

L'année de mes valeurs

— 2025



Linstantduphenix.fr

Patricia RUIZ-GARCIA - Tel 06 27 48 61 38 - Siret 794 829 192 00028 code APE 8690F courriel : contact@linstantduphenix.fr



טית

2025 L'année de mes valeurs

ETRE VRAI, PARLER VRAI

Et se laisser porter par l'énergie de la lettre Teith
une transition vers mon authenticité



365 jours d'opportunités pour vivre en accord avec ce qui fait sens, dans l'énergie de la lettre **Teith**, l'énergie du 9.

2025 nous invite à la **sagesse intérieure** qui va nous aider à passer une étape. Elle représente la fin d'un cycle qui conduit à la révélation à Soi. Pour passer ce cap en douceur, il nous faudra avoir une volonté spirituelle forte. **Faire preuve d'optimisme et de justesse dans notre regard sur notre environnement et nos prises de décision.**

Teith nous questionne : **Comment puis-je contribuer à réenchanter le monde pour qu'il soit porteur de lumière et de beauté ?**

C'est tout naturellement que la réponse s'est offerte à moi :

En prenant les rênes de notre vie, en assumant la responsabilité qui est la notre, à titre individuel mais aussi pour le collectif. **En vivant en accord avec nos valeurs.** Etre en proaction et non en réaction.

Au-delà des mots, vivre chaque valeur, dans le concret, au quotidien et dans chacune de nos intentions Ainsi **donner toute la place à notre authenticité.**

J'ai eu beaucoup de plaisir à rédiger ce calendrier et calligraphier chacune de ces valeurs, pour vous, pour toutes celles et ceux qui font leur part pour construire un monde meilleur, dans le respect de la vie, avec joie et enthousiasme.

Mes pensées de lumière vous accompagnent

Patricia RUIZ-GARCIA

Source des traductions en hébreu « Dictionnaire de l'hebreu et araméen biblique »

Philippe REYMOND

Calligraphie - Patricia RUIZ-GARCIA

Crédit photo - Canva

Premium pro



Janvier 2025

SUN	MON	TUES	WED	THURS	FRI	SAT
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	



JOIE

GUIL - L'allégresse Ps 45.16

Commencer ce premier jour du premier mois de l'année par cette valeur porteuse d'une énergie pétillante, pleine de vie et de couleurs. **La joie** n'est pas seulement une sensation limitée dans le temps porteuse d'allégresse. Si je prends soin de la cultiver quotidiennement, elle s'installe durablement avec un sentiment de bien-être intérieur profond. Pour cela, je me dois d'entretenir mon jardin quotidiennement. Partager un rire, un sourire, offrir un soutien à un ami, remercier l'abondance de Dame Nature, respirer profondément en ouvrant largement ma poitrine et me laisser pénétrer par le souffle frais et vivifiant de l'hiver. Une multitude de petits plaisirs qui font que la vie est belle.

Et pour commencer chacune de mes journées, j'ouvre ma fenêtre, j'inspire profondément et je diffuse cette douce sensation de plaisir :



Fevrier 2025



Akhava ZA 11.14

FRATERNITE

Qu'il est bon de savoir que **je ne suis pas seul(e)**. Me rappeler à la fraternité et la sororité, c'est me rappeler que nous sommes tous interreliés.

Chaque action que j'entreprends, aussi petite soit-elle, peut avoir un **impact positif et durable** sur le bien-être global.

Aussi, chaque jour de ce mois de février, je vérifie où j'en suis dans mes relations. J'accueille mon frère, ma sœur, là où il (elle) en est. J'accueille cette différence qui fait **la richesse des échanges** et des partages.

Que le monde serait ennuyeux dans l'uniformité !

Cette diversité donne du sel à ma vie, avec le plaisir de la découverte de l'autre.

SUN	MON	TUES	WED	THURS	FRI	SAT
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	30



Mars 2025

SUN	MON	TUES	WED	THURS	FRI	SAT
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23 30	24 31	25	26	27	28	29

Linstantduphenix.fr



Shlita qui signifie PUISSANT
(tout est là) – Gen 42.6

MAITRISE DE SOI

Oh la la, quel programme pour ce mois de Mars !
La maîtrise de soi me ramène à **ma responsabilité**. Et oui, je suis un être responsable. Responsable de mes actes, de mes paroles et des conséquences que cela peut avoir sur les autres. Ce qui veut dire aussi que **je suis un être libre**. Libre de choisir une vie plus sereine, plus équilibrée et plus épanouie, **une vie en accord avec mes valeurs**, avec ce qui fait sens pour moi. Si je ressens une émotion excessive, je prends le temps du recul afin de ne pas me déverser sur l'autre, les autres, pour ne pas agir de manière impulsive. **Précieuse sophrologie** qui m'apporte des outils pour libérer mes tensions et retrouver mon équilibre. C'est vraiment un processus magique. La maîtrise de soi m'apporte alors plus de confiance et de clarté dans les défis de ma vie. **Je gagne en équilibre et en harmonie intérieure**. Et je m'autorise au plaisir d'accueillir toute la beauté de la nature qui s'éveille à cet appel du printemps.



L'intellect relie les gens par des noeuds et ne risque rien, mais l'amour dissout tous les enchevêtrements et risque tout. L'intellect est toujours précautionneux et conseille : " Méfie-toi de trop d'extase ! " Alors que l'amour dit : " Oh, peu importe ! Plonge ! "

(Soufi Mon Amour de Elif Shafak)



Avril 2025



AMOUR

Hahava Gen, 29.20

La plus grande mais aussi la plus difficile des valeurs à expérimenter.

Valeur, souvent confondu avec un sentiment. L'amour, dans sa force la plus profonde et la plus pure m'invite à **sortir de toute notion d'attachement ou de possession**. Apprendre à aimer, sans **condition**, voilà l'œuvre de toute une vie, voir plusieurs.

J'apprends aussi la capacité à **m'accepter avec bienveillance**, tel(le) que je suis avec mes imperfections. **Car je mérite le respect et la bienveillance que j'accorde aux autres**.

L'amour me propose de **m'ouvrir à d'autres expériences**, sortir de ma zone de confort. Grâce à elle, j'apprends à braver la peur et à accueillir l'autre dans toute sa différence et sa complémentarité.

SUN	MON	TUES	WED	THURS	FRI	SAT
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			



Mai 2025

SUN	MON	TUES	WED	THURS	FRI	SAT
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31



Shir Ps. 57.8

MUSIQUE

En ce joli mois de Mai, la musique m'invite à me connecter à mes sensations, à mes perceptions. Elle me fait vivre une expérience sensorielle par les vibrations et me permet de rentrer en résonance avec le monde qui m'entoure.

En écoutant les sons de la nature, les gouttelettes d'une pluie de printemps, le tonnerre d'un orage d'été, le bruissement du vent dans les arbres, ou encore en dansant au rythme de percussions, **la musique me fait sentir vivant(e)**. Elle me propose de ressentir mon monde intérieur et ainsi **m'ouvrir à des réalités plus profondes et plus subtiles**.

Même dans la plus haute tour de Babel, le langage de la musique est universel. **Sa magie opère dans toutes les langues.**

La musique est le chant de l'âme.



תְּצַרָּה

Juin 2025



Tse'ira

Que l'on peut traduire en jeunesse (Gen 43 33)

JOUVENCE

La JOUVANCE me parle de renaissance.
Chaque matin est une invitation au renouvellement.

Le soleil qui se lève, la vie qui se renouvelle.
Cette valeur m'invite à m'ouvrir à tous les **nouveaux possibles**. Elle me propose de ne pas me laisser emprisonner par les blessures du passé et me réinventer au quotidien. Quel que soit mon âge, si je sais rester curieux(se) et enthousiaste à chaque nouvelle expérience, alors la vie m'offrira plein de surprises.

Je continue sans cesse de grandir, d'évoluer. **Je sens alors en moi pétiller ce plaisir de vivre**, avec le regard neuf d'un enfant. Et cela, que j'ai 7 ou 97 ans.

SUN	MON	TUES	WED	THURS	FRI	SAT
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					



Juillet 2025

SUN	MON	TUES	WED	THURS	FRI	SAT
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					



Tsedeq Ps 22.32

JUSTESSE

Cette valeur me propose d'agir avec discernement pour une recherche d'équilibre. « **Les choses ne sont pas ce qu'elles semblent être** » me dit Paolo Cuelho dans l'Alchimiste. Savoir regarder au-delà des apparences peut s'avérer nécessaire pour comprendre la vérité profonde d'une situation. La justesse m'invite à ne pas agir sous l'impulsion de mes émotions. Et me rappelle de passer par les filtres de la raison, du cœur et de la volonté. C'est cet équilibre intérieur qui me guide, me permet d'être authentique et vivre en accord avec ce qui fait sens pour moi.



Avout 2025



Shefa Dt 33.19

ABONDANCE

Je lève les yeux et la voûte céleste offre à mon regard des myriades d'étoiles comme pour me rappeler à l'abondance, me dire que **la vie m'est offerte**, le souffle m'est cadeau, la terre mère pourvoit à tous mes besoins, **le soleil brille chaque jour pour tous** et partout, même quand il est caché par les nuages. Il revient, toujours. Alors mon cœur s'emplit de gratitude et je me sens en parfaite résonance avec l'univers qui m'entoure. Cette abondance, **plus je la cultive, plus je reçois**. Des synchronicités, dans ma vie sociale, dans ma vie professionnelle, un cercle vertueux de générosité autour de moi qui renforce **ma confiance en l'avenir**.

SUN	MON	TUES	WED	THURS	FRI	SAT
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24 31	25	26	27	28	29	30



Septembre 2025

SUN	MON	TUES	WED	THURS	FRI	SAT
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				



Balag – manifester de la joie Jb 9.27

SOURIRE

Le sourire est bien plus qu'une valeur, c'est une **clef de transformation puissante et généreuse**. Un sourire a la particularité de se reproduire à l'infini. Lorsque je souris à un(e) inconnu(e) dans la rue, il(elle) me répond spontanément, son cœur s'ouvre, son état d'être intérieur se transforme. A son tour, il sourit à la première personne qu'il croise et de nouveau **la magie opère...** Merveilleux outil que je peux utiliser sans me limiter, sourire au monde, **sourire à la vie**. Lorsqu'un sourire s'invite sur mes lèvres, une alchimie intérieure modifie mon état d'être. La paix s'invite en moi. Je me sens mieux, **je rayonne ce bien-être**.

Alors je ferme les yeux quelques instants, je respire tranquillement et je **goûte ce sourire avec gourmandise**.



Octobre 2025



Traduit par ESPERANCE **Tiqevav** Jb 6.8 Pr 10.28

OPTIMISME

L'optimiste façonne ma manière de percevoir le monde. Avec elle, **j'avance chaque jour en confiance sur le chemin qui s'ouvre devant moi.** Là ou d'autres voient des obstacles, je saisis des opportunités pour grandir et évoluer, porté(e) par **cette petite voix intérieure qui illumine mes pas.** Lorsque je regarde le monde par ses yeux, tout s'éclaire. Elle me rappelle que je ne suis pas seul(e). Ma « Team subtile » veille et me tient la main. Il ne s'agit pas d'une fuite de la réalité. Lorsque je prends le temps de me poser et de regarder mon parcours, tant de signes me rappellent que **tout a un sens** et que j'ai toujours été guidé(e). **L'optimisme éloigne la peur** et laisse la place belle à l'amour victorieuse en toute circonstance.

SUN	MON	TUES	WED	THURS	FRI	SAT
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	



Novembre 2025

SUN	MON	TUES	WED	THURS	FRI	SAT
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23 30	24	25	26	27	28	29



La traduction la plus proche serait **TAHOR**
qui signifie "pur" Ex 25.11 être pur Lv15.13

NATUREL

Cette valeur m'invite à suivre **le flux naturel des choses sans le perturber** ou tenter de le modifier comme dans la philosophie du Tao. Me laisser guider par une force intérieure et **vivre en harmonie avec la nature et l'univers.**

Laisser le flux de la vie aller où il doit, comme l'eau qui coule dans le lit de la rivière Ainsi, chaque chose va trouver sa place, les plantes, les oiseaux... Sans me préoccuper de la branche sur laquelle ira chanter l'oiseau. Je participe à ce mouvement et cet ordre **en agissant dans le respect du vivant et de la nature.**



Décembre 2025

SUN	MON	TUES	WED	THURS	FRI	SAT
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			



DOUCEUR

Matok Ex 15.25 Etre doux, Jg 9.11

La douceur me murmure de **m'accepter comme je suis**, avec mes imperfections et à me regarder avec bienveillance.

Elle m'encourage à **la patience et à la persévérance**. La douceur me rappelle aussi de **prendre soin de mes relations** et regarder l'autre avec tolérance, accueillir la richesse de la différence.

Tout doucement, décembre glisse dans un cocon hivernal, période idéale pour me lover dans **ma lumière intérieure**, me laisser régénérer par le bien-être et la sérénité.

Ecouter le silence, me laisser bercer par le rythme doux et rassurant de ma respiration, dans la conscience de tous les **cadeaux que je reçois à chaque inspiration** et de tout ce que j'offre en partage à chaque expiration.