

## De Fem Levere regler af Don Miguel Ruiz

### 1. Vær ren i dine ord.

Tal med integritet. Sig kun, hvad du mener. Undgå at sige noget du ikke mener eller sladre om andre. Brug styrken i dine ord i retning af sandhed og kærlighed.

### 2. Tag ikke noget personligt.

Intet af, hvad andre gør, er på grund af dig. Hvad andre siger og gør, er en projektion af deres egen virkelighed, deres egen drøm. Når du er immun over for andres meninger og handlinger, bliver du ikke genstand for unødige lidelser.

### 3. Lad være med at formode noget.

Find modet til at stille spørgsmål og til at udtrykke, hvad du virkelig har lyst til. Meddel dig til andre, så klart du kan for at undgå misforståelser, sorger og drama. Bare denne ene leveregel er nok til at forandre dit liv.

### 4. Gør altid dit bedste.

Dit bedste vil forandre sig fra det ene øjeblik til det næste; det vil være forskelligt alt efter om du er rask eller syg. I alle situationer skal du gøre dit bedste, og du vil undgå selvbebrejdelse, selvkritik og anger.

### 5. Vær skeptisk.

Tro ikke på mig, tro ikke på nogen andre, og vigtigst af alt tro ikke på dig selv - men lær at lytte. Sandheden er altid tilstede bag alle dine overbevisninger og forvrængninger, klar til at blive hørt, klar til at blive oplevet.



### 1. Be Impeccable With Your Word.

Speak with integrity. Say only what you mean. Avoid using the word to speak against yourself or to gossip about others. Use the power of your word in the direction of truth and love.

### 2. Don't Take Anything Personally.

Nothing others do is because of you. What others say and do is a projection of their own reality, their own dream. When you are immune to the opinions and actions of others, you won't be the victim of needless suffering.

### 3. Don't Make Assumptions.

Find the courage to ask questions and to express what you really want. Communicate with others as clearly as you can to avoid misunderstandings, sadness and drama. With just this one agreement, you can completely transform your life.

### 4. Always Do Your Best.

Your best is going to change from moment to moment; it will be different when you are healthy as opposed to sick. Under any circumstance, simply do your best, and you will avoid self-judgment, self-abuse and regret.

### 5. Be Skeptical, But Learn To Listen

Don't believe yourself or anybody else. Use the power of doubt to question everything you hear: Is it really the truth? Listen to the intent behind the words, and you will understand the real message.



## Forklaring på Dansk og Engelsk.



Den Femte Leveregel anvender tvivl som et redskab til at skelne sandheden. Tvivlen tager os med bagom ordene vi hører, til intentionen bag dem.

Ved at være skeptisk, så tror vi ikke på ethvert budskab vi hører; vi lægger ikke vores tillid og tro til løgnene, og når vores tillid og tro ikke er i løgnene, så bevæger vi os hurtigt udover det følelsesmæssige drama, offerrollen og det begrænsende trossystem som vores adfærdsmæssige tilpasning har programmeret os med.

Ifølge Ruiz så forbereder Den Femte Leveregel os til at vende tilbage til vores iboende visdom og leve vores liv baseret på sandheden.

Sandheden leder os til at mestre os selv, den leder os til et liv som er meget let; at tro på løgne leder os til unødvendige konflikter og menneskelig lidelse.

Som sandhedens budbringer er vi frie til at udtrykke os selv og kan leve et liv uden frygt, fortrydelse eller skam.



*The Fifth Agreement* uses doubt as a tool to discern the truth.. Doubt takes us behind the words we hear to the intent behind them.

By being skeptical, we don't believe every message we hear; we don't put our faith in lies, and when our faith is not in lies, we quickly move beyond emotional drama, victimization, and the limiting belief systems our "domestication" has programmed us with.

According to the Ruizes, *The Fifth Agreement* prepares us to return to our innate wisdom, and live our lives based on truth..

The truth leads to self-mastery, to a life that's very easy; believing in lies leads to needless conflict and human suffering.

As messengers of truth we are free to express ourselves and can live a life without fear, regret, or shame.