

## ***Le Trading selon Toto :***

- *Pragmatisme*
- *Discipline*
- *Penser par soi-même*

## ***La protection des accords toltèques en trading selon TOTO :***

- *Les priorités du trading :*
  - ✓ *REGLE #1 : NE PAS PERDRE !*
  - ✓ *Penser par soi-même*
  - ✓ *Sans peur : sérénité, confiance*
  - ✓ *Avec bienveillance et plaisir*
- *Se libérer :*
  - ✓ *Du conditionnement collectif basé sur la peur*
- *Retrouver :*
  - ✓ *La dimension d'amour inconditionnel*
  - ✓ *La liberté*
  - ✓ *Le bonheur*

## ***LES 4 ACCORD TOLTEQUES en trading selon TOTO :***

- 1. QUE VOTRE PAROLE SOIT IMPECCABLE***
- 2. Quoiqu'il arrive, n'en faites pas une affaire personnelle***
- 3. Ne faites pas de supposition***
- 4. Faites toujours de votre mieux***

## 1. Que votre parole soit impeccable

Parlez avec intégrité, ne dites que ce que vous pensez. N'utilisez pas la parole contre vous ni pour médire d'autrui.

« Miguel Ruiz rappelle le pouvoir du verbe sur le psychisme, explique Olivier Perrot. Qui n'a pas gardé en mémoire une phrase blessante d'un parent ? Et ne la fait pas encore résonner une fois adulte ? » La parole est un outil qui peut détruire. Ou construire. Contrairement à ce que nous croyons souvent, les mots ont du poids : ils agissent sur la réalité. « Dites à un enfant qu'il est enrobé et il se sentira gros toute sa vie », assure Olivier Perrot.

Comment s'y prendre ? En cultivant la modération dans ses propos : ne pas en dire trop, ni trop vite. Et, d'après le chaman Miguel Ruiz, cela commence dans le discours que l'on se tient à soi-même : « La clé, c'est l'attention à notre discours intérieur », renchérit Thierry Cros, coach. Les critiques et les jugements que nous cultivons sur autrui, mais aussi les sempiternels « Je suis nul », « Je suis incapable » ou « Je ne suis pas beau » que nous entretenons à notre sujet sont des paroles négatives qui polluent notre mental. Or, elles ne sont que projections, images faussées en réponse à ce que nous croyons que l'autre ou le monde attend de nous. Conclusion : parlons peu, mais parlons vrai, en valorisant aussi nos atouts et ceux d'autrui.

### 1. QUE VOTRE PAROLE SOIT IMPECCABLE

- Une parole qui ne nous nuit pas
- S'abstenir de (se) juger, de (se) critiquer, de médire
- Tôt au tard, ces paroles nous fragilisent
  
- Bienveillance avec soi-même
- Tout erreur est une occasion d'apprendre
  
- Employer les bons termes :
  - ✓ Tendances
  - ✓ Mouvements

## 2. N'en faites jamais une affaire personnelle

Ce que les autres disent et font n'est qu'une projection de leur propre réalité. Lorsque vous êtes immunisé contre cela, vous n'êtes plus victime de souffrances inutiles.

*Les paroles et les actes de l'autre ne nous concernent pas en propre. « Ils lui appartiennent, estime Olivier Perrot, parce qu'ils sont l'expression de ses propres croyances. » Vous êtes critiqué ? Ou encensé ? « C'est l'image que l'autre se fait de vous, analyse Thierry Cros. Ce n'est pas vous. » De même, les événements qui surviennent ne sont pas toujours des réponses à notre comportement. Selon Miguel Ruiz, nous devons sortir de cet égoïsme qui nous fait croire que tout ce qui arrive autour de nous est une conséquence de notre attitude. Le « moi je » nous maintient dans l'illusion. Donc dans la souffrance.*

*Comment s'y prendre ? « Il s'agit moins de rester stoïque que de prendre du recul », conseille Thierry Cros. Ramener à soi ce qui appartient à l'autre déclenche inévitablement de la peur, de la colère ou de la tristesse, et une réaction de défense. L'objectif : laisser à l'autre la responsabilité de sa parole ou de ses actes et ne pas s'en mêler. Cela suffit souvent à calmer le jeu.*

## 2. N'en faites jamais une affaire personnelle

- Retirer à autrui le pouvoir qu'on lui a donné de nous juger, de nous critiquer, de nous nuire
- Cesser de défendre une image idéale de soi-même contre les critiques
- Ne pas chercher non plus à nourrir son image de compliments
  
- Ne pas être dans la justification de ses pertes
- Ne pas se réjouir outre mesure de ses gains (suffisance)
- Confronter son point de vue en s'en détachant
- Penser par soi-même avant tout
  
- Rester discipliné :
  - ✓ Répondre sur le fond aux critiques sur sa méthode
  - ✓ Garder le cap, en restant raisonnablement à l'écoute des autres

### 3. Ne faites aucune supposition

Ayez le courage de poser des questions et d'exprimer vos vrais désirs. Communiquez clairement avec les autres pour éviter tristesse, malentendus et drames.

« C'est un travers banal, admet Olivier Perrot. Nous supposons, nous élaborons des hypothèses et nous finissons par y croire. » Un ami ne nous a pas dit bonjour ce matin, et nous imaginons qu'il nous en veut ! Selon Miguel Ruiz, c'est un « poison émotionnel ». Pour s'en libérer, il propose d'apprendre à mettre les choses à plat, par exemple en exprimant ses doutes. « Ce qui implique d'apprendre à écouter et d'être capable d'entendre », remarque Thierry Cros.

Comment s'y prendre ? Il s'agit de prendre conscience que nos suppositions sont des créations de notre pensée. Dès lors qu'une hypothèse devient une croyance (« Cet ami est fâché contre moi »), nous élaborons un comportement de pression (« Je ne l'aime plus non plus » ou « Je dois le convaincre de m'aimer à nouveau »), source d'angoisse et de stress.

### 3. Ne faites aucune supposition

- Ne pas prêter nos intentions à la parole d'autrui
- Prendre la peine de demander
- S'en tenir à constater ou entendre des faits, sans nécessairement en connaître la raison
  
- Questionner (lire) le marché et non vouloir écrire le marché en l'anticipant
- Réagir au marché sans avoir de convictions
  
- Lire de marché :
  - ✓ Tendances : comment le marché évolue (pas pourquoi)
  - ✓ Mouvement : être prêt à réagir

## 4. Faites toujours de votre mieux

Votre "mieux" change d'instant en instant. Quelles que soient les circonstances, faites simplement de votre mieux et vous éviterez de vous juger.

« Cet accord découle des trois premiers, constate Olivier Perrot. Lorsque vous en faites trop, vous vous videz de votre énergie et vous finissez par agir contre vous. Mais si vous en faites moins, vous vous exposez à la frustration, à la culpabilité et au regret. » Le but est de trouver le juste équilibre. Comment s'y prendre ? Ce qui est juste pour soi ne dépend en aucun cas d'une norme. Pour Miguel Ruiz, certains jours, faire ce qu'il y a de mieux pour soi, c'est rester au lit. Dans tous les cas, souligne Thierry Cros, « le pire piège est la course à la perfection ». L'un des moyens d'éviter ce travers est de remplacer nos « Je dois faire ceci » par des « Je peux faire ceci ». Comme l'affirme Olivier Perrot, « cela permet de s'approprier pleinement l'objectif à atteindre, sans se soucier du jugement et des attentes des autres ».

### 4. Faites toujours de votre mieux

- C'est avant tout FAIRE : agir, prendre les choses en main
- Cesser d'être spectateur et ne faire qu'en parler
- Ne pas refaire les mêmes erreurs
- Ne pas dire : « j'aurais pu faire mieux » ... sans le faire
  
- Mesurer ses résultats
- Connaître ses priorités (NE PAS SE PERDRE)
- Trader en fonction
  
- Se donner vraiment les moyens :
  - ✓ Apprendre et changer quand c'est nécessaire