



# Les 5 accords Toltèques

Don Miguel Ruiz

## 1 - 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 l'amour. La parole est un outil qui peut détruire. Prenez conscience de sa puissance et maîtrisez-la. Pas de mensonge ni de calomnie.*

## 2 - Ne pas en faire une affaire personnelle

*Vous n'êtes pas la cause des actes d'autrui. 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 frustrations, de leurs fantasmes. Lorsque vous êtes immunisé contre cela, vous n'êtes plus victime de souffrances inutiles.*

*Libérer le mental, la vérité est en nous et n'est pas faite de mots. C'est en nous que nous devons avoir foi. Éloigner les fausses vérités va nous libérer des souffrances, et des jugements, tant sur nous-même que sur les autres.*

## 5 - Soyez sceptique mais apprenez à écouter

*Ne commencez pas à élaborer des hypothèses de probabilités négatives, pour finir par y croire, comme s'il s'agissait de certitudes. Ayez le courage de poser des questions et d'exprimer vos vrais désirs. Communiquez clairement avec les autres pour éviter tristesse, malentendus et drames.*

*Il n'y a pas d'obligation de réussir, seulement de faire au mieux. 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, soyez indulgent avec vous-même et acceptez de ne pas être parfait.*

## 3 - Ne faites pas de suppositions

## 4 - Faites toujours de votre mieux