro(a) e de empregado(a)... muita irregularidade e muito desperdício. A falta de respeito produziu uma tarde de tensão e brigas.

MUDA

Muda é a palavra japonesa para desperdício. Se você tiver fardos e irregularidades em seu relacionamento, terá montanhas de desperdício. Em vez de ter um relacionamento repleto de alegria e ternura, você poderia muito bem ser o produtor, diretor e ator de um péssimo show diário.

Fico impressionado com a aplicação do Lean em um relacionamento típico. É quase difícil acreditar em como as coisas se encaixam perfeitamente.

(Sobrecarga, Irregularidade e Desperdícios na sua sala de estar)

Pessoalmente, acho isso muito interessante porque tenho a sorte de ter tido sucesso financeiro e de poder ter tudo o que desejo. Por causa disso, acumulei muitas coisas. Sem saber, todo esse estoque e excesso de produção criaram um fardo, porque eu tinha que administrá-los e isso me distraiu das coisas que eram realmente importantes, como meu relacionamento com minha esposa. Muri se mudou para minha casa. Então, compliquei ainda mais minha vida ao transferir grande parte dessa responsabilidade para minha esposa, de modo que agora ela está sobrecarregada pelo Muri. Agora nós dois compartilhamos o fardo de garantir que os carros, o avião, a motocicleta e as casas estejam sendo pagos, e assim por diante... combinado com a administração de um negócio em crescimento, isso não deixa muito tempo para relaxar e tomar um café com leite juntos em uma cafeteria. Isso nos irritava porque estávamos cansados e sem tempo.

Agora que temos todos esses hóspedes indesejados morando em nossa casa, vamos começar com o *Lean Life*!

(Sobrecarga, Irregularidade e Desperdícios para fora já!)

Ideia Chave:

Você tem convidados indesejados na sua casa!

CAPÍTULO 1

Grandes conceitos sobre a vida Lean

Para começar, há algumas coisas que você deve saber sobre este livro.

O problema

A maioria das pessoas desperdiça a vida. Na linguagem Lean, a maior parte do potencial de nossas vidas nunca é realizado e é simplesmente desperdiçado.

A solução

Conheça a si mesmo e experimente a tríade sagrada.

Essas duas ideias são os pontos principais deste livro. Não tenha medo, você aprenderá tudo sobre como conhecer a si mesmo e a tríade sagrada em pouco tempo. Prometo que essas duas ideias serão fáceis de entender, mas poucos as aplicarão de fato, pois isso exigirá que você mude fundamentalmente sua maneira de viver e pensar.

Não basta apenas ter pensamentos Lean, você deve converter centenas de pensamentos Lean em ações tangíveis que lhe ensinarão o que funciona e o que não funciona.

Ao escrever este livro, estou trabalhando em três melhorias distintas em minha vida. Primeiro, minha postura. Ficar ereto e não ficar curvado. O Sr. Amezawa e eu estávamos andando pela rua e ele disse: "Paul, postura!" Comecei imediatamente a trabalhar para melhorar minha postura. Também tirei fotos de mim mesmo antes e depois para ver o quanto eu estava curvado. Agora, quando ando, repito para mim mesmo a palavra "postura" com o distinto sotaque japonês do Sr. Amezawa soando em minha cabeça.

Segundo, comer mais devagar. Estou fazendo a transição para comer com Hashi (Palitos japoneses) e levo pelo menos 30 a 40 minutos para cada refeição. O objetivo é desfrutar mais da minha comida e está funcionando muito bem.

Em terceiro lugar, fazer minha barba de maneira mais preciso e não deixar pelos pequenos e irregulares. Está funcionando muito bem. Estou sempre procurando com o espelho de aumento os

pelos ao redor do nariz. Além disso, passei a usar óleo de coco como creme de barbear. Ele funciona muito melhor e me proporciona um barbear mais suave e confortável.

Escrevi este livro para reunir minhas ideias em um único lugar sobre o que aprendi com meus experimentos na vida Lean, desejando ter essas informações quando tinha vinte e poucos anos. Com certeza minha vida seria diferente hoje!

Minha vida é ótima, mas me arrependo do tempo perdido por não ter entendido o conceito simples e profundo de Muda (Desperdícios). Eu achava que o Muda era apenas parte da vida, em vez de algo que exigia minha atenção especial para eliminar o desperdício e obter o máximo rendimento de tudo o que eu fazia. Eu poderia ter feito muito mais com uma fração do tempo, do esforço, da luta e do dinheiro.

Sinceramente, tenho o que a maioria das pessoas considera ser o mais importante: uma boa educação, trabalho árduo e ótimos investimentos. Leio como um louco, me aconselho com pessoas sábias e tenho um foco intenso. Fiz todas as coisas certas. Mas se eu equiparar a jornada da minha vida a dirigir uma Ferrari, eu tinha o potencial de ir a mais de 300 Km por hora. Embora eu não tenha ultrapassado o limite de velocidade durante os primeiros 40 anos de minha vida, eu estava a mais ou menos 90 Km por hora, com calma e firmeza, fazendo um bom progresso. Aos 40 anos, comecei a aprender o poder do pensamento Lean e, da noite para o dia, dobrei minha velocidade de cruzeiro para 180 Km por hora. Então, aos 46 anos, no final dos meus anos de potência, comecei a me perguntar "e se?" e descobri que essa Ferrari podia atingir 180 Km por hora nas curvas e 250 com facilidade nas retas. Agora entendo que eu não estava nem perto de descobrir todo o potencial da minha vida. Para ser franco, eu era como um piloto iniciante no comando do ônibus espacial. Por meio de um pouco de observação do meu próprio umbigo e muita reflexão profunda (ou "Hansei"), desvendei alguns segredos da vida. Este livro é meu curso de direção de alto desempenho sobre como viver melhor!

Would you drive a Ferrari in the slow lane?

(Você dirigiria uma Ferrari em uma pista lenta?)

O que me motiva é a crença de que a vida é curta e desperdiçar um único segundo dela é uma tragédia. É hora do show! Hoje mesmo ouvi outra história de um amigo meu. A esposa adora viajar, mas o marido odeia viajar. Ambos têm 80 anos de idade e a esposa agora se arrepende profundamente porque seu sonho de viajar pelo mundo nunca foi realizado. Por quê? Porque ela nunca entendeu o poder da solução de problemas com os olhos de um pensador lean. Peço-lhe que viva sua vida sem arrependimentos, resolva seus problemas... há um caminho.

Acredito que a maioria das pessoas encontra felicidade quando sente que sua vida está melhorando. Por outro lado, as pessoas se sentem infelizes quando sua vida está estagnada. Ainda não encontrei um único exemplo em minha vida em que esse não seja o caso. Portanto, não faria sentido aplicar a melhoria contínua ou o pensamento Lean a todos os aspectos de sua vida? Essa é uma afirmação muito simples, mas que merece ser analisada com atenção.

Produtividade = Sensação de bem-estar

Hiperprodutividade = Satisfação máxima

Melhorias pessoais reais = Felicidade máxima

Acredito que o pensamento Lean é natural para cerca de 2% da população. Esses 2% nunca estão satisfeitos, são intensamente curiosos e têm uma forte tendência à ação. Essas pessoas também têm duas outras características distintas. Primeiro, quando seus olhos se abrem para ver suas fraquezas, elas ficam realmente irritadas e concentram seus esforços em melhorar incansavelmente suas deficiências. Concentrar-se em seus pontos fortes é uma falácia popular, mas é a mentalidade de fraqueza que proporciona resultados extraordinários. Se você se encaixa nessa descrição, provavelmente gostará de minhas reflexões no *Lean Life*.

Então, o que é uma vida Lean? Quando você percebe que é o mestre de suas próprias circunstâncias, para com as desculpas sem sentido e se torna realmente honesto. Pegue o recurso limitado conhecido como vida e aplique muito pensamento profundo a ele. Acrescente deliberação, alguns processos poderosos, determinação total e crie uma vida extraordinária. *(Vídeo Conheça a si mesmo).*

Ideia Chave:

A vida é cura e desperdiças um segundo se quer é uma tragédia.

CAPÍTULO 2

É o seu cérebro!

Não posso lhe ensinar nada, só posso lhe mostrar o que estou fazendo. O que você faz com as informações depende inteiramente de você. No momento em que tento me tornar o professor, estou me elevando acima de vocês. Meu desejo é ser simplesmente um exemplo, não um professor. Isso traz menos pressão para mim e provavelmente fica mais atraente para você.

O Lean Life mostra como eu trouxe muito mais felicidade para minha vida imperfeita. Minha vida está melhorando em todas as áreas importantes: carreira, saúde e meus relacionamentos (tríade sagrada). A vida da maioria das pessoas está em um declínio lento e constante em pelo menos duas dessas áreas. Elas têm uma lista de coisas que gostariam de poder mudar. Pessoalmente, não me sinto assim. Por quê? Porque comecei a usar meu cérebro e parei de permitir que minhas emoções tomassem conta de minhas decisões diárias. Para citar Edwards Deming, adquiri um "conhecimento profundo" sobre o funcionamento da vida.

(W. Edwards Deming – “Conhecimento Profundo”)

Em minha observação, a maioria das pessoas toma 60% de suas decisões com base em emoções e apenas 40% com base em pensamentos profundos. Posso ouvir muitos de vocês dizendo: "Paul, eu penso profundamente sobre a vida" e minha resposta é: "Mostre-me as evidências!" Temos a tendência de ser criaturas caprichosas que são facilmente puxadas e persuadidas pelos impulsos de nossos corações. Concluí que se pudéssemos inverter essa proporção para 60% de intelecto e 40% de emoção, todos nós teríamos uma vida muito melhor.

Aqui está um exemplo que posso dar e com o qual todos podem se identificar. Você tem problemas pessoais com um colega de trabalho, mas, em vez de lidar diretamente com o assunto, continua adiando. O próprio ato de adiar gera perda de tempo e energia emocional, sem mencionar

a falta de foco em seu trabalho e em suas obrigações de criar valor para seus clientes. O fato de você não estar disposto a lidar com isso diretamente é o lado 60% emocional... suas emoções estão no banco do motorista. Você certamente não está pensando a longo prazo sobre o problema e definitivamente não está usando o cérebro. Se não lidar com o problema agora, ele só vai piorar e você sabe disso! Se o seu cérebro estivesse no banco do motorista, você lidaria com o colega de trabalho.

Posso ouvi-lo dizer: "mas Paul, isso é difícil". A isso eu diria: "lutar a vida inteira e ficar perpetuamente frustrado é muito mais difícil!" Para que fique registrado, sou uma das pessoas mais deslumbradas pela vida que você poderia conhecer. Tenho paixão e emoção em tudo o que faço. Entretanto, não permito que minhas emoções tomem as decisões.

Há uma citação que meu bom amigo e mentor Norman Bodek compartilhou comigo que resume toda essa ideia de assumir o controle do seu cérebro em benefício da sua vida: "A mente é um mestre terrível, mas um servo maravilhoso". Traduzindo, se você não assumir o controle da sua mente, ela ficará louca com todos os tipos de impulsos malucos, como comer meio litro de sorvete enquanto estiver em frente à geladeira. Cabe a cada um de nós controlar nosso cérebro para que ele nos sirva com eficiência.

Norman Bodek

O Lean apoia a liberdade e a criatividade intensa

Já posso ouvir as críticas: "Paul, você é uma máquina, é muito estruturado, você nunca relaxa e faz uma pausa? Quando tudo é sempre tão estruturado, onde se encaixam a espontaneidade e a criatividade?" A resposta é: em toda parte e em tudo.

Paul & Leanne's dining and living room

(Paul e sua esposa Leanne jantando em sua sala)

São todos esses processos que sustentam minha vida incrível e me permitem ter total liberdade. Não tenho problemas com todas as coisas comuns que a maioria das pessoas tem. Não ando por aí com os cabelos em chamas e minha vida não se parece com uma novela. Minha empresa funciona sem problemas, meus funcionários são extremamente bem treinados, minha casa é impecável, meus armários são limpos e minhas ferramentas estão em ordem. Quando vou lavar meu carro, há uma estação inteira de lavagem de carros que foi montada para que eu não precise procurar nada, o que é uma alegria total. Essa estação de lavagem de carros faz parte de um projeto de melhoria contínua há mais de oito anos. Eu literalmente fiz centenas de melhorias nela... Está sempre melhorando. *(Vídeo 100 Melhorias em 4 dias).*

Tenho a liberdade de "soprar com o vento" para qualquer lugar, a qualquer momento! Minha preocupação com todos os detalhes da vida permite que eu não fique atolado em todas as rotinas mundanas da vida. Só no ano passado, visitei 30 países e fiz dois Ironman e inúmeras outras aventuras. *(Vídeo da Jornada de Ironman de Paul Akers).*

Recentemente, em uma entrevista que fiz com David Allen, autor de *A arte de fazer acontecer*, ele fez um comentário profundo que nunca esquecerei: "Você não pode fazer uma bagunça em uma bagunça". Quando as coisas estão em total ordem, você tem total liberdade. *(Getting Things Done, de David Allen).*

À medida que continuo a aprimorar constantemente todos os meus processos, ganho a liberdade de ser hipercriativo. Aprendo a ser atencioso com todas as pequenas coisas... Então, vamos continuar fazendo a vida melhor!

Paul's first Ironman Triathlon

Paul's interview with David Allen, author of "Getting Things Done"

(Pare de carregar um fardo / O primeiro Ironman de Paul / Intrevista de Paul com David Allen, autor de "A arte de fazer acontecer".)

Ideia Chave:

Engaje seu cérebro.

CAPÍTULO 3

Epifania

Por duas vezes em minha vida, tive uma epifania: uma experiência de realização súbita e surpreendente.

A primeira foi quando eu tinha 37 anos de idade. Eu estava dirigindo pela estrada e ouvi uma voz não audível dizer: "Eu não desperdiço... Eu fiz você com o propósito de fazer algo grandioso". Naquela época, eu estava me perguntando que direção eu tomaria para criar um futuro sólido e duradouro. Eu continuaria a trabalhar por conta própria ou tentaria trabalhar em uma refinaria de petróleo local e proporcionar um futuro mais estável para minha família?

Essas palavras foram muito tranquilizadoras. A ironia foi que eu havia me candidatado a um emprego em uma refinaria local que daria grande estabilidade à minha família. Esse era um emprego muito procurado e mais de 800 pessoas se candidataram. Fui uma das duas pessoas que conseguiram uma entrevista. Eu era bem qualificado e sabia que muitas pessoas na refinaria estavam torcendo por mim. Achei que seria quase impossível não conseguir o emprego. Surpreendentemente, não fui escolhido e tive que reajustar minha visão sobre o que o futuro me reservava. Acho que essa epifania não poderia ter vindo em um momento mais perfeito.

Ainda hoje ouço essas palavras como se tivessem acabado de ser ditas. Jamais as esquecerei. Se estivessem escritas no céu ou tatuadas em minha mão, elas não poderiam ter sido mais claras: "Eu não desperdiço... Eu fiz você com o propósito de fazer algo grandioso". Gostaria de poder explicar isso, mas não posso. Só posso dizer que eles foram mais claros do que qualquer outra coisa que já ouvi em minha vida. Daquele momento em diante, parei de questionar minha habilidade e minha capacidade de fazer algo grandioso. Nunca mais dei ouvidos aos pessimistas e às pessoas que diziam que eu era estúpido ou que minhas ideias não eram boas. Vi cada situação como uma oportunidade de melhorar a maneira como eu fazia meu trabalho e conduzia minha vida. Tudo mudou naquele momento.

Poucos meses depois, inventei meu primeiro produto bem-sucedido, o Fastcap, uma tampa para cobrir furos de parafusos dentro de armários. Se eu lhe contasse o número de pessoas que acharam que eu era louco por largar meu emprego como marceneiro para fazer isso, poderia encher um pequeno auditório. Mas, depois de ter tido minha epifania, deixei de viver com medo. Vinte anos

depois, enquanto escrevo estas palavras, a FastCap fatura dezenas de milhões de dólares com 800 produtos e distribuição em 40 países. Não é preciso dizer que essa foi uma epifania incrível! *(Vídeo sobre a história da FastCap).*

(A primeira invenção de Paul, a Fastcap)

Há pouco tempo, tive minha segunda epifania. No esquema de minha vida, essa epifania é igualmente importante, pois abriu minha capacidade de entender a vida. Ao observar muitos de meus colegas, pessoas que se destacam por seu sucesso nos negócios, vi um padrão. Assim como o famoso cientista Alan Turing, que decifrou o código enigma durante a Segunda Guerra Mundial, senti que decifrei o código para entender a vida, em um formato muito mais simples do que o de Turing, mas igualmente importante em meu pequeno mundo.

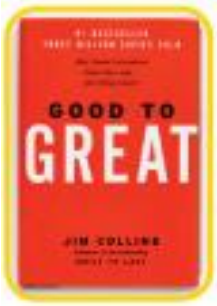
A maioria das pessoas com ambição razoável construiu um negócio ou uma carreira de sucesso. Entretanto, a grande maioria delas fez isso negligenciando sua saúde e seus relacionamentos. Elas podem ser classificadas em uma das seguintes categorias:

Carreira	Saúde	Relacionamentos
Carreira de Sucesso	Sobrepeso	Infeliz
	Doente	Miserável
	Não saúdavel	Frustrado
	Obesa	Derrotado

Sinta-se à vontade para misturar e combinar as duas últimas categorias da maneira que desejar.

É raro ver uma pessoa no auge de sua carreira e que também tivesse uma saúde extraordinária. É ainda mais incomum que elas tenham relacionamentos extraordinários.

Lembre-se, não estou falando de bom, estou falando de ótimo. Em seu livro de referência, *Empresas feitas para vencer*, Jim Collins faz uma observação interessante que vou parafrasear: "A diferença entre bom e ótimo é enorme, mas não exige um aumento significativo de esforço ou tempo. Exige, sim, uma compreensão profunda de como as coisas funcionam, e isso requer um pensamento profundo." *(Jim Collins, Good to Great).*



Não é como se você tivesse que gastar 50% a mais de energia para obter uma saúde excelente e ter ótimos relacionamentos, mas você precisa gastar 50% a mais de tempo para obter uma compreensão profunda, algum planejamento antecipado e desenvolver um sistema para apoiar a excelência e erradicar a mediocridade. O melhor de tudo é que, quando você investe esse tempo, o retorno é composto porque a felicidade gera mais felicidade. É o pensamento de longo prazo em sua melhor forma... a busca incessante pela qualidade. Uma vida de altíssima qualidade que está melhorando nas áreas mais importantes.

Poderia ser esse o Santo Graal, a tríade sagrada da excelência, as três pernas da vida? Se as pessoas pudessem encontrar excelência em sua carreira, saúde e relacionamentos, eu vejo que sim.

O que significa que o volante da vida está girando com o mínimo de esforço. Tenho observado que a maioria das pessoas deixa que o superpoder dessa tríade sagrada as iluda durante toda a vida. Elas passam mais tempo em suas listas de tarefas do que em uma compreensão profunda de seu plano de vida. Tudo está começando a fazer sentido. *(Vídeo da Tríade Sagrada).*

(As pessoas focam muito nas suas listas de afazeres)

Por que tantas pessoas vivem com a saúde comprometida e relacionamentos disfuncionais? A resposta é a combinação das cinco desculpas a seguir:

1. Só temos tempo suficiente para nos concentrarmos em uma dessas áreas importantes.

2. Aceitamos nas sociedades a ideia de que o declínio da saúde e dos relacionamentos é algo natural.

3. Somos mestres em encobrir nossas deficiências com roupas largas, sorrisos falsos e conversa fiada.

4. Não estamos predispostos a pensar profundamente sobre as questões importantes da vida, portanto, não temos um conhecimento profundo sobre nós mesmos e não podemos melhorar nossas vidas preciosas.

5. Aceitamos o compromisso de que não podemos ter tudo e, mesmo que pudéssemos, seria um esforço e uma luta muito grandes.

(Carreira / Saúde / Relacionamento)

Ideia Chave:

A santíssima trindade: Carreira / Saúde / Relacionamento!

CAPÍTULO 4

Exercite esse músculo!

Nossa sociedade não valoriza muito a educação sobre os processos que são essenciais para ter uma saúde e relacionamentos excelentes. Por isso, maioria de nós temos baixas expectativas com relação ao que nossas vidas podem ser. Sinceramente, esse baixo padrão me enojou em relação à minha própria vida, então decidi fazer algo a respeito.

O contraste é fácil de ver no Japão: Um trem saiu da estação 20 segundos mais cedo e a empresa ferroviária emitiu um pedido de desculpas nacional por qualquer inconveniente que pudesse ter causado aos clientes. Nenhum cliente reclamou, mas mesmo assim eles sentiram a necessidade de pedir desculpas e garantir que isso nunca mais acontecesse. Nos Estados Unidos, você teria sorte se recebesse um pedido de desculpas se o trem atrasasse 45 minutos, quanto mais se saísse mais cedo. Precisamos mudar nossos padrões e expectativas, e os resultados serão superiores. *(Vídeo do trem Shinkansen do Japão).*

Se você é bem-sucedido em seus negócios, finanças ou carreira, é mais do que provável que tenha tido algum tipo de plano ou roteiro. A maioria das pessoas passou um tempo razoável lendo livros e se instruindo em conferências e universidades sobre o trabalho. Entretanto, a maioria de nós não aplicou a mesma quantidade de diligência para compreender profundamente nossa saúde e nossos relacionamentos, muito menos para criar um plano e executá-lo. No máximo estamos adquirindo autoconhecimento em um panfleto enquanto saímos do supermercado... isso nunca vai funcionar!

Focusing so much on the roadmap you leave something out

Neste livro, sugiro um mantra simples: "Exercite este músculo!" (enquanto aponto para meu cérebro). Se usássemos nosso cérebro, mesmo que fosse apenas para uma fração do que usamos em outras coisas em nossa vida, o resultado seria surpreendente. Essa é a premissa do livro: como

desenvolver um plano para compreender plenamente a nós mesmos em primeiro lugar e, depois, as pessoas de quem estamos próximos.

Este livro não é um tratado científico sobre psicologia. É simplesmente minhas reflexões sobre minha vida e observações como um leigo bem viajado. Aos 46 anos de idade, comecei a refletir profundamente sobre minha vida e felicidade. Para constar, sou casado desde 1983, o que é incrível nos dias de hoje. Além disso, criei nossa incrível empresa com minha esposa e ela tem trabalhado ao meu lado o tempo todo, e agora até meus filhos trabalham para nós. Somos uma grande família feliz, mas não o tempo todo. Superamos muitas dificuldades. Acho que o mais importante é o fato de ainda estarmos juntos e, o que é ainda mais incrível, de trabalharmos juntos todos os dias. Conheço muitos membros da família que mal conseguem passar o Dia de Ação de Graças e o Natal juntos, quanto mais trabalhar em alto nível todos os dias juntos... Deus abençoe o nepotismo! Submeti minha família a uma verdadeira panela de pressão e, sinceramente, não acho que tenha sido tão benéfico assim. O fato de termos sobrevivido é realmente incrível, mas, para mim, isso não é bom o suficiente. Quero que tudo em minha vida seja excelente.

Paul and Leanne at the beginning of FastCap

Harry Akers, Paul's father

(Paul e Leanne no início da FastCapp / Harry Aker, o pai de Paul)

Lembro-me de ouvir meu pai me dizer que nunca se afastou de minha mãe e que tinha muito orgulho disso, mas por dentro eu sabia que ele era muito frustrado, como muitos homens são. Ele me dizia: "Sabe o que eu poderia ter conquistado se sua mãe não tivesse me impedido?" Para os cônjuges que estão lendo este livro, não impeçam seus companheiros(as) de progredir. Incentive-o(a) em todas as oportunidades a atingir seu potencial. Ele(a) a(o) amará profundamente por isso. Mas, ainda mais importante, reserve um tempo para conhecê-lo(a) em um nível profundo.

Penso na esposa de Henry Ford e em sua profunda crença em seu homem e vejo o que ele realizou. O mesmo se aplica a Carl Benz, cofundador da Mercedes Benz. Sua esposa acreditou nele quando ele desistiu e levou sua nova invenção até a cidade para mostrá-la às massas. Essa história de uma mulher, não fazendo a diferença, mas sendo a diferença entre o sucesso e o fracasso de um homem, se repete milhões de vezes na história.

Carl and Bertha Benz

Henry and Clara Ford

O outro lado da busca de um homem para conquistar o mundo também exige que ele esteja presente para sua esposa e a conheça profundamente (e vice-versa). Isso significa ir regularmente jantar com seu cônjuge, onde não há telefone celular e vocês conversam sobre algo diferente de negócios. Sei que, no meu caso, posso ser muito míope quando me prendo a alguma coisa, todo o resto se torna secundário e isso não é permitido no contexto de uma vida Lean. Essa atividade aparentemente benigna o deixará na mão. Ela se opõe a um dos princípios mais importantes do Lean, que é um profundo respeito pelas pessoas. Você não acorda em uma manhã e tem esse profundo respeito. Você o pratica dia a dia. Você começa a perceber que o universo está organizado em torno do princípio do respeito e que é de seu interesse adotar esse conceito mágico.

When cell phones become the main focus of your life

Paul and Leanne enjoying dinner at El Calafate, Argentina

(Quando o celular se torna o principal foco da sua vida / Paul e Leanne aproveitando um janta juntos na Argentina)

Você não está sendo respeitoso quando sai para jantar com a pessoa que ama e olha para o celular. O celular na sua mão é como um sinal de neon brilhante que diz: "a pessoa que está no celular é mais importante do que você". Minha filha me ensinou isso, tirando o celular de mim quando vamos a qualquer cafeteria. Isso pode parecer uma brincadeira engraçada, mas é uma realidade poderosa que todas as pessoas precisam entender completamente. O pequeno ato de estar totalmente presente quando se está com quem se ama é a porta de entrada para uma vida de amor e sucesso.

Se há vinte anos um cientista dissesse: "Vou conseguir fazer com que todos no mundo tenham uma postura curvada, olhando para baixo", a maioria das pessoas teria rido. Mas pare e olhe ao redor para a postura da maioria das pessoas no mundo. Jovens e idosos, estamos curvados sobre o telefone, olhando para baixo. Parecemos primatas arrastando os nós dos dedos, e não seres humanos olhando nos olhos uns dos outros.

É por isso que adoro os conceitos do Lean: eles são simples, práticos e eficazes. Esse pequeno processo pragmático é o equivalente a entregar uma dúzia de rosas toda vez que vocês estiverem juntos. A vida deveria ser extraordinária para homens e mulheres, e aceitar qualquer coisa menos que a excelência é exatamente a bolha que eu quero estourar. Por que tantas pessoas se contentam com a média quando a excelência está facilmente disponível? É por isso que estou escrevendo este livro, pois tenho dificuldades como muitas pessoas. Existe um caminho melhor. Estou convencido disso e o encontrei.

Sempre tive uma forte predileção por melhorar tudo em minha vida. Adoro quando as coisas melhoram. Tenho certeza de que isso se deve, em parte, ao fato de que as substâncias químicas são liberadas naturalmente dentro de nós quando experimentamos um movimento em uma direção

positiva. Basicamente, sou um viciado em drogas, que no meu caso é na substância natural da satisfação. Minha vida é uma constante realização Lean em meus negócios, minha saúde e na maioria dos meus relacionamentos... mas nem sempre. Basicamente, parei de ficar irritado e cheio de desculpas e comecei a pensar profundamente sobre o que eu realmente estava fazendo.

As pessoas que provavelmente se sentirão mais atraídas por este livro serão aqueles que estão insatisfeitos com sua saúde e seus relacionamentos atuais e querem descobrir como melhorá-los. Elas só querem saber o que diabos fizeram de errado quando estavam cheios de boas intenções. Em geral, essas pessoas estão na faixa dos 30, 40 e 50 anos. Todas as pessoas que leram esse livro, antes de seu lançamento, estavam nessa faixa etária e o livro repercutiu nelas. Elas diriam a si mesmos: "Eu esperava que as coisas tivessem sido muito melhores do que foram". Esse é o problema. Um ótimo relacionamento exige muito mais do que o gerenciamento da esperança e pensamento positivo.

Eu gostaria que o livro fosse relevante também para as mulheres. Se será ou não, não tenho certeza. Farei o possível para integrar o pensamento delas ao conteúdo, pois é muito importante que os homens realmente entendam a perspectiva da mulher. Muitas mulheres fizeram uma pré-leitura do livro e recebi comentários muito favoráveis. Aqui está um de Ashley.

Olá, Paul!

Tenho que dizer que gostei muito de ler seu material ontem à noite. Foi muito forte, mas a melhor parte é que é tão verdadeiro! Se algo é ruim ou alguém é preguiçoso, você diz a verdade.

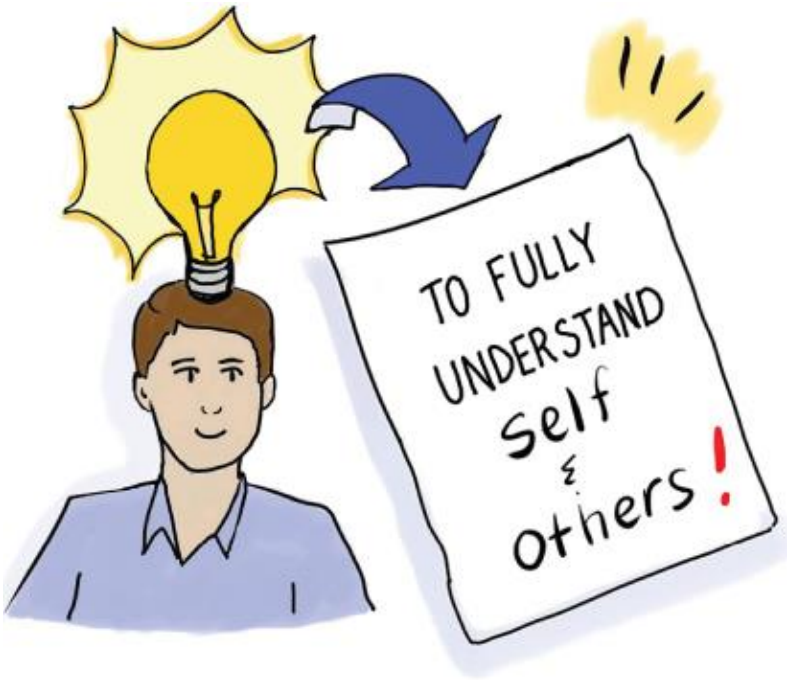
Considero seu discurso intenso, direto e muito honesto. Acho que ler isso vai acender um fogo interno ou intimidar as pessoas porque você não tem certeza se tem condições de fazer essas mudanças fundamentais. Eu sou um ótimo exemplo. Se eu estivesse lendo isso há alguns anos, teria achado que isso era maior e melhor do que eu poderia alcançar. Hoje, depois de um ano fazendo o Lean em todos os aspectos da minha vida, tenho confiança e consigo me relacionar muito melhor. No final das contas, suas palavras não são para o ser humano comum, mas para as pessoas que começaram sua jornada Lean e estão prontas para subir para o próximo nível.

Obrigada,
Ashley

Os comentários de Ashley reafirmaram que as mulheres também apreciam conversas francas e dizer a verdade. Mas os homens convenientemente as classificaram como irracionais. Isso os isenta de assumir a responsabilidade pelos resultados ruins. No mundo Lean, nós nos referimos a todos os problemas como problemas de gerenciamento. A gerência estabeleceu sistemas e processos ruins e espera que as pessoas trabalhem bem dentro deles! Em um ambiente de relacionamento, na maioria das vezes, o homem pode estar liderando a estrutura por ser mais dominante e, como resultado, tem mais responsabilidade.

No final das contas, este livro é um trabalho não finalizado. Tenho certeza de que, logo após publicá-lo e as pessoas começarem a lê-lo, aprenderei muito mais sobre como ter uma vida excelente em todos os aspectos, inclusive em nossos relacionamentos. Não tem problema, pois sou a favor da melhoria contínua. Não precisa ser perfeito, nossas vidas só precisam estar se movendo na direção do aperfeiçoamento. Venu Srinivasan, um bom amigo e um dos principais industriais da Índia na TVS Motor, explicou-me que construímos conhecimento por meio de experimentos. Nunca acertamos na primeira, na segunda ou mesmo na centésima vez. Mas, se continuar tentando, você adquirirá conhecimento e poderá mudar sua vida.

Venu Srinivassan
chairman of TVS Motor



(Entenda profundamente sobre você e sobre os outros)

Ideia Chave:

Conheça você mesmo.

CAPÍTULO 5

Orientado pelos pontos fracos

Eu estava sentado ao redor de uma fogueira com um grupo de rapazes, quando os ouvindo falar sobre o relacionamento com seus cônjuges. Para ser sincero, nada do que ouvi me surpreendeu porque, quando viajo, encontro homens e mulheres que estão infelizes com seus relacionamentos. Alguns relatam que são felizes, mas quando você vai mais a fundo, a maioria deles tem um ou dois pontos de infelicidade, mas não admite isso abertamente.

Vou contar uma história engraçada (ou talvez não tão engraçada) para ilustrar meu argumento. Quando eu estava no Sri Lanka, estava com um motorista de táxi e começamos a conversar sobre nossas famílias. Perguntei a ele há quanto tempo estava casado e se tinha filhos. Ele disse que tinha um casamento muito feliz há cerca de 12 anos. Eu lhe perguntei qual era a chave? Ele respondeu que tinha duas namoradas: uma na cidade em que estávamos e outra na cidade para onde estávamos viajando. Fiquei ali de queixo caído... que diabos! Ele disse: "Minha esposa não gosta de fazer sexo e eu não aguento, então tive que terceirizar". Uau, isso é que é ficar sem palavras! Sinceramente, isso descreve o que descobri ao entrevistar homens em todo o mundo. A maioria não diz isso em voz alta, mas é exatamente como eles se sentem. O que descobri não é complicado ou difícil de entender, mas é revelador. Se você acha que este livro vai tratar apenas do fato de que os homens não estão conseguindo, está enganado.

Mens weekend discussing problems

Taxi driver

(Fim de semana com homens discutindo os seus problemas / Motorista de taxi)

Lembro-me de quando estava de férias com a família no México, há cerca de dez anos. Todos nós entramos em uma van e o nome do motorista era Angel. Em pouco tempo, começamos a conversar com ele e minha esposa perguntou: "Angel, você é casado?" Ele baixou o visor e disse: "Esta é a foto da minha esposa. Ela é casada, mas eu não".

Fiz uma descoberta depois de observar e conversar com centenas de homens e mulheres em mais de 70 países. A maioria das pessoas está profundamente frustrada com alguma coisa em sua vida. Essas pessoas pertencem a todas as religiões e grupos demográficos. Dinheiro ou religião parecem ter muito pouco impacto sobre os fatos. Acredite em mim, eu adoraria relatar algo diferente, mas não é o que tenho vivenciado.

Eu adoraria dizer a você que nós, cristãos, temos tudo planejado melhor do que qualquer outra pessoa, mas a resposta é: não temos. Posso lhe contar histórias de familiares e amigos cristãos que são disfuncionais em seus relacionamentos.

Parece que muitos de nós, na raça humana, estamos fazendo a coisa errada em um nível muito fundamental. Essa é a essência deste livro. Como criamos um processo simplificado para melhorar a vida, que a pessoa comum pode implantar.

Stop spectating, live life

(Pare de ser um espectador, viva a vida)

Infelizmente, para muitas pessoas, pensar profundamente é um esforço muito grande. É mais fácil pegar um saco de batatas fritas, sentar no sofá e assistir a um filme.

A maioria das pessoas nunca olhou profundamente em sua alma e fez uma análise cuidadosa do que as faz felizes e do que precisam. Provavelmente porque temos medo das respostas e da ação que isso exigirá de nós. É incômodo demais. Essa mudança, muito provavelmente, exigiria primeiro uma reviravolta total em nossos hábitos profundamente arraigados e uma avaliação rigorosa de nossos amigos e familiares. Sei que esse é o meu caso, pois foi somente aos 46 anos que comecei a escrever um documento intitulado "Você é feliz?".

Embora eu não seja um grande defensor do mapeamento do fluxo de valor (VSM) e não usemos essa ferramenta regularmente em minha empresa, esse documento é essencialmente meu mapa do fluxo de valor para mim mesmo. Pela primeira vez em minha vida, dediquei um tempo para

realmente analisar e ter total clareza sobre o que me faz feliz. Descobri muitas coisas sobre mim que eu não sabia.

Por exemplo, aprendi que uma de minhas necessidades profundas é ser respeitado intelectualmente por meus colegas. Refletindo sobre o passado, eu ensaiava muitas situações em que me sentia inadequado em relação ao meu conhecimento e à minha capacidade de articular ideias. Se eu quisesse superar essa frustração em minha vida, seria necessário desenvolver alguns hábitos diferentes. Especificamente, as contramedidas ou hábitos que mudei foram parar de assistir à TV e começar a ler no mínimo um livro por semana.

Start good habits to further grow yourself

(Começa a desenvolver bons hábitos para depois desenvolver a si próprio)

Não foi mais do que cinco anos depois de desenvolver esses hábitos que meu honorário de palestrante aumentou e eu presto consultoria a empresas do mundo todo. Já imaginou se eu não tivesse dedicado tempo para escrever este documento que aborda minhas deficiências e pontos fracos? Também me tornei amigo de líderes extraordinários de todo o mundo. Em comparação, minha vida teria sido um deserto se eu não tivesse mudado meu comportamento.

O resultado é que tracei um novo rumo para trazer mais felicidade para minha vida e fui bem-sucedido nisso. Infelizmente, essa pequena atividade, que me levou cerca de três semanas, deveria ter sido algo que fiz quando era jovem.

Compartilhei esse documento com homens e mulheres e isso inevitavelmente resulta em uma reflexão profunda. Muitos me olhavam e diziam: "Como você teve coragem de fazer a si mesmo perguntas tão profundas? É simples, eu percebi duas coisas: Em primeiro lugar, a alternativa de não fazer nada e reviver a mesma insatisfação dia após dia não tinha apelo algum; em segundo lugar, compreendi que se eu olhasse para dentro de minha psique para responder a essas perguntas incômodas, isso me daria o poder e a percepção para promover mudanças duradouras.

Haze of frustration

A primeira pergunta que fiz não foi sobre o que me faria feliz, mas sim sobre o que me deixava infeliz. Os resultados que obtive foram uma clareza total sobre o que me motiva. Em seguida, expus o que precisava fazer, diariamente, para corrigir esses pontos fracos.

Vou ser direto: não entendemos nosso relacionamento mais importante com o cliente. Bem, é verdade que nosso cliente é nosso parceiro e que devemos nos posicionar para atendê-lo extremamente bem, mas aqui está a coisa mais difícil de entender. *Nós* somos o nosso cliente mais importante! Na medida em que compreendemos plenamente nossas necessidades e nos atendemos, podemos atender melhor ao nosso cônjuge.

Sei que isso parece egoísmo, mas prometo que não é isso que estou tentando dizer. A vida se resume ao que você dá, mas você não pode dar o que não tem. Se você não tiver paz de espírito, se não se sentir satisfeito como ser humano e se viver parte de sua vida em uma vaga névoa de frustração perpétua, como poderá servir efetivamente as pessoas mais próximas a você? Um eu forte, com clareza de propósito e um processo claro para alcançá-lo, permitirá que você dê mais abundância a todos ao seu redor. Não importa o que façamos para servir nosso parceiro, sempre nos sentiremos frustrados se nossas necessidades não forem atendidas no nível mais básico.

Compartilharei com você, no Capítulo 11, uma cópia do documento "Are You Happy?" (Você é feliz?) que escrevi quando tinha 46 anos de idade. Espero que todos reservem um tempo para escrever um documento semelhante. Ao fazer isso, você poderá obter clareza e criar processos eficazes para melhorar drasticamente sua vida e seus relacionamentos. Se não puder esperar, sinta-se à vontade para pular adiante.

É essencial que todo ser humano faça um mergulho profundo em sua alma. Meu bom amigo, Ritsuo Shingo, disse certa vez: "Você deve conhecer os fatos e entender os fatos". É preciso obter os fatos, conhecê-los e compreendê-los muito bem. *(Vídeo de Ritsuo Shingo).*

Ritsuo Shingo

Ideia Chave:

O que o deixa infeliz?

CAPÍTULO 6

O superpoder do respeito

Ao entrevistar homens e descobrir o que realmente nos motiva, descobri que os homens geralmente projetam uma aparência dura, quando o que eles realmente desejam e muitas vezes lhes falta é uma conexão emocional profunda. Ao entrevistar mulheres e descobrir o que elas realmente querem, fiquei igualmente surpreso. Minha esperança aqui é que homens e mulheres possam ter um pouco mais de clareza sobre o que nos motiva.

Uma das minhas respostas mais reveladoras veio quando eu estava entrevistando uma amiga minha chamada Jan. Ela tem 70 anos e está sempre muito bem arrumada. Pode-se dizer que quando Jan estava em seu auge, ela era muito atraente. Perguntei-lhe o que ela queria em um homem e qual era a coisa mais importante que um homem poderia lhe dar. Na minha cabeça as mulheres gostariam de serem bem tratadas e que só tenham olhos para elas, mas a resposta de Jan me surpreendeu no auge da minha ignorância... ela disse RESPEITO.

Fiquei surpreso porque essa é uma resposta típica que eu receberia de um homem, mas nunca tinha ouvido isso de uma mulher. O interessante é que seu terceiro marido, com quem está casada a cinco anos, também pareceu um pouco surpreso com a resposta. Pedi que ela explicasse. Jan disse que a primeira vez que se casou foi logo após terminar o ensino médio e teve três filhos. Esse casamento durou apenas cerca de 5 anos. Ela então conheceu um homem rico que estava no topo da escala social da cidade onde moravam. No início, as coisas estavam bem. Em pouco tempo, Jan sentiu que nenhuma de suas ideias tinha importância e que ela era pouco mais do que um braço de ferro para o marido, que era 20 anos mais velho que ela. Após cinco anos de casamento, eles se divorciaram e Jan ficou sozinha, novamente como mãe solteira com três filhos para criar.

Então, Jan fez o que eu acho que é a resposta para todos os grandes relacionamentos... ela fez uma jogada certeira para uma vida de Lean. Jan voltou a estudar, estudou, conseguiu um ótimo emprego e conquistou o respeito e a admiração de seu ex-marido. Alguns anos depois, eles se casaram novamente e ele nunca mais tratou Jan de forma desrespeitosa. Jan disse que eles se casaram novamente e foram felizes por 35 anos até a morte dele.

Gaining totally clarity on what makes us tick

Lean Life grand slam!

(Ter total clareza do que o faz se sentir vivo / Uma grande jogada para uma vida lean)

Jan tinha total clareza sobre o que era importante para ela. Ela identificou e lidou com seus pontos fracos e jogou o jogo da vida com conhecimento e compreensão.

Quando a conheci, achei-a muito simpática e cativante. Em uma viagem de duas semanas com Jan e seu marido, tivemos uma conversa técnica e ela disse algo que me fez pensar que ela não conhecia tanto assim do assunto. Por um momento, comecei a desdenhar, mas me controlei e voltei atrás. Dois dias depois, decidi entrevistá-la para este livro e saber sua opinião sobre a vida e os relacionamentos. Quando ela me deu a resposta "respeito", fiquei muito grato por não ter dito nada que ela pudesse interpretar como um homem a menosprezando. Jan é uma mulher muito capaz e merece todo o meu respeito. A viagem em que estávamos era uma viagem técnica de mergulho autônomo. A maioria das pessoas teria se esquivado dessa viagem, mas não Jan. Ela obteve sua certificação Nitrox e estava mergulhando com tubarões. Para dizer o mínimo, Jan é uma mulher incrível e eu a desprezando porque ela não estava atualizada em um assunto teria sido uma negligência grosseira de minha parte. Agora eu sei o que é realmente importante para Jan e essa informação é inestimável para que tenhamos um ótimo relacionamento. *(Vídeo do mergulho nas Ilhas Socorro).*

Jan and the rest of the crew on a scuba diving adventure

(Jan e o resto da turma na nossa aventura de mergulho)

(RESPEITO)

Ideia Chave:

O respeito é um conceito poderoso. Aprenda sobre ele, viva ele e se apaixone pelo seu poder mágico.

CAPÍTULO 7

A Fábrica da Vida

Eu sou um pensador linear assumido. A lógica funciona para mim e o processo cuidadoso do pensamento Lean tem me servido bem em meus negócios, em minha casa e em minha vida pessoal. Ao mesmo tempo, para que você não pense que sou uma máquina, também sou músico, compositor e artista. Sou muito apaixonado e encaro tudo com grande entusiasmo. Realmente nunca me ocorreu que um processo de fabricação pudesse ser aplicado à minha vida, muito menos aos meus relacionamentos. Portanto, aqui vai um dos meus experimentos mais ousados.

Paul playing his guitar off the coast of Antarctica

Paul working on a project in his shop

(Paul tocando violão na costa da Antartica / Paul trabalhando em sua oficina)

Todos nós estamos no chão de fábrica construindo nossas vidas. Estamos produzindo muitos elementos, desde nossa saúde até nossos relacionamentos. Alguns de nós têm produzido montanhas de defeitos, parecidos com um carro V8 que está funcionando apenas com cinco cilindros. O silenciador foi amarrado com arame e três dos quatro pneus estão furados. Assim como o carro que descrevi, nossos relacionamentos funcionam, mas certamente não são o primeiro carro que escolheríamos para atravessar a cidade, muito menos para fazer uma viagem pelo país. Os carros de nossa vida precisam de um reparo imediato e sério. Fomos mal treinados e simplesmente colocados para trabalhar na linha de produção: "Então, aqui estão algumas peças, agora vá dar um jeito nisso".

Isso é semelhante a colocar alguém com carteira de motorista de iniciante em uma Ferrari, na linha de largada de uma corrida de Fórmula Um. Não é preciso dizer que o resultado seria desastroso. *(Vídeo da Escola de Pilotagem Porsche).*

Formula One race car at the starting line

Unlike this car, put some serious work into your life.

(Carros de Formula 1 na linha de largada / Diferente desse carro, trabalhe de forma séria para melhorar a sua vida)

Outra maneira de ver isso pode ser um pouco mais cômica. A maneira como escolhemos nossos parceiros às vezes é estupida, até mesmo ridícula quando você realmente para e pensa sobre isso: "Uau! Essa garota é bonita! Ela tem um belo corpo, pernas bonitas, um sorriso bonito e é simpática." Amigo, é melhor dar uma olhada por baixo do capô. Há muito mais do que isso! Se descobrir que o sistema elétrico foi feito pelos ingleses, o motor foi feito pelos italianos, o empréstimo foi gerenciado pelos gregos e os padrões de eficiência foram projetados pelos americanos, adivinhe só, você tem um problema grane nas mãos “comprando” esse carro. (Desculpa pela brincadeira de mal gosto)

Com certeza, há muito mais do que aparência, sorriso bonito e bom humor. Há outros aspectos que são igualmente importantes. Para começar, a primeira coisa que os homens devem fazer é avaliar cuidadosamente a família e, principalmente, como se relacionam. Se um de vocês ignorar esses pontos, estará fazendo isso por sua própria conta e risco.

Entrevistei Vivian, uma mulher de 38 anos de Taiwan que foi casada por apenas três anos antes de se divorciar. Eu lhe perguntei: "Por quê?" Ela respondeu: "Não sei, simplesmente perdemos o brilho". Passei horas tentando descobrir o que poderia levar essa bela mulher a deixar seu marido bonito e com uma carreira bem-sucedida. Para todos os efeitos, eles tinham tudo: dinheiro, aparência, carreira e viagens. Mas, por qualquer motivo, durou apenas três anos. Perguntei a ela o que a faria feliz e ela disse: "Não tenho certeza!" Não se trata de uma moça boba. Ela é uma analista financeira altamente educada, brilhante, que fala quatro idiomas e previu a quebra do mercado de ações em 2008. Como uma pessoa educada, aparentemente inteligente, poderia não ser capaz de responder a essa simples pergunta? Isso realmente chega ao ponto crucial da questão... nós realmente não nos conhecemos!

How do people lose the spark?

(Como as pessoas perdem seu brilho?)

Como sou uma pessoa persistente, continuei perguntando a Vivian se em algum momento ela poderia me dizer o que havia dado errado. Aproximadamente um ano depois, ela me enviou uma mensagem detalhando seus pensamentos e me deu permissão para compartilhá-los. Sou muito grato e aprecio a honestidade e a franqueza de Vivian. Há muito a aprender com suas respostas. Enquanto você as lê, imagine se ela tivesse esse documento antes de se casar e soubesse o que é profundamente importante para ela. E se o futuro marido dela lesse essas palavras para que houvesse um profundo entendimento da parte dele também? Imagine se o marido também tivesse escrito um documento descrevendo seus pensamentos mais íntimos e o compartilhasse com ela. Acho que teria havido uma probabilidade muito maior de harmonia, ou uma percepção muito precoce de que o casamento não era tão bom quanto precisava ser.

Resposta de Vivian

AS COISAS QUE ME FAZEM FELIZ

1. *Conseguir algo que antes eu achava impossível.*

2. *Alguém me dá sua alma.*

3. *Atingir uma meta.*

4. *Saber que alguém sempre será o pilar no qual posso me apoiar.*

5. *Alguém que respeite todos os meus desejos, mesmo que sejam tolos, e que não me julgue.*

6. *Sinto que estou fazendo o que nasci para fazer!*

7. *Ver o lado bom das pessoas.*

8. *Conhecer novas pessoas e conversar com elas sobre suas experiências de vida e de trabalho.*

9. *Negociação e cumprimento de um acordo mutuamente benéfico.*

10. *Participar de uma aventura.*

11. *Perder-me e concentrar-me completamente em algo como aprender um novo idioma estrangeiro.*

12. *Qualquer coisa do Egito.*

13. *Qualquer coisa com caramelo.*

14. *O som da chuva quando estou dentro de casa.*

15. *Tomar banho.*

Vivian and Paul

Vivian concluiu dizendo que a quinta era de longe a mais importante. Sinceramente, acredito que, no fundo, somos todos meninos e meninas que querem correr, brincar e se expressar. Queremos ter a curiosidade de uma criança, mas precisamos de alguém ao nosso lado que não apenas esteja disposto a nos deixar fazer isso, mas que nos apoie e incentive a fazer isso. Eu lhe

pergunto: quanto tempo Vivian realmente levou para escrever isso? Em um tempo relativamente curto, sua vida pode ser mudada. Foi exatamente assim que comecei meu documento "Você é feliz?". Esses 15 pontos são, na verdade, apenas um ponto de partida. A partir daí, você pode desenvolver sua lista e, de repente, o documento se torna uma folha de processo clara sobre como melhorar a vida. No mundo Lean, o que realmente aconteceu foi que Vivian puxou a corda Andon. É como se ela dissesse: "Não vou mais produzir defeitos. Vou descobrir quais são os problemas reais e resolvê-los agora". Você pode até descobrir que essa será a coisa mais terapêutica que já fez e é muito mais barata do que ir a um psiquiatra.

Venho orientando um rapaz há algum tempo, quando ele encontrou uma garota muito boa e queria se estabelecer. Ele se aconselhou bastante comigo e com outro amigo. Demos a ele nossos melhores conselhos por horas a fio. Segundo ele, a garota era ótima, mas que era um pouco instável, tinha altos e baixos emocionais, mas tinha muitos outros atributos positivos. Nunca me esquecerei da resposta do meu amigo: "Bob, eu me casei com o mesmo tipo de garota e, 30 anos depois, não consigo fazer nada. Estou tão puto que nem sei o que dizer". Avisamos Bob, repetidas vezes, que isso não parecia bom. Hoje, Bob me liga regularmente para me contar todos os problemas que estão tendo, depois de apenas dois anos de casamento. Tenho vontade de desligar o telefone na cara do Bob ou dizer a ele: "Você está desperdiçando meu tempo. Tentei avisá-lo e você não ouviu uma palavra do que eu disse". Bob responde: "Eu sei que fiz uma grande besteira".

Entrevistei Jim, um vendedor de seguros bem-sucedido de 75 anos, e perguntei o que o faria feliz. O que ele quer de uma mulher? Ele respondeu com total clareza. Paz! Jim estava em seu terceiro casamento e finalmente descobriu o que era mais importante para ele... harmonia no lar. Eu respondi ao Jim: "Por que você demorou tanto tempo para descobrir isso?" Ele disse: "Não sei, apenas nunca pensei nisso até agora".

ALERTA: comece a pensar nisso! Você precisa ter certeza de que sabe o que o faz feliz e se casar com alguém que esteja alinhado com o que você valoriza. No mundo Lean, usamos o mapeamento do fluxo de valor para mapear o valor para o cliente, mas nunca nos perguntamos qual é o valor real para nós! Acabei aprendendo seu significado e a importância de colocá-lo no papel.

(Quem sou eu? O que eu preciso? Quais são meus sonhos?)

As histórias não param por aí. Esta é provavelmente a mais ultrajante de todas. Certa vez, eu estava voltando do México na primeira classe e comecei a conversar com um homem de 70 anos. Ele era o presidente de uma empresa de consultoria de US$ 1 bilhão, uma das mais famosas dos EUA. Ele também estava em seu terceiro casamento. Eu lhe perguntei: "Qual é a única coisa que você quer em uma mulher?" Ele respondeu: "Quero que ela me acompanhe". Pedi-lhe que explicasse e ele respondeu: "No meu primeiro casamento, quando minha carreira começou a tomar uma trajetória acentuada, comecei a viajar pelo mundo todo e minha esposa não estava particularmente interessada em me acompanhar, ela tinha outros sonhos". 1 + 1= 2. Você entendeu! Depois, repeti o mesmo erro com minha segunda esposa. Casei-me com uma mulher que não queria ir comigo. Finalmente, em meu terceiro casamento, encontrei uma mulher que gosta de viajar e adora a emoção de ir a novos lugares e conhecer muitas pessoas interessantes." O interessante sobre esse cara é que ele é um especialista em Lean. Ele nunca pensou em aplicar o mapeamento básico do fluxo de valor à pessoa que ele escolheria para ser sua parceira de vida. Sinceramente, não posso criticá-lo muito, porque eu também não o fazia até começar a escrever este livro. Lembre-se de que o subtítulo deste livro é: "Exercite esse músculo!" Se você optar por ignorar seu cérebro e seguir apenas suas emoções, você seguirá suas emoções até a miséria.

Nossos relacionamentos não são um acontecimento místico, mas sim o resultado das coisas que fazemos e deixamos de fazer. Eles são um produto de nossos esforços ou da falta deles. Relacionamentos ruins são o resultado de processos ruins e mal concebidos, estabelecidos por ignorância. Ou pior, por preguiça e falta de esforço ou, em alguns casos, por total estupidez. Acho

que a maioria das pessoas não passa mais tempo trabalhando em um processo da sua própria vida para desenvolver um ótimo relacionamento do que passa pedindo um lanche. Vamos lá! Essa é a coisa mais importante de nossa vida. Essa é a pessoa com quem você passará a vida inteira. Ela merece muito rigor e diligência.

Por ter convivido com carros velozes e competido bastante com eles, sei que há algumas coisas básicas que você precisa saber e, se você aprender essas coisas básicas, poderá se sair muito bem. Não freie quando estiver fazendo curvas, suavidade é rapidez, olhos para cima e olhe além de onde está dirigindo. Não há diferença nos relacionamentos.

Há alguns princípios básicos que precisamos conhecer e conhecer bem. Escrevi este livro não porque soubesse quais eram esses princípios operacionais básicos, mas porque queria descobri-los para meus próprios relacionamentos. Também achei incrivelmente fascinante o fato de que alguns dos princípios básicos da manufatura Lean se aplicam perfeita e diretamente a relacionamentos excelentes: Respeito, *superprodução*, *excesso de estoque*, *Just-in-Time*, rotina Kata, todos esses conceitos são extremamente relevantes para a construção de uma vida excelente.

Embora o Sistema Toyota de Produção seja o melhor conceito de gerenciamento de negócios do mundo, os conceitos podem ser aplicados em sua vida pessoal. Infelizmente, muitos homens ignoraram o componente respeito. Pelas nossas ações, parece que muitos de nós não sabíamos como tratar uma mulher com respeito e construir um ótimo relacionamento. Nós considerávamos as mulheres como parceiras altamente emocionais e irracionais, impossíveis de compreender. Faltava-nos a mesma atenção e habilidade altamente treinadas que um piloto de avião tem sobre os complexos botões e telas de computador de sua aeronave. Quando vemos os botões e as telas de computador, pensamos: "Que merda, o que está acontecendo agora?

(Os relacionamento são mais complexos que o painel de um avião / Foque seu tempo para desenvolver bons relacionamentos)

Se a sua posição desde o início é a de que você fez besteira e quer aprender e melhorar, então talvez minhas palavras possam ser úteis. Ainda nem terminei de escrever este livro e já aprendi tanto sobre mim mesmo e sobre a vida que minha cabeça está girando. Eu só queria ter tido essa percepção quando tinha 18 anos. Saber o que sei agora teria me poupado muita dor e sofrimento e, o que é mais importante, eu teria tido muito mais alegria e felicidade.

Como podemos ter uma vida superfeliz e gratificante em todos os aspectos? A resposta é: "conheça a si mesmo!"

Acho interessante o fato de que, quando ensino as pessoas a usar o Lean, a primeira coisa que elas querem fazer é apontar o desperdício de outra pessoa. Eu sempre digo a elas: "Esqueça os outros. Você tem desperdício suficiente em sua própria vida para dez vidas". Sua primeira prioridade é conhecer a si mesmo e desenvolver processos que atendam às nossas necessidades mais importantes. O que muitos de nós fazemos é ignorar a fonte do problema, que somos nós mesmos, e tentar consertar outra pessoa. Cuidado! Isso nunca funcionará. Conserte seu desperdício e seus problemas primeiro!

Não se trata de uma abordagem científica, mas de uma pessoa comum que faz perguntas difíceis e obtém respostas surpreendentes. Como em todos os meus livros, tento identificar as atividades que agregam valor e as que não agregam valor. Também faço o possível para identificar as coisas que são desperdício. Um dos dois pilares da manufatura Lean é o respeito pelas pessoas. Se em algum momento você não respeitar seu parceiro, terá uma morte lenta e dolorosa. O desrespeito é a atividade sem valor agregado número um. Se você acertar o componente do respeito, terá uma vida muito boa.

Tenho uma analogia simples para ajudá-lo a entender o respeito. Em meu segundo livro, *Lean Health*, eu disse que tudo o que você precisa fazer é tratar seu corpo como uma Ferrari. Você nunca colocaria nada além do melhor combustível em uma Ferrari. No Lean *Life,* precisamos fazer a mesma coisa. Precisamos tratar nossos parceiros com profundo e permanente respeito. Se eu tivesse uma Ferrari, tomaria muito cuidado para nunca entrar nela com botas sujas de lama ou com as mãos sujas de graxa. Eu sempre me certificaria de que ela estivesse polida com perfeição. Se você pensar em sua parceira, a pessoa que você ama muito, da mesma forma, você nunca diria algo áspero ou a trataria com desdém... ela é sua Ferrari! Você precisa valorizá-la da mesma forma. *(Lean Health.)*

CAUTION!
Fix your problems, not others

Paul before and after
Lean Health

(CUIDADO: Resolva os seus problemas, não o dos outros / Paul andes e depois do Lean Health)

Um amigo meu, Thomas, leu esse capítulo antes de ser publicado e achou que esse ponto específico era útil. Ele disse: "Sabe, Paul, tenho um relacionamento muito bom com minha esposa Jenny, mas acho que não a trato como uma Ferrari, talvez mais como um Toyota Corolla. A Jenny é muito confiável, muito confiável, mas acho que talvez eu a considere como garantida e não tenha a especialidade de que você falou quando se referiu a tratar a pessoa amada como uma Ferrari". Sinceramente, a resposta de Thomas me fez parar e perceber que acho que também trato minha esposa como um Toyota Corolla. Acho que teria evitado muita dor e problemas se tivesse tido um respeito profundo, permanente e protetor por minha esposa. Resumindo, nossos companheiros se tornam familiares para nós e nos tornamos um pouco irreverentes e descuidados.

Minha grande amiga Lina me disse algo que nunca consegui esquecer. Ela disse: "Paul, nunca machuque uma mulher... elas nunca se curam completamente". Quando penso nas palavras que Lina me disse, penso nelas no contexto de dar uma martelada em minha linda Ferrari. Eu jamais faria isso. Mas, essencialmente, não é isso que fazemos com nossos parceiros quando explodimos ou falamos mal deles? Dizemos coisas que nunca deveríamos dizer. Sou culpado de fazer isso, mas agora tenho essa mudança de paradigma que está me ajudando a pensar com mais clareza sobre o que fiz no passado e o que farei daqui para frente. Trate a pessoa que você ama como uma Ferrari valiosa!

Treat your partner with deep and abiding respect like you would a Ferrari

Thomas & Jenny

Paul & Lina

Ideia Chave:

Você está tratando seu parceiro(a) como uma Ferrari?

The One Thing
Are you treating your partner like a Ferrari?

paulakers.net/II-07

CAPÍTULO 8

Clareza e processo

Há alguns anos, recebi um e-mail de minha prima Pamela, de Nova York. Ela disse: "Sabe o que você tem de especial, Paul? Você é muito claro na forma como você expõem suas ideias". Achei o comentário dela extremamente útil porque reforçou exatamente o que tento fazer. Quando trabalho com empresas para ajudar a implementar o Lean, fico surpreso com a falta de clareza em suas comunicações e diretrizes. A maioria das pessoas ficam felizes em voltar 3 ou 4 vezes para pedir esclarecimentos, em vez de acertar na primeira vez. Elas enviam de 4 a 5 e-mails quando poderiam simplesmente pegar o telefone e resolver na primeira vez. Isso representa uma enorme quantidade de energia e tempo desperdiçados. Não tenho espaço para esse desperdício em minha vida.

Ao ler este capítulo, tenha isso em mente. Além disso, não estou tentando ser politicamente correto e nem tenho a intenção de obter aprovação de todos, mas quero expor minhas ideias que de forma honesta, vindas do chão de fábrica. Tenho certeza de que vou irritar muita gente. Sinto muito por não poder agradar a todos, mas espero, como resultado de minhas reflexões, ajudar algumas pessoas, inclusive eu mesmo.

Como resultado de muitas entrevistas, descobri o valor real que uma pessoa pode doar a outra em um relacionamento. Vamos encarar os fatos: há uma razão para estarmos juntos, e entendê-la em um nível mais profundo é infinitamente importante se alguém espera ter uma vida excelente. O que está faltando nos relacionamentos é clareza e processo. Clareza sobre o que é importante e um processo sobre como garantir que possamos cumpri-lo de forma consistente.

Descobri que manter as coisas simples permite que as pessoas se apropriem das ideias e realmente trabalhem com elas diariamente. A simplicidade atrai as pessoas; a complexidade as repele. Minha predileção pela simplicidade se baseia em algumas observações muito básicas. Quantas pessoas conseguem se lembrar do logotipo da Apple? Quantas pessoas se lembram do logotipo da Samsung? A Apple dominou a simplicidade em seus produtos e lojas de varejo. Taichi Ohno disse: "Torne as ideias complexas, simples e fáceis de entender, depois, repita com frequência".

Taichi Ohno, explain things in an easy to understand manner

(Taichi Ohnu, explicando tudo de forma fácil de entender)

Estas são minhas reflexões simplificadas sobre a vida, olhando para o meu próprio umbigo como medida de segurança. Quero apresentar um argumento convincente para que você diga: "Eu posso fazer isso... eu vou fazer isso".

O motivo pelo qual a Toyota fabrica um carro tão bom é o fato de ser centrada no cliente. Respeitar seus clientes está no centro de suas crenças. Esse profundo respeito faz com que a Toyota atenda seus clientes e produza um produto de alta qualidade que eles apreciarão por décadas. A maioria das pessoas compra um carro da Toyota e permanece com essa marca por toda a vida porque passa a confiar na qualidade, na confiabilidade e na consistência de seus carros. A Toyota tem clareza de seu objetivo e aperfeiçoou o processo para cumpri-lo sempre.

Da mesma forma, nossos relacionamentos realmente envolvem dois clientes: o homem e/ou a mulher. Duas pessoas que deveriam estar servindo uma à outra. Buscamos clareza e processo porque respeitamos a nós mesmos e a nossos parceiros. Sem o respeito como a força da gravidade que nos leva a obter clareza e a desenvolver um ótimo processo, não temos nada!

Há algumas perguntas que realmente precisamos fazer para obter clareza: "O que nossos clientes (também conhecidos como nossos parceiros de vida) querem?" Eu diria que a maioria de nós diria inequivocamente: "Eu sei", mas não temos a menor ideia com base no estado da maioria dos relacionamentos. O número de divórcios é recorde e as pessoas estão prontas para matar umas às outras para se vingar da dor que lhes foi infligida. Se estivéssemos fazendo tudo certo, por que tantas pessoas estão infelizes? Se realmente soubéssemos o que nossos parceiros queriam, por que estamos fazendo um trabalho tão ruim para entregá-lo? Na verdade, há dois lados nessa questão e essa é a essência do livro. Não apenas não sabemos o que nossos parceiros querem, mas nossos parceiros também não têm clareza sobre o que querem. Se fizéssemos um trabalho melhor ao definir isso desde o início e obtivéssemos total clareza, não teríamos dificuldades para entregar os “produtos”.

Entrevistei Robert, que adora sentar-se para tomar café e conversar por horas, mas sua esposa não gosta desse ritual. Provavelmente não é uma boa combinação. Certamente teria sido bom para ele saber disso antes de se casarem. Imagino que Robert tenha um vazio em sua vida porque isso é algo que ele adora fazer e não pode fazê-lo com a pessoa com quem se casou. Inevitavelmente, acho que ele procuraria alguém para preencher esse vazio.

Do the things you enjoy and find a partner that enjoys them with you

Total clarity and good process to stop the struggle

(Faça as coisas que você gosta e encontre um parceiro que goste de fazer isso com você / Total clareza e bons processos para acabar com a dificuldade nos relacionamentos)

Você precisa conhecer a pessoa com quem está e precisa conhecer a si mesmo, caso contrário, ficará frustrado e sentirá que sempre está faltando alguma coisa. Pense nisso: projetamos super iates, prédios altos, casas multimilionárias, pontes fantásticas, foguetes, supercomputadores e telefones que podem fazer quase tudo. Tudo isso é resultado de um planejamento cuidadoso e de grandes projetos, mas quanto tempo realmente dedicamos ao planejamento e ao projeto de nossos relacionamentos que durarão a vida inteira? Posso garantir que nenhuma dessas estruturas ou projetos incríveis é o resultado de alguém que pensou nisso em sua cabeça e nunca colocou no papel. Tenho certeza de que os planos detalhados foram desenhados e revisados muitas vezes.

Por que não damos aos nossos relacionamentos um pouco mais de diligência? Vou lhe dizer o que acho. Primeiro, as pessoas não acham natural aplicar a lógica e o processo em seus relacionamentos. Em segundo lugar, acho que temos medo de expor nossa alma para nós mesmos, quanto mais deixar que outra pessoa saiba o que realmente pensamos sobre algumas questões muito importantes. Sou totalmente a favor do magnetismo. Adoro a ideia do amor à primeira vista, mas me sinto ainda mais atraído pela ideia do amor para toda a vida. Acho que precisamos dar uma olhada séria e nos certificar de que entendemos profundamente a pessoa com quem vamos passar a vida. Estou convencido, mais do que nunca, de que a maioria das pessoas não tem a menor ideia do que as motiva, quanto mais a outra pessoa.

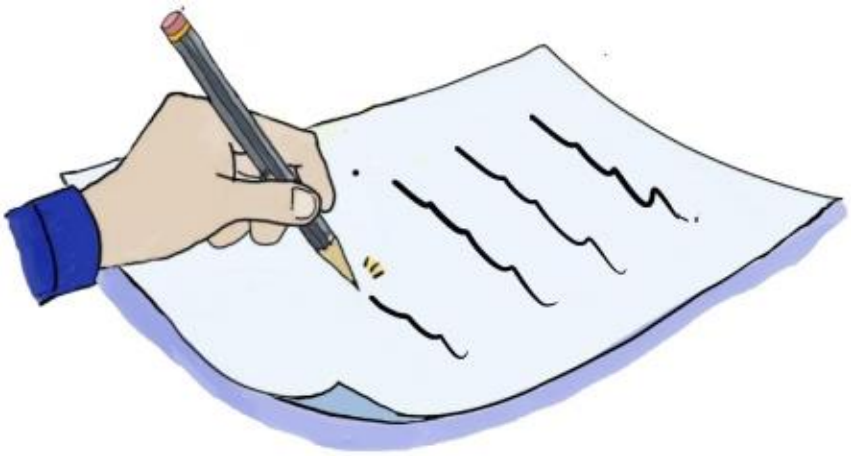
Portanto, se você estiver frustrado, seu cônjuge sentirá essa frustração e, muito provavelmente, você descontará nele.

Em meu primeiro livro, *2 Second Lean*, foi a descoberta de que eu não tinha a menor ideia de como estava administrando minha empresa que me colocou no caminho da excelência operacional. Antes dessa descoberta, eu parecia ser um empresário muito bem-sucedido, mas, em comparação com as melhores empresas do mundo, eu não tinha a menor noção do que estava fazendo. Pelo amor de Deus, acho que está na hora de todos nós mostrarmos um pouco mais de curiosidade e entusiasmo com a vida. Então, o que vai ser? Uma vida inteira de relacionamentos ruins ou de ótimos relacionamentos? Você está cansado de empilhar mais blocos vermelhos do que blocos verdes? Foi o confronto com os fatos difíceis que me permitiu mudar minha empresa e transformá-la em uma organização de classe mundial. Portanto, chego à conclusão de que confrontar os fatos difíceis sobre quem somos e do que precisamos é fundamental. Dar um mergulho honesto e profundo em nós mesmos nos permitirá ter relacionamentos gratificantes e significativos no mais alto nível. *(2 Second Lean.)*

Show a little curiosity and confront the brutal facts

(Seja curioso e confronte os fatos difíceis)

Como tudo na vida, um processo excelente, que seja claro e fácil de entender produzirá um resultado favorável. Quando se trata de relacionamentos, acho que a clareza é uma raridade e qualquer coisa que se assemelhe a um processo é considerada heresia.



Ideia Chave:

Ótimos processos levam a resultados melhores.

CAPÍTULO 9

Vá e veja

Um dos conceitos mais importantes que aprendi sobre o Lean foi com Ritsuo Shingo. Ritsuo é o ex-presidente da Toyota China e filho de Shigeo Shingo, cofundador do Sistema Toyota de Produção. Ritsuo me ensinou que, se você realmente deseja resolver um problema, deve *ir e ver* (ir ao gemba e ver com os próprios olhos o que está acontecendo). É preciso reunir os fatos. Nos últimos 10 anos, é exatamente isso que tenho feito. Tenho observado e reunido os fatos sobre os relacionamentos ruins que homens e mulheres têm, fazendo perguntas e tentando descobrir o que realmente está acontecendo. *(Vídeo de participação total).*

Aqui está um exemplo simples de ir e ver. Eu adoro o sol, adoro a praia e adoro surfar. Como resultado, a praia se tornou meu laboratório, onde aprendi e observei muito sobre relacionamentos. Quantos casais estão de mãos dadas e parecem se divertir um com o outro? A resposta é: muito poucos. Isso é uma loucura quando você realmente pensa sobre isso. Estamos no exato ambiente em que as pessoas deveriam estar se divertindo. Não estamos no trabalho. Não há chefe autoritário, não há pressão... apenas sol, areia, surfe e cerveja gelada. Essa é a situação ideal para que os casais sejam felizes e demonstrem isso, mas eles não estão! A maioria dos casais parece estar coexistindo. Eles raramente parecem gostar de estar juntos. A maioria das pessoas parece estar fazendo apenas o que é preciso! Quando você vê um casal que realmente gosta um do outro, é muito diferente. Eles estão de mãos dadas, sorrindo, brincando, jogando juntos na água. Eles estão se comunicando com os olhos e com o corpo. Já vi essa felicidade em alguns casais, mas, infelizmente, não é tão frequente. Eu diria que ela representa talvez de 2 a 3% das pessoas na praia.

Há muitos anos venho observando muitas pessoas sozinhas e pouquíssimos casais que parecem realmente se amar e se divertir um com o outro. Sempre saio dessa observação pensando comigo mesmo: "Nossa, tantas pessoas que perderam a felicidade. Que triste que nem todos sintam a

alegria de segurar a mão de quem amam". Acho que fomos criados para nos amarmos abertamente por toda a vida.

Assim como a produção de um carro de alta qualidade que durará décadas, acho que a mesma coisa se aplica aos relacionamentos. Existe uma fórmula ou um processo claro que tenha maior probabilidade de produzir um relacionamento de alta qualidade que dure a vida toda? Há muitos fabricantes de automóveis que estão produzindo carros de qualidade média. Nos primeiros cinco anos, tudo vai bem. Depois, tudo começa a quebrar e é hora de vendê-lo antes que o custo de manutenção se torne muito caro. Pense nisso! A analogia é tão impactante! Você quer fazer a troca por um novo modelo, um upgrade?

Lean é simplesmente... a ideia de fazer as coisas com o máximo de eficácia. Se você quiser construir um carro, dê uma olhada na Toyota. Eles fazem isso de forma mais eficaz e com menos defeitos do que qualquer outra empresa no mundo.

Se você deseja viver a vida com o máximo de eficácia, aplique o pensamento Lean à sua maneira de viver. Talvez você tenha um resultado mais desejável. Sei que parece arriscado aplicar os princípios de negócios à vida, mas prometo que você ficará chocado com o quão incrível é o Lean.

O processo em poucas palavras:

- Conheça a si mesmo (por escrito).
- Conheça as pessoas que você ama.
- Revise pelo menos uma vez por semana.
- Avalie seus esforços e melhore-os continuamente.
- Repita por toda a vida e nunca se sinta tentado a parar!

Portanto, essa é a essência de uma vida Lean. Se você não estiver disposto a escrever quem você é, o que o faz feliz e infeliz, e repetir o mesmo processo com a pessoa que você ama, será difícil ter um relacionamento duradouro e amoroso. É difícil agradar alguém quando você não sabe o que o motiva. Portanto, peço-lhe que, por favor, por favor, por favor, pare o que está fazendo e comece a escrever. Todos os dias, acrescente um pouco mais ao documento. O próximo passo é ler esse documento com regularidade ao longo de sua vida.

Esse processo simples ajudará você e as pessoas que você ama a construir um relacionamento duradouro e amoroso. Por quê? Porque ele elimina a ambiguidade do que ambos querem e precisam. Ele também lhe dá a capacidade de reavaliar e ajustar constantemente para que você possa ser o parceiro ideal. Poderia ser tão simples assim? A maioria das pessoas acha difícil acreditar que o Lean é tão simples quanto "resolver o que o incomoda" e não um jargão técnico complicado.

Para o meu último exemplo, baseio-me em algo que aprendi em meu livro, *Lean Health*. 95% do seu problema de peso e saúde está no que você come. Portanto, se 80% do que você come são frutas e legumes, você estará em ótima forma. É uma verdade matemática e simples assim. Você ganha peso na cozinha e é lá que você o perderá. *(Lean Health).*

O que estou dizendo é: conheça a si mesmo. Conheça as pessoas mais importantes de sua vida e as conheça bem. Chegue à raiz do relacionamento. Faça isso com caneta e papel e revise esse documento com regularidade pelo resto de sua vida. É essa rotina ou Kata (a palavra japonesa para um hábito recorrente regular) que garantirá o sucesso selvagem.

(Pessoas que você ama: - O que eles **precisam**; - O que eles **querem**)

Ideia Chave:

Vá e veja. Saiba o que está acontecendo na sua vida de maneira clara e cuidadosa.

CAPÍTULO 10

Vamos nos divertir

Perguntei ao meu bom amigo Sven: "Se há uma coisa que você quer de uma mulher, o que seria?" Sven respondeu: "Ela precisa aprender a se divertir". Ele disse: "Quando eu tinha 19 anos de idade, liguei para minha namorada Karen. Perguntei se ela queria ir esquiar em Big Bear no fim de semana. Ela disse que sim, que parecia divertido. Eu a busquei e fomos de carro até as montanhas, rindo e brincando pelo caminho. Nós nos hospedamos em um hotel descolado, não um hotel cinco estrelas, um lugar bem modesto, nada de especial. Nós nos divertimos muito. Quando acordamos de manhã, fomos esquiar. Enquanto andávamos no teleférico, estávamos brincando e aproveitamos cada momento. Foi incrível! Fomos a um pequeno restaurante barato, mas ninguém reclamou da comida ou de que o serviço não era bom. Voltamos para o hotel, acordamos de manhã e ninguém reclamou de nada. Nós simplesmente nos divertimos muito. Depois voltamos para casa. Eu a deixei em casa, dei-lhe um beijo de despedida e disse que precisávamos fazer isso de novo. Não houve tensão ou jogos mentais. Foi simplesmente divertido!

À medida que a vida avança, quando você se dá conta, está indo a um restaurante ou de férias e algo não está bom o suficiente... o hotel não é bom o suficiente, a comida não é boa o suficiente, o serviço não é bom o suficiente ou sua atitude não é boa o suficiente. Sempre há um problema com alguma coisa. De uma forma ou de outra, esquecemos de nos divertir. Novamente, só vemos os problemas em vez de ver o quanto nos foi dado. Perdemos tudo quando perdemos a gratidão".

Sven fez uma observação fabulosa. Ele também diz que se sua esposa lesse isso hoje, ela perguntaria: "Quem é Karen? Você gosta mais da Karen do que de mim?". Em seguida, eles estariam em um ciclo de jogos mentais, em vez de simplesmente dizer: "Vamos sair, curtir um ao outro e nos divertir".

As semanas se transformam em anos e sua jornada pela vida avança. Você trabalhou uma longa semana e acorda de manhã ao lado de sua esposa. Você rola para o lado e começa beijá-la, e então ela diz: "Querido, você pode trocar a lâmpada do banheiro?" Uma longa lista de tarefas aparece e o dever de manter as coisas que compõem *a boa vida* sufoca qualquer chance de espontaneidade. Infelizmente, as rotinas da vida, de forma lenta e silenciosa, excluem a diversão, a construção de

relacionamentos e o tempo de valor agregado. Ele é substituído pelo tempo sem valor, que mata os relacionamentos!

Como pensador Lean, olho para essa situação e me pergunto qual é a origem do problema? À primeira vista, eu diria que todos nós ficamos presos às armadilhas da vida: casas maiores, carros e bens materiais. Achamos que, de alguma forma, essas coisas vão nos satisfazer. A ironia é que muitos desses bens foram obtidos por diversão, mas exigem uma enorme quantidade de gerenciamento, seja para pagar as contas, o seguro ou a manutenção. Todas essas atividades têm o potencial de interferir na convivência e na diversão. Em nome de ter tudo, inadvertidamente trocamos nosso tempo de diversão por coisas.

Então, qual é a resposta? Devemos identificar qual é a verdadeira atividade de valor agregado na construção de relacionamentos e não deixar que nada atrapalhe essas atividades. Precisamos fazer um 3S (limpar, classificar e padronizar) em nossa vida. Precisamos nos livrar de todas as coisas que estão nos tirando e nos confundindo com o trabalho importante. A maioria dos relacionamentos é uma bagunça desordenada. Não é de se admirar que não nos damos bem. Assim como uma área de trabalho bagunçada é insegura e improdutiva, o mesmo acontece com um relacionamento bagunçado.

Passo cerca de nove semanas por ano no Japão ensinando e treinando pessoas no Sistema Toyota de Produção. Frequentemente vou ao Costco (supermercado) para comprar suprimentos e lanches saudáveis. Observei a coisa mais incrível com os japoneses no Costco. Com certeza, o Costco foi projetado para compras em grandes quantidades... 30 rolos de papel higiênico e 12 rolos de papel toalha, mas a família média só precisa de um rolo por semana. Na América do Norte, lidamos com esse dilema construindo casas maiores com mais espaço de armazenamento. Os japoneses não querem nada disso. Eles adoram seu estilo de vida minimalista e não permitirão que nenhuma influência norte-americana mude isso. A solução encontrada por eles é histérica. Eles vão em grupos ao Costco, compram tudo o que precisam e depois dividem tudo no estacionamento. A ida ao Costco não é apenas uma experiência de compras, é um evento com amigos e familiares. A comunicação que flui em seus sorrisos é evidente: eles venceram o sistema. *(Os 8 desperdícios... Uma história de barbear).*

A diversão requer espontaneidade. Não é possível ter espontaneidade se você tiver uma longa lista de fardos da vida pesando sobre você. A espontaneidade pode criar um elemento de surpresa e eu nunca conheci uma mulher que não gostasse de uma boa surpresa. Todos nós temos tantas

responsabilidades que não conseguimos nem pensar em ser espontâneos, muito menos em surpreender nossos parceiros com um “orgasmo emocional”. Com listas intermináveis de afazeres, é melhor perdermos qualquer chance de andar de mãos dadas na praia e aproveitar a presençaum do outro.

Sorting groceries at Costco in Japan

(Dividindo as compras no Japão)

O valor está em comunicar ao nosso parceiro que ele é importante e fazemos isso respondendo espontaneamente a ele de forma divertida e amorosa. Como podemos ser brincalhões e amorosos quando estamos presos na corrida dos ratos de gerenciar o armazenamento de 30 rolos de papel higiênico e todas as outras coisas? Sim, todo esse estoque extra é apenas um desvio gigantesco que suga nosso tempo e recursos. Depois, pioramos a situação acumulando mais coisas, aumentando a carga sobre nossos relacionamentos. É uma insanidade total e nem sequer sabemos disso. O importante é que devemos nos lembrar de que estamos no controle. Somos nós que estabelecemos os processos que apoiam ou prejudicam nossos relacionamentos. Eles não são um acontecimento místico que requer um gênio para ser compreendido. Eles exigem, sim, que façamos algumas coisas:

1.FAÇA ALGUMAS PERGUNTAS DIFÍCEIS

2. FAÇA ALGUMAS OBSERVAÇÕES IMPORTANTES

Nunca me esquecerei de minha assistente Lori me dizendo: "Adoro meu novo apartamento!" Lori e seu marido Keith tinham acabado de se mudar de uma casa grande para um pequeno

condomínio. Ela exclamou: "Foi a melhor decisão". Eu disse: "Lori, como pode ser isso? Seu marido e você trabalham em casa. Como você pode fazer isso em um condomínio de dois quartos com 60 metros quadrados? Você tinha uma casa grande com um grande quintal e jardim, e dois cachorros! Como pode ser tão feliz?" Ela respondeu: "Todo fim de semana, Keith e eu dizemos a nós mesmos o que vamos fazer para nos divertir. Planejamos uma caminhada, um passeio de carro, um novo restaurante para experimentar ou uma cidade para explorar. Não temos o ônus de cuidar de uma casa grande. Não há tinta descascada para raspar ou grama para cortar. Podemos simplesmente curtir um ao outro e nos divertir".

Outro amigo meu, Kevin Meyer, um grande pensador lean, contou-me sobre sua experiência de comprar uma casa. Ele e sua esposa estavam se mudando e estavam procurando uma nova casa. O corretor de imóveis ficou apontando todos os grandes espaços de armazenamento. Kevin respondeu: "Não queremos mais armazenamento, queremos menos armazenamento". O corretor de imóveis, perplexo, não conseguia entender o pensamento de Kevin. Todo mundo quer mais espaço de armazenamento! Kevin entendeu algo que a maioria das pessoas não entende: as coisas são suas e quanto mais coisas você tem, maior escravo você se torna. Para ter uma vida Lean, você precisa mudar fundamentalmente seu pensamento. Quando você visita uma fábrica da Toyota, há apenas um cartaz pendurado nas vigas com os dizeres "Bom pensamento, bons produtos".

Contei essas duas histórias ao meu amigo Sven e ele disse: "Sabe, lembro-me de quando eu era jovem e não tinha nada. Dirigíamos pela estrada e víamos casas grandes e dizíamos: "Não seria bom ter uma casa grande como aquela? Esse é o engano em que todos nós caímos". Depois, Sven continuou: "Eu me divertia mais quando era jovem, dirigindo um carro modesto com minha namorada, sonhando com uma casa grande, do que agora que moro em uma casa grande e bonita". Pessoal, no mundo Lean, a casa é o *estoque*. Ela representa a *superprodução* e o resto é ladeira abaixo a partir daí. Para mim, é tudo muito simples quando você entende onde está o valor e o que o impede de ter uma vida significativa e satisfatória.

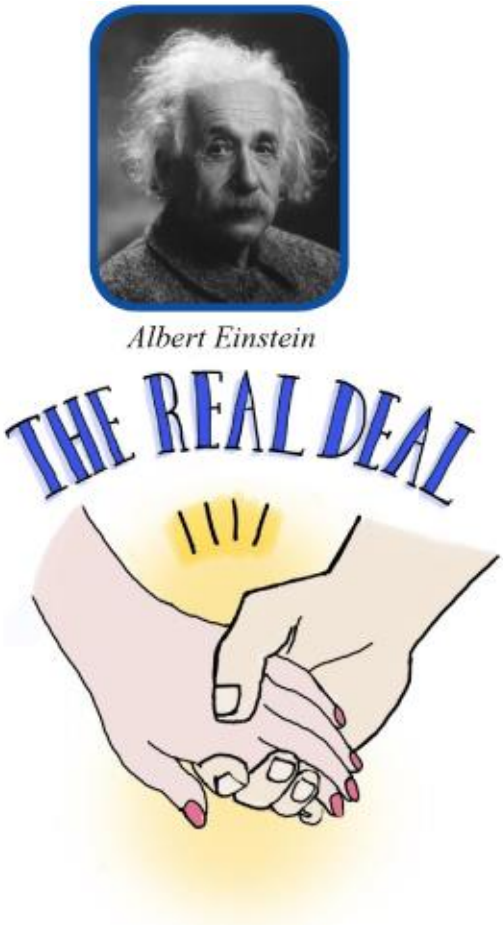
Dreaming of that big beautiful home?

(Você sonha com aquela casa linda e grande?_

Enquanto não tivermos clareza sobre onde está o valor em nossa vida, sempre o substituiremos por atividades sem valor agregado... vida desperdiçada, emoção desperdiçada, esforço desperdiçado, amor desperdiçado e, acima de tudo, tempo desperdiçado que poderíamos estar desfrutando com as pessoas que amamos, sorrindo, rindo, construindo memórias e nos divertindo muito.

A espontaneidade poderia ser facilmente interpretada como *Just-In-Time*. A responsabilidade, na forma de casas, carros e coisas, pode ser facilmente interpretada como *estoque*. Tudo é muito simples quando você começa a ver as coisas dessa forma. Então, o que vai ser? Faça as contas... menos é mais. Não é que as coisas em si sejam ruins, é o excesso que causa o problema.

Uma de minhas citações favoritas de todos os tempos é de Albert Einstein. Einstein, em toda a sua genialidade, explica a teoria da relatividade com uma história simples: "Se você tocar em um fogão aceso por um segundo, parecerá uma hora. Se você segurar a mão de uma mulher bonita por uma hora, ela parecerá um segundo".



(Procure o que tem valor de verdade)

Ideia Chave:

Uma garagem cheia de brinquedos não é o mesmo que segurar a mão de quem você ama.

CAPÍTULO 11

Você está feliz?

Não se engane, este é o capítulo mais importante do livro. Se você deixar de colocar no papel quem você é e o que precisa, este livro será uma total perda de tempo.

Abaixo está meu documento sobre quem eu sou e o que aprendi sobre mim mesmo. Tornei minha vida tão transparente por um motivo: para ajudar você. Quero dar o exemplo para que você possa ver exatamente o que eu fiz e como cheguei à minha vida incrível. Em essência, o que fiz foi documentar meu processo de vida. Todos os dias, quando acordo, faço isso com atenção, clareza e precisão. Não estou cometendo os mesmos erros repetidamente e produzindo defeitos, estou melhorando a vida!

Ao ler este documento, saiba que, doze anos depois, quase todas as minhas metas foram completamente superadas. Aqui está a lista de minhas metas originais:

- *Candidatou-se ao Senado dos EUA*
- *Viajou para 101 países*
- *Voou seis vezes ao redor do mundo*
- *Foi entrevistado por John Stossel*
- *Produziu mais de 2.000 vídeos com milhões de visualizações no YouTube*
- *Criou um programa de rádio (agora um podcast) chamado "The American Innovator" (O Inovador Americano)*
- *Cruzou o Atlântico Norte três vezes em uma aeronave monomotor*
- *Concluiu 4 livros, um dos quais foi traduzido para 14 idiomas*
- *Foi convidado para a Casa Branca e conversou com George W. Bush*

- *Chegou ao topo do Monte Kilimanjaro e de outras três montanhas de 14.000 pés, e escalou o acampamento base do Everest*
- *Aprimorei minhas habilidades para me tornar muito requisitado, fazendo palestras em países do mundo todo para públicos de mais de 1.000 pessoas*

(TODAS AS PARTES EM AZUL SÃO DO DOCUMENTO ORIGINAL DE PAUL)

Para qualquer pessoa que duvide do poder de anotar o que é importante para você, este documento deve ser uma prova clara de seu valor. Eu revisava esse plano uma vez por semana. Permiti que a Siri o lesse de volta para mim, de modo que ele ficasse bem gravado em meu cérebro e em minha psique. Não consigo imaginar o desperdício de vida que teria ocorrido se eu não tivesse desenvolvido esse processo simples.

Permiti que alguns amigos lessem previamente este capítulo para obter seu feedback. Um dos comentários foi que eles queriam ver minha lista original para fins de comparação. A lista não é muito diferente, apenas um refinamento e ajuste contínuos à medida que eu ganhava mais clareza sobre as questões. O importante é que eu revisava a lista toda semana, portanto, estava sempre pensando nela e melhorando tudo, desde a gramática até o conteúdo. Outro comentário foi: "Quando faço essa lista, fico com medo porque ela vai me forçar a tomar uma decisão e não me sinto confortável com essa decisão neste momento da minha vida". Por favor, não se assuste com isso. Quando fiz minha lista, não parei tudo o que estava fazendo e comecei a seguir um novo caminho. Em vez disso, o que fiz foi criar clareza na direção que eu estava seguindo e comecei a melhorar diariamente em todas essas áreas. Ao refletir sobre isso, em um ano fiz muito progresso! Mas não foi uma mudança repentina. Foi uma mudança gradual e consistente.

O mais importante é que você comece sua lista agora! No momento em que você concluir este capítulo, escreva o primeiro parágrafo. Em poucas páginas, as respostas que você está procurando sobre a vida podem ser reveladas. Meus pensamentos sobre a vida são curtos, concisos e brutalmente honestos. Tudo começou com uma simples pergunta e eu a respondi com brutal honestidade: "Você está feliz?"

É uma pena que eu tenha levado tanto tempo para entender esses conceitos simples, porém profundos. Minha felicidade ou sensação de bem-estar está diretamente ligada a quatro coisas:

1. Ter absoluta clareza sobre minhas necessidades fundamentais como ser humano

2. Ser absolutamente claro sobre meus maiores sonhos

3. Ter um plano muito claro para atender às minhas necessidades e realizar meus sonhos

4. Executar esse plano verificando os hábitos e as rotinas diárias

Nota importante para o leitor: Desenvolvi o aplicativo Lean PD (Desenvolvimento Pessoal). O Lean PD é uma lista de verificação simples que é fenomenal para desenvolver hábitos que ajudam a melhorar a vida. Ele é rápido, fácil de usar e intuitivo. Há vídeos on-line que mostram como ele funciona. Ele está disponível na plataforma iOS. *(Aplicativo Lean PD).*

Descobri que, para que a maioria de nós se sinta satisfeita na vida, precisamos sentir que estamos avançando na vida e melhorando continuamente. Os sonhos que almejamos não são apenas possíveis, mas estão se aproximando a cada dia. Esses hábitos ajudarão diretamente a realizar esses sonhos.

A noção de que alguém pode encontrar a felicidade por mera sorte é absurda. Ela é alcançada por meio de um plano bem elaborado que é executado cuidadosamente. Suponho que seja estatisticamente possível que uma pessoa encontre a felicidade, mas prefiro não deixar isso ao acaso. Da mesma forma, é possível que alguém acabe encontrando por acaso um ótimo negócio em um carro novo, mas acho que você tem uma chance muito maior se tiver um plano e fizer pesquisas.

Uma das minhas frases favoritas de Samuel Goldwyn é: "Quanto mais eu trabalho, mais sorte eu tenho!" Não é que eu não acredite em destino ou sorte, mas o destino ou a sorte têm uma

oportunidade muito melhor de se apresentar a alguém que se preparou adequadamente. Uma abordagem indiferente para encontrar a realização é uma vida desperdiçada.

Por que levei tanto tempo para descobrir isso? Porque eu achava que não havia fim para o meu tempo de vida. Muitos de nós nos sentimos assim até chegarmos à meia-idade. Então, percebemos que o relógio está se esgotando e é imperativo que não desperdicemos o tempo. Toda uma nova geração tomará nosso lugar e provavelmente seremos esquecidos. Esperamos que eles sejam mais espertos e saibam usar melhor o tempo que lhes foi dado. Talvez, se nos organizarmos e fizermos algo notável, a próxima geração se lembrará da maneira como fizemos isso como referência. Eles podem até tornar o mundo muito melhor.

Foi essa maior consciência do tempo que me levou a escrever este documento. Acorde, amigo! O tempo não é ilimitado e a vida não é um ensaio.

VOCÊ ESTÁ FELIZ?

O objetivo

Ser realmente feliz é muito mais satisfatório do que ficar com raiva, frustrado e, de modo geral, inquieto com o que está acontecendo todos os dias. A falta de felicidade parece estar diretamente relacionada à falta de clareza das metas e das ações necessárias para alcançá-las. Ao mesmo tempo em que essas etapas são definidas, é fundamental que outras oportunidades dignas não se apoderem da meta de felicidade e acabem por descarrilar o plano. Esse documento é o equivalente a um processo bem definido no chão de fábrica. Se você nunca teve um processo e sempre se baseou no conhecimento tribal, pode ter certeza de que não haverá clareza e consistência. Acho que a grande maioria das pessoas confia em ter metas na cabeça, mas é o ato de escrevê-las que traz a clareza necessária para o sucesso selvagem. Isso também lhe dá um ponto de referência para medir seu processo.

O documento a seguir é o resultado de minha observação atenta de pessoas bem-sucedidas, que viajaram pelo mundo, trilhando caminhos que poucos seguirão. A documentação das minhas metas de vida criará "práticas deliberadas" que criarão mudanças grandiosas. Ao mesmo tempo, estarei constantemente fazendo "Hansei" (reflexões profundas) e remodelarei quem sou, quem quero me tornar e como chegarei lá. Buscarei incessantemente as etapas necessárias para ter sucesso total em todas as áreas da vida.

Conceitos importantes que você deve lembrar

PALAVRAS: Suas palavras são a ferramenta mais poderosa e influente do mundo. Se você conseguir expressar ideias de forma clara e eficaz, não terá limites. Domine esse aspecto e faça dele seu ponto forte.

PAIXÃO: Bill Prymack, Doug Mockett e meu pai tinham uma paixão pela vida que faz com que a maioria das pessoas se sinta desconfortável. Não se sinta desconfortável com sua paixão. Deixe que ela lhe dê energia para perseguir seus sonhos. Muitos o entenderão mal. Continue e deixe sua paixão e seu desejo de aprender tudo na vida arderem intensamente.

SABEDORIA: Não jogue suas pérolas aos porcos (Mt 7:6). Seus conselhos e sua sabedoria são o resultado de uma intensa busca por aprimoramento e aprendizado contínuos. Dê seu conselho livremente aos curiosos e humildes. A oferta de seus conselhos deve ser feita de forma criteriosa. Não divulgue seu conhecimento para as pessoas que não querem aprender. Isso é o equivalente a atirar balas sem acertar o alvo, é inútil. Escolha com muito cuidado onde mirar. É fundamental que você atinja bons alvos!

Passos diários na maravilhosa jornada da vida

1. Exercite-se e desenvolva os músculos por 5 minutos todos os dias.

2. Responder a todos os e-mails até as 10 horas. Atender todas as chamadas telefônicas até o meio-dia.

3. Faça uma lista para o gerenciamento de todas as tarefas. Complete 5 coisas de sua lista de tarefas até as 17 horas.

4. Planeje seu dia na noite anterior.

5. Permaneça sempre positivo e nunca desista

Metas que definem a vida

Ter um plano claro para melhorar significativamente minha vida nas seguintes áreas:

1. Ser altamente respeitado intelectualmente por meus colegas.

2. Ser extremamente saudável.

3. Estar em constante aprimoramento.

4. Divirta-se bastante.

5. Viva de acordo com uma lista de controle de hábitos diários.

6. Não tolere absolutamente nenhuma besteira! Afaste-se assim que alguém fizer isso. Pensando bem, corra e nunca olhe para trás!

7. Criar uma visão mental clara de quem eu quero ser.

8. Viver para melhorar a vida de outras pessoas. Mudar o mundo. Ter pensamentos loucamente grandes. Ensinar o Lean.

9. Demore para falar e fale pouco. Dois olhos, uma boca.

10. Seja curioso e faça perguntas.

11. Seja positivo.

12. Tratar os erros como oportunidades de aprendizado.

13. Limite seus áudios a 15 segundos. A zona de 1 minuto é terra de ninguém. Ninguém estará ouvindo.

14. Aumentar meu vocabulário aprendendo uma palavra por semana. Escreva e utilize essas palavras. Essa é uma ferramenta poderosa de reflexão.

15. Ler um livro por semana. Fazer anotações. Deixar de ser um peso mental leve. Conheça a história. Ela responde aos porquês do passado e traz clareza para o futuro.

16. Ouvir um audiolivro todas as noites antes de ir para a cama.

17. Escrever um capítulo por mês para meu mais novo livro.

18. Nunca pare de perguntar "por que" sobre tudo.

Os dois lados de Paul

Lembre-se de que, em minha mente, há duas pessoas totalmente diferentes:

O PAUL FIT adora a adrenalina que recebe ao se exercitar diariamente. Ele esquia sem ficar sem fôlego. Ele tem uma imagem clara de um corpo musculoso... como o da capa da revista Men's Health. Ele busca intensamente escolhas alimentares saudáveis (2.200 calorias por dia): saladas, peixe fresco e sempre uma fruta na mão.

O PAUL GORDO é preguiçoso e indisciplinado. Ele come sem pensar nas consequências a longo prazo. Ele não tem nenhum plano, nenhuma meta e nenhum resultado satisfatório. Ele passa a vida se perguntando por que está acima do peso e tem uma aparência ruim.

Meu plano de saúde

Aqui está o plano que desenvolvi ao escrever o *Lean Health.* Essa é uma área com a qual tive dificuldades durante anos. Em meu plano original, quando escrevi o Lean *Health*, eu queria pesar 90 kg, abaixo dos 108 kg que tinha, mas nunca cheguei a pesar menos de 102 kg. Então, em 9 meses com o *Lean Health*, passei de 108 kg para 90 kg. Estou na melhor forma física da minha

vida... o poder de um plano bem elaborado! Se o que você está fazendo não está funcionando, dê uma olhada honesta nisso. *(Lean Health.)*

O plano

- *80% de minha alimentação é composta de frutas e vegetais*
- *20% de minha alimentação é peixe, frango e nozes*
- *Sem açúcar ou adoçantes artificiais*
- *Não há alimentos embalados e ultraprocessados.*
- *2.200 calorias por dia*
- *Registre tudo no aplicativo MyFitnessPal*
- *Mais de 10.000 passos por dia*
- *100 flexões e 200 abdominais por dia*

(Vídeo do meu novo smoothie).

Plano de ação para a vida

- *Delegue como um selvagem (pare de resistir porque acha que eles estão muito ocupados... dê a eles e veja-os crescer)*
- *Fique por dentro dos projetos*
- *Mantenha-se hiperorganizado*
- *Ter um jardim perfeito*
- *Ter um chão de fabrica limpo*
- *Ter uma casa e um escritório organizados e bem mantidos (tudo 3S)*

Plano de ação divertido

- *Esquiar quatro vezes em 2006-2007: Bachelor, Aspen e Park City.*
- *Voltar para Pittstown, Nova Jersey*
- *Participar da escola de corrida da Porsche em 2007 e 2008: Porsche Masters*

- *Caminhe pela Grande Muralha da China*
- *Assistir a shows: James Taylor, Sugarland, Taylor Swift, Rascal Flatts, Carrie Underwood e Sara Evans*
- *Voe para a Bahía de Los Ángeles, o lugar favorito do papai*
- *Caminhada em Aspen com Bill*
- *Faça um curso de planador*
- *Aprenda a praticar kitesurfe*
- *Almoçar com Bob Taylor*
- *Jogar golfe uma vez por semana com Leanne*
- *Aprenda "Sweet Baby James", "Can't Help Falling in Love" e "Up on the Roof"*
- *Compre um carro esportivo e divirta-se com ele*
- *Passe uma semana viajando pela Alemanha em um Porsche com Michael*
- *Escalar o Mt. Whitney e o Matterhorn*
- *Pilotar um avião para Roma*
- *Pilotar um avião ao redor do mundo*

Plano de Ação de Tolerância Zero

- *Tenha um ótimo relacionamento com Leanne*
- *Parar de negar a mim mesmo a possibilidade de alcançar o que quero na vida... não tolerar desculpas sem sentido.*
- *Aceite as melhorias constantes. Esse é um modo de vida e vale todo o esforço. Dispense qualquer pessoa que não entenda isso.*
- *Seja excelente e você atrairá pessoas de excelência*
- *Dê boas vindas à crítica construtiva. Ouça com atenção as palavras que as pessoas dizem, pois elas podem lhe proporcionar percepções profundas. Busque a opinião das pessoas, mas nunca deixe que elas o rebaixem.*
- *Seja uma pessoa fantástica daqui para frente... SEM EXCEÇÕES!*

Plano de ação para parar de fazer

- *Pare de comer pão branco*
- *Pare de racionalizar o motivo pelo qual você não consegue perder peso*
- *Pare de interromper as pessoas*
- *Pare de evitar seu e-mail*
- *Pare de comprar qualquer coisa, a menos que seja da mais alta qualidade*
- *Pare de procrastinar*
- *Pare de ficar com raiva. Essa é uma emoção que o deprecia e não o ajuda a atingir sua meta de conquistar respeito.*

Plano de ação Começar a fazer

- *Ser carinhoso com Leanne, um presente de Deus e a flor mais linda para mim*
- *Sorria mais e faça com que todos que você encontrar sorriam*
- *Mostre o que há de melhor em todas as pessoas que você conhece*
- *Ame cada segundo da vida... são os segundos que se somam aos dias de alegria*

Como eu quero que minha vida dos sonhos seja até dezembro de 2008

- *Mantém facilmente 90 kg*
- *Possuir um avião de última geração*
- *Manter um jardim espetacular*
- *A FastCap LLC está em um novo prédio e está sendo reconhecida por seu profundo compromisso com o crescimento das pessoas*
- *Ser reconhecido e altamente considerado por meu intelecto*
- *Ser de vanguarda e cheio de aventura*
- *Impactar e inspirar outras pessoas*
- *Seja criativo. Esteja em um ambiente que facilite a criatividade explosiva.*
- *Faça as pessoas sorrirem!*

O que meus professores me ensinaram

PAI

Destaque-se, lidere, invista, aprenda e seja ousado.

MÃE

Amar e incentivar os outros. Ser organizado, limpo e dedicado à família. Seja carinhoso.

LEANNE

Paciência, discernimento e amor pelas crianças.

BILL

Voar nos meus termos, não correr riscos, trabalhar longas horas, conhecer seu produto e prestar atenção aos detalhes. Acrescente um quarto axioma... conheça sua concorrência, lembre-se dos pequenos e, independentemente do que fizer, não chegue ao fim de sua vida e se arrependa de nada.

WALLY

Quando um idoso morre, é como queimar uma biblioteca.

JON

Pausa

PAMELA

Visão cristalina.

JOEL

Preste atenção ao resultado final, pois ele lhe proporciona as oportunidades de que você gosta. Faça o papel de advogado do diabo. Proteja a galinha dos ovos de ouro.

ARTE

Controle meu tempo. "Você recebe o que paga". Pague apenas o que você quer pagar, não o que o outro está pedindo. Se você acha que alguém está roubando você, é porque está. Venda no auge. Se você gastar US$ 1.000 em seu negócio, receberá US$ 1.000 de volta? Voe como um profissional, com a mão na alavanca de câmbio e a cabeça erguida.

JOÃO

Nada é infalível porque os tolos são engenhosos, portanto, distancie-se dos tolos. Os olhos são os melhores detectores de tempestades, olhe para cima. Conheça seu equipamento e conheça seus sistemas de computador. Eles são estúpidos e fazem exatamente o que você manda.

RUBENS

Minha esposa é a razão do meu sucesso. Ela é completamente diferente e essa abordagem diferente é um presente para qualquer homem que seja inteligente o suficiente para enxergar isso.

BOB CONRAD

Não entregue a fazenda e não se distraia.

SVEN

Certifique-se de ter uma ótima vida sexual.

RON BELL

Cuide de sua saúde.

TIA HELEN

Sorria e seja simpático.

JEFF KAAS

Concentre-se em sua família.

JEFF GETZEN

Aproveite a vida. Contrate pessoas realmente boas. 1 em cada 10 pessoas são extraordinárias... é um jogo de números encontrá-las.

DOUG MOCKETT

Viva a vida ao máximo.

THOMAS EDISON

A oportunidade é perdida pela maioria das pessoas porque está vestida de macacão e parece trabalho.

MIKE, FUZILEIRO NAVAL

A cada 30 dias, uma oportunidade significativa passa na frente de cada ser humano... você está acordado?

GARY PLAYER, GOLFISTA

Quanto mais me esforço, mais sorte tenho!

DONALD TRUMP

Pense grande e dê a volta por cima!

COLIN POWELL

Há aqueles que simplificam e aqueles que complicam. Aqueles que simplificam têm empregos de verdade. Quando perguntaram ao General Powell como ele iria derrotar a Guarda Republicana de Saddam, ele respondeu simplesmente: "Vamos pará-los e matá-los".

CHRIS MCCORMACK

Você precisa ter uma estratégia mental e um jogo mental. Questione tudo e peça conselhos aos especialistas. Abrace o que é chato, quando as coisas ficarem realmente difíceis e dolorosas, entre de cabeça!

GEORGE H. BUSH

Ninguém gosta do tamanho que eu tenho.

CHRISTINE

Nunca machuque uma mulher porque ela nunca se recupera.

JEFF BEZOS

Fique atento ao hipercrescimento, pois ele não pode ser ignorado. Aprendi algo com todas as pessoas que conheci.

ELON MUSK

Entenda a física por trás das coisas. Procure negócios que estejam prontos para o próximo nível. Nunca vi alguém suportar tanta dor, dificuldade e reveses cataclísmicos e não desistir.

BOB TAYLOR

Dinheiro antecipado é melhor do que dinheiro atrasado.

Conclusão

Há dez anos, minha vida mudou significativamente porque dediquei um tempo para escrever este documento. Ele é essencialmente um documento de processo de vida, equivalente a documentar um processo e, a partir daí, aprimorá-lo. O resultado foi significativamente melhor. Eu me senti melhor comigo mesmo, melhorei minha sensação geral de bem-estar e reduzi meu nível de frustração.

Não consigo imaginar como seria minha vida hoje se eu não tivesse feito isso. O que é realmente preocupante é como seria minha vida se eu tivesse feito isso aos 21 anos de idade. Tanta

coisa para aprender e tão pouco tempo... pelo menos não esperei até meus 60 ou 70 anos para iniciar esse processo de reflexão profunda. Entrevistei muitas pessoas que se arrependeram porque não tinham as ferramentas básicas que o Lean forneceu. Essas melhorias contínuas mudaram radicalmente minha vida. Em vez de ter uma vida mediana, ela se tornou extraordinária.

Este documento foi alterado centenas de vezes nos últimos dez anos. Estou constantemente aprimorando-o, aprendendo com ele, refletindo sobre ele e acrescentando mais. Minha esperança é que, sendo transparente e compartilhando com você meus pensamentos mais íntimos, você também possa olhar mais de perto e reunir os fatos sobre sua vida e seus relacionamentos.

(Suas Palavras; Sua Paixão; Seu Conhecimento)

Ideia Chave:

Seja transparente e descubra o que faz você vibrar de alegria.

CAPÍTULO 12

Me dê abrigo

Nunca me esquecerei de quando um amigo me disse: "Paul, eu evito voltar para casa. Minha casa é uma bagunça, a garagem é uma bagunça e os armários são uma bagunça. É um caos total e não há muito que me atraia lá. O trabalho, as férias, o shopping e a casa dos meus amigos são muito mais atraentes, por isso só vou para casa quando preciso." Minha conclusão foi simples: sua casa deve ser um ímã, onde você gosta de ir... seu refúgio e abrigo.

A mess...

(Uma bagunça)

Os Rolling Stones escreveram uma música famosa chamada "Gimme Shelter" (Me dê abrigo). Passei boa parte de minha infância cantando o famoso refrão. Perdoe-me, mas estou falando em termos mais gerais: os homens são caçadores. Saímos todos os dias, vemos o que podemos conquistar e trazemos para casa os despojos para nossa família. A última coisa que queremos ouvir de nosso cônjuge é: "Seu idiota! Esse é o maior veado que você pode caçar? Vamos passar fome se isso for o melhor que você puder fazer. Eu vi o veado que o Bob levou para a casa da esposa dele, era duas vezes maior". Bem, todas essas afirmações podem ser verdadeiras, mas são as palavras mais perturbadoras que um homem pode ouvir. Se acrescentarmos um ambiente físico caótico, temos a receita para um desastre. Os homens precisam que suas mulheres acreditem neles. Quando voltamos para casa, precisamos de abrigo, não de caos ou críticas. Precisamos de um lugar para nos reagruparmos e limparmos nossa mente para que possamos melhorar e enfrentar o dia seguinte. Se estivermos lutando contra o mundo e lutando em casa, será impossível levar a vida com um sorriso no rosto.

Dale Carnegie disse o seguinte: "Não critique". Esse conselho importante e poderoso é atemporal quando se trata de nossos relacionamentos. Já vi maridos e esposas se depreciarem na frente de amigos e familiares. É doloroso ver como eles definham bem na nossa frente. O nosso ego é do tamanho de um trem de carga e quando nosso cônjuge desrespeita nossos esforços, sonhos e habilidades, isso é nada menos que uma castração, dia após dia. *(How to Win Friends and Influence People, de Dale Carnegie).*

Aqui está uma história que ilustra perfeitamente esse ponto. Uma mulher que estava em minha Missão de Estudos no Japão, depois de saber que eu era piloto, disse que queria ser piloto e que tinha estudado o assunto, mas decidiu não fazê-lo. Quando perguntei o motivo, ela disse que seu marido havia dito que isso era uma bobagem! "Por que você iria querer fazer isso?", exclamou ele. Seu sonho foi destruído. Minha resposta a todos é simples: permitam que seus entes queridos tenham espaço para explorar seus sonhos. Minha resposta teria sido: "Querida, acho que você seria uma ótima piloto. Por que você não estuda mais sobre isso e descobre qual o próximo passo? Sei que, depois de reunir todos os detalhes, você tomará uma ótima decisão". Seja você homem ou mulher, um lar deve ser um lugar onde você possa sonhar e resolver problemas juntos.

Support one another rather than tear each other apart

(Dê suporte um para o outro ao invés de se afastarem)

No final das contas, o trabalho é único, mas o lar é um lugar onde residem nossa família e nossos relacionamentos mais importantes... onde você vai para se refugiar. Ele precisa ser visto de forma diferente de apenas um lugar onde você mora. Ela permite proteção para que você possa se

reagrupar e ganhar força mental e emocional. Sempre vi minha casa como um lugar onde pratico a criatividade e a expressão emocional. Seja tocando violão, escrevendo uma música, podando uma árvore bonsai, construindo um móvel ou escrevendo um livro, minha casa é meu refúgio.

Alguns de vocês já viram minha casa. Ela é grande, muito bonita, e os quintais e a arquitetura são uma obra-prima. A maioria das pessoas diz: "Não consigo imaginar quanto trabalho foi necessário para criar 5 hectáres de criação artística, muito menos o que é preciso para mantê-la". Para mim, minha casa é literalmente minha expressão artística, onde posso ser um garotinho e brincar sem medo. Estou sempre mudando, melhorando, criando, explorando e experimentando por dentro e por fora. Minha casa é meu estúdio de arte, onde pratico a paixão, a paciência e a criatividade. *(Vídeo do My Home Woodshop).*

Taking care of the garden

Paul and Leanne's beautiful home

(Cuidando do meu jardim // A bela casa de Paul e Leanne)

Fiz uma observação profunda depois de ler e visitar as casas de alguns dos maiores líderes do mundo. Desde Monticello, de Thomas Jefferson, Mount Vernon, de George Washington, Kykuit, de John D. Rockefeller, Chartwell, de Winston Churchill, Dwight D. Eisenhower em Gettysburg, Sagamore Hill de Teddy Roosevelt, a fazenda de Henry Ford nos arredores de Detroit, a cabana de Eleanor Roosevelt às margens do Rio Hudson, o modesto rancho de Ronald Reagan nas colinas de Los Angeles ou Mar-a-Lago de Donald Trump, **todos expressaram e viveram profundamente seus sonhos em seus refúgios.**

Meu lar e refúgio é o lugar onde, depois de muita busca na alma, criei uma vida melhor, onde escrevi o documento "Are You Happy?" (Você é feliz?). É o lugar onde o mundo não pode me pegar e eu tenho tempo para pensar. Um lugar onde posso praticar a melhoria contínua, falhar e aprender.

Uma vida Lean requer um local de refúgio e criatividade, e os dois estão absolutamente interligados. Você nunca experimentará a verdadeira melhoria contínua a menos que tenha um lugar seguro para expressar seus pensamentos e ideias. Desenvolva esse lugar, torne-o sagrado, divertido, mas, o mais importante, entenda a importância do papel que ele desempenha em sua felicidade. Portanto, esteja você em um pequeno apartamento ou em uma grande fazenda, faça dele um refúgio.

Paul's office

(Escritório de Paul)

Ideia Chave:

Faça da sua casa o seu refúgio.

CAPÍTULO 13

Preenchendo o vazio

Sejamos realistas, todo mundo quer ter uma vida excelente, repleta de ótimos relacionamentos e profunda satisfação. Entretanto, talvez não estejam fazendo o que é necessário para ter essa experiência. Pense em como as pessoas ocupam seu tempo livre assistindo à TV, jogando videogame ou no celular. Eu diria que elas estão tentando satisfazer algum elemento que falta em suas vidas. Para os que jogam: ação, emoção ou desafio pessoal. Para os que estão assistindo à TV, talvez seja algum vazio em seu relacionamento. Seja o que for, não é preciso muita inteligência para descobrir que eles provavelmente estão obtendo alguma forma de substituição da coisa real. A ideia de usar esse tempo para autodesenvolvimento ou reflexão é incomum. Em vez disso, a maioria das pessoas está envolvida em gratificação sem sentido e de curto prazo, em vez de desenvolvimento pessoal significativo. Elas são apanhadas vivendo uma vida superficial, em vez de participar de uma vida real de emoção, intriga e aventura. Essa é exatamente a realidade a que cheguei quando escrevi: "Você é feliz?" Percebi que estava vivendo por meio de gratificações sem sentido. Então, em um lampejo ou satori (a palavra japonesa para despertar), fiquei enojado com minha vida falsa e tudo começou a mudar.

Comecei a desenvolver minhas habilidades, capacidades e intelecto para poder experimentar pessoalmente tudo o que, inconscientemente, eu acreditava ser reservado apenas para alguns poucos selecionados. Vi com total clareza que poderia fazer qualquer coisa se estivesse disposto a melhorar continuamente minha vida e de forma deliberada. Percebi o quanto eu havia mudado quando meu irmão, que tem um QI significativamente maior que o meu, me disse: "Paul, você se tornou um grande intelecto".

(A coisa real // Paul, sua mãe e seu irmão)

O mais chocante para mim é que o fenômeno de preencher o vazio é global. Pessoas em vilarejos remotos estão grudadas em seus telefones em vez de trabalhar ou se envolver com seus amigos e familiares. As pessoas estão desperdiçando seu tempo em vez de desenvolver suas vidas e relacionamentos.

O Dr. Victor Davis Hanson observou que quando as sociedades experimentam esses luxos extraordinários (como telefones celulares, nas mãos de crianças de 8 anos de idade, que são mais poderosos do que 10 microcomputadores da IBM de apenas algumas décadas atrás), essa distorção da realidade, esse luxo em qualquer relacionamento pode torná-lo preguiçoso... O luxo o torna preguiçoso. "Ei, deixe-me colocar o supercomputador em suas mãos por apenas algumas centenas de dólares". Quando a mesma coisa teria custado um quarto de milhão de dólares há apenas 20 anos. Por que sair e correr, se você pode ter uma experiência em 3D enquanto está sentado no sofá olhando para o seu telefone?

O Sr. Amezawa diz: "O dinheiro destrói seu cérebro". Na declaração de abertura de meu audiolivro *2 Second Lean*, afirmo: "O dinheiro sufoca a criatividade". *(2 Second Lean.)*

Shigeo Shingo disse que há quatro tipos de engenheiros:

1. O engenheiro de luvas brancas
2. O engenheiro Niet (que é a palavra russa para "Não")
3. O engenheiro de catálogo
4. O engenheiro que lava as mãos 10 vezes por dia

A referência de Shigeo Shingo ao engenheiro de catálogo está alinhada com a ideia de que, se tivermos abundância, optaremos por comprar algo em vez de usar nossa criatividade. Tornamo-nos preguiçosos e perdemos a essência da vida: trabalho árduo, descobertas e recursos. Nós os substituímos por uma existência luxuosa, sem o trabalho árduo e a diligência necessários para criar essa abundância. *(Vídeo 4 tipos de engenheiros).*

Embora essas declarações não sejam absolutas, elas são relevantes e todos nós devemos ser cautelosos para não permitir que nada substitua o trabalho árduo, a diligência e o autodesenvolvimento pessoal.

O Dr. Hanson continuou dizendo que, na presença de uma abundância tão incrível, de alguma forma perdemos nosso senso coletivo de gratidão. Uma pessoa comum tem um telefone que é mais poderoso do que todos os computadores usados para levar o homem à lua. Nascemos em uma época que nos proporcionou tanto! Se perdermos essa gratidão coletiva, estaremos separados dos verdadeiros elementos da vida e criaremos um substituto que nunca nos satisfará e atrofiará nossa mente e nosso espírito.

Bhutan Market

(Mercado no butão)

Quando estive no Butão, fiquei chocado com o fato de que, mesmo nesse país remoto, as pessoas são afetadas por esse fenômeno. Enquanto caminhava pelos mercados ao ar livre, notei que quase todos os vendedores estavam com seus celulares jogando.

Parece que estamos todos universalmente adormecidos. Não saímos mais para correr para sentir a adrenalina. Em vez disso, apertamos botões sem pensar para receber uma adrenalina falsa que não chega nem perto da real.

Quando falei na Steelcase sobre *Lean Health*, discuti como nos tornamos uma sociedade de substituição. Substituímos comida embalada por comida de verdade, mídia social por relacionamentos reais, pornografia por relacionamentos sexuais significativos e videogames por exercícios reais. *(Lean Health.)*

Mas de todas as substituições, acho que nenhuma se compara ao nosso vício em álcool. Todas as noites, bilhões de pessoas vão ao bar para se divertir. Acho que o álcool é a pior substituição de diversão que já vi. Além de ser incrivelmente caro, ele não tem valor nutricional e tem ramificações profundas na saúde. Ele estraga seu bem mais importante... seu cérebro. Muitas profissões comerciais são prejudicadas pelo fato de se tornarem tolas com o álcool. Será que eu quero fazer negócios com um bêbado? Acho que não! Não é preciso ir muito longe para ver as inúmeras tragédias que o álcool criou. Um dos exemplos mais infames é o de Teddy Kennedy e Chappaquiddick. Adoro a censura de Donald Trump a seus filhos: "Não bebam, não fumem e não usem drogas". É simples assim. Ele continuou dizendo que, como não bebia, tinha uma vantagem estratégica sobre as pessoas que se intoxicavam constantemente. Não me entenda mal, eu não sou abstêmio. Mas o álcool não me afeta... uma taça de vinho de vez em quando, mas nada mais. Todo o resto é um abuso do meu dinheiro, do meu corpo, da minha saúde e das minhas habilidades cognitivas.

Steelcase

Acredito que nossa sociedade substituta é uma tentativa de preencher um vazio em nossas vidas com coisas que nunca satisfarão ou trarão a verdadeira felicidade.

Quando eu estava fora de forma e acima do peso, comia por prazer e porque estava muito estressado. Essa era a minha maneira de preencher o vazio que o estresse e a ansiedade haviam criado. A comida mascarava a dor, mas criava mais dor todas as manhãs quando eu me olhava no espelho. Já vi pessoas gastarem milhares de dólares em roupas, sapatos e acessórios para ficarem mais bonitas, quando o que elas realmente precisam fazer é parar de comer os alimentos errados ou em excesso.

Recentemente, vi uma mulher em uma pequena loja em um país de terceiro mundo, com uma bolsa Birkin de US$ 30.000 e roupas que combinavam, folheando uma pilha de notas de US$ 100 enquanto comprava mais 30 acessórios. Alguns diriam: "Uau, impressionante". Eu não. Talvez em minha vida passada, mas agora eu penso diferente. Posso me dar ao luxo de fazer a mesma coisa, mas não tenho interesse. Eu teria ficado impressionado se ela estivesse em forma ou fosse atenciosa, em vez de rica e vistosa. Isso não é uma acusação ao fato de ser rico e bem-sucedido. Mas aprendi que o verdadeiro sinal de riqueza são indivíduos com mentes profundamente engajadas e corpos fisicamente em forma. Isso é impressionante e não custa um centavo. Isso se chama *usar sua inteligência, não sua carteira*.

Você já notou que as pessoas que estão realmente em forma não precisam usar muitas roupas? A declaração delas tem mais a ver com mostrar sua boa forma física do que com a etiqueta de grife. Um corpo em forma é a melhor etiqueta de grife.

Já vi pessoas letárgicas e desinteressadas enquanto estavam no relógio, mas assim que você as coloca na quadra de basquete ou em um campo de beisebol, elas se tornam loucas e competitivas e jogam com intensa energia. Por quê? Nós nos sentimos confortáveis em encontrar substitutos para as coisas que não nos satisfazem. Por que nosso trabalho e nossos empregos não deveriam ser extraordinários? Isso requer ir para o trabalho todos os dias e não pensar em fazer o trabalho, mas em como fazer o trabalho melhor. Essa simples, porém profunda, mudança de mentalidade pode transformar o trabalho de qualquer pessoa em um jogo de aprimoramento contínuo, não diferente da energia competitiva obtida ao participar de esportes. É simples assim!

Essencialmente, somos distraídos exatamente da mesma forma que um ilusionista faz com que seu público olhe para outro lugar enquanto a mágica está acontecendo. Pare de olhar na direção

errada. O que você está fazendo é olhar para o trabalho em vez de olhar para como fazer o trabalho melhor. O trabalho deve ser divertido, envolvente, esclarecedor e gratificante.

Não preencha os vazios de sua vida com substitutos! Não deixe que isso aconteça. Isso é uma farsa. É uma fraude. É um substituto. A coisa real é mil vezes mais satisfatória. Essa é uma das lições mais importantes que aprendi sobre como ter uma vida Lean.

Apply sports energy to your work

Are you looking in the right direction

(Aplique a energia dos esporte em seu trabalho // Você está olhando na direção certa?)

(A coisa REAL)

Ideia Chave:

Você está usando substitutos falsos na sua vida?

CAPÍTULO 14

Conclusão de Paul

Há cerca de um ano, iniciei um novo processo em minhas missões de estudo no Japão. No último slide de minha apresentação, concluo os eventos da semana. Achei esse processo benéfico porque me forçou a resumir a essência de nossa semana. Portanto, aqui estão os conceitos absolutamente inegociáveis e mais importantes deste livro, resumidos em seis pontos concisos.

1.A VIDA É CURTA

2.A VIDA DEVE SER INCRÍVEL

3.USE SEU CÉREBRO

4.A VERDADE BRUTAL É IGUAL À CORAGEM

5.PESSOAS DE ALTA QUALIDADE

6. APAIXONE-SE PELO LEAN

A vida é curta

A vida é curta e o significado deste livro escapará a qualquer pessoa que não o aborde a partir desse ponto de vista crítico. A vida não é um ensaio, é para ser vivida agora mesmo. É um presente que foi dado a cada um de nós. A vida deve ser apreciada e vivida de maneira deliberada e cuidadosa. Uma atitude casual é totalmente inadequada para um presente dessa magnitude. Comece a aprender a dizer sim a todas as incríveis oportunidades que se apresentam.

Uma das minhas citações favoritas de Thomas Edison é: "**A oportunidade é perdida pela maioria das pessoas porque está vestida de macacão e parece trabalho!"** Muitas vezes, essas oportunidades não parecem atrativas, empolgantes ou coloridas. Vou lhe dar um exemplo: Eu estava quase terminando este livro, mas precisava encontrar alguém que entendesse meu ponto de vista para revisar o texto. Eu queria ter certeza de que meus pontos estavam claros e que os

exemplos apoiavam minhas ideias. Meu bom amigo Filipe, de Portugal, e companheiro Maníaco Lean, se ofereceu para essa tarefa trabalhosa. Vou deixar que ele conte a história:

Então, lá estava eu, assistindo aos treinos de vôlei dos meus filhos, quando recebi uma mensagem de áudio do Paul: "Filipe, você poderia ouvir meu rascunho atual do 'Lean Life' e dar um feedback?" Para ser sincero, meu primeiro pensamento foi: "Tenho um milhão de coisas para fazer e isso parece ser muito trabalhoso!" No entanto, senti um desejo intenso de ajudar Paul e fazer minha contribuição. Então, de repente, não vi mais isso como trabalho, mas como uma oportunidade de melhorar a vida das pessoas. Quando dei por mim, estava queimando o óleo da meia-noite fazendo centenas de revisões. Os dias se transformaram em semanas enquanto eu trabalhava com Paul para fazer continuamente grandes e pequenas melhorias no "Lean Life". Não apenas melhoramos o livro, mas também melhorarmos a forma como nos comunicávamos e todo o processo de edição.

Foi então que aconteceu a coisa mais incrível: Percebi que estava realmente me ajudando... e me ajudando muito! Ao revisar o livro várias vezes, comecei a realmente entender os conceitos em um nível mais profundo. Aos 38 anos de idade, com uma esposa incrível e dois filhos lindos, temos toda a vida pela frente. O que poderia ser mais oportuno do que aplicar o "Lean Life" para dar mais significado às nossas vidas? Cada capítulo é um manual que melhorará a vida de minha jovem família.

Em vez de encarar isso como "trabalho" e perguntar "o que eu ganho com isso?" Eu vi isso como uma oportunidade de ajudar outras pessoas e isso acabou me ajudando. "A cada 30 dias, uma oportunidade significativa passa na frente de cada ser humano. A questão é... você está acordado?" Procure maneiras de servir aos outros e você verá essas oportunidades em todos os lugares.

-Filipe

Não consigo imaginar como seria este livro se o Filipe não tivesse dedicado tanto tempo e energia para ajudar a melhorá-lo. A vida tem grandes coisas reservadas para você. Desperdiçar um único segundo esconde oportunidades que podem transformá-lo. *(Vídeo Lean Portugal com Filipe e Tino).*

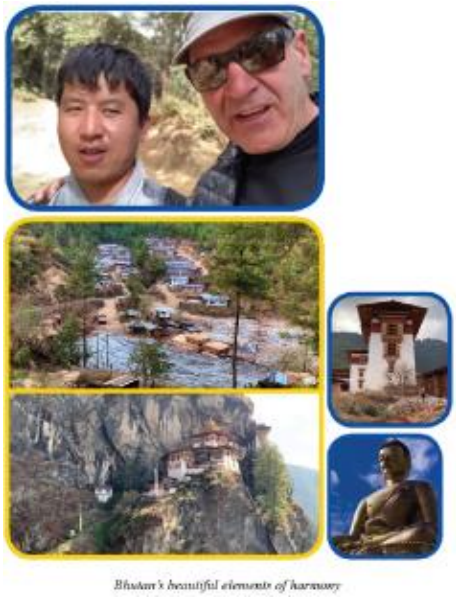
A vida deve ser extraordinária

A vida deve ser notável, empolgante e estar sempre melhorando em três áreas essenciais: seu trabalho, sua saúde e seus relacionamentos. A noção de uma vida em declínio natural é falaciosa. Vejo as pessoas organizarem as coisas que fazem em torno dessa atitude derrotista. Recentemente, quando estava no Butão, eu estava descendo de um monastério budista com meu guia Sangay. Eu perguntei: "Sangay, quais são as coisas mais importantes da vida?" Sua resposta foi fantástica.

Você deve ter paixão. O povo butanês é apaixonado por sua arquitetura e seu ambiente natural. Os terraços de arroz definem a paisagem desse belo país. Sejam ricos ou pobres, todas as casas são decoradas. O projeto arquitetônico de seus monastérios é absolutamente impressionante. Eu brinquei com Sangay dizendo: "Se você quer ter o melhor estilo de vida, precisa ser um monge, pois eles vivem em alguns dos cenários mais bonitos do mundo". Paixão! Você pode ver a paixão correndo por toda essa sociedade. A maioria de suas florestas é antiga e intocada e eles obtêm a grande maioria de sua energia de hidrelétricas. Eles se referem a seus recursos hídricos como ouro branco. Todos os animais correm livremente. Você pode estar dirigindo por uma estrada e, bem no meio da estrada, haverá vacas vagando sem nenhuma supervisão. Parece haver uma verdadeira harmonia nessa abordagem. Ela exala paciência e calma. Embora isso não seja normal para nós, ocidentais, há um belo elemento de tanta harmonia devido à paixão deles pela natureza.

Então, Sangay continuou: "Vocês precisam ter paciência". Pense nas coisas 1.000 vezes. Grandes coisas acontecem à medida que você acumula sabedoria, pacientemente, ao longo da jornada da vida.

A paciência com que eles construíram os monastérios ao longo de centenas de anos e a maneira como levam a vida cotidiana é notável. Ninguém está com pressa. Muitas vezes, é possível ver placas de trânsito que dizem "Sem pressa, sem preocupação". Há um claro ritmo de paciência no povo butanês. *(Vídeo do Butão).*



(O lindo cenário de harmonia do Butão)

Por fim, Sangay disse: "Se você não tiver saúde, você prejudica tudo". Um dos meus senseis no Japão, o Sr. Takagi, que tem 86 anos e sua mãe tem 110, disse: "A coisa mais importante na vida é a saúde. De um corpo bonito vem um espírito bonito". O Sr. Takagi acabou de terminar seu doutorado e aprendeu a falar inglês fluentemente. Lembre-se, cada elemento da vida deve ser notável, não se contente com nada além da excelência e construa uma vida notável!

Comece a usar seu cérebro

Toda experiência de vida lhe dá a oportunidade de adquirir sabedoria. A sabedoria é essencialmente uma bola de cristal que lhe dá a capacidade de olhar para o futuro e prever melhor os resultados. Se nada está mudando ou melhorando, é porque você não está adquirindo sabedoria com as experiências. A razão pela qual você não está adquirindo sabedoria é uma de duas razões: Você é preguiçoso ou optou por não usar seu cérebro. Quando o depósito de sabedoria está vazio, ele se manifesta no trabalho, na saúde e em seus relacionamentos.

Mr. Takagi From healthy body comes a beautiful spirit

Crystal Ball

(Sr. Takagi - De um corpo bonito vem um espírito bonito // Bola de Cristal)

No trabalho, parece que "sou muito velho, os jovens são muito rápidos, conhecem a tecnologia muito bem, não consigo acompanhar tudo isso. Pior ainda, a força de trabalho está contra as pessoas mais velhas". Quanta besteira e total absurdo. O poder da sabedoria e da experiência aplicadas é muito mais potente do que a juventude e todo o seu vigor. Qualquer pessoa com metade de um cérebro entende isso. Mas lembre-se de que você não recebe crédito extra apenas por aparecer, você precisa agregar valor à organização. Seja você mais jovem ou mais velho, se seus esforços não forem notáveis ou inovadores, não espere ser reconhecido, muito menos promovido.

Com relação à saúde, as desculpas mais comuns que as pessoas dão a si mesmas são: "meu metabolismo desacelerou", "é tão difícil" ou "eu viajo o tempo todo". Todas essas desculpas são totalmente sem sentido.

Por fim, com relação aos relacionamentos, "nós simplesmente nos afastamos". O problema é que você nunca dedicou tempo para se conhecer e conhecer seu parceiro. Seus processos, pelos quais você se envolve e entende as pessoas, são os culpados. O melhor livro para entender completamente do que estou falando é *How to Win Friends and Influence People (Como fazer amigos e influenciar pessoas)*, de Dale Carnegie. Ele explica em preto e branco que é a capacidade das pessoas de se relacionar com outras pessoas que as faz felizes. Se você ignorar isso, será por sua própria conta e risco. O relacionamento eficaz com as pessoas é o aspecto mais importante da forma como você negocia esta vida. Você pode fazer isso com graça e consideração ou pode fazê-lo em seus próprios termos, o que, muito provavelmente, terá um resultado marginal. Por que não obter uma sabedoria incrível de pessoas que cometeram erros? Minha vida nunca mais seria a mesma sem a sabedoria que Dale Carnegie adquiriu por meio de suas experiências de vida e registrou em seus livros, para que possamos melhorar drasticamente nossa vida.

Verdade brutal é igual a coragem

Lembre-se de que tudo o que é significativo começa com uma única ação... coragem. Bob Taylor, meu mentor desde que eu tinha 17 anos, demonstrou esse poderoso princípio quando, ainda jovem, fundou a Taylor Guitars. Bob diz: "Acreditamos que no centro de toda grande realização há um único ingrediente comum: Coragem. É a coragem que nos permite explorar. Para seguir em frente. Aventurarmo-nos no desconhecido. E, embora a decisão de fazer isso possa parecer óbvia depois, na época não era. Porque toda vez que fazemos uma escolha ousada ou seguimos pelo caminho mais estreito, colocamos algo em risco. Nosso ego. Nossa reputação. Nosso meio de vida. Sem coragem, nunca ousaríamos, nunca mudaríamos, nunca inspiraríamos..." A maioria das pessoas não terá coragem de sair definitivamente de sua zona de conforto. Como diz Bob, "Toda grande realização pode ser rastreada até as sementes da coragem". Você tem coragem de mudar sua vida? Posso lhe garantir que é aí que a mágica acontece! Você nunca preencherá os vazios em sua vida a menos que tenha a coragem de admitir que há um problema e, em seguida, tomar medidas ponderadas e deliberadas. *(Vídeo "Courage" de Bob Taylor).*

Paul and Bob Taylor

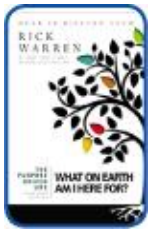
Pessoas de alta qualidade

Vejo isso repetidamente: as pessoas não têm coragem de separar as pessoas ruins de suas vidas. As pessoas ruins geralmente podem ser descritas como se estivessem sempre propagando uma “tempestade de merda” ao seu redor e sugando a energia. Elas são negativas e culpam tudo e todos por seus problemas. Elas veem o mundo por meio do filtro de vilões e vítimas, em oposição à responsabilidade pessoal. Elas são o oposto do que este livro trata. Por que as pessoas não conseguem eliminar as pessoas ruins de suas vidas? As desculpas comuns são: "são pessoas muito legais", "têm muitas boas qualidades", "são amigos antigos" ou "são meus parentes". Para ser sincero consigo mesmo, você não quer infligir nenhum sofrimento a si mesmo. Tenha a coragem

de se cercar de pessoas de alta qualidade, que gostam de melhorar e assumem total responsabilidade por sua posição na vida.

Em seguida, tire de sua vida todos os aproveitadores e pessoas que pensam: "O que eu ganho com isso?". Lembre-se de que há dois tipos de pessoas no mundo: as que servem e as que recebem. Sua meta deve ser tornar-se um servidor de alto nível e cercar-se de outros servidores de alto nível. Tire todos os aproveitadores de sua vida o mais rápido que puder. Cheguei a essa conclusão no início da vida, quando tentava negociar a vantagem ou procurar oportunidades com o filtro "O que eu ganho com isso?". À medida que amadureci e ajudei as pessoas sem esperar nada em troca, senti-me totalmente diferente em relação a mim mesmo. Comecei a atrair e ser atraído por outras pessoas que tinham uma filosofia semelhante.

O próximo nível de maturidade foi quando percebi que, se eu quisesse ter uma *vida guiada por propósitos*, citando Rick Warren, eu perceberia uma coisa: "Não se trata de você..." Observei que as pessoas que acreditavam nessa filosofia de ajudar o próximo alcançaram uma profundidade de propósito na vida que não se compara a nenhuma outra busca. Só há um problema. Para muitas pessoas desse tipo, elas não estão dispostas a tirar “chupins” de sua vida, e isso prejudica a energia de sua busca por ajudar os outros. Essa é, sem dúvida, a parte mais difícil dessa filosofia, mas é tão importante quanto se tornar um servidor de alto nível. *(Rick Warren's Purpose Driven Life.)*



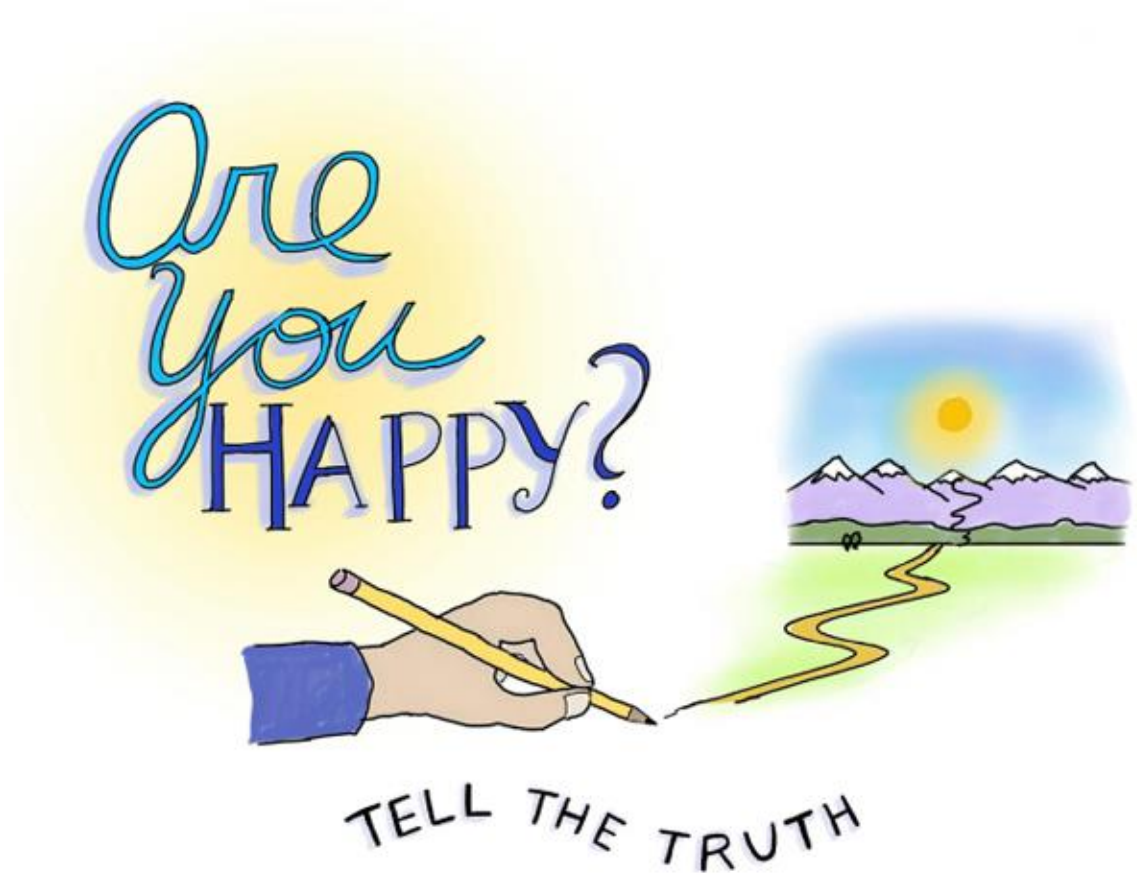
Uma aplicação direta desse princípio que desenvolvi é a seguinte: não estou interessado em que as pessoas gostem de mim. Não busco vencer nenhum concurso de popularidade. Não há nada de errado em ser um cara legal, mas esse não é o objetivo. O que eu espero alcançar é ter um efeito duradouro e substancial nos outros. O que aprendi é que quando as pessoas o respeitam, elas o amam, e essa é uma busca muito maior e significativa, além de infinitamente mais satisfatória.

Apaixone-se pelo Lean

O que estou dizendo é que se apaixonar pelo Lean enriquecerá sua vida. A busca diária de descobrir soluções e aprender com as pessoas enriquecerá sua vida além do que você jamais

imaginou. *Banir o desleixo e se apaixonar pela precisão*. Adore a ideia de ser preciso e fazer tudo certo. Viva sua vida de forma deliberada para que todos os processos sirvam a você. Esse desejo intenso de refinar todos os processos da vida o energizará e proporcionará alegria. Acima de tudo, não aplique o pensamento Lean apenas aos seus negócios. Ele deve estar relacionado à maneira como você organiza sua vida. Essa tem sido a minha receita para a minha vida e estou muito feliz com o fato de ter aprendido e aplicado esses princípios simples ao meu bem mais precioso: *a vida*! Agora vá viver sua vida com significado, paixão e inteligência e elimine todas as desculpas que o impedem de ter uma vida extraordinária! *(A chave para o Lean).*

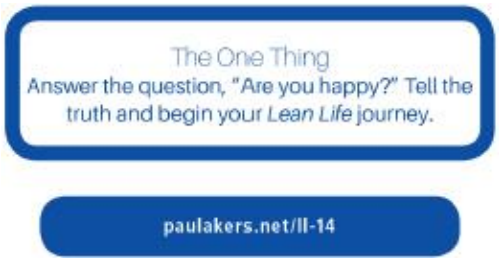
-Paul



(Você está feliz? Fale a verdade)

Ideia Chave:

Responda à pergunta: “Você está feliz?” Fale a verdade e comece a sua jornada para uma Vida Lean.



Paul Akers é o fundador e presidente da FastCap, uma empresa de desenvolvimento de produtos especializada em ferramentas para marcenaria. A FastCap foi fundada na garagem de Paul em 1997, quando ele simplesmente “consertou o que o incomodava” e desenvolveu seu primeiro produto: a Fastcap Cover Cap (Tampa adesiva para parafusos). De origem humilde, a FastCap possui milhares de distribuidores em todo o mundo. A intensa curiosidade de Paul sobre como as

coisas poderiam ser melhoradas abriu caminho para que ele se tornasse um grande inovador e hoje ele detém muitas patentes nos EUA e também internacionais. A FastCap lança aproximadamente 20 a 30 produtos novos por ano e ganhou o prêmio de negócio do ano em 1999 e 2010. Em junho de 2011, Paul ganhou o prestigioso prêmio Business Executive of the Year da Seattle Business Magazine. Ele escreveu seu primeiro livro, 2 Second Lean, sobre a criação de uma cultura Lean divertida, que agora está disponível em 15 idiomas. Em 2015, escreveu seu 2º livro, *Lean Health* , em 2016, escreveu *Lean Travel* e em 2019, escreveu *Lean Life* and *Banish Sloppiness.* Em 2016, o livro de Paul, *2 Second Lean*, foi reconhecido pelo Instituto Shingo e ganhou o Prêmio de Pesquisa e Publicação Profissional.

Paul aprendeu a se aventurar na busca pela excelência com seu pai quando ganhou o posto de Eagle Scout aos 14 anos. Aos 15 anos, Paul construiu um violão na marcenaria do ensino médio e chamou a atenção de Bob Taylor, fundador da Guitarras Taylor. Bob colocou Paul para trabalhar no dia em que ele se formou no ensino médio e o orientou, deixando uma marca duradoura enquanto Paul observava Bob – um verdadeiro inovador americano – mudar a indústria da guitarra bem diante dos olhos de Paul. Em 2017, Paul teve a honra de documentar Bob Taylor em seu World Forestry Tour, onde uma pequena equipe viajou ao redor do mundo para aumentar a conscientização sobre práticas florestais sustentáveis.

Graduou-se na Universidade Biola em 1983 com louvor, obtendo uma licenciatura em Educação.

Paul trabalhou em Pasadena, restaurando algumas das casas históricas de maior prestígio e tornou-se parte de um grupo exclusivo de artesãos que construiu a casa do editor da Architectural Digest.

Paul ensinou Artes Industriais na Mark Keppel High School, onde seu pensamento inovador levou ao desenvolvimento de um programa focado em ensinar as crianças a construir móveis, em vez dos projetos clássicos de ensino médio, como os simples porta-chaves e tábuas de carnes.

Ele foi catapultado para o mundo dos negócios quando seu talento para resolver problemas o levou a uma invenção e, eventualmente, ao seu próprio negócio de manufatura. Através de uma série de reviravoltas, ele descobriu o Lean e o Sistema Toyota de Produção (TPS), que foi fundamental para impulsionar a FastCap como um exemplo de produção e cultura Lean, seguido por milhares de empresas em todo o mundo.

Em 2010, Paul concorreu ao Senado dos EUA no estado de Washington com uma plataforma Lean de transformação do governo através da capacitação das pessoas. Após a eleição, Paul continuou a trabalhar com várias agências governamentais ensinando o pensamento Lean e ajudando-as a criar uma cultura Lean em organizações governamentais em todo o país. Em 2013, Paul foi convidado para fazer uma palestra TEDx sobre inovação. Em 2017, Paul foi selecionado como top 3 Individual Thought Leaders & Influencers in The Global State of Operational Excellence, Critical Challenges & Future Trends.

Paul é um homem ávido por atividades ao ar livre que surfa, corre, nada, anda de bicicleta e já escalou muitas montanhas de 14.000 pés, incluindo o Monte Kilimanjaro, e fez caminhadas até o acampamento base do Everest. Paul é apaixonado por saúde e completou 2 ironman (Lake Placid, NY e Vichy, França).

Paul é um piloto qualificado com mais de 2.000 horas de voo, o que inclui 3 travessias do Atlântico Norte em um avião monomotor.

Paul é um palestrante enérgico cuja paixão principal é ajudar as pessoas a descobrirem todo o seu potencial e mostrar aos outros como implementar o Lean em seus negócios e na vida pessoal. A paixão de Paul pelo Lean o levou ao redor do mundo, para mais de 104 países, para trabalhar e falar com organizações notáveis como as Forças de Defesa de Israel, Mercedes Benz, Amazon, Marinha dos EUA, Turner Construction e muitas universidades. Do Cazaquistão à Islândia, da Tasmânia ao Japão, Alemanha, Israel, África e Eslováquia, nunca se sabe onde Paul vai estar… mas com certeza ele está ensinando conceitos Lean com paixão e entusiasmo. Paul também é apaixonado pelo Japão e por ensinar às pessoas a filosofia deste país incrível (Japan Study Mission). Ele treinou mais de 30 equipes no Japão na Toyota, Lexus e seus fornecedores.

Paul tem milhares de seguidores em seu podcast semanal, “The American Innovator”, onde ensina sobre o poder da inovação e do pensamento Lean. Ele compartilha seus insights e observações enquanto entrevista pessoas fascinantes e documenta suas viagens e aventuras ao redor do mundo com fotografias e videografias impressionantes.

Paul é casado com sua esposa Leanne desde 1983 e têm 2 filhos adultos, Andréa e Kolbe, que trabalham com ele na FastCap. É realmente um negócio familiar!

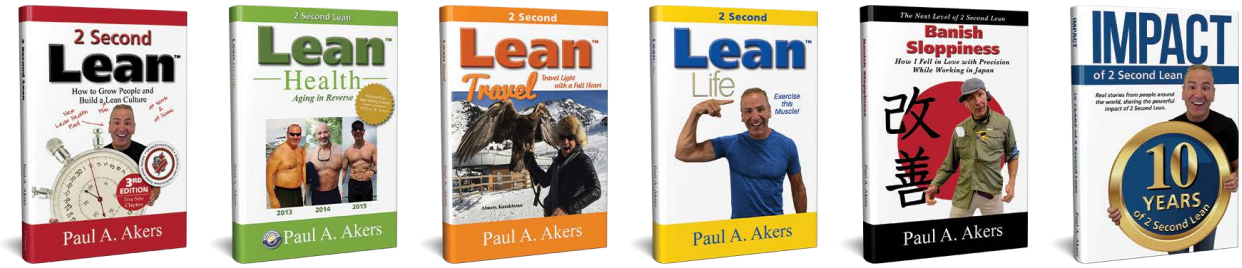
Eliminando o desleixo

Como me apaixonei pela precisão trabalhando no Japão

Por que você deveria ler este livro? Para mim, a epifania de "acabar com o desleixo e apaixonar-se com precisão" deu início a uma das jornadas mais importantes da minha vida. Identifiquei meu desleixo e usei o pensamento japonês para transformar minha vida em um novo *kodawari* (busca intransigente e incansável) de precisão e qualidade. Minha esperança é que este livro também possa iniciar uma jornada em sua vida e que crie maior realização e respeito pela abundância e pelas bênçãos que todos nós recebemos.

Os japoneses superaram enormes adversidades, tanto auto-impostas como decorrentes de condições externas, e ainda assim desenvolveram uma das culturas mais notáveis do mundo. Este livro lhe dará meus insights sobre como eles fizeram isso e como apliquei esse pensamento em minha vida e trabalho.

Fique viciado em Lean!



Leia sobre minha jornada Lean e como apliquei esses princípios em minha vida.

Paul Akers é fundador e presidente da FastCap LLC,
uma empresa internacional de desenvolvimento de produtos localizada em
Ferndale, WA.
Para a biografia completa de Paul, confira o link abaixo.
paulakers.net/bio