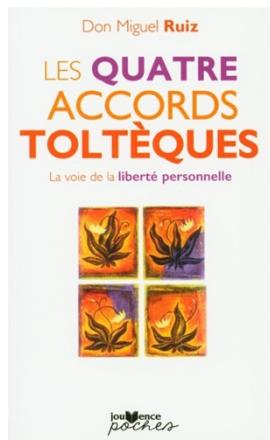


CLUB LECTURE PAS POUR LES MÉMÉS



FICHE DE LECTURE

LES 4 ACCORDS TOLTÈQUES

Cher lecteur, voici quelques informations sur le livre, son auteur et enfin des questions pour te faire réfléchir après ta lecture.

Le livre

Don Miguel Ruiz propose quatre principes fondamentaux pour surmonter les croyances limitantes et accéder à une liberté personnelle et émotionnelle. Ces "accords" sont des engagements que l'on prend avec soi-même pour se libérer des jugements, de la peur et des conflits intérieurs.

- Premier accord : Que ta parole soit impeccable = Parlez avec intégrité, dites uniquement ce que vous pensez et évitez les commérages ou les paroles destructrices. Votre parole est un outil puissant de création.
- Deuxième accord : Ne prends rien personnellement = Ce que disent ou font les autres est le reflet de leur propre réalité, pas de la vôtre. En cessant de prendre les choses personnellement, vous évitez de souffrir inutilement.
- Troisième accord : Ne fais pas de suppositions = Osez poser des questions et exprimer vos besoins clairement. Les suppositions mènent souvent à des malentendus et des conflits.
- Quatrième accord : Fais toujours de ton mieux = Votre "mieux" varie selon les circonstances, mais l'essentiel est de donner le meilleur de vous-même sans s'épuiser ou se juger.

Thèmes clés :

1. Responsabilité personnelle : Les accords sont des outils pour reprendre le contrôle de ses réactions et émotions.
2. Authenticité : La quête d'une parole et d'une vie alignées sur ses valeurs profondes.
3. Libération émotionnelle : Les accords nous invitent à sortir des schémas toxiques pour retrouver la paix intérieure.

CLUB LECTURE PAS POUR LES MÉMÉS

L'auteur

Don Miguel Ruiz, né au Mexique, est un ancien chirurgien devenu auteur et enseignant spirituel. Issu d'une famille de guérisseurs Toltèques, il a été initié dès son enfance à leurs traditions. Cependant, un accident de voiture transformateur l'a poussé à abandonner la médecine moderne pour se consacrer à la transmission de la sagesse Toltèque.

Son objectif avec ce livre était de rendre cette philosophie accessible à un large public, en offrant des outils simples et universels pour vivre avec plus de conscience et de liberté.

Fiche travail

1. Et toi, qui prétends tu être depuis tout petit ? Pour faire plaisir ou plaire à qui ?
 La peur de l'abandon et de l'ignorance ?
 La peur du rejet / de pas être apprécié / aimé ?
 La peur de l'humiliation / de l'échec ?
2. Quel est ton pire cauchemar ?
3. De quelles croyances t'es-tu séparées ces dernières années ?
4. Lesquelles te collent encore à la peau alors que tu sais qu'elles te limitent ?
5. Quelle(s) erreur(s) t'es-tu reprochée(s) à maintes reprises, en boucle ?
6. Jusqu'à quel point tu te juges toi-même ? Et les autres ?
7. Jusqu'à quel point tu te maltraites parfois ?
8. Jusqu'à quel point as-tu déjà accepté que d'autres te maltraites ?
9. Quels sont les 3 compliments que tu mérites de t'adresser ?
10. Cite un exemple récent ou flagrant où tu en as fait une affaire personnelle ? Ca appuie où ?
11. Quelles sont les suppositions que tu fais sur toi-même ?
12. Quels sont les moments où tu sens que tu ne fais pas de ton mieux ? Tu en fais trop ? pas assez ?
13. Quel(s) domaine(s) de ta vie pourraient bénéficier du principe "Fais toujours de ton mieux" ?
14. Quel est l'accord que tu vas pouvoir mettre en place le + facilement ?
15. Et celui qui sera le + compliqué ?
16. Quel est ton premier pas à la fin de la lecture de ce livre ?