

inexploré

inexploré

N°17 - LE MAGAZINE DE L'INREES

WWW.INREES.COM

TRIMESTRIEL - JANVIER/FÉVRIER/MARS 2013

Hypnose

Un outil à notre portée

Stanislav Grof

Le psychiatre aux mille visions

Changer en 2013

Mettre en pratique les accords toltèques

Les secrets d'Amélie Nothomb

Communiquer avec la nature

Dossier 36 pages



Les animaux ont-ils un 6^e sens ?
Les plantes ont-elles des choses à nous apprendre ?
Renouons le lien avec la nature !

L 12432 - 17 - F : 6,50 € - RD



Ne pas faire de suppositions

La quête du chevalier



© DeviantART - Fotolia.com

Tout chevalier qui se respecte a une quête. Quelle est-elle, cette quête, dans le cas présent ? C'est la vérité. Dans cette chevalerie relationnelle qu'est la voie toltèque, il n'est pas question de vivre dans l'illusion, dans les mensonges ou les faux-semblants.

Nous avons en français une expression géniale : « prêter une intention à autrui ». Quoi de plus éloquent ? Je vous prête une intention. Une intention à moi. Et laquelle vais-je choisir ? La plus lumineuse, la plus optimiste, celle qui vous donne le meilleur rôle ? Noooooon ! La plus négative, la plus égoïste possible. Et ensuite je réagis aux intentions que je vous ai moi-même prêtées ! Je les prends personnellement ! Bref,

je fonctionne en circuit fermé. On frise l'autisme psychologique. Pour revenir à la vérité, à la réalité, il faut déchirer le cocon de ses suppositions et croyances non vérifiées.

Pour mettre en pratique ce troisième accord toltèque, choisissez une relation conflictuelle et demandez-vous : quelle intention est-ce que je prête à cette personne ? Comment je me sens quand je lui prête cette intention-là (qui est la mienne) ? Est-ce que je réagis personnellement à l'intention que je lui prête ? Est-ce que je peux demander à cette personne ce qui l'a motivée à agir ainsi, plutôt que de faire des suppositions ? Est-ce que je peux en parler avec elle, en envisageant que je ne sais pas déjà tout de cette situation ? Efforcez-vous durant une semaine de sortir de vos suppositions et de revenir à la réalité, à la vérité de cette relation. ■

Pour aller plus loin



*Les quatre accords toltèques,
La Voie de la liberté personnelle*
Don Miguel Ruiz,
Éditions Jouvence, 119 p., 7 €



Le jeu des accords toltèques
Olivier Clerc & Marc Kucharz,
Éditions Trédaniel, nov. 2012, 23 €