



Checklist de año nuevo ✓

Por Nelly Garita Lizano

En estos días muchas personas empiezan a elaborar su **lista de buenos propósitos** para el nuevo año: hacer deporte, perder peso, ahorrar dinero, estudiar, viajar, comprarse un carro, casarse, tener un hijo, dejar de trabajar tanto, dedicar más tiempo a la familia... y todo esto está bien, pero a veces todo se vuelve material, todo se vuelve ego y todo se vuelve nada, porque casi nunca lo cumplimos. **¿Qué tal si comenzamos con pequeños pero grandes pasos que nada tienen que ver con lo anterior, pero que van a traer paz y plenitud a nuestras vidas?**

Hace algunos años, al conocer a una persona, quien hoy es un buen amigo, se presentó ante quienes estábamos en el lugar con un librito pequeño, pero poderoso: [Los cuatro acuerdos](#). Su autor es el médico Miguel Ruiz y su ensayo es una obra de la [cultura tolteca](#). Para explicarlo de forma concreta, he adaptado parte del artículo publicado en la [Revista Portafolio](#) por el escritor colombiano [Gonzalo Gallo González](#), reconocido motivador internacional.

- 1. Sea impecable con sus palabras.** Elija hablar con amor o callar, decida no juzgar y decir sólo palabras que unan y motiven.
Las palabras tienen poder y, como bien dijo Shakespeare, "hay palabras que son puñales", pero también hay palabras que inspiran, acercan, animan y sanan. La palabra es sagrada y debemos aprender a usarla con **unción** y a callar cuando nuestras palabras van a lastimar a otros y a contaminar un ambiente.
Hoy en las redes sociales [la gente es bien impulsiva](#) al usar la palabra. Lo grave es que las palabras no se las lleva el viento, no, siempre dejan una huella que perdura.
- 2. No se tome nada personal.** Silencie el ego, no busque aprobación y sea sordo a las críticas malévolas.
El ego es el yo soberbio que se resiente cuando atacan, no su esencia, sino su imagen. Si usted se centra en su esencia divina y espiritual, no le importará que hablen mal y será inmune a las críticas. Sólo tomará lo que le sirva para mejorar como ser humano.
- 3. No haga suposiciones.** Verifique antes de opinar y busque la verdad más allá de su verdad. Suponer siempre es dañino y verificar siempre es de sabios. Recuerde que antes de emitir un juicio debe pasar tres filtros: **¿lo que voy a expresar es verdadero?, ¿es bueno?** y **¿es útil?** Si no pasa esos filtros haga silencio y no haga daño. Somos dueños de nuestro silencio y esclavos de nuestras opiniones. **Todos los sabios han sido amantes del silencio.**

4. **Haga siempre su máximo esfuerzo.** Entréguese sin medida. Siembre lo mejor y lo mejor recogerá. Busque la excelencia sin dejar de ser humilde. Dar lo mejor siempre nos saca adelante y nos permite convertir en posibles muchos imposibles con el poder de la fe y la fuerza telúrica de la pasión. Dicen que mientras los pesimistas se quejan, los optimistas mejoran el mundo. Sí, mientras un mediocre busca excusas para no hacer algo, el ser excelente ya lo ha hecho.

Dedicamos tiempo a muchas actividades, deportes, voluntariado, trabajo y a veces necesitamos ese tiempito para nosotros mismos, para interiorizar conceptos o consejos. Yo no sé usted pero a mí estos [cuatro acuerdos](#) me mueven el piso... por cierto, Miguel Ruiz publicó también [El quinto acuerdo](#): **sea escéptico, pero aprenda a escuchar...** En mi *checklist* mental para terminar el 2018 e iniciar el 2019, hay muchísimo por hacer y cumplir, **¿en el suyo?**