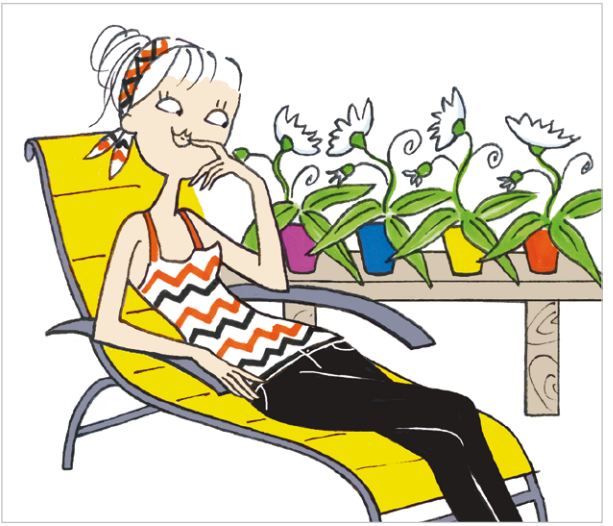
C'EST MALIN
GRAND FORMAT

XAVIER CORNETTE DE SAINT CYR

LES ACCORDS TOLTÈQUES AU QUOTIDIEN

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL



En couple, avec vos enfants, au bureau... libérez-vous de vos croyances limitantes !

LES ACCORDS TOLTÈQUES AU QUOTIDIEN

Vous vous surprenez souvent à penser que « vous êtes nul », que « vous n'allez pas y arriver », que vos collègues, votre conjoint, ne vous comprennent décidément pas, bref vous êtes sans cesse insatisfait ? **Et si vous changiez tout simplement de point de vue ?**

C'est ce que vous proposent les quatre accords toltèques, sagesse venue des anciens temps, en vous montrant comment lâcher prise et retrouver du pouvoir sur votre vie, en toute simplicité :

- **Apprenez à parler sans juger.**
- **Détachez-vous des paroles qui vous blessent et arrêtez de subir les relations et situations toxiques.**
- **Libérez-vous des suppositions et pensées parasites.**
- **Abandonnez la perfection et faites simplement chaque jour de votre mieux.**

Découvrez comment mettre en pratique les quatre accords toltèques dans votre vie de tous les jours : pour chacun, des explications détaillées et concrètes, des témoignages, des tests et des exercices pratiques. Pour mieux vous connaître et vivre enfin libre et heureux !

En bonus à télécharger : le cinquième accord, pour vous libérer des croyances qui vous blessent et apprendre à écouter les autres (voir p. 3).

Xavier Cornette de Saint Cyr est consultant, coach et écrivain. Spécialiste en psychologie, psychothérapie, philosophie et développement personnel, il est notamment l'auteur du *Petit cahier d'exercices pour découvrir ses talents cachés* (Jouvence, 2015). Il vit en région parisienne.

ISBN 979-10-285-0474-8

9 791028 504748

15 euros
Prix TTC France

LEDUC.S EDITIONS

design : bernard amiard

illustration : valérie lancaster

RAYON : DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

EN BONUS DANS CE LIVRE :

Le cinquième accord pour suivre le principe : « Soyez sceptique, mais apprenez à écouter » afin de vous aider à appliquer les quatre premiers accords et à vivre enfin libre et heureux !

Pour télécharger le cinquième accord, scannez la page ci-contre (vous pouvez également scanner les pages 12 ou 215) *via* notre application marque-page ou rendez-vous sur notre site :

http://quotidienmalin.com/accords-tolteques

MARQUE-PAGE

Séances audio, vidéos explicatives, interviews, liens... Nos livres s'animent désormais grâce à des contenus digitaux exclusifs ! Il vous suffit d'ouvrir l'application pour scanner la page du livre, et vous découvrirez alors des contenus originaux pour aller encore plus loin dans la lecture de nos livres.

Comment ça marche ?

Marque-Page vous permet de flasher les livres des éditions Leduc.s.

- Téléchargez l'application et ouvrez-la
- Flashez les pages de nos livres où apparaît le logo « Marque-Page »
- Découvrez des contenus exclusifs directement sur votre smartphone ou votre tablette !

Télécharger dans App Store

Disponible sur Google play

C'EST MALIN

GRAND FORMAT

XAVIER CORNETTE DE SAINT CYR

LES ACCORDS TOLTÈQUES AU QUOTIDIEN

EN BONUS
Le cinquième accord pour suivre le principe « Soyez sceptique, mais apprenez à écouter » !
(voir ci-contre.)

LEDUC.S EDITIONS

REJOIGNEZ LA COMMUNAUTÉ DES LECTEURS MALINS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :
http://leduc.force.com/lecteur

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur notre site :
www.editionsleduc.com

Enfin, retrouvez toujours plus d'astuces et de bons conseils malins
sur notre blog : **www.quotidienmalin.com**
sur notre page Facebook : **www.facebook.com/QuotidienMalin**

Conseil éditorial : Nathalie Ferron
Suivi éditorial : Marjolaine Revel
Maquette : Sébastienne Ocampo
Illustrations : Fotolia

© 2017 Leduc.s Éditions
29 boulevard Raspail
75007 Paris – France
ISBN : 979-10-285-0474-8
ISSN : 2425-4355

SOMMAIRE

INTRODUCTION 7

PARTIE 1. S'EXPRIMER EN HARMONIE AVEC SOI ET LES AUTRES 13

1. NOS MOTS ONT UN POUVOIR 17
2. L'INTENTION QUI CHANGE TOUT 27
3. DE L'AMOUR DE SOI À L'AMOUR DE L'AUTRE 33
4. PARLER SANS JUGER 43
5. UN ACCORD PAS TOUJOURS ÉVIDENT À METTRE EN ŒUVRE 53

PARTIE 2. DÉTACHEZ-VOUS DE CE QUI VOUS BLESSE 65

1. CHACUN SA VISION DU MONDE 69
2. UNE AFFAIRE DE POUVOIR 79
3. DES CROYANCES ET DES ÉMOTIONS EN JEU 87
4. PRENEZ LA RESPONSABILITÉ DE LÂCHER PRISE 95

PARTIE 3. NE SUPPOSEZ PAS CE QUI N'EST PAS VRAI 111

1. UN BESOIN ESSENTIEL DE SE RACONTER DES HISTOIRES 115
2. SUR QUI ET SUR QUOI SUPPOSONS-NOUS ? 131
3. LIBÉREZ-VOUS DES SUPPOSITIONS ! 143

PARTIE 4. FAIRE DE SON MIEUX, À SA MESURE **171**
1. POURQUOI FAIRE DE SON MIEUX ? 175
2. COMMENT FAIRE DE SON MIEUX ? 181
3. NE FAITES PAS PLUS QUE VOTRE MIEUX ! 191
4. AGISSEZ… DE VOTRE MIEUX 199

CONCLUSION 213
REMERCIEMENTS 217
TABLE DES MATIÈRES 219

INTRODUCTION

Révélés au monde occidental il y a vingt ans, les quatre accords toltèques ont connu une renommée mondiale. Plusieurs siècles après leur « élaboration », ils conservent la même puissance. Parlant notre langage, ils semblent même s'adresser directement à notre époque inquiète et souvent troublée pour nous aider à vivre harmonieusement.

De quoi s'agit-il ? Ce sont des accords à passer avec nous-mêmes de manière à briser les croyances que nous avons et qui nous limitent*, c'est-à-dire toutes celles qui déforment négativement la réalité. Elles nous limitent ainsi dans notre bien-être et créent notre souffrance, car elles nous maintiennent dans les plaintes, les récriminations et la volonté que les choses soient autres que ce qu'elles sont. Or, et c'est bien là le problème, les choses sont... ce qu'elles sont ! Le passé est ce qu'il est, terminé, et le futur est ce qu'il est, incertain. Vouloir faire perdurer le premier ou maîtriser le second est source de nombre de nos plaintes. Les accords toltèques nous apprennent à remettre de l'ordre dans tout cela.

* Une croyance, c'est une conviction profonde sur la réalité de notre environnement tel que nous le percevons. Elles concernent nous-mêmes, les autres, le monde, la vie, etc. Certaines nous font avancer et d'autres nous freinent. Ces dernières sont appelées « croyances limitatives ».

POURQUOI PASSER DES ACCORDS AVEC SOI ?

On parle d'« accords » car, de fait, nous donnons notre *accord* à des croyances qui ne nous appartiennent pas et dont beaucoup nous empêchent de nous épanouir. Ce sont tous ces petits compromis que nous acceptons, ces manières de penser ou de s'exprimer qui consument notre énergie, souvent à notre insu, et dont nous ne parvenons pas à nous défaire.

Le but des accords toltèques est de nous inviter à conclure de nouveaux accords avec nous-mêmes pour adopter une autre manière de penser et de se comporter afin de nous libérer de ce qui nous freine et, ainsi, nous aider à vivre mieux.

Les accords toltèques que nous présentons dans cet ouvrage remplissent ce rôle pour plusieurs raisons :

- Ils sont un puissant levier pour modifier nos manières d'être, de faire et de penser afin de ne plus nous limiter ni nous faire souffrir.
- Ils évitent à notre mental et à nos émotions de s'emballer n'importe comment.
- Ils nous permettent de trouver de l'apaisement et de développer notre richesse intérieure.
- Ils nous aident à mieux contrôler notre existence pour la vivre plus intensément et harmonieusement.
- Ils facilitent nos relations sociales : nous ne nous laissons plus polluer par les personnes qui nous sont toxiques et nous vivons en harmonie avec les autres.

En un mot, ils visent à accroître notre bonheur.

QUI SONT LES TOLTÈQUES ?

Il s'agit d'un peuple de guerriers aux origines incertaines apparaissant en Méso-Amérique vers l'an 800 de notre ère. Aux alentours de l'an 1000, ils fondent la capitale de leur État à Tula (à 80 km au nord de Mexico) et, en deux siècles environ, ils créent un empire puissant s'étendant sur tout le centre du Mexique.
À partir de 1300, ce sont les Aztèques qui s'établissent dans la vallée de Mexico. Ils reprennent les grands principes de la culture et de la religion (principalement de type chamanique) des Toltèques. Pour affirmer leur supériorité, ils s'en disent descendants : c'est grâce à eux qu'auraient été transmis le savoir et la philosophie des Toltèques, et en particulier une sagesse dont les fameux accords seraient la clé essentielle.
Leur révélation en a été faite par Don Miguel Ruiz, neurochirurgien dont la vie se trouve transformée dans les années 1970 par une expérience de mort imminente. Il se lance alors à la recherche du savoir de ses ancêtres toltèques afin de le transmettre au plus grand nombre. Son ouvrage *Les Quatre Accords toltèques**, publié en 1997, s'est écoulé à plus de quatre millions d'exemplaires à travers le monde. Ce succès, qui ne se dément toujours pas, tient au fait que les accords toltèques répondent à un véritable besoin de notre époque : vivre mieux et plus heureux.

* Don Miguel Ruiz, *Les Quatre Accords toltèques*, Jouvence, 2016.

QUE NOUS ENSEIGNENT LES TOLTÈQUES ?

La voie toltèque n'est pas une religion ; c'est un enseignement pour découvrir comment être heureux :

- en exprimant ce que l'on est véritablement ;
- en se libérant des attentes d'autrui ;
- en prenant conscience, pour les recadrer, des croyances que nous avons et qui nous freinent, autant sur nous-mêmes que sur le monde en général.

Ces quatre accords s'expriment le plus simplement du monde. Faisons un premier tour d'horizon.

« Que votre parole soit impeccable »

Comme des graines que l'on sème, nos pensées et nos paroles produisent quelque chose de doux ou d'amer, d'agréable ou de destructeur. Nous avons la responsabilité de ce que nous pensons et exprimons pour créer de la bienveillance plutôt que de la douleur.

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

Notre erreur est de croire que tout arrive en fonction de nous-mêmes : nous nous chargeons alors inutilement de problèmes qui ne sont pas les nôtres, ou bien nous nous rendons dépendants de ce que les autres pensent de nous. En n'en faisant plus une affaire personnelle, nous retrouvons notre liberté.

« Ne faites pas de suppositions »

Nos suppositions sont des croyances nous faisant interpréter de travers ce que nous percevons. Apprendre à voir les choses (personnes, événements, situations, expériences de vie, etc.) comme elles sont réellement nous permet d'éviter d'être le jouet de notre imagination, de nos peurs et de nos colères.

« Faites toujours de votre mieux »

Abandonner par découragement ou vouloir atteindre un idéal inaccessible sont deux écueils qui nous bloquent sur le chemin vers notre bien-être. En revanche, déterminer un objectif précis, réaliste et accessible, puis mettre en œuvre ce que nous pouvons faire de mieux en fonction de qui nous sommes sur l'instant nous permet d'arrêter de culpabiliser et de nous empêcher d'être heureux tels que nous sommes.

Voilà ce que sont ces accords. Simples, n'est-ce pas ? Ils apparaissent même évidents et universels, et cependant, ils ne sont pas toujours si faciles à mettre en pratique dans notre quotidien !

Aussi, je vous propose de les décortiquer plus en avant afin de bien comprendre ce qu'ils signifient en profondeur et de les décliner dans les diverses sphères de votre existence. C'est ainsi qu'ils pourront s'ancrer au mieux dans votre vie quotidienne et que vous pourrez en retirer tous les bénéfices, trouver l'apaisement et développer votre richesse intérieure.

Comme l'explique Don Miguel Ruiz, « la mise en pratique des quatre accords toltèques dans sa vie quotidienne, de manière régulière [...] est une sorte de yoga toltèque [...]. Cette pratique [...] discipline le mental, nous en donne le contrôle afin de créer un rêve plus épanouissant* ». Il termine son propos sur cette belle promesse dont nous avons tant besoin : « Nous pouvons changer nos souffrances en bonheur. »

Ces quatre accords peuvent être envisagés comme un guide de croissance personnelle, centré sur le bien-être et déclinable dans nos modes d'être et de penser ; en interaction permanente, chacun est influencé par les autres et chacun influence les autres. Les accords toltèques permettent peu à peu d'engendrer une dynamique vertueuse, que je vous propose de découvrir à présent.

Pour aller plus loin, scannez cette page et retrouvez le cinquième accord toltèque ! (Voir page 2.)

* Entretien avec Maud Séjournant, « Être soi grâce aux accords toltèques », *FéminiBio*, novembre 2016.

1

S'EXPRIMER EN HARMONIE AVEC SOI ET LES AUTRES

Le premier des accords toltèques déclare : « Que votre parole soit impeccable ». Qu'est-ce que cela signifie ? Nous pourrions le traduire par : que votre parole soit respectueuse et bienveillante — c'est là son message essentiel.

Don Miguel Ruiz nous prévient d'emblée : « Le premier accord toltèque est le plus important et aussi le plus difficile à honorer ». Pourquoi ? Parce que la parole est le principal véhicule que nous utilisons pour exprimer ce que nous pensons et qu'elle est la base de nos interactions avec les autres : en nous permettant de communiquer, elle nous permet d'entrer en relation avec nos semblables. L'enjeu est donc conséquent : si nous ne communiquons pas de manière impeccable, comment espérer entretenir des relations impeccables ?

Chapitre 1

Nos mots ont un pouvoir

Le verbe « communiquer » vient des mots latins *communicare*, « mettre ou avoir en commun », et *communicatus*, « qui est en relation avec ». Communiquer, c'est donc établir une relation entre un locuteur et un interlocuteur pour transmettre, mettre en commun.

Mais il existe autant de manières de communiquer que d'individus, et c'est là que les problèmes commencent, lorsque le message originel n'est pas correctement transmis et/ou reçu, ce qui arrive bien plus souvent que nous n'en avons conscience...

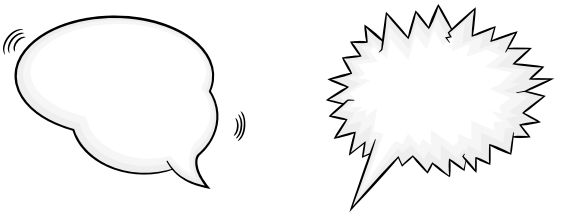
UN MESSAGE AUX MULTIPLES SENS

Un mot n'est pas seulement un son. Il a d'abord un sens : qu'est-ce qu'il veut dire ? Et surtout : qu'est-ce qu'il veut dire pour moi, pour toi, pour lui, pour elle, pour eux ? Demandez à votre entourage de définir les mots « amour », « liberté », « fidélité », « Dieu », « sagesse », « bonheur », « intelligence ». Vous allez vite constater que **tout le monde ne comprend pas les mêmes mots de la même manière** !

Par ailleurs, un mot englobe bien souvent une **dimension affective, émotionnelle, qui diffère d'un individu à l'autre** : il nous suggère quelque chose, une image, une idée, parfois un souvenir particulier, un événement de notre passé, une personne que nous avons appréciée ou qui nous a maltraités, etc. Qu'ils soient entendus ou prononcés, ces mots-là sont chargés d'un vécu personnel ou d'une interprétation particulière, connus de nous seuls. C'est pour cela qu'il peut nous arriver de blesser une personne : tel mot ou telle expression a chez elle une certaine résonance affective. Nous n'avions aucune intention malveillante, mais comme nous ne connaissions pas cette résonance, notre parole n'a pas été impeccable.

À CHACUN SA MANIÈRE DE S'EXPRIMER

S'ajoute à cela la manière avec laquelle nous nous exprimons. C'est le domaine du **non-verbal**. **N'importe quel mot ou n'importe quelle parole change de sens selon notre manière de le dire.** Si je dis à un enfant : « Viens ici », je peux le formuler très doucement avec beaucoup d'amour et un grand sourire, ou l'énoncer de manière froide et impersonnelle en regardant ailleurs, ou bien le crier avec dureté en gesticulant, et de mille autres façons encore. À chaque fois, l'intention n'étant pas la même, l'impact émotionnel et la compréhension finale du message peuvent différer du tout au tout. **Le choix des mots a son importance, mais leur formulation en a tout autant.**



À noter

Le non-verbal désigne à la fois le message vocal (intonation, volume, accent, vitesse…) et le langage corporel (gestes, attitudes, expressions, mimiques…). Le non-verbal représente les deux tiers de ce que nous exprimons, les mots en eux-mêmes n'intervenant que pour le tiers restant. Même le silence signifie quelque chose ! Si vous êtes dans une réunion et ne dites pas un mot, chacun interprétera à sa manière le « message » que vous adressez ainsi, consciemment ou non. Et si vous ne faites aucun mouvement, l'interprétation sera encore différente.
Pour couronner le tout, chaque culture possède ses propres codes et interprétations d'une même gestuelle. Ainsi, incliner la tête vers l'avant pour dire « oui » sera compris par un Yéménite comme un remerciement et par un Grec comme un « non ». En Inde, plus on est d'accord, plus on effectue des mouvements de tête de droite à gauche.

➔ *Comprendre l'impact du non-verbal*

Jouez avec une personne de votre entourage proche et dites-lui successivement le même mot en changeant votre intonation et votre attitude :

① « Bonjour ! » avec une voix claire et enjouée, un visage chaleureux, les bras grands ouverts.

② « Bonjour. » avec une voix froide, détachée, morne, un visage fermé, le corps en retrait et le regard dans le vague.

③ « Bonjour… » avec une voix langoureuse et traînante, une attitude séductrice, un regard profond et un sourire charmeur.

Demandez-lui ensuite : « **À chaque "bonjour", qu'as-tu compris ou ressenti ?** » Vous découvrez ainsi la puissance du non-verbal : le même mot peut être interprété de manière totalement différente selon la manière de le prononcer !

• • •

La façon que nous avons de nous exprimer possède donc un **très grand pouvoir**, que nous avons la **responsabilité de maîtriser pour en user avec bienveillance afin que notre parole demeure impeccable**.

UN POUVOIR CRÉATEUR

Les mots ont, en outre, un grand pouvoir dont nous n'avons pas toujours conscience : celui de **créer une réalité**. Imaginons que je dise à un enfant : « Tu es maladroit. » Je crée alors chez lui une émotion négative, la tristesse par exemple. Si je le lui répète régulièrement, il se croira *effectivement* maladroit. **J'aurai donc créé chez cet enfant la croyance qu'il est maladroit*.** Le risque, c'est que tout ce qu'il fera désormais sera si profondément influencé par cette croyance qu'il deviendra réellement une personne pleine de maladresse durant sa vie. Inconsciemment, ses actes valideront sa croyance. C'est ainsi que, quand on éduque un enfant, ce qu'on lui dit régulièrement le concernant peut le marquer à vie.

Mais ce pouvoir créateur opère également **avec ce que nous nous disons à nous-mêmes**. Vous pouvez par exemple vous répéter : « La vie est difficile », ou bien : « Mon métier n'a aucun intérêt », ou encore : « Je ne suis pas capable de... ». Chaque fois toujours plus, vous vous persuadez de tout ce que vous vous dites. **Vous vous créez alors des croyances, vos comportements se calquent dessus et leur donnent réalité.** Ainsi, au premier événement « négatif » qui survient (tout du moins que vous vivez, vous, de manière négative), vous l'interprétez en accord avec vos croyances : « Je l'avais bien dit, que la vie est difficile/que je ne suis pas capable de ceci ou de cela ! » Vous auto-validez

* Ce pouvoir s'accroît quand les mots sont prononcés par quelqu'un qui a l'ascendant sur nous : parent/enfant, patron/employé, médecin/patient, etc., car l'autorité que l'on reconnaît à une personne amplifie ce qu'elle nous dit.

ainsi votre croyance : **vous avez donc créé une réalité simplement à partir des mots que vous avez employés.** C'est dire leur pouvoir !

➔ *Que croyez-vous à votre sujet ?*

Faites le point sur les croyances négatives que vous avez vis-à-vis de vous-même, c'est-à-dire ce que vous dites régulièrement **contre vous**.

Parmi ces expressions, cochez et/ou ajoutez celles que vous vous dites :

EXPRESSIONS	JAMAIS	PARFOIS	TRÈS SOUVENT
« Je n'y arrive pas. »			
« Je suis stupide. »			
« Je suis trop vieux pour… »			
« Je rate à chaque fois. »			
« Je ne suis pas assez compétent. »			
« Je n'ai aucun talent. »			
« Je trouve que c'est trop difficile pour moi. »			
« Je n'ai jamais de chance. »			
« Je suis laid. »			

Si vous avez coché la case « Jamais » à chaque fois, bravo !
Quand vous cochez la case « Parfois », posez-vous les questions suivantes :

- Y a-t-il une raison particulière ?
- Cette raison est-elle toujours valable ou pas ?

Chaque fois que vous cochez la case « Très souvent », cherchez au moins **2 exceptions** (ou davantage) qui vous montrent que ce n'est pas toujours le cas.

Puis, **pour ces croyances récurrentes**, demandez-vous :
- Est-ce que ces affirmations contre moi sont toujours vraies ?
- Qu'est-ce que je gagne quand je me les répète ?
- Qu'est-ce que je perds quand je me les répète ?

LE CONSEIL EN +

Quand vous parlez « contre vous », demandez-vous : « Aimerais-je vraiment que quelqu'un me dise ce que je me dis à moi-même ? Quelle serait ma réaction si on me parlait comme ça ? » Cela vous permet d'analyser vos croyances avec plus d'objectivité et de recul.

Que croyez-vous au sujet des autres ?

C'est le même exercice, mais qui analyse cette fois les **croyances négatives que vous avez à l'égard des autres**. Il a toute son importance pour retrouver une parole impeccable envers toutes les personnes avec lesquelles vous avez une difficulté relationnelle. Faites cet exercice pour chacune d'entre elles.

Parmi ces expressions, cochez et/ou ajoutez celles que vous dites au sujet de la personne concernée :

EXPRESSIONS	JAMAIS	PARFOIS	TRÈS SOUVENT
« Tu n'y arriveras pas. »			
« Tu es inexpérimenté. »			
« Tu es trop vieux/trop jeune/trop rigide, etc. pour… »			

EXPRESSIONS	JAMAIS	PARFOIS	TRÈS SOUVENT
« Tu rates à chaque fois. »			
« Tu n'es pas assez compétent. »			
« Tu manques (ou : tu n'as pas) de talent. »			
« C'est beaucoup trop difficile pour toi. »			
« Tu n'as jamais de chance. »			
« Tu es idiot. »			

Chaque fois que vous cochez la case « Jamais », bravo ! C'est que vous reconnaissez une qualité à cette personne.

Quand vous cochez la case « Parfois », posez-vous les questions suivantes :

- Y a-t-il une raison particulière ?
- Cette raison est-elle toujours valable ou pas ?

Quand vous cochez la case « Très souvent », cherchez au moins **2 exceptions** (ou davantage) qui montrent que ce n'est pas toujours le cas.

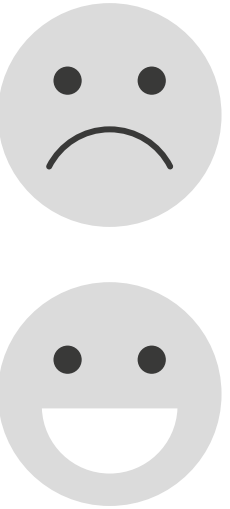
Puis, **pour ces croyances récurrentes**, demandez-vous :

- Est-ce que ces affirmations contre cette personne sont toujours vraies ?
- Qu'est-ce que je gagne et qu'est-ce que je perds quand je me les répète ?
- Et cette personne, qu'est-ce qu'elle perd quand je le lui dis ou quand je le pense ?

• • •

**UNE « RÉALITÉ » QUI NOUS FAIT SOUFFRIR…
OU NOUS REND HEUREUX**

Les croyances qui découlent de nos mots sont tellement puissantes qu'après les avoir auto-validées un certain nombre de fois, elles s'ancrent au plus profond de nous et deviennent difficiles à déloger. Si elles sont négatives, elles ont le pouvoir de nous empêcher d'évoluer ou d'être nous-mêmes ; elles figent alors notre développement et notre bien-être. Mais, heureusement, si cela fonctionne dans un sens, cela fonctionne tout aussi bien dans l'autre : vous pouvez vous répéter avec la même conviction que la vie est agréable, que votre métier vous apporte de merveilleuses satisfactions, que vous êtes capable de…, etc. Et, de même, vous pouvez répéter à votre enfant ou aux autres des choses valorisantes, positives, bénéfiques. L'auto-validation des croyances fonctionnera de la même manière, mais dans un sens constructif. **C'est avec vos mots que vous créez une réalité. Votre parole doit donc être impeccable, autant avec les autres qu'avec vous-même.**



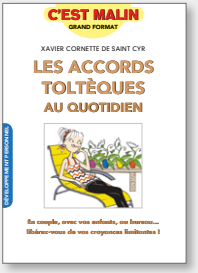
TÉMOIGNAGE

« IL A SUFFI QUE JE ME PARLE AUTREMENT. »

Didier, 34 ans : « Pendant longtemps, j'étais persuadé de n'être pas assez qualifié dans mon métier. Je suivais des tas de formations et je me disais toujours : "Oui, mais il me manque ceci ou je ne sais pas faire cela..." En fait, toutes mes phrases commençaient par "oui, mais...". Du coup, je stagnais et je râlais en permanence. Un jour, un nouveau directeur m'a dit : "Je vous fais confiance. Voilà le projet à monter." Comme une sorte de déclic. À ma première réussite, il m'a félicité et m'a proposé un autre challenge. Peu à peu, j'ai commencé à me dire : "Je sais faire ça, et puis ça aussi, et même ça !" J'ai lentement changé ce que je pensais de moi. Finalement, je suis devenu responsable du service et je me rends compte que c'est tout ce que je me répétais de négatif en boucle qui me freinait. Maintenant, c'est ce que je me dis de moi-même et en positif qui me fait avancer. Il suffisait que je me parle autrement ! »

« La parole est pure magie », déclare Don Miguel Ruiz, ajoutant que son mauvais usage est de la magie noire qui répand « du poison mortel, pour exprimer la colère, la jalousie, l'envie et la haine ». Lorsque notre parole devient impeccable, sa puissance fait que nous pouvons progressivement éliminer « tout poison émotionnel de notre esprit et de nos relations personnelles ». Pour passer de la magie noire à la pure magie, il y a un chemin qui vient de notre cœur et de notre esprit, et qui impose de nous interroger : que voulons-nous créer ? **Quelle intention nous anime ?**

Nous espérons que cet extrait vous a plu !



Les accords toltèques au quotidien
Xavier Cornette de Saint Cyr

J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**, **invitations** et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

LEDUC.S EDITIONS