

BALANCE PARA EL MES DE ELUL

תורה תפילה צדקה תשובה גאולה

1. ¿Qué cosas hice este año de las que puedo sentirme orgullosa y feliz?
2. ¿Qué cosas hice este año que me entristecen?... ó ¿Qué no hice y por ello me apeno?
3. ¿Qué cosas quisiera corregir este año? ¿Cómo lo puedo lograr?
4. ¿Qué hábitos quiero cambiar?
5. ¿Qué tipo de amiga quisiera ser a partir del año que se inicia?
6. ¿Qué tipo de madre quisiera ser a partir del año que se inicia?
7. ¿Qué tipo de hija quisiera ser a partir del año que se inicia?
8. ¿A quién perjudiqué y debo pedirle perdón?
9. ¿En qué temas quisiera tener más dominio y control?
10. ¿Qué Mitzvot estoy dispuesta a sumar a las que cumplo hoy día?

Algunas sugerencias:

Kosher: Productos - Separación de carne y leche - Hagalá (Kasherización de la cocina, vajillas, etc.)

Shabat: Hadlakat Nerot - Kidush - No encender luces - Cuidado de Melajot (1/39)

Tefilá: Bendiciones matutinas -Tehilim - Minjá - Ir a la sinagoga en Shabat - Pedirle a Hashem

Estudio de Torá: Lectura de libros - Clases de Torá

Tzedaká: Antes de Hadlakat Nerot - Todas las mañanas (excepto Shabat y días festivos)

Teshuyá: Pensar en qué mejorar - Pedirle perdón a Hashem - Pedirle perdón al prójimo

Bendiciones: Antes de las comidas - Después de las comidas - Después del baño

Tzeniut: Vestirse con recato - Dónde vestirse

Ser agradecido: Modé Aní por las mañanas-Agradecerle a Hashem -Agradecerle a la gente

Netilat Yadaim: En la mañana -Antes de comer - Después del baño

Midot: Enojo - Paciencia - Depresión -Alegría - Ir más allá y contener mis reacciones naturales

Gueulá: ¿Deseo que se reconstruya el Beit HaMikdash? ¿Pido que llegue la redención?

"Sobre tres cosas el mundo se afirma:

Sobre la Torá, sobre el "trabajo" (material y espiritual) y sobre las acciones de beneficencia"

Jeshvón Nefesh

Luego de cierto tiempo las cosas necesitan pasar un "control de calidad" para demostrar que están funcionando como corresponde. Ejemplos: _____

¿Qué podría pasar si no hacemos ese control? _____

Estimas que el control es: a) Importante b) Relativo c) innecesario

La persona necesita también hacer un control de sus actos: 1) Siempre 2) De vez en cuando

¿Qué podría pasar si no lo hace? _____

¿Con qué Mitzvá/Mitzvot me esmero más? _____

¿Qué siento de especial con esa/s Mitzvá/Mitzvot? _____

¿Qué Mitzvá/Mitzvot quisiera reforzar? _____

¿Qué me impide hacerlo? _____

¿Qué puedo hacer para lograrlo? _____

¿Puedo tomar la determinación de cambiar? _____

¿Hago un balance de mis acciones al terminar el día? 1) SI 2) Sinceramente, NO

¿Cómo puede ayudarme el Jeshvón Nefesh a mejorar mi vida? _____

¡Que seamos inscriptos y sellados para un buen año!