

## Síntesis: Los cuatro acuerdos

### **Tercer acuerdo**

El tercer acuerdo trata de no hacer suposiciones, todas las personas hacemos suposiciones y la mayoría de ellas son de manera negativa, entonces al hacer este tipo de suposiciones creemos tanto en ellas que pensamos que son reales cuando en realidad están muy alejadas de esta. Hacemos suposiciones de lo que los demás piensan o hacen, a tal grado que lo tomamos de manera personal, lo cual nos genera diferentes emociones que en la mayoría de las veces son negativas, nos hacen sentir mal y reaccionamos de hiriendo a esas personas.

Yo pienso que si vas a realizar “suposiciones” las hagas de una forma positiva, en este acuerdo se interpreta que la mayoría de las suposiciones que hacen las personas son negativas y es verdad, siempre se piensa en lo negativo porque es una manera de ser más “realista” pero no significa que estas se hagan una realidad. Y ¿Por qué pensar en las cosas malas que pueden pasar?, ¿Por qué hacerte eso a ti mismo?, ¿Por qué considerar lo negativo como algo mas probable que suceda?, y si realmente sucede lo que pensaste, entonces ahora tienes la oportunidad de reflexionas sobre las cosas que aprendiste y puedes mejorar para que la próxima vez que estes en una situación similar, puedas actuar conforme a lo que aprendiste.

Imagina como te hacen sentir las suposiciones negativas con toda la tristeza y emociones que has experimentado, toma un momento para reconsiderar la verdad de cada uno de esos pensamientos y tomar la decisión de considerarlos verdad o no. Las suposiciones se dan a causa de la mala comunicación que se tiene con los demás, existen situaciones donde solo oímos lo que queremos oír y no entendemos las cosas tal como son por lo cual mal interpretamos las situaciones, literalmente inventamos las cosas en nuestra mente, todo por no entender y tomarnos las cosas de manera personal; así que antes de hacer una suposición sobre situaciones reflexiona con una perspectiva objetiva.

e.Firma: e.Firma

Emisor: CN=AC UAT, O=SERVICIO DE ADMINISTRACION TRIBUTARIA, OU=SAT-IES  
Authority, E=oscar.martinez@sat.gob.mx, STREET=3ra cerrada de caliz, PostalCode=06370,  
C=MX, S=CIUDAD DE MEXICO, L=COYOACAN, OID.2.5.4.45=2.5.4.45,  
OID.1.2.840.113549.1.9.2=responsable: ACDMA-SAT

Clave pública: 30001000000500000017

Firmante: CRISTIN BENITEZ GOMEZ

RFC: GUPH751126M88