



## Les 4 règles toltèques pour être



Guerriers du nord de l'Amérique latine, les Toltèques ont vécu dans l'actuel Mexique entre les années 1000 et 1300. D'après les légendes et les vestiges retrouvés, ce peuple a développé une sagesse dont les fameux accords seraient la clé essentielle. Revendiquant fièrement cet héritage, les Aztèques auraient transmis le savoir et la philosophie des Toltèques.

Le chaman mexicain Miguel Ruiz nous propose de passer avec nous-même quatre accords visant à briser nos croyances limitatives que nous développons depuis l'enfance, qui distordent la réalité et nous maintiennent dans la souffrance.



### **Que votre parole soit impeccable**

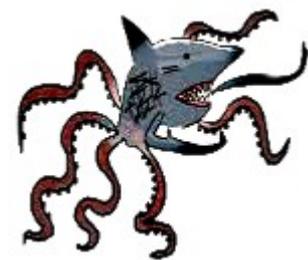
*Parlez avec intégrité, ne dites que ce que vous pensez. N'utilisez pas la parole contre vous ni pour médire d'autrui.* La parole est un outil qui peut détruire... ou construire. Contrairement à ce que nous croyons, les mots ont du poids : ils agissent sur la réalité.

**Parlons peu, mais parlons vrai, en valorisant nos atouts et ceux d'autrui.**

### **N'en faites jamais une affaire personnelle**

*Ce que les autres disent et font n'est qu'une projection de leur propre réalité. Lorsque vous êtes immunisé contre cela, vous n'êtes plus victime de souffrances inutiles.* Les paroles et les actes de l'autre ne nous concernent pas parce qu'ils sont l'expression de Ses propres croyances. Ramener à soi ce qui appartient à l'autre déclenche inévitablement de la peur, de la colère ou de la tristesse, et souvent nous déclenche une réaction de défense.

**Laisser à l'autre la responsabilité de sa parole ou de ses actes et ne pas s'en mêler.**



### **Ne faites aucune supposition**

*Ayez le courage de poser des questions et d'exprimer vos vrais désirs. Communiquez clairement avec les autres pour éviter tristesse, malentendus et drames.* Nous supposons, nous élaborons des hypothèses et nous finissons par y croire. Il nous faut apprendre à écouter et être capable d'entendre. Quand une de nos hypothèse devient une croyance, nous élaborons un comportement qui peut devenir une source d'angoisse et de stress.

**Prendre conscience que nos suppositions sont des créations de notre pensée.**

### **Faites toujours de votre mieux**

*Votre "mieux" change d'instant en instant. Quelles que soient les circonstances, faites simplement de votre mieux et vous éviterez de vous juger.*

En faites trop nous vidons de notre énergie et nous finissons par agir contre nous. En faites moins nous expose à la frustration, à la culpabilité et au regret. Il nous faut trouver le juste équilibre.

**Remplacer nos « Je dois faire ... » par des « Je peux faire ... ».**



