

# Pratiquer les quatre accords toltèques

## Les 4 accords toltèques

Les quatre accords toltèques ont été élaborés par un ancien neurochirurgien mexicain nommé Miguel Ruiz, devenu chaman suite à une expérience de mort imminente. Les 4 accords sont une façon de vivre plus simplement et plus sereinement. Les appliquer au quotidien permet de diminuer les sources de frustration et d'insatisfaction.

Ma parole est  
impeccable

Je ne réagis pas  
de façon  
personnelle

Je ne fais  
aucune  
supposition

Je fais toujours  
de mon mieux

Quel (s) accord (s) j'aimerais améliorer

---

---

---

# Pratiquer les quatre accords toltèques

## Journal de mes réussites

Semaine du \_\_\_\_\_ au \_\_\_\_\_

	Ma parole est impeccable	Je ne réagis pas de façon personnelle	Je ne fais aucune supposition	Je fais toujours de mon mieux
Lundi				
Mardi				
Mercredi				
Jeudi				
Vendredi				
Samedi				
Dimanche				

### Mes fiertés de la semaine

---

---

### Mon défi de la semaine

---

---