

# LOS 4 ACUERDOS QUE CAMBIARÁN TU VIDA

Aprende a gestionar tus emociones utilizando la sabiduría tolteca

Contenido inspirado en el libro en inglés  
**“The Four Agreements: A Practical Guide to Personal Freedom” de Miguel Ruiz**

EXTRACTOS es un esfuerzo educativo para estimular el desarrollo personal. Extraemos la esencia útil de libros en inglés y escribimos en español un extracto de aplicación práctica



**EXTRACTOS**

[www.extractodelibro.com](http://www.extractodelibro.com)



Este contenido es producto de una interpretación independiente y análisis propio de los editores de EXTRACTOS, respetando las leyes de propiedad intelectual. Cada extracto es una creación original protegida por derechos de autor. Está prohibida la reproducción y distribución abierta de este contenido sin autorización expresa



## EN ESTE EXTRACTO:

- ¿Qué son los Cuatro Acuerdos?
- Ejercicios para gestionar tus emociones
- No le temas a la muerte
- Estrategias para controlar tu comportamiento

Durante miles de años, los Toltecas fueron conocidos en el sur de México como “mujeres y hombres de conocimiento”

Formaron una sociedad para estudiar y conservar el conocimiento espiritual y las prácticas de sus antepasados

Aquí compartimos las enseñanzas más relevantes que escribió el doctor Miguel Ruiz en “**Los Cuatro Acuerdos**”.

Él es descendiente del linaje de los Guerreros del Águila y logró compilar la esencia de la sabiduría tolteca

El eje de la sabiduría tolteca son los cuatro acuerdos: formas de vivir que el ser humano estableció para adaptarse al mundo externo y poder sobrevivir. Son acuerdos que rompen la “domesticación” que se instala en el miedo y el dolor



## LA DOMESTICACIÓN

El miedo y el amor propio están estrechamente relacionados. Si sientes excesivo miedo por algo o de alguien, nuestro amor propio o autoestima sufre

Pero si tu autoestima es alta, eres consciente de que no tiene sentido vivir con miedo y te animas a hacer cosas que el miedo antes te prohibía

La **domesticación** es resultado de condicionamientos que someten al ser humano a una serie de creencias basadas en el miedo

Por ejemplo, el miedo al rechazo, al castigo, a ser uno mismo. Y el miedo, a su vez, produce fracturas en el amor propio o autoestima

Cuando el miedo es demasiado grande, la mente racional empieza a fallar y a esto le llamamos “enfermedad mental” o “trastorno mental”

## ENERGÍA DE VIDA

Una de las funciones más importantes del cerebro es transformar la energía material en energía emocional

Cada día te despiertas con una determinada cantidad de energía mental, emocional y física que gastas durante el día

Si permites que las emociones consuman tu energía, no te quedará ninguna para cambiar tu vida o para dársela a los demás

El 95% de las creencias que has almacenado en tu mente no son más que mentiras: si sufres es porque crees en todas ellas

Para vivir con plenitud, debes tomar acción consciente. La inacción es la forma de negar y desperdiciar la vida

La cantidad de amor que sientes por ti es directamente proporcional a la calidad e integridad de tus palabras

“ **Para elegir correctamente, más que confiar en los demás, es necesario que confíes en ti mismo** ”

**Miguel Ruiz**



# ¿QUÉ SON LOS ACUERDOS?



La única forma que tiene el ser humano para almacenar información y configurar un sano sistema de creencias es mediante los acuerdos

Cuando estás de acuerdo con algo, lo crees. Por ejemplo, los niños creen ciegamente todo lo que dicen los adultos

Sin saberlo, hemos establecido millares de acuerdos con otras personas: con Dios, con la sociedad, con los padres, con la pareja, con los hijos

Sin embargo, los acuerdos más importantes son los que haces contigo mismo(a). En esos acuerdos dices: “Esto es lo que soy. Esto es lo que creo. Soy capaz de hacer ciertas cosas y hay otras que no puedo hacer”

Se sufre al vivir con acuerdos dañinos. Si quieres vivir con alegría y satisfacción, debes romper los acuerdos que se basan en el miedo. **Tu poder personal radica en reprogramar tus acuerdos contigo mismo(a)**

## LOS CUATRO ACUERDOS

### 1 Sé impecable con tus palabras

Debes saber utilizar las palabras adecuadas en los momentos adecuados

### 2 No te lo tomes personal

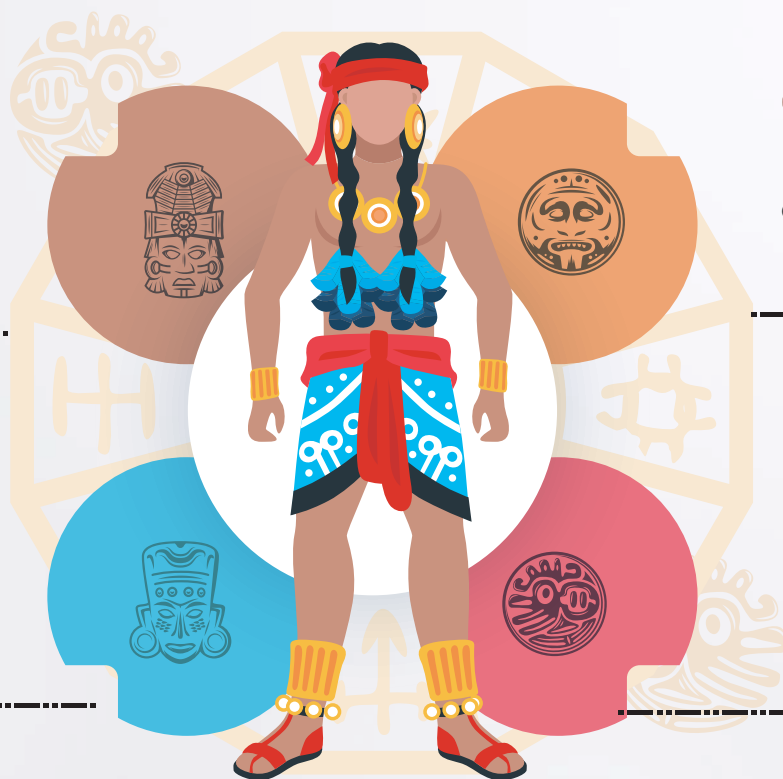
Recuerda que lo que la gente te dice es producto de su dolor y veneno emocional

### 3 No hagas suposiciones

Aclara tus dudas desde el principio para no generar malentendidos

### 4 Haz lo máximo que puedas

Da lo mejor de ti en todo momento, por placer y para lograr felicidad



## 7 BENEFICIOS DE LOS CUATRO ACUERDOS

1 Serás productivo(a) y bueno(a) contigo mismo(a) y tu entorno

2 Reducirás malos hábitos como mal uso de tus palabras y hacer suposiciones

3 Tendrás mayor paz mental al no tomarte las cosas de forma personal

4 Te sentirás bien contigo mismo(a)

5 Descubrirás que lo que buscas es sólo cuestión de tiempo

6 Tu vida será maravillosa y la controlarás por completo

7 Tu rendimiento en todos los aspectos de tu vida será mejor

**“La idea o la información es sólo una semilla en la mente. Lo que realmente hará que las cosas cambien es la acción”**

**Miguel Ruiz**





## PRIMER ACUERDO

### 1 Sé impecable con tus palabras

#### EJERCICIOS PARA LOGRAR EL PRIMER ACUERDO

- 1- Utiliza palabras para compartir amor, no tu veneno emocional
- 2- Dite a ti mismo a diario que eres una persona maravillosa
- 3- Dite con frecuencia cuánto te amas [procura que sea cierto]
- 4- No te dediques a los chismes; son muy perjudiciales para todos
- 5- Utiliza también palabras dulces con tus mascotas

#### VIVIR EN EL PRESENTE

- Empieza el día con palabras de agradecimiento para todo lo que te rodea
- Permanece completamente abierto[a] a lo que pueda suceder en el día
- Sé consciente en todo momento de que tu mente está llena de heridas
- El modo en que vives ahora es el resultado de muchos años de domesticación
- Ten presente que todo lo que sabes lo has aprendido mediante la repetición
- No te enemistes con tus seres queridos. Puede ser la última vez que los veas
- No culpes a tus padres [ni a nadie más] de cualquier sufrimiento o dolor



## SEGUNDO ACUERDO

### 2 No te lo tomes personal

#### EJERCICIOS PARA LOGRAR EL SEGUNDO ACUERDO

- 1- Escribe este acuerdo en un papel y engánchalo en la nevera para recordarlo en todo momento: "No te lo tomes personal"
- 2- Ten presente que si alguien te insulta, no tiene nada que ver contigo. Es el veneno emocional de esa persona y no sabe cómo manejarlo
- 3- Vigila y domina tu ego, ya que éste tiende a tomarse las cosas muy personalmente y, por ende, generar conflictos
- 4- Mantén la veracidad y objetividad contigo mismo[a]. No trates de engañarte ni de evadir ver y aceptar lo que está a la vista



## TERCER ACUERDO

### 3

### No hagas suposiciones

#### EJERCICIOS PARA LOGRAR EL TERCER ACUERDO

La mayoría de las veces haces suposiciones con gran rapidez y de una manera inconsciente, porque has establecido acuerdos para comunicarte de esta forma

- 1- La principal manera de evitar las suposiciones es preguntar
- 2- Preguntar para lograr claridad, y aun entonces, no supongas que lo sabes todo
- 3- Encuentra tu voz "correcta" para hacer preguntas oportunas
- 4- Recuerda que el otro tiene el derecho a decir "sí" o "no"
- 5- Siempre ten presente que tú tienes el derecho a preguntar para tener claridad
- 6- Procura que tu comunicación con los demás sea siempre lo más clara posible
- 7- Di "no" cuando quieras decir que no y di "sí" cuando quieras decir que sí

#### CÓMO MEJORAR

#### LA GESTIÓN EMOCIONAL

- Perdona a los que crees que se han portado mal contigo, no porque se lo merezcan, sino porque escoges darte amor a ti
- Deja marchar el resentimiento y declara: "¡Ya basta! No volveré a maltratarme ni a agredirme. No volveré a ser la víctima"
- Perdona a tus padres, a tus hermanos, a tus amigos y a Dios. Una vez "perdones a Dios", te perdonarás por fin a ti mismo[a]
- Si plantas un miedo o una duda en tu mente, creará una serie interminable de acontecimientos



## CUARTO ACUERDO

### 4

### Haz lo máximo que puedas

#### EJERCICIOS PARA LOGRAR EL CUARTO ACUERDO

Este es el acuerdo que permite que los otros tres se conviertan en hábitos profundamente arraigados

- 1- No prestes demasiada atención a los resultados. Solo sigue haciendo el mejor esfuerzo posible dentro de tus capacidades
- 2- Haz lo máximo que puedas porque te da placer hacerlo y no porque esperes alguna recompensa o halago
- 3- Tampoco te esfuerces más de la cuenta, porque gastarás más energía de la necesaria y el rendimiento puede nunca ser suficiente
- 4- No hagas menos de lo que puedes, pues surgirán frustraciones y reproches, además de un sentimiento de culpabilidad
5. Tu rendimiento puede variar según tu estado de ánimo. No te desanimes por esto, es natural no estar todo el tiempo en 100%

# ¡NO TE RINDAS!

- Perdona a los que crees que se han portado mal contigo, no porque se lo merezcan, sino porque escoges darte amor a ti
- Deja marchar el resentimiento y declara: "¡Ya basta! No volveré a maltratarme ni a agredirme. No volveré a ser la víctima"
- Perdona a tus padres, a tus hermanos, a tus amigos y a Dios. Una vez "perdones a Dios", te perdonarás por fin a ti mismo[a]
- Si plantas un miedo o una duda en tu mente, creará una serie interminable de acontecimientos

## SER GUERRERO (A) O VÍCTIMA

En todo momento debemos elegir entre ser guerrero[a] o ser víctima

-Ser guerrero[a] implica tomar acción, ser víctima implica buscar culpables

-Ser guerrero[a] implica tener control sobre sí mismo[a]

-Ser guerrero[a] implica controlar las propias emociones

-Ser guerrero[a] implica contenerse, ser víctima implica actuar por impulso

-Domina tus emociones y exprésalas en el momento justo, ni antes ni después

## SIEMPRE RECUERDA

-Solo a través de la toma de conciencia [despertar] con base a nuevos acuerdos serás capaz de transformar tu ensueño [vivir en automático]

-Cuanto más conciencia tengas y más fuerte seas, más acuerdos romperás, hasta que logres la renovación total de tus acuerdos

-Si algún día te dicen que morirás pronto, puedes dedicarte a sufrir por ello o disfrutar de lo que te queda de vida

## LA MUERTE PUEDE SER TU MAESTRA

Un paso muy efectivo para lograr la libertad personal es prepararte para la iniciación a la muerte, es decir, tomar la muerte como tu maestra

Tienes que tomar plena y auténtica conciencia de que puedes morirte en cualquier momento y que solo cuentas con el presente para vivir

La muerte te enseña a vivir cada día como si fuese el último, como si no hubiera de llegar ningún mañana, desencadenándote del pasado y distrayéndote del futuro

Ten presente que la muerte te dice: "Todo lo que hay aquí me pertenece, tu casa, tu familia, tu coche, tu trabajo, tu dinero y me lo puedo llevar cuando quiera"

## MÁS CONSEJOS PARA LOGRAR NUEVOS ACUERDOS

Ponte en pie y actúa como un verdadero ser humano [en todo su esplendor]

Honra al hombre o a la mujer que eres [ser único y digno de amor]

Respeto tu cuerpo, disfrútalo, ámallo, aliméntalo, límpialo y sánalo

Decrétao: "Elijo respetar los Cuatro Acuerdos"

Utiliza todo el poder de tu voluntad y recuerda la importancia de la acción

Para naturalizar los Cuatro Acuerdos, debes practicarlos a diario

La repetición hace al maestro, sólo la repetición crea nuevos hábitos

**Naciste con el derecho de ser feliz. Naciste con el derecho de amar, de disfrutar y de compartir tu amor. Estás vivo(a), así que toma tu vida y disfrútala**

**Miguel Ruiz**