

### LES 4 ACCORDS TOLTEQUES

**Best seller (4 500 000 ex), livre devenu culte, 4 règles de vie pour plus “de liberté, de bonheur, d’amour“. L’auteur est Miguel Ruiz, il a étudié la sagesse des Toltèques qui ont vécu au Mexique entre 1000 et 1300, les 4 accords seraient la clé essentielle**

#### 1 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“.

**Comment s’y prendre ?** En cultivant la modération ds ses propos : ne pas en dire trop, ni trop vite.

“je suis nul“, “il est nul“, “je suis incapable“, “il est incapable“..

#### 2 QUOIQU’IL ARRIVE 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“

**Comment s’y prendre ?** laisser à l’autre la responsabilité de sa parole, ne pas s’en mêler. Ramener à soi ce qui appartient à l’autre déclenche de la peur, colère, tristesse, une réaction de défense.

#### 3 NE FAITES AUCUNE SUPPOSITION

---

“ Ayez le courage de poser des questions et d’exprimer vos désirs. Communiquez avec les autres pour éviter tristesse, malentendus et drames.“

**Comment s’y prendre ?** Les suppositions sont des créations de notre pensée

#### 4 FAITES DE VOTRE MIEUX

---

“ Faites simplement de votre mieux et vous éviterez de vous juger.“

**Comment s’y prendre ?** ce qui est juste pour soi à ce moment là ne dépend en aucun cas d’une norme, “le pire piège est la course à la perfection“

Remplacez nos “je dois faire ceci“ par “je peux faire ceci“, cela permet de fixer des objectifs que nous pouvons atteindre, sans se soucier du jugement et des attentes des autres.