

LES QUATRE ACCORDS TOLTEQUES

Don Miguel Ruiz

Jouvence © 2016
144 pages

Livre anglais

Livre français



LES IDÉES

N'UTILISE JAMAIS LA PAROLE POUR FAIRE DU MAL

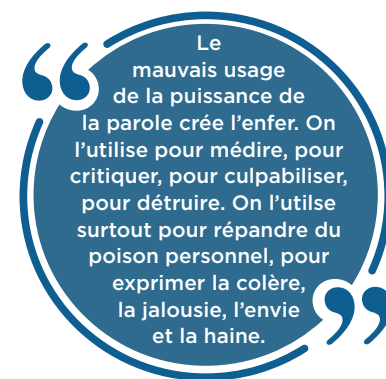


Le pouvoir de la parole est complètement sous-estimé. **On peut propager du bonheur à travers des mots/verbes d'amour, mais on peut également anéantir/détruire la vie d'une personne avec des mots bien choisis.** Si une parole capte notre attention, elle pénètre l'esprit et peut modifier toute une croyance, que ce soit en bien comme en mal. **Notre parole doit donc être impeccable** (premier accord toltèque. Impeccable : im-pecatus / sans péché). Un péché est quelque chose que l'on commet contre soi-même. La parole, c'est de la magie. L'utiliser à mauvais escient revient à jeter un sort de magie noire à notre interlocuteur ainsi qu'à nous-même (est-ce que ça te fait vraiment du «bien» de propager du «mal» ?) **Soyons impeccable avec nos mots.**



N'EN FAIS JAMAIS UNE AFFAIRE PERSONNELLE

«Même lorsque vous vous faites insulter, cela n'a rien à voir avec vous. Ce que les gens disent, ce qu'ils font, et les opinions qu'ils émettent dépendent seulement des accords qu'ils ont conclus dans leur propre esprit.» **Honorer ce deuxième accord est une voie évidente vers la liberté** (imagine la vie que tu peux vivre lorsque tu es immunisé contre toutes les mauvaises paroles dirigées contre toi ...) Ce n'est pas simple (car contre-nature), mais **dés qu'une parole t'atteint personnellement, pense tout simplement que ces mots ne sont que le reflet d'une manière de penser différente. Tu n'es pas responsable des actions d'autrui, seulement de toi-même.**



Le mauvais usage de la puissance de la parole crée l'enfer. On l'utilise pour médire, pour critiquer, pour culpabiliser, pour détruire. On l'utilise surtout pour répandre du poison personnel, pour exprimer la colère, la jalousie, l'envie et la haine.

NE FAIS PAS DE SUPPOSITIONS



Troisième accord. Également très difficile à mettre en place, car c'est quelque chose que l'on a toujours fait, de manière quasi-naturelle. On pense qu'une personne est «fâchée» lorsqu'elle ne répond pas à nos messages ou que notre journée va être mauvaise car il pleut des cordes, bref **on interprète tout, tout le temps, à travers des suppositions qui nous affectent très souvent dans le mauvais sens. Or presque toutes les suppositions que nous faisons sont erronées. Cesse donc de gaspiller une énergie folle dans ces suppositions. Le remède existe, et il est simple : POSER DES QUESTIONS !**



FAIS TOUJOURS DE TON MIEUX



Vous devez utiliser la répétition pour adopter les quatre accords toltèques. C'est en mettant en pratique ces nouveaux accords que votre mieux deviendra encore meilleure. C'est la répétition qui fait le maître.

Quatrième et dernier accord. Évidemment, ce «mieux» ne sera jamais le même, il diffèrera si tu es en pleine forme ou complètement dans les vapes. Mais peu importe, **quelque soit l'action, le moment ou la situation, exprime toujours la meilleure version de toi-même, ni plus (tu te videras de ton énergie), ni moins (bonjour culpabilité/regret/anxiété).** Les trois premiers accords (que tu as intérêt à mettre en place, je t'espionne !!) ne fonctionneront que si tu fais toujours de ton mieux. « C'est dans l'action que vous serez intensément heureux. Lorsque vous faites de votre mieux, vous passez à l'action. » So let's do it !

TRAVAILLE SIMULTANÉMENT SUR CES 4 ACCORDS / FAIS-EN VITE DES HABITUDES



Tu l'auras sans doute remarquer, mais **les quatre accords toltèques sont tous relativement dépendant les uns des autres.** De la même manière qu'on optimise sa santé en travaillant simultanément sur la nutrition, le mouvement et le sommeil, **la voie de la liberté personnelle passe par un travail simultané de ces quatre accords. Il faut rapidement (dés aujourd'hui en fait!) en faire des habitudes (n'hésite pas à revenir sur l'idée #3 des notes de « 21 jours sans se plaindre » pour revoir les étapes de la compétence).** Tout commence évidemment par une prise de conscience. Pense également à créer des affirmations sur ces quatre accords, que tu te répèteras chaque matin !