

I'm not a bot



4 accords toltèques pdf

Ask the publishers to restore access to 500,000+ books. Ask the publishers to restore access to 500,000+ books. 0 ratings0% found this document useful (0 votes)219 viewshdperitojud.09 hervé david lecompteSaveSave Les quatre accords toltèques - don-miguel-ruiz-le... For Later0%0% found this document useful, undefined Avec plus de 7,2 millions d'exemplaires vendus dans le monde et traduits en 40 langues, « Les Quatre Accords Toltèques » est un (merveilleux) livre de référence dans le monde du développement personnel. Je vais commencer par vous expliquer d'où ils viennent et ce qu'ils représentent. Et je finirai pas 3 outils offerts dont une affiche Les 4 accords toltèques en pdf pour les mettre en pratique avec vos enfants ! Bonne lecture ! Avant d'être un auteur mondialement connu, Don Miguel Ruiz était chirurgien au Mexique lorsqu'il a vécu une expérience de mort imminente dans un accident de voiture. Ce choc émotionnel l'a poussé à tout quitter. Il est retourné vivre avec sa mère où il a appris la sagesse des Naguals (chamans mexicains). Il a alors consacré sa vie à partager avec le plus grand nombre les puissants enseignements toltèques afin de « mener une guerre contre l'invasion du parasite de l'esprit » - la peur. Selon Don Miguel Ruiz, chaque idée est une graine dans notre esprit et il ne tient qu'à nous de remplacer toutes nos pensées empoisonnées (peur, haine, colère, tristesse...) pour modifier notre réalité et nous libérer, être nous-mêmes et nous aimer inconditionnellement. Les Quatre Accords Toltèques sont essentiellement des moyens d'éliminer les pensées et les comportements autolimitatifs dans notre vie. Ce sont comme des leviers que nous pouvons tirer pour commencer à vivre librement et véritablement, sans être encombré par le faux rêve dans lequel la plupart d'entre nous vivent. Commençons par découvrir et comprendre les principes de ces accords. Pour ensuite être en mesure de les transmettre à nos enfants. Ce qui n'est pas impeccable : le mensonge, les insultes, la manipulation, la critique non constructive... Cela pose le décor et demande déjà un peu de pratique ! « La parole est votre outil le plus puissant en tant qu'être humain ; c'est un instrument magique. Mais comme une lame à double tranchant, votre parole peut créer les rêves les plus beaux ou tout détruire autour de vous. Selon la façon dont elle est utilisée, la parole peut vous libérer ou vous asservir plus que vous ne pouvez l'imaginer. » Don Miguel Ruiz Nous ne sommes pas le centre du monde Essayons de ne pas tout voir depuis notre unique point de vue. Les critiques, les discussions, les avis ne nous concernent pas forcément. Evitons de nous laisser dicter notre vie par notre égo. Deux options se présentent à nous, l'une n'excluant pas l'autre. La première option est de cesser d'interpréter chaque événement comme si nous en étions le centre. La deuxième option est de ne pas réagir du tout (parfois difficile hein?) « S'accorder de l'importance, se prendre au sérieux ou faire de tout une affaire personnelle, voilà la plus grande manifestation d'égoïsme, puisque nous partons du principe que tout ce qui arrive nous concerne. » Don Miguel Ruiz L'idéal est de s'en tenir aux faits. Alors, tentons d'éviter les suppositions aléatoires et néfastes car nous ne savons pas tout, nous ne connaissons pas personnellement chacun. Lorsque nous dressons un tableau basé sur une hypothèse, nous utilisons l'hypothèse comme base de référence. Donc nous agissons ainsi en fonction de cette hypothèse. Or, l'hypothèse n'a généralement aucun mérite au départ. Faisons de la place pour des pensées constructives, pour l'expression claire de nos besoins et de nos sentiments. Et Renonçons aux malentendus, à la tristesse et aux ruminations incessantes. » Le meilleur moyen de vous empêcher de faire des suppositions est de poser des questions. Vérifiez que vos communications soient claires. Si vous ne comprenez pas, demandez. Ayez le courage des poser des questions jusqu'à ce que tout soit aussi clair que possible, et même alors, ne pensez pas que vous savez tout sur ce qu'il y a savoir de telle situation. » Don Miguel Ruiz La perfection n'existe pas Faisons de notre mieux et sans regret. Le principal est d'avancer chaque jour, pas à pas, vers nos objectifs. Alors, essayons de lâcher prise de temps en temps et de se concentrer sur l'instant présent. D'autre part, rappelons-nous que les échecs font partie de la réussite et sont souvent nécessaires à tout apprentissage. Il est important de retenir que nous ne sommes jamais aussi efficaces que lorsque nous nous fixons un objectif AVANT d'agir. Tentons de le garder en tête, car il est toujours plus facile d'avancer vers un objectif en ligne de mire. Cela demande de la concentration, de la maîtrise et de la patience Mais cela en vaut la peine ! « En tant qu'enfants, nous n'avons pas peur de l'avenir ni honte du passé. Notre tendance humaine normale est de profiter de la vie, de jouer, d'explorer, d'être heureux et d'aimer. » Don Miguel Ruiz Maintenant que vous avez une idée de ce que sont « Les 4 accords Toltèques », je vous propose deux outils pour les mettre à la portée des enfants : un livre et une vidéo. Florence Millot nous propose dans son livre de mettre les 4 accords toltèques à portée des enfants. Son objectif est de permettre aux enfants de s'en inspirer, dans leurs actions, leurs paroles et leurs réaction. C'est pourquoi les principes majeurs des ces accords toltèques s'appuient sur la bienveillance, l'estime de soi, le respect et la persévérance. A travers un conte initiatique, des mises en scène du quotidien des enfants, des dialogues parents-enfants ainsi que des petits exercices ludiques, les enfants auront l'opportunité de mettre en pratique la pensée et les valeurs toltèques. La figure du héros et de la quête de pouvoir seront des métaphores essentielles pour faire passer des messages aux enfants et qu'ils se sentent impliqués. Ainsi, les mots sont simples et souvent imagés pour permettre aux plus jeunes de s'identifier. Avec la métaphore de la langue comme une épée à double tranchant, l'idée est de montrer que les mots peuvent faire du bien mais aussi du mal. En effet, l'objectif est d'inciter les enfants à réfléchir aux mots qu'ils emploient car ceux-ci peuvent être très blessants. Grâce à ce bouclier mental, les enfants peuvent se protéger des critiques, des mots blessants, des méchancetés. Ainsi, ils apprennent à accepter que les autres sont seront pas toujours d'accord et il en est de même pour eux. L'idée ici est d'encourager le « savoir » et non le « croire ». Il s'agit de la quête de la vérité : « est ce que ce que je pense est vrai ? » Parfois, nous ne sommes pas en forme, fatigué, distrait... L'important est de faire de son mieux, au moment présent. En faisant de son mieux jour après jour, il est OK de ne pas toujours être au top ! L'objectif est de montrer à l'enfant qu'il ne doit pas s'en vouloir ni avoir de regret si parfois il ne réussit pas. Cette courte vidéo illustre à l'aide de dessins, les 4 grands accords Toltèques de Miguel Ruiz. En effet, son objectif est de revisiter les accords Toltèques pour rendre ses principes accessibles aux enfants dès 7 ans. Selon Mélissa Monnier : « Cette vidéo à pour but de nous aider à établir des liens sociaux harmonieux, dans le respect de l'autre et aussi de soi-même ». Comme à mon habitude, je vous ai concocté une infographie pour présenter les 4 accords toltèques en pdf à vos enfants et leur permettre de gagner en confiance dans leurs relations avec les autres et eux-mêmes. Pour télécharger ton affiche Les 4 accords toltèques à imprimer, c'est juste ici !