

image not found or type unknown



# Kaizen

## Sarah Harvey

**Fecha de publicación:**  
02/06/2021

Una introducción al mundialmente conocido método japonés Kaizen, que significa "buen cambio", y que consiste en hacer pequeños pasos para transformar tu vida.

**Sello Editorial:**  
Zenith

## Contacto de prensa

**Nombre:** Paloma  
Cordón

**Teléfono:** 93 492 86  
33

**Email:**  
pcordon@planeta.es

Este libro bellamente ilustrado y fotografiado es un potente método para desarrollar buenos hábitos y eliminar los malos, sin ser demasiado duro contigo mismo en el camino. Pone el foco en tener paciencia, dar forma a soluciones que te sirvan a ti (para que no te limites a hacer lo que ha servido a otros) y a no rendirse cuando las cosas no funcionan. En lugar de centrarse en analizar tus fallos, pone el énfasis en un cambio positivo y consciente. Conocido en el mundo empresarial y deportivo como un método para trazar objetivos incrementables, *Kaizen* es también una herramienta maravillosa para mejorar aspectos de tu vida, sin sentirte intimidado o abrumado por el desafío.

*Kaizen*, de Sarah Harvey, te ofrece un enfoque personalizado y flexible para que logres el cambio aplicable a cualquier área de tu vida (salud, relaciones, dinero, carrera profesional, hábitos, nuevas aficiones o bienestar general). Puedes adaptarlo en función de tu trabajo, tus preferencias y tu personalidad. Cada persona experimentará *Kaizen* de una forma distinta, lo que, precisamente, lo convierte en una herramienta tan eficaz para el cambio positivo.

## Sarah Harvey

En septiembre de 2017, Sarah Harvey desmontó su vida en Londres y se mudó a Tokio, donde estuvo trabajando de *scout* independiente y consultora editorial para dos agencias literarias japonesas, Tuttle Mori Agency y The English Agency. De esa experiencia surgió su libro *Kaizen*. Sarah ahora vive en Londres y trabaja como agente literaria.