

PODCAST 174

Date d'envoi : jeudi 35 à 5 :00

Titre : 5 accords Toltèques

Pour écouter

LE PODCAST

« 5 accords Toltèques »

C'est ici

Les personnes qui réussissent ne sont pas celles qui n'ont jamais eu de problèmes, ce sont celles qui ont su se relever de situations difficiles.

Docteur, relève-toi et souviens-toi pourquoi tu as choisi ce beau métier !

Bienvenue dans le cent soixante quatorzième audio du défi des 365 jours, que je t'offre avec le soutien de NatureBio Dental, le mouvement qui unit les chirurgiens-dentistes, les médecins et praticiens de santé ainsi que des patients motivés pour remettre la santé bucco-dentaire au cœur de la santé.

Le but : Réussir ta vie de chirurgien-dentiste.

Je voudrais te parler aujourd'hui des 5 accords Toltèques.

Les 5 accords Toltèques écrits par Don Miguel Ruiz font parti de ces livres inspirants qui nous donne l'opportunité de créer de saines relations avec nous-mêmes, avec les autres et avec le monde. Il nous libère de notre éducation et de nos préjugés et nous connecte à nos besoins fondamentaux.

Les accords Toltèques nous suggèrent des solutions pour sortir du conditionnement et de la routine émotionnelle injonctive et jugeante. Les livres de Don Miguel Ruiz nous engagent dans le travail d'une vie car il ne suffit pas de les lire, il faut les comprendre, les intégrer, et la vie nous fera peut-être un jour les maîtriser.

Le premier accord est **que ta parole soit impeccable**. Savoir utiliser des mots justes, sincères et alignés avec notre ressenti, lui-même dirigé par des pensées positives. Cela demande au début une attention de chaque instant car la parole peut construire ou détruire, les mots ont une énergie et une portée qui va bien au-delà du mot prononcé et entendu. La parole impeccable exprime l'amour, l'amour que l'on a pour soit même et que l'on ressent dans nos interactions avec autrui.

Le deuxième accord dit que **quoi qu'il arrive, n'en fait pas une affaire personnelle**. Cet accord enseigne le lâcher prise par rapport aux événements auxquels nous sommes

confrontés et dans lesquels notre attitude et notre personne pourraient être jugées. Mais en fait, une attaque personnelle n'a rien à voir avec nous. Nous pouvons être touché à cause de blessures anciennes, des mémoires du passé, mais tout cela n'est plus nous aujourd'hui. D'autre part, la personne qui juge a peut-être besoin de nous utiliser pour lâcher ses propres peurs et frustrations. C'est une raison de plus pour ne pas en faire une affaire personnelle et décider de se séparer de quelques relations toxiques.

Le troisième accord nous suggère de **ne pas faire de suppositions**. Si tu reçois une information qui n'est pas claire, qui ouvre la porte à des interprétations diverses, donne toi l'autorisation de faire reformuler pour bien comprendre ce que l'autre pense et cesse d'imaginer ce que l'autre peut penser. Pose des questions et valide, ne laisse jamais le doute s'installer et part du principe qu'il y a toujours une bonne intention derrière un malentendu.

Le quatrième accord te suggère de **faire toujours de ton mieux**. Cet accord nous propose de faire la distinction entre faire les choses à la perfection et les faire de notre mieux. Il nous murmure à l'oreille que dans la vie tout est mouvement et nous conseille de vivre pleinement l'instant présent et nous incite à lâcher prise. Il nous redonne foi en nous-même, tout en nous invitant à connaître nos propres limites, à hiérarchiser nos besoins et à mettre nos idées en pratique. Il nous aide à sortir de la procrastination tout en nous honorant, car accepter d'être imparfait nous met sur la voie de la perfection.

Le cinquième accord nous suggère de **toujours rester septique et d'apprendre à écouter**. Il nous donne la clé pour nous libérer de nos opinions sur nous-mêmes et sur les autres. Il induit le doute et le questionnement intérieur, il propose une remise en question perpétuelle pour aller au cœur des certitudes, ce qui nous remet intimement en question.

Je te conseille bien évidemment la lecture de ces deux livres.

Je te souhaite une belle journée et te dis à demain naturellement !

[Les quatre accords Toltèques de Don Miguel Ruiz](#)

[Le cinquième accord Toltèque de Don Miguel Ruiz](#)