

א	ב	ג	ד	ה	ו	ז	ח	ט	י	יא	יב	יג	יד	טו	טז	יז	יח	יט	כ	כא	כב	כג	כד	כה	כו	כז	כח	כט	ל
א. בוקר																													
א. האם קמתי בזמן? שעה																													
ב. האם התגברתי כארי לעבודת ה'?																													
ג. האם חשבתי כיצד אעבוד את בוראי היום ביחוד?																													
ד. האם נזהרתי לא לפנות לעסקי קודם התפילה?																													
ה. האם ברכתי ברכות השחר וברכות התורה בכוונה?																													
ו. האם אמרתי תקון חצות בכוונה?																													
ז. האם הרגשתי בגלות השכינה ונתינת התורה לחיצוניים?																													
ב. תפילה שחרית מנחה ערבית																													
א. האם נתתי צדקה קודם התפילה? (שחרית ומנחה)																													
ב. האם קבלתי עייע מצוות ואהבת לרעך כמוך קודם התפילה?																													
ג. האם אמרתי קריאת שמע בזמנה לכתחילה?																													
ד. האם קבלתי עול מלכות שמים בשמחה ובמסירות נפש?																													
ה. האם הרהרתי בפני מי אני עומד קודם התפילה?																													
ו. האם התפללתי בזמן ובמנין?																													
ז. האם הקפדתי על חיתוך האותיות נכון בק"ש ובתפילה?																													
ח. האם כללתי תפילות עבור החולים, חברים, רווקים, עיריים, כלל ישראל משיח ובית המקדש?																													
ט. האם עניתי אמנים דברכות וקדיש כראוי? וכן יהא שמייה רבה בכוונה ובשמחה?																													
י. האם השלמתי: צ' אמנים, ד' קדושות, י' קדישים, ק' ברכות?																													
יא. האם כוונתי בקריאת שמע שעל המיטה?																													
יב. האם הודתי לה' ששם חלקי היום מיושבי בית המדרש?																													
ג. סעודות																													
א. האם כל מה שאכלתי היה ללא דופי נקי מ: טבל, תולעים, השגחה, סעודה שאינה מספקת, בשר וחלב?																													
ב. האם אכלתי אוכל בריא? בכמות בריאה?																													
ג. האם אכלתי בדרך ארץ?																													
ד. האם ברכתי ברכות הנהנין וברה"ץ בכוונה?																													
ה. האם הרהרתי שאני אוכל עיימ להיות בריא לעבודת בוראי?																													
ו. האם נזהרתי בכבוד האוכלים ובבל תשחית?																													
ז. האם אמרתי דברי תורה על השולחן?																													
ד. לימוד																													
א. האם הגעתי בזמן לסדר הלימוד?																													
ב. האם אמרתי יהי רצון קודם ואחר הלימוד?																													
ג. האם נצלתי זמני רק ללמוד?																													
ד. האם התמסרתי ללמוד בכל כוחי?																													
ה. האם חזרתי על כל הנלמד היום?																													
ו. האם לימדתי לאחרים?																													
ז. האם השתדלתי שתורתי תהיה לשמה?																													
ח. האם למדתי מכל חלקי התורה היום?																													
ט. האם אני לומד בכוונה לקיים?																													
י. האם אני מחזר אחר לימוד בחבורתא?																													
יא. האם אני חי באופן שתורתי קבע ואומנותי ארעי?																													
יב. האם קיימתי "ובלכתך בדרך" עיי קריאה, שינון בע"פ או שמיעת קלטת?																													
יג. האם למדתי היום מוסר?																													
יד. סה"כ שעות לימוד היום:																													

ה.	בחזיץ	כף / לא	א	ב	ג	ד	ה	ו	ז	ח	ט	י	יא	יב	יג	יד	טו	טז	יז	יח	יט	כ	כא	כב	כג	כד	כה	כו	כז	כח	כט	ל
א. האם השתדלתי שהתנהגותי תהיה לדוגמא?																																
ב. האם נשאתי ונתתי באמונה?																																
ג. האם שמרתי על עיני ועל מחשבתי?																																
ד. האם דברתי לשון הרע? שקר? חנופה?																																
ה. האם יש חובות שעלי להחזיר?																																
ו. האם נוהרתי לא לידור שום נדר? ואם נדרתי האם קיימתי?																																
ז. האם פגמתי בכבוד התורה או בכבוד תלמידי חכמים?																																
ו.	משפחה	כף / לא	א	ב	ג	ד	ה	ו	ז	ח	ט	י	יא	יב	יג	יד	טו	טז	יז	יח	יט	כ	כא	כב	כג	כד	כה	כו	כז	כח	כט	ל
א. האם הקדשתי זמן של איכות לאשתי היום?																																
ב. האם נוהרתי בכבוד אשתי בעיקר בנוכחות הילדים?																																
ג. האם הענקתי מעט תשומת לב אישית לכל אחד מהילדים?																																
ד. האם הקפדתי שילדי ימלאו חובתם:																																
ליטול ידיים שחרית ומזון כהלכה?																																
לדבר עם ד' על כל דבר שצריכים?																																
לברך קודם ואחר אכילה?																																
לכבד אב ואם?																																
לומר ק"ש על המיטה?																																
ה. האם הגשתי ברצון עזרה בבית?																																
ו. האם נזכרתי בזמן לא להגיב מתוך כעס?																																
ז. האם בזמן שנוהרתי שלא להגיב מתוך כעס הצלחתי בכ"ז?																																
ח. שגיתי היום בחינוך הילדים בכך ש																																
ט. שגיתי היום ביחס לאשתי בכך ש																																
ז.	כללי	כף / לא	א	ב	ג	ד	ה	ו	ז	ח	ט	י	יא	יב	יג	יד	טו	טז	יז	יח	יט	כ	כא	כב	כג	כד	כה	כו	כז	כח	כט	ל
א. מעשים טובים שעשיתי היום																																
ב. סיעתא דשמיא והשגחה פרטית שראיתי היום																																
ג. נתעצלתי ונתרשלתי בקיום המצוות הבאות:																																
עבירות בדבור ובמחשבה שעברתי היום																																
עבירות במעשה: בשוגג, במזיד שעברתי היום																																
זמן שהלך לבטלה _____ איך?																																
האם זכרתי את השבת: (סמן) לא/כן איך?																																
האם אני זוכר תמיד שאין אדם בעולם שיכול לקחת ממני את בוראי את עולמי ואת אושרי? לא/כן																																
ח.	והעיקר	כף / לא	א	ב	ג	ד	ה	ו	ז	ח	ט	י	יא	יב	יג	יד	טו	טז	יז	יח	יט	כ	כא	כב	כג	כד	כה	כו	כז	כח	כט	ל
א. לשם מה אני חי?																																
ב. האם אני משתדל בכל יום (להתחדד) ב"אין עוד מלבדו"?																																
ג. האם אני מרגיש היום יותר עבד ה' מאתמול?																																
ד. האם הרגשתי התקדמות משמעותית בסוף החודש?																																

אלה הלקחים וההנהגות לגבי החברותא, חברים, חינוך הילדים, יחס לאשה, שעלי לזכור וליישם:

האם חל שיפור מהודש שעבר לחודש זה:

דבר גדול ועצום להקפיד למלאת גליון זה דבר יום ביומו והטובה הצומחת למתמיד בכך היא בגדר פלאי עולם, ויזכה לכל הישועות בזה ובבא.

יש לחזור ולשנן בקול רם ובשכנוע עצמי רב עד שיכה שורש בתלמי הנפש.