



**Coaching
y
Acuerdos
Toltecas
Para Vivir Mejor**

**Rita
Tonelli
Coach**

Coaching Y Acuerdos Toltecas. **Para Vivir Mejor**

Rita Tonelli

Blog:

<https://ritatonellicoach.com.ar>

You Tube:

<http://www.youtube.com/RitaTonelliCoach>

Twitter:

@ritatonecoach

Linkedin:

<https://www.linkedin.com/in/ritaelmatonellimanzano/>

Instagram:

<https://www.instagram.com/ritatonellicoach/>

Facebook:

<http://facebook.com/RitaTonelli.Coach.Escritora>

Pinterest: <http://www.pinterest.com/ritacoach/>

Todos los derechos reservados.

Registrado en SafeCreative



Licencia Creative Commons



Índice

- 1-Bienvenida**
- 2-Palabras del Dr. Ruiz**
Capítulo Uno
- 3-Acuerdos. Qué son los Acuerdos**
Capítulo Dos
- 4-Los Cuatro Acuerdos**
Capítulo Tres
- 5-Primer Acuerdo**
Capítulo Cuatro
- 6-Segundo Acuerdo**
Capítulo Cinco
- 7-Tercer Acuerdo**
Capítulo Seis
- 8-Cuarto Acuerdo**
Capítulo Siete
- 9-Llaves Maestras para poner en práctica Los Cuatro Acuerdos**
- 10- Síntesis de Las Llaves Maestras**
Capítulo Ocho
- 11- Icing On The Cake**
- 12- Palabras de cierre**

¡Recibiéndote!

¡Bienvenido a la tribu que apuesta por el Desarrollo Personal, las relaciones de excelencia y la credibilidad en que ¡Ser Feliz! es posible y está al alcance de cualquiera de nosotros!

El aprendizaje no es un destino, es un camino.

Este libro nace de la necesidad de transmitir la mirada diferente del Coaching Ontológico, sobre el mundo.

En esta oportunidad, te encontrarás con la enseñanza de una obra sabia: “Los Cuatro Acuerdos Toltecas”, de Miguel Ruiz, aplicados a tu vida de todos los días, con el enfoque del Coaching Ontológico.

Cuando leí esa obra por primera vez (hace muchos años, mejor no te digo cuánto tiempo ha pasado 😊), sentí que si llegábamos a poder poner en práctica estos acuerdos...

Nos haríamos más conscientes de cuántas oportunidades perdemos de hacer las cosas bien, cuando eso nos cuesta exactamente lo mismo que hacerlas mal.

Podríamos sentirnos mejor siendo productivos en nuestras relaciones, evitando discusiones y malos ratos.

Empoderaríamos nuestro Ser con la integridad propia del que duerme en paz por las noches.

Tendríamos al alcance de la mano, esa felicidad que parece tan esquiva y que tantas confusiones, genera en su búsqueda.

*¿Son motivos importantes para considerar que tenía que
trasmitírtelos?*

Consideré y considero que sí, por eso, aquí estamos, amigo.

*Mi meta con este libro: Ayudarte y asistirte para que, a partir
de su lectura, puedas aprender el “cómo” poner en práctica “Los
Cuatro Acuerdos Toltecas”*

La vida es aprendizaje. Cuando dejas de aprender, mueres.

Tom Clancy

Con todo mi aprecio y como siempre...

Por el placer de compartir.

Rita Tonelli Coach

Coaching Y Acuerdos Toltecas. Fórmula
Para Vivir Mejor.

**«No hay razón para sufrir.
La única razón por la que sufres
es porque así tú lo exiges.
Si observas tu vida encontrarás muchas
excusas
para sufrir, pero ninguna razón válida.
Lo mismo es aplicable a la felicidad.
La única razón por la que eres feliz
es porque tú decides ser feliz.
La felicidad es una elección,
como también lo es el sufrimiento».**

Dr. Miguel Ruiz

1

¿Qué son los Acuerdos?

“Acordar” es “Unir corazones”. ¿Lo sabías?

Llamo tu atención sobre esta palabra que puede utilizarse para una gran variedad de contextos y con un resultado siempre extraordinario.

Para el Coaching Ontológico es una palabra muy poderosa ya que significa la apertura de una posibilidad diferente y que puede alcanzar una dimensión no imaginada.

“Acuerdo” camina de la mano de la [promesa](#) y siempre que se promete se está acordando algo aunque sea tácitamente, por eso, la acción de prometer con seriedad es de gran importancia para la creación y sostén de nuestra integridad.

De todos los problemas que se registran en el mundo, salvo enfermedades y desastres climáticos, el 90% resulta de personas que no mantienen y respetan sus acuerdos.

El Universo se mueve basado en acuerdos. Ya sea la situación de una regla establecida para la educación de tu hijo y pasando por diferentes complejidades en relación a la materia, hasta una guerra mundial.

Si se respetan los acuerdos, las cosas funcionan.

Acordamos con nosotros mismos cuando nos comprometemos con nuestros sueños y deseos.

Acordamos en una relación personal para saber qué podemos dar y esperar de la otra parte.

Acordamos como miembros de un equipo para un trabajo y un logro en común.

¿Cómo te sientes cuando no haces lo que te comprometiste hacer?

¿Qué te pasa cuando tu pareja hace algo en lo que habían acordado que no se haría?

¿Qué sentimiento te invade cuando un compañero se comporta fuera del acuerdo establecido para el funcionamiento del grupo al que ambos pertenecen?

Si piensas detenidamente en un día de tu vida, comprobarás que vives haciendo acuerdos. Algunos parecen pequeños, pero no por eso, dejan de ser acuerdos. Hacer un llamado que alguien te pidió, encontrarte con otra persona, etc.

Cuando los demás no cumplen sus acuerdos...

¿Sigues pensando que puedes confiar?

Cuando tú no cumples tus acuerdos...

¿Pueden los demás seguir confiando?

Acordar –como ya te mencioné- es una acción poderosa, tan poderosa como la consecuencia nefasta que se produce en el momento en que alguien involucrado no respeta el acuerdo.

Veamos posibles resultados de romper acuerdos.

Se pierde la confianza.

Se producen disgustos y enojos.

Se destruye un proyecto.

Se generan dudas.

Quiero compartirte algunas sugerencias que te ayudarán a lograr efectividad en tus acuerdos y, primero que nada, te pido que tengas en cuenta...

Tu comunicación.

Tu forma de hacer pedidos.

Tu asertividad.

Los acuerdos se toman en serio. ¿Te acuerdas de cuando se decía “Te doy mi palabra”?

No acuerdes lo que no sepas que exactamente, vas a cumplir. Eso de “quería, pero me surgió un inconveniente impostergable” puede permitirse alguna vez, pero tu hábito necesita solidez. Si no, no acuerdes. ¿Qué es preferible, que acuerdes y no cumplas o que no acuerdes?

Anota tus acuerdos. Cuando no involucren algo del diario vivir, usa una agenda. Puedes olvidarte y tus buenas intenciones quedan sin cumplirse.

Si aparece algo antes de la fecha acordada por lo que no vas a poder cumplir, inmediatamente habla y vuelve a acordar.

Presta atención a con quién vas a hacer el acuerdo. Si ese alguien ya rompió un acuerdo anterior ¿Puedes tener la seguridad de que ahora cumplirá? Esto pasará también de la otra parte, por eso, todos estos puntos son tan importantes. Si tú rompiste un acuerdo anterior, ¿Querrá el otro hacer otro acuerdo contigo?

Haz un hábito de vivir en acuerdos. Los acuerdos permiten interacciones que logran resultados superiores a las acciones individuales. Cuando todo está claro, sabes qué puedes esperar del otro y el otro sabe qué puede esperar de ti, es imposible que se produzcan conflictos, suposiciones, malos entendidos que lleven al fracaso de tus relaciones.

La calidad de tu vida está en relación directa a la calidad de tus acuerdos.

Y lo más importante...

Para poder acordar con efectividad, recuerda que:

Siempre puede haber una mirada diferente que tienes que intentar comprender.

Siempre puede haber una mirada más amplia que integre la de todos los componentes.

Aprende a escuchar y no estar a la defensiva mientras acuerdas...

¿Por qué el Doctor Ruiz habrá titulado su libro, “Los Cuatro Acuerdos Toltecas”?

Yo creo que él conocía perfectamente el sentido de la palabra “acuerdo” y que lo que nos brindó con su maravillosa obra, tenía la finalidad de “Unir nuestros corazones”.

De la mano del Coaching, quiero posibilitarte que, a partir de esta lectura, puedas ponerlos en práctica en tu vida.

Ahora quizás, vayas comprendiendo por qué creo que si respetáramos estos Acuerdos nuestra vida sería mucho más sencilla.

Cuatro ranas se encontraban sentadas sobre un tronco que flotaba en la orilla de un río. De pronto el tronco fue llevado por la corriente que lentamente lo empezó a arrastrar. Las ranas, sorprendidas por lo que estaba sucediendo, observaban interesadas el movimiento del tronco.

Al cabo de un rato la primera, tomando la palabra dijo: “Este tronco se mueve como si estuviese vivo, como si tuviese algo dentro que lo empujara a moverse”.

La segunda, mirando con contrariedad a la primera y dirigiéndose a las otras, dijo: “No, queridas amigas y compañeras de viaje, este tronco no se mueve, es el río que lo transporta y lo hace mover”.

La tercera rana añadió: “No se mueven ni el tronco ni el río, queridas, son nuestras mentes las que se mueven y nos hacen ver el movimiento”.

Las tres ranas en este punto comenzaron a discutir sobre qué era lo que realmente se estaba moviendo, sin embargo, no lograban

ponerse de acuerdo. Se dirigieron por ello a la cuarta rana, que hasta aquel momento había escuchado en silencio y le pidieron su opinión.

La cuarta rana dijo: “Se mueven el tronco, el río y su pensamiento. Ninguna se ha equivocado, todas tienen razón”. Entonces las tres ranas se encolerizaron, porque ninguna quería admitir que la suya no fuera la verdad completa y que las otras no se hubieran equivocado. Sucedió que las tres ranas, todas a la vez, tiraron al agua a la cuarta.

Existe otro final para este cuento, además.

En este, la cuarta rana, que permanecía callada, pudo escuchar el sonido de una catarata cercana que le advirtió del peligro inminente.

Como las demás no paraban de hablar y de discutir, consideró imposible avisarles porque no la iban a escuchar, así que se preparó y saltó del tronco dirigiéndose a la orilla y se salvó de caer y morir en la catarata.

Elige el que quieras pero cuando se trate de generar Acuerdos, presta atención a eso y no solo a lo que tú opinas.

¿Es una buena sugerencia?

Si te ha gustado este breve texto, puedes conseguir el libro completo aquí:

<https://amzn.to/3q5mnYe>