

LES 4 ACCORDS TOLTEQUES

Il nous suffit parfois de lire certains livres au bon moment, plutôt que de chercher des ressources partout et de ne pas trouver ce qui nous convient. C'est pourquoi j'ai choisi aujourd'hui de vous parler d'un livre de développement personnel : Les 4 accords toltèques de Don Miguel Ruiz.

Ce livre nous parle donc de 4 règles de vie pour plus de liberté, de bonheur et d'amour. C'est comme si on passait avec soi 4 accords pour nous permettre d'aller au-delà de nos croyances limitantes. Un code de conduite permettant d'appréhender le monde plus sereinement et plus sainement. Ce sont un peu comme des mantras pleins de bon sens et d'une grande puissance.

Qu'est ce que cela a changé pour moi :

Je communique mieux avec les personnes qui m'entourent. Je me sens moins affecté par les différentes situations qui m'arrivent. Ces situations m'apportent toujours du positif à plus ou moins long terme. Avant ce livre, j'avais un besoin de perfection et depuis j'essaie de faire toujours de mon mieux : c'est beaucoup plus facile à vivre et cela me demande beaucoup moins d'énergie.

J'espère pouvoir vous donner envie de lire ce livre.

Voici ces 4 accords :

1. Que votre parole soit impeccable

Cet accord nous dit de parler avec intégrité. L'important est parler peu mais vrai en se valorisant et en valorisant les autres autour de nous. Médire sur une personne est néfaste pour la personne qui reçoit et aussi pour la personne qui le dit.

2. N'en faites jamais une affaire personnelle

Les paroles et les actes de l'autre lui appartiennent. Il prend alors la responsabilité de ses paroles et de ses actes. Cela nous permet de prendre du recul dans les différentes situations que nous pouvons vivre. En prenant du recul, nous pouvons alors éviter de la peur, de la tristesse ou de la colère.

Rappelez vous si c'est plus facile pour vous, que nous avons tous notre propre vision du monde et que ce n'est pas la vérité absolue. Nous avons tous notre propre vérité !

3. Ne faites aucune supposition

Cela signifie que nous émettons tous des hypothèses, des suppositions lors de nos conversations. Et pour éviter de faire ces suppositions, il est important de communiquer clairement avec l'autre. Si vous voulez savoir si votre message est clair : écoutez la réponse que l'autre vous fait ...

4. Faites toujours de votre mieux

Cet accord découle des 3 autres. Chaque action que vous entreprenez est à entreprendre pour le plaisir. Il est quand même important de trouver un équilibre entre : en faire trop et se vider de son énergie et en faire moins et être frustré, se sentir coupable.