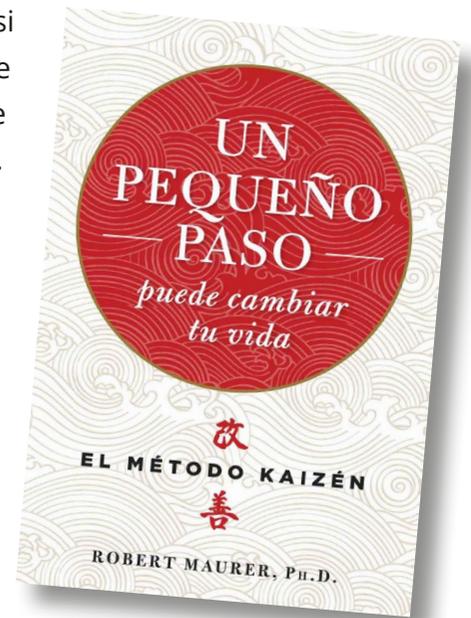


El cambio es difícil. Esta percepción de la realidad es inevitable, tanto si el cambio es aparentemente insignificante o positivo, como si se trata de algo radical. Este miedo al cambio está tan arraigado en nuestra mente que cuando se apodera de ella puede impedir la creatividad y el éxito. Sin embargo, contrariamente a la opinión popular, los procesos de cambio no tienen por qué resultar terriblemente dolorosos.

**Un pequeño paso puede cambiar tu vida** destruye el mito de que el cambio es duro y nos muestra cómo aprovechar el poder del kaizen, una antigua filosofía basada en los principios del Tao Te Ching, para afrontar los diferentes procesos de la vida. Gracias a este método alcanzaremos grandes objetivos a partir de sencillos gestos. Un pequeño cambio en la rutina, una pregunta, una pequeña recompensa constituyen la mejor estrategia para neutralizar las resistencias que, inevitablemente, se disparan ante la idea de un gran cambio. Tanto si deseamos transformar un hábito o un proceso como si queremos aprovechar pequeños gestos para explorar nuevas ideas y soluciones, la clave está en los pequeños detalles.

El autor **Robert Maurer** propone siete vías para acercarnos al método kaizen, todas ellas ilustradas con ejemplos, ejercicios y propuestas que encajan fácilmente en la más apretada de las agendas. Su filosofía es muy sencilla; por mínimos que parezcan los pasos, supondrán una enorme diferencia.

Este libro, de pequeño y atractivo formato, es la obra de referencia sobre el kaizen, una técnica con base científica, comprensible y práctica, que nos encamina hacia nuestros objetivos con naturalidad y sin esfuerzo. Si nos permitimos dar un pequeño paso nuestra vida puede dar un giro para vivir más felices y tranquilos.



## Robert Maurer

Es director del programa de ciencias de la conducta aplicadas a la familia en UCLA, Santa Mónica, y psicólogo clínico de la Facultad de Medicina de UCLA y de la Facultad de Medicina de la Universidad de Washington. Su trabajo como psicólogo clínico le ha llevado a desarrollar una serie de programas diseñados para afrontar el reto de construir y sostener la excelencia y el bienestar. Fundador de la empresa de consultoría Ciencia de la Excelencia, Maurer viaja por todo el mundo ofreciendo seminarios y orientando sobre kaizen a organizaciones diversas, incluidas grandes corporaciones, personal hospitalario, compañías de teatro, universidades e incluso el gobierno británico.

## UN PEQUEÑO PASO PUEDE CAMBIAR TU VIDA

Robert Maurer

Sello: Urano  
P.V.P.: 6 € • 224 páginas  
Lanzamiento: Mayo de 2015