



שוועי, העתירי לאלוקים בעד עמך במעונים:

תשבי שלח לגאול

יבשר "הוסר העול".

קבל שתיקה ומסירות

הבא גאולה ופדות.

## אמא רחל

מגבורתך נלמד, רחל אמנו,

וימנים ממך ללאה נתנו.

ידעת את על המרמה,

רצית בעוז למנוע הכלימה.

לכן נתחנן אליך אמא,

תפילתך ריקם לא תשובה,

היי לנו מליצה

תעוררי רחמים לפני קונינו

אל תרפי מתפילתך:

פדה אותנו מכל צרותינו.

קולך ישמע הקל,

יבוא לעמו גואל.

תפילה כולנו נישא: הוי, מתי נישע

יהיו מידותיך מידותינו אז ה' יגאלנו ויבוא משיח צדקנו אמן, ואמן!

**"סיג לחכמה שתיקה" – שבע תחשבו יפה קודם הדיבור.**

זריזות מדה טובה ויקרה היא בכל איבריו של האדם זולת הפה והלשון (המגיד ממזריץ)

הקפידו על מחשבה בטרם הדבור וציינו לעצמכם במשך השבוע הקרוב (בטבלה)

שבת	יום ו'	יום ה'	יום ד'	יום ג'	יום ב'	יום א'	
							האם נזהרתי מלגלות סוד שנודע לי למשהו?
							"השתיקה בעת כעס כמים לאש" האם שתקתי בעת כעסי?
							האם נכנסתי לדברי הורי / חברי?
							"שבע תחשוב בטרם תזכר" האם הצלחתי לחשוב?