Los Cuatro Acuerdos

Una guía práctica para la libertad emocional

Los Cuatro Acuerdos revela las creencias que nos limitan y nos privan de la felicidad. A través de cuatro simples pero poderosos acuerdos, este libro intenta allanar el camino hacia la realización personal.

Basado en la sabiduría tolteca, apuesta a ejemplos simples para entender que todos podemos modificar el complejo sistema de creencias que hay en cada uno.

La liberación emocional es posible.

¿Quién debería leer “Los Cuatro Acuerdos”? ¿Y por qué?

Si estás planeando hacer un cambio espiritual en tu vida, “Los Cuatro Acuerdos” es el libro indicado para iniciarte. Va directo al grano para empezar a quitarnos los miedos y los males que nos persiguen y atormentan.

Nadie es libre en este mundo, pero tú puedes tomar la iniciativa y empezar a cambiarlo. ¡No pierdas tiempo!

Acerca de Don Miguel Ruiz

Miguel Ángel Ruiz Macías, conocido popularmente como Don Miguel Ruiz, es un orador motivacional y escritor mexicano de textos y temas espiritualistas y neochamanísticos.

Este libro es el más famoso de sus producciones, traducido a 40 idiomas y con más de 7 millones de ventas.

Nació el 27 de agosto de 1952 en Guadalajara, México, aunque se crió en Tijuana y estudió medicina en el Distrito Federal. Posteriormente se radicó en los Estados Unidos.

Su trabajo es constantemente relacionado con Carlos Castaneda, antropólogo y escritor peruano-estadounidense.

Resumen del Libro

El conocimiento tolteca surge de la misma unidad esencial de la verdad de la que parten todas las tradiciones esotéricas sagradas del mundo. Aunque no es una religión, respeta a todos los maestros espirituales que han enseñado en la tierra, y si bien abraza el espíritu, resulta más preciso describirlo como una manera de vivir que se distingue por su fácil acceso a la felicidad y el amor.

Con cuatro acuerdos sencillos, Don Miguel Ruiz intenta explicar su manera de superar las creencias que nos limitan en nuestro interior para alcanzar un equilibrio que nos lleve a la felicidad.

Habla de la “domesticación de los seres humanos”. De niños nadie tuvo la posibilidad de elegir en qué creer, pero estuvimos de acuerdo con la información que otros seres humanos nos transmitieron. La lengua, la religión o los valores morales ya estaban ahí.

Apoyándose en la sabiduría tolteca, Ruiz invita a llevar a la práctica estos cuatro acuerdos para conseguir la libertad emocional.

El primer acuerdo

Más allá del idioma o el dialecto que se practique, las palabras y el modo en que las usamos indican nuestras intenciones, nuestras ideas y nuestra forma de ser. Lo que somos. Por esto el autor plantea “sé impecable con tus palabras”.

Va más allá de los sonidos o los símbolos. Tienen fuerza propia porque a partir de ellas construyes tu vida. Puedes influir en tu entorno y en los que te rodean.

Sin embargo tienen doble filo. Dependiendo de cómo las utilices, las palabras te liberarán o te esclavizarán. Con el uso erróneo nos perjudicamos los unos a los otros, hiriéndonos, generando odio y rencor.

¿Cuál es el primer paso para solucionar eso? Ser impecable con tus palabras es no utilizarlas contra ti mismo. Se trata de tener amor propio. Cambiará el miedo por el amor. Expresarás ese amor en relación con tu entorno y serás impecable con tus palabras. Se vuelve recíproco: Si amas, te amarán.

Ya no te afectarán los comentarios de los demás, volviéndote inmune. Te llevará a la libertad personal, al éxito y a la abundancia.

De este acuerdo, el más elemental, nacen los otros tres.

El segundo acuerdo

Según Don Miguel Ruiz, el segundo tratado consiste en no tomarse nada personalmente.

La importancia personal es la expresión máxima del egoísmo, creyendo que todo gira alrededor nuestro.

Este acuerdo es el que nos protege a nosotros mismos de las palabras de los demás. Si no te tomas todo personalmente, conseguirás inmunidad ante el resto de las personas.

La mayoría de las personas no saben lo que quieren. Tienen dilemas internos. Pero nunca eres responsable de lo que haga el resto, sólo eres responsable de ti mismo.

Una vez que no tomarse nada personalmente se transforme en un hábito, te evitarás muchos disgustos en la vida. La confianza que tienes en ti no dependerá de lo que hagan o digan los demás. Desaparecerán tu rabia, tu odio, tu envidia y hasta tu tristeza.

El tercer acuerdo

No hagas suposiciones. Generalmente creemos que lo que suponemos es cierto. Al hacerlo sobre lo que los demás piensan o hacen, nos lo tomamos personal para después contestar. Eso nos crea problemas.

Acabamos haciendo un gran drama de nada.

Por ejemplo: En ocasiones suponemos que las personas con las que nos relacionamos saben lo que pensamos y lo que queremos porque nos conocen. Hacemos la suposición de cómo van a actuar y, si la respuesta no es como la esperábamos, nos sentimos heridos por lo que han hecho.

¿Cómo se evitan las suposiciones? Preguntando. En este apartado el autor nos enseña a asegurarnos de que las cosas

queden claras, en el ámbito que sea. En el trabajo, con la pareja, la familia o los amigos. Nos ahorrará dolores de cabeza.

Con una comunicación clara todas nuestra relaciones mejorarán.

El cuarto acuerdo

El último de los acuerdos es el que permite que los otros tres se hagan habituales en la práctica. “Haz siempre lo máximo que puedas”.

Hacer siempre lo máximo posible. Ni más ni menos. Si haces de más agotarás tus energías, haciendo que tu objetivo tarde más en ser alcanzado. Mientras que si haces de menos desperdiciarás tu potencial.

Podrá variar según el momento. No será igual cuando estés enfermo a cuando estés sano. O cuando estés descansado por la mañana a cuando estés exhausto por la noche. Pero siempre estarás haciendo lo máximo que puedas.

El camino hacia la libertad

¿Somos realmente libres? No, no lo somos. La verdadera libertad está relacionada con el espíritu humano, es la libertad de ser quienes somos.

Si se presta atención a nuestras vidas se podrá ver que vivimos para complacer a otros en vez de a nosotros mismos. Buscamos ser aceptados. En las redes sociales, en la búsqueda de pareja o trabajo, en el estudio o con la familia y los amigos.

Aunque lo grave es que la mayoría de las personas no se percata de eso. Están domesticadas. Y el primer paso hacia la libertad personal es ser consciente de que no somos libres.

Según el autor la libertad que buscamos consiste en utilizar nuestra propia mente y nuestro propio cuerpo, en vivir nuestra propia vida en lugar de la vida de nuestro sistema de creencias.

Conclusión

“Los Cuatro Acuerdos” ofrece, como su nombre dice, cuatro pautas para liberarnos emocionalmente de las creencias prefijadas con las que venimos desde que nacemos.

Como se pudo ver, los cuatro acuerdos deben relacionarse entre sí para que tengan éxito. Ser impecables con las palabras para no tomarse nada personalmente ni hacer suposiciones, dando siempre lo máximo que puedas. Conseguir ese logro sólo es posible con nuestra voluntad de cambiar.

Adoptar estas enseñanzas no sólo mejorará la calidad de vida que tenemos, sino también las relaciones que desarrollamos a diario. ¡Anímate a dar el primer paso!

Lecciones clave de “Los Cuatro Acuerdos”

1. Todos tenemos los mismos problemas en las relaciones humanas
2. La fuerza de las palabra
3. Ser feliz depende de cada uno

Todos tenemos los mismos problemas en las relaciones humanas

A lo largo de la humanidad los problemas con la gente con la que convivimos o apreciamos han sido los mismos, sin importar raza, religión, ideología o estatus social.

La falta de comunicación, la ausencia de empatía y el egoísmo

han estado desde incontables años. Eso puede cambiar si conseguimos dialogar con amor.

La fuerza de las palabras

Las palabras hacen que el ser humano sea el más desarrollado de los animales. Este lenguaje evolucionado nos ha permitido alcanzar avances de toda índole.

Aunque es la forma en que las usamos lo que le da dirección a nuestra idea. Si se utilizan con respeto y amor, el resultado será recíproco. En cambio, si se usan en un sentido negativo, pueden generar odio y resentimiento.

Ser feliz depende de cada uno

No importan los problemas o las situaciones a las que nos tengamos que enfrentar, cada ser humano es dueño de su propia felicidad.

Si logras controlar tus miedos para canalizarlos en una actitud positiva hacia ti mismo y luego hacia el resto, estarás en condiciones de ser feliz plenamente.

¿Te gustó este resumen? Queremos invitarte a descargar nuestra aplicación gratuita 12 min App, donde podrás encontrar más resúmenes y audiolibros increíbles.

Frases de “Los Cuatro Acuerdos”

Nuestro análisis crítico

El libro explica de manera sencilla y clara cuatro ideas para aplicar en nuestra vida diaria y así alcanzar la libertad personal y la auténtica felicidad.

Con paralelismos entre la cultura tolteca y situaciones cotidianas, el autor logra ser conciso y directo para ir directo a la práctica.

Su éxito en ventas no hace más que justificar su fama: Pautas simples para mejorar tu vida.