



aguamarina

Los Cuatro Acuerdos

“En esencia, vivimos en un gran sueño, un sueño de sociedad,
de comunidad, de planeta.”

No hay razón para sufrir. La única razón por la que sufres es porque así tú lo decides. Si observas tu vida encontrarás muchas excusas para sufrir, pero ninguna razón válida. Lo mismo es aplicable a la felicidad. La felicidad es una elección, como también lo es el sufrimiento". (Miguel Ruiz).

Nuestros padres nos enseñan los métodos, las reglas de nuestra vida, como encajar en ella, de la misma forma que a ellos se lo enseñaron sus padres, y así hasta el origen. Asumimos las enseñanzas sin casi cuestión. Éste es el sueño, vivimos aquello que generalmente no escogimos, pero lo vivimos como si de realidad se tratara.

Asumimos hasta tal punto, que en aquellos momentos que traspasamos el plano de la duda, de la cuestión, nuestro Juez (educado según el sueño) cae sobre la Víctima. Nosotros mismos llegamos al punto de auto-controlamos, nos auto-reprimimos para continuar dentro del camino.

Se establecen así acuerdos en uno mismo, acuerdos que no se cuestionan, simplemente se siguen, porque son el mecanismo por los cuales todos estamos sumergidos en el sueño.

**Rompamos dogmas para poder ser
realmente uno mismo y vivir plenamente.**

1.- SÉ IMPECABLE CON TUS PALABRAS

Lo que sale de tu boca, es lo que tú eres. Si no honras tus palabras, no te estás honrando a ti mismo; si no te honras a ti mismo, no te amas. Honrar tus palabras es honrarte a ti mismo, es ser coherente con lo que piensas y con lo que haces. Eres auténtico y te hace respetable ante los demás y ante ti mismo.



"Honra tus palabras"

Si eres impecable con tus palabras solo podrás engendrar belleza."

- **Las palabras nos dan poder para crear, son mágicas: de la nada y sin materia alguna se puede transformar lo que sea.**
- **Las palabras son Intención en acción, y pueden crear o destruir todo lo que te rodea.**

Las palabras poseen una gran fuerza creadora, crean mundos, realidades y, sobre todo, emociones.

• Con las palabras podemos hechizarnos a nosotros mismos y a otros, podemos salvar a alguien, hacerle sentirse bien, transmitirle nuestro apoyo, nuestro amor, nuestra admiración, nuestra aceptación, pero también podemos matar su autoestima, sus esperanzas, condenarle al fracaso, aniquilarle.

- **Ser impecable significa sin pecado, y pecado es hacer algo en contra de uno mismo.**
- **Al ser impecables asumimos la responsabilidad de nuestros actos, sin culparnos ni juzgarnos.**

Las palabras que verbalizamos o las que pensamos nos están creando cada día.

Las expresiones de queja nos convierten en víctimas; las críticas, en jueces prepotentes.

- **Ser impecable con las palabras implica no utilizarlas en contra de uno mismo, es ser respetuoso con lo que me digo y le digo a los demás, expresar la parte positiva de cada situación, persona o cosa. Así nos fijaremos más en lo bueno de la vida, siendo más positivos, y relacionándonos mejor con los demás. La positividad provocará que te desenvuelvas mejor en las relaciones con los demás, y en la consecución de tus objetivos.**

La mente humana es un campo fértil en el que constantemente se están sembrando palabras, ideas, creencias, conceptos, opiniones.

En ese terreno esas semillas crecen y producen consecuencias propias a su naturaleza.

El miedo es también una semilla que abunda en ese terreno.

Prepara el terreno de tu mente para que solo puedan crecer aquellas semillas que te hagan bien.

EMPLEA TUS PALABRAS PARA COMPARTIR EL AMOR.

2. - NO TE TOMES NADA COMO ALGO PERSONAL.

- Hacer el máximo esfuerzo implica actuar por amor, no por recompensa. Incluso cuando dar todo no signifique conseguir algo de gran calidad, siempre obtendrás beneficio.



- Nos sobre-exigimos, nos agotaremos, pero si hacemos menos de lo que podemos, nos sometemos a nuestros juicios, culpas y reproches por no haber hecho más. Siendo así, pase lo que pase aceptaremos las consecuencias de buen grado.

Ni la peor ofensa. Ni el peor desaire. Ni la más grave herida debes tomar como algo personal.

Quien te ofende tiene un veneno que descargar contra ti, por no saber cómo deshacerse de él, así que **en la medida que alguien te quiere lastimar, en esa medida ese alguien se lastima a sí**

mismo, pero el problema es de él y no tuyo.

"NO TE TOMES NADA PERSONALMENTE"

- La importancia personal, esto es, tomarse todo personalmente, es la expresión máxima del egoísmo pues implica la creencia de que todo gira a nuestro alrededor.
- Todos vivimos en nuestro propio sueño, en nuestra propia mente.
- Lo que cada persona hace y dice responde a los acuerdos que ha establecido en su propia mente, los que ha establecido conforme a su domesticación.
- **Si le decimos a otro: -Eres un tonto, nos estamos refiriendo a nosotros mismos, pues lo estamos diciendo basándonos en nuestras creencias, conceptos y opiniones.**
- **Tomarnos personalmente algo que otros nos dice implica tomarnos su veneno, su magia negra y de esa manera nos convertimos en presos de esa opinión.**
- Si evitamos tomarnos personalmente las opiniones ajenas nos hacemos inmunes a ese veneno.
- Al tomarnos personalmente las cosas, sentimos que nos agreden y reaccionamos para defendernos generando conflictos. Sentimos la necesidad de tener razón.
- **Digámonos: "lo que pienses de mí no es importante para mí y no me lo tomo personalmente" porque si nos enfadamos con otros, en realidad nos estamos enfadando con nosotros mismos ya que el enojo obedece a una reacción que proviene de nuestro propio sistema de creencias.**
- Nos enfadamos porque tenemos miedo, porque nos enfrentamos a nuestro miedo.
- Amamos todo lo que nos rodea cuando nos amamos a nosotros mismos, cuando logramos superar el miedo y en consecuencia el enfado.

• La impaciencia o las exigencias de tu pareja, de la vecina del rellano o de la cajera del supermercado, las críticas de tu hijo o en el trabajo, nada de eso es personal.

Cada cual está reaccionando a su propia película.

SI NO TENEMOS MIEDO, NO HAY LUGAR PARA EL ENFADO.

3. - NO HAGAS SUPOSICIONES.

No des nada por supuesto. Si tienes alguna duda, aclárala. Si sospechas, pregunta. Suponer te hace inventar historias increíbles que sólo envenenan tu alma y que no tienen fundamento.



"NO SUPONGAS"

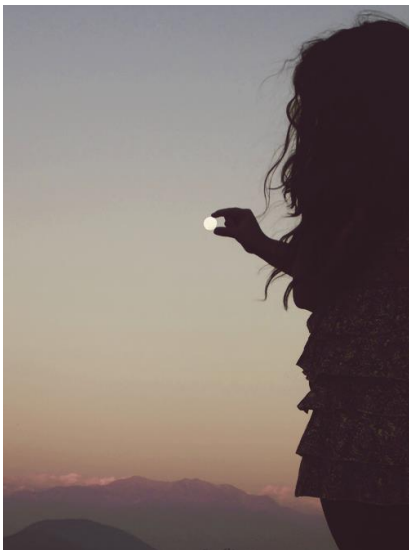
- Tendemos a hacer suposiciones sobre todo, nos lo tomamos personalmente y creemos que esas suposiciones son ciertas.
- **A partir de nuestras suposiciones empezamos a hacer comentarios a otros, a chismorrear. De esa manera nos mandamos veneno de unos a otros.**

- Hacemos suposiciones que no son ciertas y luego las defendemos y queremos tener razón.
- Vemos y oímos lo que queremos y no percibimos las cosas tal como son. Si no entendemos algo hacemos suposiciones sobre suposiciones.
- Si alguien nos sonrío suponemos: "realmente le gusto", sin clarificar lo que la otra persona siente.
- **Suponemos que los demás saben lo que pensamos y entonces no es necesario que expresemos lo que queremos, y pensamos que hacer preguntas es peligroso y que aquellos que queremos tienen que saber lo que queremos, y cómo nos sentimos.**
- Necesitamos justificarlo todo para sentirnos seguros, y al no saber algo lo suponemos porque no tenemos el valor de preguntar.
- Creemos que al amar a alguien lo vamos a poder cambiar a nuestro gusto y nos mentimos a nosotros mismos.
- **Para evitar las suposiciones debemos preguntar, estar seguros de que las cosas nos quedan claras, ya que con una comunicación clara, las relaciones mejoran.**
- Si somos claros, nuestras palabras se tornan impecables, no hay nada mejor que la claridad, la comunicación clara y directa, preguntar y solucionar nuestras dudas.

Imaginar que pensarán los demás ante un hecho, una situación o unas palabras y darlo como verdad, nos hace vivir en un mundo imaginario que nos ocasionara malentendidos además de mucho sufrimiento. Nada de lo que pasa fuera de nosotros es personal.

NO SAQUES CONCLUSIONES PRECIPITADAMENTE

4. - HAZ SIEMPRE LO MEJOR QUE PUEDas.



Si siempre haces lo mejor que puedes, nunca podrás recriminarte de nada, desaparecerán los auto-reproches.

• **Lo máximo que podamos hacer cambia de un momento a otro según nuestro estado, independientemente de ello se trata de hacer siempre el máximo esfuerzo.**

El cuarto y último acuerdo permite que los otros tres se conviertan en hábitos profundamente arraigados:

haz siempre lo máximo y lo mejor que puedas.

Hacerlo lo mejor posible no significa que todos tengamos que hacerlo de la misma manera, ni siquiera que mi respuesta en estos momentos sea la misma que en otro que me siento cansado, o no he dormido bien, o me siento lleno de amor y confianza y tremendamente generoso.

• Hacer el máximo esfuerzo implica actuar por amor, no por recompensa. Incluso cuando dar todo no signifique conseguir algo de gran calidad, siempre obtendrás beneficio.

• Si nos sobre-exigimos, nos agotaremos, pero si hacemos menos de lo que podemos, nos sometemos a nuestros juicios, culpas y reproches por no haber hecho más. Siendo así, pase lo que pase aceptaremos las consecuencias de buen grado.

En cada momento de nuestra vida somos diferentes, en unas circunstancias y con unas limitaciones concretas. A veces podemos responder a lo que interpretamos como una "provocación" con una sonrisa irónica o divertida, con sentido del humor, o con una carcajada retadora, o incluso a gritos.

Siempre podemos intentar ser impecables con la palabra, no tomárnoslo personalmente y no sacar conclusiones precipitadas... Si lo intentamos, de la mejor manera que podemos, ya es suficiente.

Basado en el libro Los Cuatro Acuerdos escrito por el Dr. Miguel Ruiz.*

*Los cuatro acuerdos es un ensayo basado en la sabiduría de los antiguos toltecas. Relata las creencias que debería tener un ser humano para estar en equilibrio personal, teatral, diferencial, emocional, mental y social."

Aguamarina

Tu centro de BIENESTAR
en BILBAO

www.aguamarinabilbao.com



944 759 614 / 699 322 320



aguamarinabilbao@gmail.com
c/ Luzarra 18-2º Deusto Bilbao