



### הנהגות שיש להקפיד עליהן בכל יום

1. אדם שמתעורר בבוקר, יישן מעט, יתפלל, יקרא תורה ויבטח ביהוה. יתעורר בלילה וישן מעט. יתעורר בבוקר וישן מעט.
2. יתעורר בבוקר וישן מעט, יתפלל, יקרא תורה ויבטח ביהוה. יתעורר בלילה וישן מעט. יתעורר בבוקר וישן מעט.
3. יתעורר בבוקר וישן מעט, יתפלל, יקרא תורה ויבטח ביהוה. יתעורר בלילה וישן מעט. יתעורר בבוקר וישן מעט.
4. יתעורר בבוקר וישן מעט, יתפלל, יקרא תורה ויבטח ביהוה. יתעורר בלילה וישן מעט. יתעורר בבוקר וישן מעט.
5. יתעורר בבוקר וישן מעט, יתפלל, יקרא תורה ויבטח ביהוה. יתעורר בלילה וישן מעט. יתעורר בבוקר וישן מעט.
6. יתעורר בבוקר וישן מעט, יתפלל, יקרא תורה ויבטח ביהוה. יתעורר בלילה וישן מעט. יתעורר בבוקר וישן מעט.
7. יתעורר בבוקר וישן מעט, יתפלל, יקרא תורה ויבטח ביהוה. יתעורר בלילה וישן מעט. יתעורר בבוקר וישן מעט.
8. יתעורר בבוקר וישן מעט, יתפלל, יקרא תורה ויבטח ביהוה. יתעורר בלילה וישן מעט. יתעורר בבוקר וישן מעט.
9. יתעורר בבוקר וישן מעט, יתפלל, יקרא תורה ויבטח ביהוה. יתעורר בלילה וישן מעט. יתעורר בבוקר וישן מעט.

שמואל