

Puertas a
la Vida



Por **ESTIBALIZ ROMAÑA**
Coach de desarrollo personal,
divulgadora y artista



Cuatro acuerdos para transformar tu vida

Qué impacto tiene en tu vida diaria tomar las palabras y acciones de los demás de manera personal? ¿Cuántas veces has supuesto algo que resultó ser incorrecto y creó un conflicto innecesario en tu vida? ¿En qué situaciones te has dado cuenta de que tomaste algo de manera personal y te afectó negativamente?

Con estas preguntas te invito a reflexionar sobre tus reacciones y el impacto que tienen en tu bienestar emocional y de tus relaciones.

Por ello, quiero hablarte de "Los Cuatro Acuerdos" de Miguel Ruiz, una poderosa sabiduría tolteca para transformar vidas, mostrando el camino hacia la libertad, la felicidad y el amor.

Los Cuatro Acuerdos son principios simples que pueden cambiar profundamente tu manera de vivir. **Al adoptarlos, pueden transformar tu forma de pensar, hablar y actuar, mejorando tu vida y relaciones.** Estos acuerdos nos hacen conscientes del poder de nuestra mente.

PRIMER ACUERDO - SÉ IMPECABLE CON TUS PALABRAS

Darnos cuenta del poder de nuestras palabras marca un antes y un después. **Nuestras palabras tienen el poder de hacer milagros y de influenciar la autoestima mucho más de lo que pensamos.** Ser impecable con ellas significa no utilizarlas en contra de uno mismo ni de los demás.

Aquí van algunos ejemplos para entenderlo con claridad:

Si utilizas hacia otras personas frases como «qué torpe eres, otra vez te has caído», «déjalo, ya lo hago yo porque tú no puedes», o «no te creo, siempre mientes» ¿Qué semilla crees que vas a plantar? ¡Imagínate escuchar a diario este tipo de palabras, que muchas veces se pronuncian sin pensar, por costumbre! Al hacerlo, limitas las capacidades de la persona

que las recibe, su autoconfianza y poder interior.

Decirte a ti mismo «qué tonto, siempre me confundo», «soy torpe, esto no es para mí» o «soy inútil, me ha vuelto a salir mal» afecta negativamente la autoestima. Estas palabras limitan tus capacidades y te llenan de inseguridad.

Si hasta ahora no has utilizado las palabras de forma impecable, no te sientas culpable. No sabías el poder que tienen las palabras. Pero ahora que lo has descubierto, eres consciente de su poder y, por tanto, puedes utilizarlas de manera más sabia.

Úsalas apropiadamente empezando por ti. Dite lo maravilloso y fantástico que eres, todo lo que te amas, y así romperás todos esos pequeños acuerdos que te hacen sufrir.

Ser impecable con tus palabras también te hará inmune frente a cualquier persona que te lance palabras que atenten contra ti. Porque tu mente dejará de ser fértil a este tipo de palabras, no te afectarán y es-te hará que tu autoestima mejore.

Si entiendes el primer acuerdo, verás los cambios que ocurren en tu vida, en tu manera de tratarte a ti y a los demás. Te llevará al éxito, a la abundancia, desaparecerá el miedo y se transformará en amor y alegría.

SEGUNDO ACUERDO - NO TE TOMES NADA PERSONALMENTE

No te tomes nada personalmente, pase lo que pase. Hacerlo solo te lleva a sentirte ofendido y a crear dramas innecesarios.

Recuerda, **lo que los demás opinan de ti no tiene que ver contigo, sino con su propio estado de ánimo, creencias o limitaciones.** Por ejemplo, si alguien está de buen humor, puede decir: «Eres genial, me encanta estar contigo». Si tiene un mal día, podría decir: «No soporto tu actitud hoy». En ambos casos, sus palabras reflejan su estado, no tu valor.

Si aceptas las críticas negativas, las haces tuyas y te sientes mal. Pero si no las aceptas, seguirán siendo tuyas y no te afectarán.

La gente a menudo proyecta su rabia, frustración o envidia sobre los demás. No aceptes esos «regalos» de negatividad. Por ejemplo, si alguien te dice algo hiriente porque está frustrado, no permitas que su frustración te afecte. Recuerda, su negatividad es suya no tuya.

Cuando aprendas a no tomar nada personalmente, dependerás menos de la aprobación ajena y confiarás más en ti mismo. Te darás cuenta de que las acciones y palabras de los demás dicen más sobre ellos que sobre ti. Cuando lo logres, las acciones de los demás dejarán de herirte.

TERCER ACUERDO - NO HAGAS SUPOSICIONES

Tendemos a hacer suposiciones sobre diversas situaciones. Te invito a pensar en ello:

¿Cuántas veces has evitado proponer algo a alguien por miedo a que pensará? Si saber realmente su opinión, te has limitado a imaginarlo y esto te ha frenado.

¿Cuántas veces has dejado de pedir una aclaración porque presupones que lo que te han contado es cierto? Te lo crees, te envenenas y enfadas, sin saber que podría ser un chisme.

Supones que tu pareja debe saber exactamente cómo comportarse y qué hacer porque te conoce bien. Pero cuando no actúa como esperas, te enfadas. Sin embargo, no tiene ni idea de todo lo que estás presuponiendo, y has creado un drama innecesario...

Supones que la gente que te conoce debe saber cómo te sientes, qué es lo que quieres... ¿Crees que son adivinos?

Te montas películas enteras y te inventas el guion en base a tu imaginación. Si alguien te dice algo, te preguntas por qué

te lo dice, si no te lo dice, piensas que algo le pasa o que le has molestado... ¿Te suena?

Todas estas presunciones están en tu mente y a menudo no tienen fundamento. Las hacemos porque **no tenemos el valor de preguntar.** Así que, sé valiente y **PREGUNTA, COMUNÍCATE,** deja de presuponer, y asegúrate de que las cosas te queden claras.

CUARTO ACUERDO - HAZ SIEMPRE LO MÁXIMO QUE PUEDES

No te exijas demasiado, nunca des más de lo que puedas dar, pero haz siempre lo máximo que puedas, ni más ni menos, siempre dentro de tus posibilidades. Y no será siempre igual. Dependerá de si estás sano o enfermo, feliz o disgustado. Dependerá incluso de tu estado de ánimo y de tu nivel de energía.

No te juzgues ni te compares. No des más de lo que realmente puedas porque entonces te agotarás. Ni menos porque entonces no te sentirás satisfecho contigo mismo. Y hazlo porque quieres hacerlo, no por complacer a los demás.

SI ERES IMPECABLE CON TUS PALABRAS, NO TE TOMAS NADA PERSONALMENTE, NO HACES SUPOSICIONES Y SIEMPRE HACES LO MÁXIMO QUE PUEDES, TU VIDA SERÁ MARAVILLOSA.

Establece hoy este acuerdo: «ELIJO RESPETAR LOS 4 ACUERDOS». Son tan sencillos y lógicos que incluso un niño puede entenderlos. Pero como te digo siempre, la clave es ponerlos en práctica. Puedes empezar hoy y si no consigues cumplirlos, no pasa nada. Sigue intentándolo cada día, hasta que descubras que dirigen tu vida y entonces te sorprenderás de cómo han transformado tu existencia.

Me encantará que me lo cuentes.
Escríbeme a hola@estibalizromana.com
Puedes encontrarme en Instagram:
[@estibalizromana_coach](https://www.instagram.com/estibalizromana_coach) <https://anchor.fm/estibalizromanapodcast>,
www.estibalizromana.com
¡Feliz domingo y Abrazo del Alma!
PD. No te olvides de salir al mundo a practicar.