

## Pautas primer acuerdo Tolteca

El primer acuerdo tolteca, "Sé impecable con tus palabras", es un principio fundamental para vivir una vida consciente y armoniosa. A continuación, te doy una lista extensa de pautas prácticas para integrar este acuerdo en tu vida diaria:

**Habla con sinceridad:** Di la verdad siempre, pero de una manera que sea respetuosa y constructiva.

**Evita la crítica destructiva:** Cuando critiques, hazlo de manera constructiva y con el objetivo de ayudar.

**Práctica la empatía:** Antes de hablar, ponte en el lugar de la otra persona y considera cómo se sentirán con tus palabras.

**Habla positivamente de los demás:** Evita el chisme y las habladurías. Si no tienes algo positivo o constructivo que decir, mejor guarda silencio.

**Usa un lenguaje positivo:** Enfócate en usar palabras que inspiren, motiven y levanten el ánimo de los demás.

**Piensa antes de hablar:** Tómate un momento para reflexionar sobre lo que vas a decir y sus posibles consecuencias.

**Sé claro y directo:** Comunica tus pensamientos y sentimientos de manera clara para evitar malentendidos.

**Cultiva la escucha activa:** Escucha atentamente a los demás sin interrumpir y muestra que valoras sus palabras.

**No te hables mal a ti mismo:** Evita la autocrítica destructiva y las palabras negativas sobre ti mismo.

**Comprométete con la coherencia:** Asegúrate de que tus palabras coincidan con tus acciones y valores.

**Habla con intención:** Sé consciente del propósito detrás de tus palabras y asegúrate de que sea noble y beneficioso.

**Promueve la paz:** Usa tus palabras para resolver conflictos, no para agravarlos.

**Sé consciente del tono y la intención:** No solo importa lo que dices, sino cómo lo dices.

**Cultiva el silencio cuando sea necesario:** A veces, el silencio es la respuesta más sabia.

**Fomenta la gratitud:** Expresa agradecimiento regularmente, tanto a ti mismo como a los demás.

**Mantén una mente abierta:** Acepta las ideas y opiniones de los demás sin juicio.

**Practica el perdón:** Perdona a los demás y a ti mismo por los errores pasados, y sé consciente de no repetirlos.

**Fomenta la armonía en tu entorno:** Usa tus palabras para crear un ambiente positivo en casa, el trabajo y tus relaciones.

**Educa y guía:** Utiliza tus palabras para enseñar y guiar a otros de manera amorosa y paciente.

**Mantén tu palabra:** Cumple tus promesas y compromisos, fortaleciendo así la confianza y la credibilidad.

**Sé consciente de las palabras en tu mente:** Trabaja en cambiar tus patrones de pensamiento negativos por afirmaciones positivas.

**Elige bien tus batallas:** No todas las situaciones requieren una respuesta; aprende cuándo es mejor no decir nada.

**Da cumplidos sinceros:** Reconoce y aprecia las cualidades y logros de los demás.

**No hables por hablar:** Evita la charla inútil que no aporta valor a la conversación.

**Crea afirmaciones positivas:** Incorpora afirmaciones diarias que refuercen tu autoestima y bienestar.

Incorporar estas pautas en tu vida diaria te ayudará a ser más consciente del poder de tus palabras y a utilizarlas de manera que promuevan la paz, el amor y la integridad en todas tus relaciones.