

Cuatro acuerdos para empezar el año

Por Dora Inés Grossi Garcia, Psicologa holística

Comenzar un nuevo año es algo maravilloso y significativo para todos nosotros, demosle la bienvenida a cosas nuevas en nuestras vidas, desde lo sencillo y cotidiano, vivir en armonía es la clave de la felicidad, podemos empezar a ver las cosas de forma positiva y darle más sentido a nuestras experiencias, usar las herramientas más poderosas que tenemos: el pensamiento y la palabra. Los cuatro acuerdos son una propuesta muy interesante y fácil de adoptar, tomada del libro de la Sabiduría Tolteca escrito por Don Miguel Ruiz, estas son algunas de sus ideas.

Miles de años atrás, los **Toltecas** eran conocidos en todo el sur de México como «mujeres y hombres de conocimiento». Los antropólogos han definido a los toltecas como científicos y artistas, quienes estudiaron y conservaron el conocimiento espiritual y las prácticas de sus ancestros. Formaron una comunidad de maestros (naguales) y estudiantes en Teotihuacán, la ciudad de las pirámides cerca de Ciudad de México, se dice que es el lugar en donde «*el hombre se convierte en Dios*».

Los acuerdos son la forma como vamos aceptando la realidad a medida que vivimos, **acuerdo** es algo que yo acepto como válido para mí y para el entorno con los demás, puedo crear acuerdos que me hacen feliz o que me hacen triunfar, acuerdos de alegría, de bienestar o acuerdos de limitación.

EL PRIMER ACUERDO: Sé impecable con tus palabras.

Porque las palabras son poderosas y crean un imán que atraen lo que dicen. Con una palabra puedes empezar el día llenándolo de posibilidades, de paz, alegrar a una persona, crear esperanza,

podemos consolar, dar ánimo, es importante entonces poner atención a lo que dices y como lo dices, es sencillo empezar a decir todo en forma que embellezca tu vida y la de las personas a tu lado.

La impecabilidad de tus palabras te da inmunidad frente a cualquier persona que te diga cosas inapropiadas. La idea es decir palabras que vengan del amor, de Dios, de tu autoestima, que expresen respeto por ti y los demás.

EL SEGUNDO ACUERDO: No te tomes nada personalmente.

Este acuerdo va dirigido a dejar de poner atención a lo que otros dicen de mí, *«la importancia personal»* creemos que todo gira a nuestro alrededor, es por eso, que no debemos aceptar nada que dañe nuestra idea del amor que nos tenemos y saber que la opinión de los demás, viene de lo que ellos creen de ellos mismos, no de ti. Esto garantiza que digan lo que digan, no es para ti, lo dejas ir, también evita conflictos y discusiones y nos libera de la idea de tener la razón, nos libera de sufrimientos innecesarios. Así tu asumes la responsabilidad de vivir y crear tu felicidad con autenticidad.

EL TERCER ACUERDO: No hagas suposiciones.

Suponer algo es un juego de la mente que nos lleva a crear y a interpretar las cosas que nos pasan y hacer un drama o crear conflicto o ilusiones de algo, vemos lo que queremos ver y oímos lo que deseamos oír. No vemos las cosas tal como son. Tenemos la costumbre de soñar sin basarnos en la realidad. Literalmente, inventamos las cosas en nuestra imaginación. Hacemos una suposición y es posible que no sea lo que nos agrada y por eso sufrimos. La idea es evitar suponer, es ver las cosas con naturalidad y como son, si no entiendo algo lo mejor es preguntar, así podemos enfrentar la realidad y aceptarla para vivir en armonía

y paz, sabiendo que este mundo es seguro y todo se puede hacer. Si quiero que algo suceda Yo lo hago posible.

EL CUARTO ACUERDO: Haz siempre lo máximo que puedas.

Este acuerdo es el que permite que los anteriores se hagan realidad, se refiere a hacer lo mejor posible en la vida, desde que nos despertamos, podemos hacer un acuerdo que garantice nuestra felicidad y crear un día maravilloso, en lo cotidiano, hacer lo máximo que puedas, en cualquier circunstancia de tu vida, en nuestras relaciones y compromisos, en como cuidamos de nosotros mismos, de nuestra familia y del entorno.

Al hacer el máximo esfuerzo disfrutamos lo que hacemos, porque nos gusta hacerlo, no por complacer a los demás, así las tareas cotidianas y laborales se hacen más fáciles y productivas.

Con estos cuatro acuerdos podemos hacer nuestros propósitos para el 2018 En cada palabra dicha, en cada pensamiento en cada sentimiento y en cada acción. Que este comienzo de año sea la proyección del bienestar con la conciencia de disfrutar cada momento al máximo y superar las dificultades de la vida en forma positiva.

DORA INES GROSSO GARCIA

Psicóloga holística

doraigross@hotmail.com