



Les 4 Accords toltèques (Don Miguel Ruiz)

Que votre parole soit impeccable.

Parlez avec intégrité, ne dites que ce que vous pensez vraiment. N'utilisez pas la parole contre vous-même, ni pour médire d'autrui.

Utilisez la puissance de la parole dans le sens de la vérité et de la bienveillance. La parole est un outil qui peut détruire. Prenez conscience de sa puissance et maîtrisez-la. Pas de mensonge ni de calomnie.



Quoi qu'il arrive, n'en faites pas une affaire personnelle.

Ce que les autres disent et font n'est qu'une projection de leur propre réalité, de leurs rêves, de leurs peurs, de leurs colères, de leurs fantasmes. Lorsque vous êtes immunisé contre cela, vous n'êtes plus victime de souffrances inutiles.



Les 4 Accords toltèques (Don Miguel Ruiz)

Ne faites pas de suppositions.

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

Ne commencez pas à élaborer des hypothèses de probabilités négatives, pour finir par y croire, comme s'il s'agissait de certitudes.



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, de vous culpabiliser et d'avoir des regrets.

Tentez, entreprenez, essayez d'utiliser de manière optimale vos capacités personnelles. Soyez indulgent avec vous-même. Acceptez de ne pas être parfait, ni toujours victorieux.

UN VIEIL INDIEN EXPLIQUE À SON PETIT
FILS QUE CHACUN DE NOUS A EN LUI
DEUX LOUPS QUI SE LIVRENT BATAILLE.

LE PREMIER LOUP REPRÉSENTE LA
SÉRÉNITÉ, L'AMOUR ET LA GENTILLESSE.

LE SECOND LOUP REPRÉSENTE LA PEUR,
L'AVIDITÉ ET LA HAINE.

«LEQUEL DES DEUX LOUPS GAGNE ?»
DEMANDE L'ENFANT.



«CELUI QUE L'ON NOURRIT.»
RÉPOND LE GRAND-PÈRE.

- SAGESSE AMÉRINDIENNE -