

# Tolteken

Die Tolteken geben sich selbst, als Hilfsmittel für ein Leben in Frieden, fünf Versprechen. Don Miguel Ruiz und sein Sohn haben zwei Bücher zu diesem Thema geschrieben. Sie erklären, warum dieses Thema hilfreich ist. Zudem gehen sie auf die Auswirkungen ein, die es auf die Gemeinschaft hat. Die Bücher heissen „Die Vier Versprechen: Ein Weg zur Freiheit und Würde“ und „Das Fünfte Versprechen: Wie man richtig zuhört“.



Die Tolteken sind ein schamanisches Volk, deren Hilfsmittel für den Alltag und zur "inneren Meisterschaft", fünf Versprechen sind, welche sie sich selbst geben.

1. Sei untadelig mit Deinen Worten
2. Nehme nichts persönlich
3. Ziehe keine voreiligen Schlüsse
4. Tue immer Dein Bestmögliches
5. Sei skeptisch, aber lerne zuzuhören

Das 5. Versprechen stammt aus der Feder von Don Miguels Sohn, Don Jose Ruiz. Das Buch wiederholt die ersten vier Versprechen von Don Miguel Ruiz und erweitert es mit dem 5. Versprechen.

Alle Versprechen stehen zum kostenlosen Download im Shop bereit: [Das fünfte Versprechen](#)

Bekannt wurden die Tolteken durch zwei Bücher:

["Die Vier Versprechen: Ein Weg zur Freiheit und Würde"](#) und ["Das Fünfte Versprechen: Wie man richtig zuhört"](#)

In einer Sendung von TimeToDo.ch waren die beiden zu Besuch, hier erzählen sie vieles über ihr Wirken:

Ich bin ein Tolteke 

Das fünfte Versprechen

Produkt

Das fünfte Versprechen

Wie man richtig zuhört | Don Miguel Ruiz

CHF 15,90