

טבלת התשובה לנשים

יום שבת	יום ו	יום ה	יום ד	יום ט	יום ב	יום א	התצורכות לתשובה
							האם התפללתי כיום? (1-3 תפילות)
							האם התפללתי כראוי ובכוונת הלב?
							האם כיוונתי ליבי בהרכות?
							האם קראתי ק"ש בדקדוק ובכוונת הלב?
							האם התנהגתי כיום בצנוה?
							האם חליפה נכשלתי כיום בצער?
							האם התנהגתי כיום בסבלנות?
							האם התנהגתי כיום בצניעות?
							האם הייתי צנועה בלבושי?
							האם הקפ"ה מרובה בוי? בצניעותי?
							האם למדתי בקביעות? (מוסר, הלכות וכו')
							האם אני באמת מאמינה שהכל בהשגחה ולטובה?
							האם אני יראת שמיים?
							האם אני מכבדת הוריי כראוי?
							האם כבדתי את בן הולד?
							האם כבדתי כל אדם?
							האם אני מנצלת את הזמן?
							האם חליפה נכשלתי כיום ברכילות ולשון הרע?
							האם שמרתי צל קדושת צינוי?
							האם שמרתי צל טהרת המחשבה?
							האם יש לי ביטחון מלא בשם יתברק?
							האם אני שמחה בחלקי?
							האם נזהרתי בפשרות המאכלים?
							האם אני אוכלת בקדושה?
							האם בירכתי ברכת המזון בכוונת הלב?
							האם חליפה אני נכשלת בגלגל?
							האם זכיתי כיום לקדש שם שמיים?
							האם צייתי היום מצוי-חסד?
							האם יש בי אהבת ישראל אמיתית?
							האם פצלתי כיום לקרב רחוקים?
							האם קראתי ק"ש שצל המיטה בכוונת הלב?
							האם התפללתי כיום על יראת שמיים? על כל צרכיי?
							האם התפללתי כיום על האוילה?

- ✓ באפשרותך להוסיף הטבה נוספים ומצוות הייחודיות לך לבקרה יומיומית כפי רצונך
- ✓ באפשרותך למלא הטבה מדי יום, רצוי לקראת סוף היום (מומלץ בתשובות עצמיות כגון בן \ לא \ טעון סיפור וכיוצא)
- ✓ מצווה לצלם ולהפיץ לחברות ומכרות וזכות הרבים תצמוץ לך

בהצלחה