

30 días claves para llegar transformad@ a Yom Kipur. (11/09-12/10) Bh

Semana 1 (Septiembre 11-17) Relación mía conmigo mism@

Miércoles 11	Jueves 12	Viernes 13	Shabat 14	Domingo 15
Hoy voy a meterme a mi cuarto 10 minutos y voy a escribir 5 cualidades bonitas que veo en mi espos@, hij@s, mamá, papá, herman@s, suegr@s y cuñad@s... uno por uno.	Hoy voy a hacer un favor anónimo, trabajando mi empatía sin buscar aplausos ni reconocimiento de los demás.	Hoy voy a meterme a mi cuarto y durante 10 minutos voy a hacer una introspección de mi vida para ver en qué puedo mejorar. También pediré perdón a Hashem, con humildad, por mis errores.	Hoy voy a enfocarme en amarme más. Pensaré en todas las cosas bonitas que he hecho y cómo me he superado. Me enfocaré en mis logros, recordaré que tengo una parte divina de Hashem y que el mundo fue creado para mí. ¡Perdonaré mis errores! Me trabajaré para levantarme y seguir adelante, sabiendo que cada día que tengo vida porque Hashem confía en mí.	Hoy voy a buscar inspirar a alguien para que se acerque a Hashem. Ej: Le mandaré un pequeño Shiur. Trabajando así el ver por mis hermanos y buscar su bien espiritual.
Listo ☐	Listo ☐	Listo ☐	Listo ☐	Listo ☐
Lunes 16 Hoy voy a sentarme a meditar 10 minutos para reflexionar sobre ¿Para qué Hashem me trajo al mundo? ¿Tengo claro que hay un propósito trascendental? ¿Qué estoy haciendo para cumplirlo? ¿Cómo puedo mejorar?		Martes 17 Hoy trabajaré mis límites. Voy a evitar ver las noticias y redes sociales. Me pondré un horario limitado en mi celular y el tiempo extra lo usaré de manera productiva con mi familia, conmigo misma o con Hashem.		

Notas



SEP-OCT 2024						
DOMINGO	LUNES	MARTES	MÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
				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	

30 días claves para llegar transformad@ a Yom Kipur. (11/09-12/10) Bh

Semana 2 (Septiembre 18-24) Relación mía conmigo mism@ / Mía con los demás

Miércoles 18

Hoy voy a escribir 10 cosas que me gustaría dejar como legado a mi gente cercana después de 120 años. (¿Cómo me van a recordar? ¿Qué van a decir de mí?)

Listo



Jueves 19

Hoy voy a escribir cuál es la cualidad que más me urge cambiar, y buscaré algún plan de acción para atacar y mejorar. Ej: leer libros sobre el tema. Para el tema de cualidades recomendamos comprar el libro "Orjot tzadikim" en español.

Listo



Viernes 20

Hoy voy a sentarme 5 minutos a analizar mis hábitos alimenticios, mi salud en general, mi actividad física... y buscar cómo mejorar. Recordando la Mitzvá tan importante de cuidar mi cuerpo para servir a Hashem de la mejor manera.

Listo



Shabat 21

Hoy voy a evitar el lashon hará por una hora y buscaré juzgar para bien a la gente de mi alrededor, estando en la situación en la que esté.

Listo



Domingo 22

Hoy voy a buscar a alguien con quien tenga roces y haré shalom. ¡Perdonaré y pediré perdón!

Listo



Notas



Lunes 23

Listo



Hoy, llamaré a alguna persona que siento que necesita que la escuchen o que le daría mucho gusto recibir una llamada.

Martes 24

Listo



Hoy voy a comprar algo especial, no importa el precio, para regalarlo a quien sé que va a alegrar, con una cartita adjunta.

SEP-OCT 2024

DOMINGO	LUNES	MARTES	MÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
				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	

30 días claves para llegar transformad@ a Yom Kipur. (11/09-12/10)

Semana 3 (Septiembre 25- Octubre 1) Relación Mía con los demás/Mía con Hashem

Miércoles 25 Jueves 26 Viernes 27 Shabat 28 Domingo 29

Hoy voy a buscar a alguna persona a quien debo agradecerle, y lo haré, con un mensaje, una llamada o un detallito.

Listo ☐

Hoy voy a sentarme y recordar el 7 de octubre, a las víctimas, sus familias, los secuestrados... todos los muertos a partir de ese día y voy a decir 5 perakim de Tehilim para su Leiluy Nishmat, su pronto regreso con vida y salud, y su el pronto consuelo de los familiares. Reforzando mis lazos con ellos, aún sin conocerlos.

Listo ☐

Hoy voy a llamar a mi espos@/mamá/papá/hijo o escribirles para decirles cuánto los amo.

Listo ☐

Hoy voy a decidir sonreír ja todos! Y voy a adelantar el saludo.

Listo ☐

Hoy voy a pensar en 5 personas y diré un perek tehilim por cada uno de ellos: 1 que necesite Shiduj, 1 que necesite parnasa, 1 que necesite shalom Bayit, 1 que necesite poder quedar embarazada y 1 que necesite refua shelema.

Listo ☐

Notas



Lunes 30

Hoy voy a hacer que sea mi día sea un día" de elogios" buscando elogiar y hacer sentir bien de alguna manera a quien vea.

Listo ☐

Martes 1

Hoy voy a decir las berajot de la mañana, si ya las digo, pensaré en cada una y agradeceré de verdad con el corazón.

Listo ☐

SEP-OCT 2024						
DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
				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	

30 días claves para llegar transformad@ a Yom Kipur. (11/09-12/10) Bh

Semana 4 (Octubre 2-Octubre 8) Relación mía con Hashem

Miércoles 2	Jueves 3	Viernes 4	Shabat 5	Domingo 6
Hoy voy a buscar pasar mi día, enfocado en que todo lo maneja Hashem y todo es para bien, buscaré pasarlo sonriendo a pesar de la situación y diré "Hashem si estás es una prueba, la voy a pasar con 100". VÍSPERA ROSH HASHANA Listo ☐	Hoy voy a hacer que sea mi día sea un día" de elogios" buscando elogiar y hacer sentir bien de alguna manera a quien vea. 1 ROSH HASHANA Listo ☐	Hoy voy a pensar en 5 personas y diré un perek tehilim por cada uno de ellos: 1 que necesite Shiduj, 1 que necesite parnasa, 1 que necesite shalom Bayit, 1 que necesite poder quedar embarazada y 1 que necesite refua shelema. 2 ROSH HASHANA Listo ☐	Hoy voy a frenar mi día para detenerme a meditar 5 minutos sobre las maravillas del mundo, sobre El Rey del mundo que es Quien hace y dirige TODO. ¡Y LE VOY A AGRADECER con TODO MI SER! Listo ☐	Hoy voy a sentarme con tranquilidad a escribir 10 cosas que tengo para agradecerLe a Hashem. Y después de hacerlo, meditaré unos segundos en cada una y le agradeceré a Hashem con todo mi corazón. Sabiendo que hay quien, "eso" no lo tiene. AYUNO DE GUEDALIÁ Listo ☐
Lunes 7 Listo ☐ Hoy voy a escribirLe una carta a Hashem, con todo mi corazón, de mínimo 1 hoja de largo, como lo que es; mi Papá, mi mejor Amigo, para agradecerLe, pedirLe y contarLe mis sentimientos, decirle cuanto Lo amo.		Martes 8 Listo ☐ Hoy voy a decir un Tehilim y después durante 2 minutos con mis palabras pediré la llegada del Mashiaj en alegrías. Sabiendo la importancia de ese gran momento y cuanto lo necesitamos como pueblo. Buscando tener esa cercanía con Hashem muy pronto y tenerlo de vuelta en Su Casa.		

Notas



SEP-OCT 2024						
DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	OCTUBRE 20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

30 días claves para llegar transformad@ a Yom Kipur. (11/09-12/10)

Semana 5 (Octubre 9-Octubre 12) Relación mía con Hashem y conclusión.

Miércoles 9	Jueves 10	Viernes 11	Shabat 12	
Hoy voy a decir la Tefila de agradecimiento de antes de dormir y diré el shema Israel completo. (link con ambas cosas)	Hoy voy a pensar en algo de mi vida que me molesta, que me gustaría que fuera diferente y recordaré que Hashem dirige todo y que TODO lo que hace siempre es para bien y es lo mejor que me puede estar pasando, y también por eso Le voy a agradecer con palabras y con todo mi corazón.	Último día de esta gran superación personal. Este día, me sentaré y con calma, concentración y paciencia escribiré que es lo que más me llevo después de esto en cada una de las relaciones más importantes de mi vida. (Conmigo, con los demás y con Hashem). Y buscaré dejar esa nota en algún lugar que me recuerde lo importante que es trabajar diariamente cada una de ellas y la satisfacción que se tiene al hacerlo. VÍSPERA YOM KIPUR	Estoy list@ para entrar a Yom Kipur de una manera diferente. Ya que se que mi relación con Hashem ha mejorado de manera notable, mi forma de hablar con El, será diferente y con más corazón. YOM KIPUR	
Listo ☐	Listo ☐	Listo ☐		

Notas



Si lograste hacer las tareas de los 30 días claves, inscríbete en este link para entrar a la rifa de \$800 dls en efectivo. entra: bit.ly/30diasclaves

Gmar Jatima Toba.

SEP-OCT 2024						
DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
				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	

En nuestra App podrás encontrar las tefilot que aparecen en el calendario, como la tefila de agradecimiento antes de dormir, el Shemá Israel completo y las berajot de la mañana.

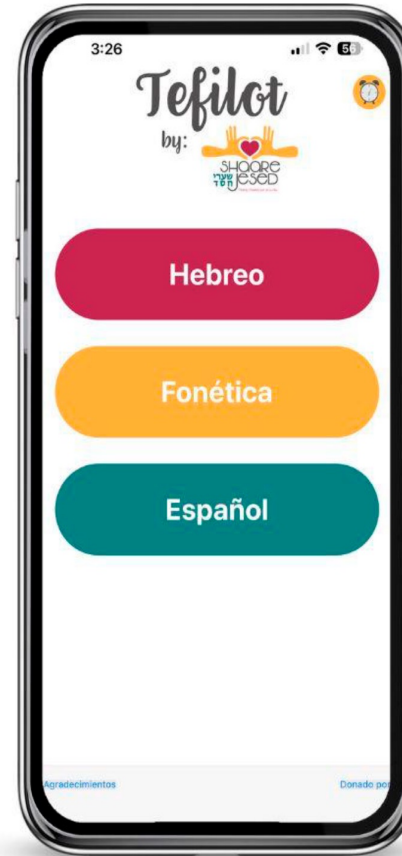
¡DESCÁRGALA!



Iphone



Android



Si lograste hacer las tareas de los 30 días claves, inscribete en este link para entrar a la rifa de \$800 dls en efectivo.
Inscríbete aquí: [Bit.ly/30diasclaves](https://bit.ly/30diasclaves)