

Síntesis: Los cuatro acuerdos

Segundo acuerdo.

El segundo acuerdo trata de no tomarte nada de manera personal, pienso que este acuerdo es de gran ayuda ya que nos ayuda a comprender cuales son las cosas a las que debemos de darle importancia, ya que no todos los comentarios, acciones o actitudes de otras personas hacia nosotros tienen que ver con un problema nuestro, si no que en realidad todo eso depende de la persona que lo está realizando.

Existen ocasiones en que el malestar de las personas ocasiona que digan cosas desagradables hacia nosotros, y eso no es culpa nuestra, puede ser que eso se produzca por otros factores ajenos a nosotros, como podrían ser los problemas familiares, de pareja, de negocios etc. Entonces ese malestar generado les produce coraje, frustración o angustia, por lo cual ellos buscan descargar toda esa energía negativa con otros, por lo tanto, cualquier cosa que esa persona diga, piense o haga contra nosotros en ese estado será reflejo de sus sentimientos negativos, que nada tiene que ver con nosotros, por lo cual debes de aprender a identificar cuales cosas dependen de ti y cuales no, porque si aceptamos todo lo que nos dicen esto hará que no afecte, nos haga sentir mal y nos dañen.

Todo lo que los demás personas, piensen, hagan, sientan o digan de nosotros va a depender de lo buena o mala voluntad que tienen, de sus creencias, educación e inteligencia emocional, si piensan bien y te ofrecen un trato amable y respetuoso nosotros debemos de corresponder de la misma manera para incrementar y mejorar nuestras relaciones personales; si por el contrario nosotros reaccionamos de manera opuesta, significa que hay cosas que están mal con nosotros, puede ser que tengamos sentimientos lastimados, rencores, vergüenza, que ellos con sus palabras y actitudes pueden llegar a esos sentimientos heridos, rencores y malestares. En este caso nosotros debemos de ser capaces de analizar nuestro sentir, saber que tanto es nuestra responsabilidad lo que vivimos y aceptar esos hechos como parte de las cosas que nos toco vivir ya sean positivas o negativas.

Hay que tener presente algo muy importante, que es, el autoestima y el concepto que tenemos de nosotros mismos, porque si sabemos quienes somos, cuales son nuestros valores, que cosas sabemos hacer bien y que cosas no, es decir nos conocemos bien y somos honestos con nosotros mismos, no nos tomara de sorpresa que nos digan o resalten aspectos que sabemos que están mal en nosotros porque eso ya lo sabemos y la aceptamos como una verdad, pero si nos dicen o señalan cosas de las cuales estamos seguros que nosotros no somos tal cosa, tampoco podemos molestarnos porque nosotros sabemos que no lo somos, y lo que nos señalan los demás sabemos que son el reflejo de su propio malestar y por lo tanto no demos tomarnos las cosas de manera personal.