

# Cztery umowy

Zaczęliśmy Nowy Rok a z nim często podejmujemy jakieś postanowienia. Mamy jednak teraz dobry czas na nowe postanowienia i nowe zobowiązania. Najlepszy czas na podpisanie czterech umów ... ze sobą. Dajmy się zainspirować autorowi książki „Cztery umowy”.

Don Miguel Ruiz zachęca, abyśmy najpierw przyjrzeni się umowom, według których żyjemy. Dobrze jest spisać je i zastanowić się, które są dla nas niekorzystne. Następnie inspiruje nas, by zrywać stare umowy i zawierać nowe. Sam proponuje cztery postanowienia, od których warto zacząć. Pomagają one umocnić w sobie świadomość, że jakość naszego życia zależy wyłącznie od nas.

## Cztery umowy

### Pierwsza umowa: **Szanuję swoje słowo**

W języku polskim ten zwrot rozumiemy zazwyczaj jako „dotrzymuję danego komuś słowa”. Ruiz mówi o czymś więcej. Zwraca uwagę na to, że wypowiadając je, dosłownie tworzymy rzeczywistość. Weźmy pod uwagę np. to, jak słowa wypowiedziane do dziecka przez jego bliskich mogą do końca życia zaważyć na jego myśleniu o sobie. Podobnie każde wyrażone na głos przekonanie ugruntowuje nas w takim, a nie innym sposobie postrzegania rzeczywistości, a także ma wpływ na to, jak postrzegają ją ci, którzy nas słuchają.

Autor „Czterech umów” zachęca by używać mocy swych słów tylko do wyrażenia prawdy i miłości, a przede wszystkim podjąć postanowienie, by unikać ranienia innych, rozpowszechniania złych ocen i wypowiadania negatywnych przekonań.

### Druga umowa: **Niczego nie biorę do siebie**

Gdy pojawiajemy się na świecie jako dzieci, nasza uwaga kieruje się na zewnątrz. Szukamy tam odpowiedzi na swoje pytania, szukamy akceptacji i zrozumienia. Nie dystansu do tego, co nas spotyka i wydaje się nam, że inni traktują nas tak, a nie inaczej, z powodu tego, jacy jesteśmy. Głęboko przejmujemy się tym, jak się do nas odnoszą.

Druga umowa opiera się na uświadomieniu sobie, że inni zachowują się w określony sposób tylko i wyłącznie ze względu na samych siebie. Jeśli nawet negatywnie nas oceniają, krytykują, plotkują czy wyzywają nas, robią tak, bo tkwią w swoim własnym świecie. Dopóki czujemy się tym dotknięci, potwierdzamy tylko ich sposób postrzegania. Gdy decydujemy się niczego nie brać do siebie stajemy się wolni od udziału w czyichś wyobrażeniach.

# Cztery umowy

## Trzecia umowa: **Niczego nie zakładam z góry**

Podjęcie tego postanowienia pozwala na bieżąco rozprawić się z własnymi przekonaniem. Jeśli pojawia się w nas założenie „X na pewno nie pomoże mi w tej trudnej sprawie” albo „ona nie zechce ze mną rozmawiać” Ruiz radzi – PYTAJ. Działanie w zgodzie z tą umową wymaga szczerego przyznawania się przed sobą do własnych potrzeb, pragnień i marzeń oraz odwagi w ich wyrażaniu. Przestrzeganie jej daje nam jasność w relacjach i pomaga w podejmowaniu świadomych decyzji. Sprawia, że nie chronimy się już dłużej w obrębie własnych iluzji, lecz wychodzimy ku prawdzie. Czasem może być ona trudna. Daje jednak realną świadomość tego, na czym stoimy, i sprawia, że przestajemy łudzić się i okłamywać.

## Czwarta umowa: **Robię wszystko najlepiej jak potrafię**

Odnosi się to zarówno do przestrzegania trzech poprzednich umów jak też do wszystkiego, czym zajmujemy się w życiu. Dążąc do stworzenia swojego pięknego świata uczymy się zostawiać to, co nie daje nam poczucia spełnienia i skupiać się na działaniach, które przynoszą radość i budzą w nas naturalne zaangażowanie. Jeśli w pełni zaangażujemy się w to, co robimy, to w razie porażki nie mamy podstaw, by cokolwiek sobie zarzucić. Chroni to nas przed niszczącą samokrytyką, która mogłaby zagrozić woli dalszego działania.

Zobowiązując się robić wszystko najlepiej jak potrafimy, stajemy się gotowi, by zawsze dawać sobie kolejną szansę na drodze ku realizacji własnej wizji życia i akceptować siebie, niezależnie od niepowodzeń.