

LES 4 ACCORDS TOLTÈQUES



Pour devenir CHEVALIER DE LA SAGESSE, active tes 4 POUVOIRS



LE POUVOIR DE MES MOTS

Ta parole et tes mots peuvent avoir 2 pouvoirs :

- ❖ Celui de détruire, rabaisser les autres et faire du mal
- ❖ Celui de créer, faire grandir les autres et faire du bien

Les mots sont invisibles et s'inscrivent à l'intérieur de toi. Lorsque tu dis des paroles qui font mal, c'est comme si tu te les disais à toi car elles résonnent dans ton corps.

Il est important de s'exprimer et de dire les choses que nous ressentons même quand il s'agit de la colère.

Tu as le droit d'être en colère et de le dire, mais attention, n'oublie pas que les mots peuvent blesser.

Quand tu es en colère, au lieu de dire « tu es méchante, tu es trop nul... » ; dis plutôt « quand tu fais ça, ça me rend triste, ça me fait du mal... »



LE POUVOIR DE ME PROTÉGER

Tu te souviens? Dans le pouvoir des mots, tu as vu que quand on dit une parole blessante, c'est comme si on se la disait à soi-même.

Lorsque quelqu'un te parle, c'est comme si il parlait de lui, de son monde, de ce qu'il ressent...

Tu es le seul et uniquement le seul à savoir ce qu'il y a au fond de toi, donc quand une personne te dit une parole blessante, dis-toi qu'elle ne parle pas de toi puisqu'elle ne te connaît pas suffisamment.

Et si malgré tout, tu crois ce qu'elle te dit, c'est que ton bouclier est percé car il laisse passer les mots piquants.

Cela signifie sûrement que tu n'as pas assez confiance en toi.
La confiance en soi est un muscle... il faut la muscler!

Répète:

« Tu as le droit de croire ce que tu veux de moi, mais moi je sais qui je suis. »

LE POUVOIR DE NE PAS ME FAIRE DES FILMS



Souviens-toi, tu es le seul à te connaître et à savoir ce qui se passe dans ta tête. Et bien c'est exactement pareil pour tous les autres!

Souvent, quand on ne comprend pas pourquoi une personne fait une chose, on se fait des films, on imagine ce qui l'a poussée à réagir comme ça. Et en général, on se fait des scénarios qui rendent tristes et qui font peur.

Lorsque l'on est dans cette situation, cela nous rend inquiet, stressé et parfois même malheureux.

Au lieu de te faire des films, si tu posais des questions pour savoir vraiment pourquoi cette personne a réagit comme ça? Tu peux aussi te demander si tu as des preuves de ce que tu imagines.



LE POUVOIR DE FAIRE DE MON MIEUX

Pour faire de ton mieux, il y a 3 choses importantes à savoir:

- ❖ Tu dois être à l'écoute de tes besoins et de ce que tu ressens dans ton corps.
- ❖ Tu n'as pas les mêmes capacités que ton copain et vice-versa. Toi tu es peut-être plus fort en maths et lui en français!
- ❖ Tu dois trouver ta justesse : si tu en fais trop ou si tu n'en fais pas assez, tu vas regretter, culpabiliser et tu ne seras pas satisfait.

Pour cela, il est nécessaire de savoir écouter ce que te dit ton corps

- ❖ Peur, tristesse, fatigue → fais une pause
- ❖ Joie, confiance, énergie → continue à faire de ton mieux.

Toi seul peux savoir si tu fais de ton mieux car toi seul sais ce que tu ressens à l'intérieur de toi.