



I Quaderni di Accademia dell'Essere

MANUALE di interpretazione e approfondimento dell'opera:

I QUATTRO ACCORDI

Un Cammino di Libertà
e Benessere Emotivo
di Don Miguel Ruiz

secondo la visione
e gli strumenti
del Counseling Integrale®
di Accademia dell'Essere®

a cura di:

Alberto Ugo Mantovani
e Stefania Muraro

[Ebook pdf](#)

Manuale di applicazione de:

**I QUATTRO ACCORDI - Un Cammino di Libertà e Benessere Emotivo di Don Miguel Ruiz,
secondo la visione e gli strumenti del Counseling Integrale® di Accademia dell'Essere®**

a cura di Alberto Ugo Mantovani e Stefania Muraro

QUARTA PARTE 4/4 (di Quattro Parti)

Proseguiamo ora nel prendere in considerazione il QUARTO ACCORDO.

"FAI SEMPRE DEL TUO MEGLIO"

Con il quarto accordo Ruiz tocca una delle tematiche che riteniamo di fondamentale importanza nel percorso di Conoscenza e Trasformazione di Sé che sta alla base del nostro primo anno di formazione al Counseling Integrale®, ovvero il tema dell'espressione di sé e della realizzazione.

Questa tematica è strettamente correlata alle dinamiche delle azioni concretizzanti, della volontà, inclusa la capacità di scegliere e decidere quali attività intraprendere, e la capacità di portarla a compimento, nonché i meccanismi di difesa e resistenza a passare all'azione, come la procrastinazione o gli autosabotaggi.

Il commentario a seguire è il frutto dell'esperienza delle molte persone che nel tempo abbiamo seguito nei vari cicli di formazione professionale. In questo contesto abbiamo osservato che la pratica dei Quattro Accordi ha permesso di ottenere una serie di benefici significativi.

Questi Accordi possono anche essere condivisi con il Cliente di counseling come atteggiamento di riferimento nel suo percorso "applicativo" delle comprensioni emerse durante le varie sessioni individuali. I quattro principi di Ruiz si sono rivelati una base solida per lavorare con la persona in modo globale, integrando mente, emozioni e spirito.

Vi condividiamo ora una sintesi dei maggiori riscontri che abbiamo osservato nei nostri allievi e clienti di Counseling Integrale®

Le Strategie applicative per il Quarto Accordo “FAI SEMPRE DEL TUO MEGLIO”

Per fare sempre del proprio meglio anche nei momenti difficili, si possono adottare diverse strategie e atteggiamenti che aiutano a rimanere resilienti e positivi. Ecco alcuni consigli pratici basati sulle indicazioni emerse dalla nostra ricerca:

- **Accetta la realtà e mantieni un atteggiamento positivo:** La vita può essere difficile, ma ciò che fa la differenza è come scegliamo di affrontare le sfide. Rimanere positivi, pur con consapevolezza, ci aiuta a non sentirci vittime delle circostanze, ma protagonisti della nostra vita, con la capacità di superare le difficoltà.
- **Focalizzati su ciò che puoi controllare:** Concentrarsi sulle azioni e pensieri che sono sotto il nostro controllo, e lasciar andare ciò che non possiamo cambiare. Questo evita frustrazione e il disperdere energie inutilmente.
- **Sii gentile con te stesso:** Nei momenti duri, è importante prendersi cura di sé con gentilezza, evitando l'autocritica eccessiva. Fare cose che ci fanno stare bene, anche piccole attenzioni quotidiane, aiuta a mantenere forza e motivazione.
- **Riconosci e celebra i tuoi progressi:** Guardare quanto abbiamo già fatto, anche i piccoli successi, e usarli come spinta per continuare a fare del nostro meglio.
- **Sii creativo e cerca nuove soluzioni:** Nei momenti difficili, trovare modi nuovi per affrontare le situazioni o cambiare prospettiva può aprire strade inaspettate e migliorare la nostra risposta agli ostacoli.
- **Perdona e lascia andare il dolore non utile:** Il perdono è un atto di liberazione che permette di non rimanere bloccati nel passato o nei risentimenti.
- **Agisci con costanza e forza di volontà:** Fare del proprio meglio significa anche impegnarsi giorno per giorno con determinazione, anche quando sembra faticoso o poco gratificante.

Questi suggerimenti aiutano a mantenere la motivazione, la lucidità e l'impegno necessari per fare sempre il meglio possibile, anche nei momenti più difficili, trasformando l'esperienza in crescita e consapevolezza.

**La visione del Quarto Accordo *"FAI DEL TUO MEGLIO"* secondo la FILOSOFIA degli STOICI,
ovvero, le 10 abitudini mattutine per dominare la propria mente
ed orientarla a realizzare una vita degna di essere vissuta.**

Durante la nostra ricerca ci siamo confrontati anche con colleghi esponenti del counseling filosofico e da questo confronto è emersa una grande concordanza con i principi dello Stoicismo. Vi elenchiamo qui di seguito alcune strategie derivate dallo Stoicismo che possono ulteriormente supportare l'applicazione dei Quattro Accordi nella vita quotidiana.

Per i filosofi stoici, tra cui Diogene, Epitteto, Seneca, Marco Aurelio ed altri, l'alba non era solo la fine della notte, ma l'inizio di una battaglia cruciale per il dominio di sé. Immaginiamo di svegliarci con una chiarezza mentale totale, pronti ad affrontare ogni sfida con forza e determinazione. I grandi pensatori della storia - guerrieri, imperatori, filosofi - hanno scoperto che il segreto per una vita soddisfacente non risiede nel controllare il mondo esterno, ma nel dominare la propria mente, e tutto ciò comincia fin dalle prime luci dell'alba.

Le regole degli stoici non sono semplici abitudini, ma strumenti ideati per temperare lo spirito, eliminare l'ansia e vivere con uno scopo, trasformando la propria mentalità in quella di un saggio o di un imperatore.

Il percorso per padroneggiare la giornata inizia con dieci pratiche fondamentali:

1. Il Cerchio del Controllo

Ogni mattina, la prima domanda da porsi è cruciale: **"Cosa è davvero sotto il mio controllo oggi?"**. Gli stoici compresero che la sofferenza umana nasce dal tentativo di controllare l'incontrollabile: il traffico, l'economia, l'opinione degli altri. Se la nostra felicità dipende da fattori esterni, siamo condannati all'ansia. Il nostro vero potere risiede invece nel **nostro atteggiamento**, nelle decisioni e nel modo in cui rispondiamo agli eventi. Marco Aurelio ricordava: "Hai potere sulla tua mente, non sugli eventi esterni; renditene conto e troverai la forza". Adottando questa mentalità, si smette di essere vittime e si diventa più resilienti e focalizzati.

2. Definire lo Scopo Quotidiano

Senza uno scopo definito, il mondo e le sue distrazioni consumeranno la nostra energia, e la sera ci chiederemo cosa abbiamo fatto di significativo. Gli stoici insegnavano a vivere con intenzione. Marco Aurelio iniziava le giornate riflettendo su ciò che era veramente importante. Definire un obiettivo non è stilare una lista infinita, ma avere una **direzione chiara** e chiedersi: "Qual è l'unica cosa che renderebbe questa giornata significativa?". Chi

vive senza direzione è come una barca alla deriva, mentre chi ha uno scopo prende il controllo del proprio destino, sapendo che il tempo è il bene più prezioso.

3. Il Disagio Volontario

La società moderna è ossessionata dal comfort, ma l'eccesso di comodità indebolisce la mente e lo spirito. La vita è piena di difficoltà, e solo chi allena la propria resistenza interiore può affrontarle. Per questo, gli stoici praticavano il **disagio volontario**: esporsi intenzionalmente a piccole sfide. Seneca esortava a praticare la povertà, indossando abiti semplici o mangiando poco, per dimostrare alla mente di poter sopportare la presunta difficoltà. Che si tratti di una doccia ghiacciata o di digiunare, questo atto non è sofferenza inutile, ma uno strumento di crescita che insegna a **dominare gli impulsi**.

4. Visualizzare il Peggio (*Premeditatio Malorum*)

La paura del fallimento o della perdita paralizza la maggior parte delle persone che desiderano realizzare obiettivi ambiziosi, ma gli stoici affrontavano l'incertezza con una tecnica potente: la *premeditatio malorum*. Si trattava di visualizzare consapevolmente i possibili ostacoli del giorno o della vita. Lungi dall'essere pessimismo, questa è una strategia di rafforzamento mentale. Seneca spiegava che un uomo saggio si prepara a tutto, cosicché se la fortuna gli toglie qualcosa, non sarà colto di sorpresa. Immaginare il peggio permette alla mente di non crollare di fronte alle avversità, ma di agire con **lucidità e calma**, trasformando l'ansia in preparazione e l'incertezza in strategia.

5. Riflettere sulla Mortalità (*Memento Mori*)

La tendenza umana è ignorare la morte e rimandare le cose importanti, come se il tempo fosse infinito. *Memento mori* -ricorda che morirai- non è una frase macabra, ma una **chiamata all'azione**. Marco Aurelio metteva in guardia: "morirai e continui a rimandare tutto". Chi dimentica la propria mortalità vive nell'illusione; chi la tiene presente vive con **urgenza, gratitudine e scopo**. Sapere che la vita è finita non è una condanna, ma una liberazione che ci spinge ad amare senza riserve e ad agire senza paura.

6. Non Reagire Immediatamente a Nulla

L'impulsività è un nemico silenzioso che rovina le relazioni e le decisioni. Nel mondo odierno di reazioni istantanee, gli stoici insegnavano che la vera forza risiede nella capacità di **rispondere con calma**. Epitteto affermava che non possiamo controllare gli eventi, ma possiamo controllare la nostra reazione ad essi. Quando irritati, dobbiamo **fare una pausa**, respirare e osservare l'emozione. In quella frazione di secondo tra stimolo e risposta risiede la nostra libertà, che ci permette di agire con razionalità e saggezza, invece di lasciarci guidare da rabbia o panico.

7. Ridurre il Bisogno di Validazione Esterna

La società contemporanea ci spinge costantemente a cercare l'approvazione altrui, rendendoci schiavi delle aspettative esterne. Gli stoici insegnavano che la pace interiore deriva dal **non dipendere dal giudizio degli altri**. Seneca ammoniva: "l'elogio degli uomini è incerto e superficiale. Vivere cercando la validazione ci allontana dai nostri principi, privandoci di autenticità e libertà." La vera libertà sta nel fare ciò che è giusto secondo i nostri valori, camminando con fiducia nella propria direzione, poiché l'approvazione altrui è effimera, mentre l'integrità offre una soddisfazione duratura.

8. Scrivere un Diario Stoico

La scrittura è un potente strumento di riflessione e autoconoscenza, un allenamento per la mente. Marco Aurelio, l'imperatore filosofo, scriveva quotidianamente non per essere letto, ma per **organizzare i pensieri**, riflettere sulle sue virtù e mantenere la concentrazione. Il diario è uno spazio dove la ragione può prevalere sul caos emotivo. Annotare i pensieri aiuta a prendere distanza dagli impulsi, a chiarire le intenzioni e a riaffermare i propri valori, preparandosi mentalmente alle sfide del giorno con saggezza.

9. Iniziare con Gratitude

La tendenza a concentrarsi su ciò che manca, il desiderare compulsivamente sempre più denaro successo e prestigio, porta a una perenne insoddisfazione ed a una percezione deformata di scarsità. La **gratitude** è l'antidoto. Apprezzare profondamente ciò che si possiede -salute, libertà, opportunità- fornisce una prospettiva più ampia. Seneca insegnava che "Non è povero chi ha poco, ma chi desidera sempre di più". La vera ricchezza non è materiale, ma mentale. Iniziare la giornata con gratitude aiuta ad ancorarsi al presente, a trovare serenità e a vedere le difficoltà come opportunità di crescita.

10. Non Lamentarsi nella Prima Ora del Giorno

Il modo in cui iniziamo la giornata ne definisce la frequenza. Se ci svegliamo con lamentele, critiche o pensieri negativi, la mente si sintonizza sull'insoddisfazione, intrappolandoci in una mentalità da vittima. Gli stoici mantenevano il controllo fin dall'inizio. Evitare le lamentele allena la mente a **concentrarsi sulle soluzioni**. Ogni giorno è un nuovo inizio, e affrontarlo con accettazione e un atteggiamento positivo fin dalla prima ora è fondamentale per coltivare la pace interiore.

Queste 10 potenti pratiche offrono un cammino per dominare la mente e la giornata con la saggezza degli stoici. La sfida finale non è conoscerle, ma metterle in pratica, trasformando ogni alba in un'opportunità per avvicinarsi alla migliore versione di sé.

Il QUARTO ACCORDO e le relazioni affettive

Allo scopo di offrire al lettore un ulteriore contributo per l'applicazione dei Quattro Accordi di Ruiz nella vita quotidiana, vi condividiamo qui una sintesi del sesto capitolo del nostro libro "I QUATTRO PASSI per creare una relazione felice" di Eugenio Vignali, Stefania Muraro e Alberto Mantovani pubblicato da Edizioni Il Punto di Incontro.

Il nostro libro è un estratto dal manuale del corso "The Heart Experience" dedicato alla tematica delle relazioni affettive ed interpersonali e su ispirazione dell'opera di Don Miguel Ruiz abbiamo a nostra volta elaborato un percorso di auto conoscenza formato da Quattro Passi, da conoscere ed attuare consapevolmente.

(...) Il sesto capitolo è dedicato al Quarto Passo, intitolato "**RICONOSCO IL VALORE DI QUELLO CHE C'È**", e rappresenta un momento cruciale di trasformazione nella relazione. La sua applicazione progressiva mira a riconoscere che, al di là delle percezioni iniziali, può esserci un **senso più elevato** nel rapporto. Questo consente di stilare un bilancio dello stare insieme che sia onesto e realistico, ma al contempo ispirato da una visione il più possibile ampia.

La nuova consapevolezza che ne deriva permette un'espressione d'amore più autentica: la relazione non è più vista soltanto come un mezzo per soddisfare i propri bisogni, ma come un'opportunità per sviluppare una **capacità più elevata di amare**, riconoscendo e celebrando ciò che è già presente nella vita. Sebbene formalmente sia l'ultimo dei quattro passi, esso si consolida e si approfondisce con la pratica, permettendo di riapplicare gli strumenti precedenti in modo ancora più efficace e armonioso.

Il Contesto dei Primi Tre Passi

I primi tre passi preparano il terreno per questa apertura. Essi permettono di attivare la volontà di nutrire l'altro anziché privarlo; di riconoscere ed esprimere chiaramente i propri bisogni, accettando contemporaneamente l'espressione dei desideri altrui, di comprendere e accettare che non tutti i bisogni potranno essere soddisfatti dal partner, imparando ad accogliere i "no" senza percepirli come rifiuti o mancanze d'amore. Il Terzo Passo, in particolare, aiuta a comprendere che il significato delle situazioni deriva dalla nostra **percezione e interpretazione soggettiva**, condizionate dal vissuto e dalle ferite emozionali. L'applicazione di questi passi libera dal rischio di rimanere intrappolati in una visione limitata, focalizzata solo su difetti ed errori, consentendo un quadro più completo e realistico del partner, accettando che egli non è la persona perfetta che avevamo idealizzato.

Dalla Percezione di Scarsità alla Coscienza di Abbondanza

Il Quarto Passo si concentra sulla trasformazione di una distorsione cognitiva fondamentale dell'essere umano: la **Percezione di Scarsità**. La mente, per la sua strutturazione ancestrale orientata alla sopravvivenza, si è specializzata nel fronteggiare minacce e carenze, diventando come una "lente deformante" che amplifica ciò che manca o è minaccioso, svalutando ciò che è presente e abbondante.

Questa "Percezione di Scarsità" crea un latente senso di insoddisfazione e incompletezza, spingendoci a focalizzare l'attenzione su **ciò che non c'è** (e che vorremmo), consumando energia psichica nel fantasticare su "come vorremmo che fosse", piuttosto che vivere pienamente "tutto ciò che realmente è". Esempi comuni mostrano come questa percezione possa esasperare una situazione (come nell'esempio precedente della "mancata assistenza nel fare la spesa") fino a far sembrare l'intera relazione totalmente insoddisfacente, spesso riattivando vecchie ferite emozionali come l'abbandono o l'indifferenza.

L'emancipazione da questa visione ristretta si ottiene orientandosi verso la **Coscienza di Abbondanza**. Questo non è solo un processo di ristrutturazione cognitiva, ma uno spostamento di livello guidato dall'**intelligenza del cuore**. La Coscienza di Abbondanza permette di accorgersi di quanto è già presente e disponibile nel momento, liberandoci dalle immagini vincolanti del passato o dalle ansie per il futuro. Sostenuti da questa coscienza, si inizia a riconoscere il valore del partner e a godere delle sue qualità, rendendosi conto di quanti bisogni e desideri sono già soddisfatti, un "patrimonio di soddisfazione" che prima era oscurato.

Il Valore di Sé e L'Amore

Un elemento cruciale che influenza la qualità delle relazioni, specialmente quelle affettive, è la **qualità della nostra "relazione intrapersonale,"** ovvero l'Autostima. Avere una buona autostima significa riconoscere il proprio valore e le proprie qualità, e assumersi la responsabilità delle proprie azioni. **L'amore deve rivolgersi in primo luogo a noi stessi;** se ci apprezziamo e ci amiamo, ci apriamo a dare agli altri la possibilità di fare altrettanto.

La convinzione romantica di trovare un partner perfetto che colmi ogni vuoto è un'illusione. Dobbiamo diventare la fonte primaria di amore e apprezzamento nella nostra vita. Le relazioni che abbiamo con gli altri sono, infatti, un riflesso dei sentimenti che nutriamo nei nostri confronti: il partner tenderà a trattarci esattamente come noi trattiamo noi stessi. L'autostima si sviluppa attraverso l'**accettazione di sé** (un sentimento di amorevolezza e accoglienza della propria personalità, inclusi i lati problematici, basato sul riconoscimento delle proprie qualità) e il **rispetto di sé** (mantenendo fede ai propri valori e convinzioni).

Esprimere Gratitudine e Ampliare la Visione

Per consolidare il valore complessivo della relazione, dopo aver riconosciuto l'abbondanza, è essenziale connettersi con l'intelligenza del cuore ed **esprimere gratitudine** in modo diretto ed esplicito. Il valore di ciò che si ha e si riceve dipende dal grado di apprezzamento e gratitudine che riusciamo ad esprimere. Esprimere riconoscenza, affetto e stima nutre la nostra soddisfazione e, in un circuito virtuoso, consolida la reciproca apertura e disponibilità del partner.

Successivamente, si può cercare un senso e un valore più profondo nell'incontro, andando oltre il semplice soddisfacimento dei bisogni individuali. La relazione è l'incontro di due individualità uniche e rappresenta il principale strumento per la nostra crescita personale e l'evoluzione spirituale. In quest'ottica, la relazione fa emergere "tutto ciò che è contrario all'Amore, affinché possa essere trasformato e guarito".

Nelle situazioni problematiche, uno strumento cognitivo utile è l'"**ampliamento del contesto**". Questo principio suggerisce che, inserendo un'esperienza in un contesto più ampio, essa può cambiare di significato. Guidati dall'intelligenza del cuore, possiamo individuare il "**pensiero più elevato**" che offre una nuova, più ampia e costruttiva interpretazione della situazione. Questa comprensione facilita il perdono e l'apprezzamento.

Accettare il "Pacchetto Completo" e Celebrare

Dopo aver osservato la relazione in modo chiaro e obiettivo e averne colto il senso profondo, il Quarto Passo culmina nella scelta consapevole di accettare il "**pacchetto completo**". Questa decisione matura e responsabile richiede un'accettazione profonda dell'altro nel suo insieme, con pregi e difetti.

L'accettazione profonda implica:

- Cessare la lamentela, il giudizio e il vittimismo.
- Smettere di pretendere che l'altro cambi.
- Riconoscere e gratificare esplicitamente le sue qualità e il suo impegno.
- Scegliere sempre il pensiero più elevato nei momenti di crisi.

Questa scelta attenua la sofferenza per ciò che manca, focalizzando l'attenzione sugli aspetti positivi e creando un clima di accoglienza che può favorire un cambiamento spontaneo in entrambi i partner.

Infine, **celebrare** significa riconoscere quello che c'è, permettergli di manifestarsi, valorizzarlo e condividerlo. Più si celebra l'abbondanza, più si attrae ciò che è desiderabile e nutriente, vivendo la vita come un dono che si rinnova.

(Testo estratto dal libro “I QUATTRO PASSI per creare una relazione felice” di Eugenio Vignali, Stefania Muraro e Alberto Mantovani pubblicato da Edizioni Il Punto di Incontro.)

CONCLUSIONE - I QUATTRO ACCORDI e IL BENESSERE EMOTIVO

In conclusione, dopo la disamina del Quarto Accordo, possiamo sintetizzare le nostre osservazioni sui molti allievi e clienti di counseling ai quali abbiamo suggerito la pratica dei Quattro Accordi di Don Miguel Ruiz. In coloro che hanno praticato con costanza questi principi di saggezza, abbiamo riscontrato un notevole incremento del benessere emotivo, una maggiore libertà personale ed armonia interiore.

Ecco una sintesi dei principali benefici che abbiamo riscontrato:

- **Libertà dalle credenze limitanti e dalla sofferenza:** I Quattro Accordi aiutano a rompere con vecchi schemi mentali e credenze basate sulla paura, che ci fanno soffrire e ci impediscono di essere felici. Adottandoli, si diventa più consapevoli e si scelgono nuovi modi di pensare e agire che liberano la mente e il cuore dalla negatività.
- **Riduzione della sofferenza emotiva:** Essere impeccabili con la parola, non prendere nulla sul personale, non sopporre nulla e fare sempre del proprio meglio riducono conflitti, malintesi, giudizi e autocritiche che causano stress emotivo e dolore psicologico.
- **Aumento della consapevolezza e della responsabilità personale:** Seguendo questi accordi si sviluppa maggiore padronanza della consapevolezza delle proprie emozioni e reazioni, permettendo di scegliere risposte più sane e costruttive alle situazioni di vita.
- **Miglioramento delle relazioni interpersonali:** Questi principi facilitano relazioni più autentiche, serene e rispettose, che sono fondamentali per il benessere emotivo.
- **Accettazione e gentilezza verso sé stessi:** Fare sempre del proprio meglio, considerando le proprie condizioni e limiti, promuove un atteggiamento empatico verso se stessi che aiuta a ridurre autocritiche e sensi di colpa, migliorando l'autostima e la serenità interiore.

In ultima analisi, affermiamo che i Quattro Accordi di Ruiz sono strumenti che, praticati quotidianamente, creano un percorso di trasformazione personale che conduce a una vita più felice, equilibrata e libera dalla sofferenza inutile, migliorando significativamente il benessere emotivo e la qualità della vita.

Don Miguel Ruiz sottolinea che la felicità e la sofferenza dipendono dalle nostre scelte interiori: adottare i Quattro Accordi significa scegliere consapevolmente la felicità e la libertà emotiva.

Guarda ora i programmi di ACCADEMIA DELL'ESSERE
Inizio Studi 18 - 19 Ottobre 2025

Fai della tua passione la tua professione con il

Percorso di Formazione Professionale di Counseling Integrale®

<https://www.accademiadellessere.it/counseling-integrale>

Diventa ciò che sei veramente con il percorso:

La Conoscenza e la Trasformazione di Sè

<https://www.accademiadellessere.it/la-conoscenza-e-la-trasformazione-di--se>

Per ricevere il prossimo accordo salva la mail: news@accademiadellessere.it