

Suggestion de Kabalot (résolutions) à prendre pendant Eloul / Tichri

Pour les débutantes :

- Écouter tous les jours 10 minutes de cours de renforcement.
- Dire au réveil la phrase du Modé Ani.
- Écouter 1 cours de Torah par semaine.
- Ne rentrer que dans des restaurants cachères.
- Dire chaque matin les "Birkot Hacha'har" (bénédictions du matin)
- Pour les femmes mariées : se couvrir la tête pendant le Kiddouch/repas du Chabbath ou durant tout le Chabbath.
- Allumer les bougies avant l'entrée du Chabbath et des fêtes.
- Attendre entre un plat de viande et un plat lacté.
- Différencier les ustensiles de viande et de lait dans la cuisine.
- Procéder à l'ablution des mains au réveil.
- Faire les bénédictions avant de manger et de boire.
- Faire la bénédiction de "Acher Yatsar" après un passage aux toilettes.
- Se renforcer dans la Tsniout (pudeur) : encolures, longueur de la jupe/robe, tête couverte pour femmes mariées...
- Mettre un filtre cachère sur son téléphone.
- Garder le Chabbath, même partiellement (par exemple de l'entrée du Chabbath au matin).
- Éviter de transgresser le Chabbath (ne pas toucher au téléphone, ordinateur, télévision, électricité). Préparer à manger avant Chabbath. Poser plaque et bouilloire avant Chabbath. Ne pas utiliser four, gazinière, micro-ondes. Ne pas prendre voiture, bus, métro.
- Faire la bénédiction après avoir mangé.
- Ajouter 1 prière par jour.
- Faire la prière du coucher (Kriat Chéma al hamita).
- Faire la Havdala à la sortie de Chabbath.
- Se déconnecter des réseaux sociaux.
- Prendre sur soi la pureté familiale. Apprendre les lois de pureté familiale.
- Ne pas aller dans des endroits où se posent des problèmes de pudeur ou de mixité (plages mixtes...)

Pour toutes :

- Étudier tous les jours 2 lois du langage/ de Tsniout/ Bénédictions/ Cacheroute.
- Faire rentrer Chabbath 10 minutes plus tôt.
- Prononcer la bénédiction du "Acher Yatsar" avec concentration (sur texte, debout).
- Aider sa mère en lavant le sol/ la vaisselle x fois par semaine/ le vendredi soir/ le samedi soir.
- Étudier chaque Chabbath les lois relatives au Chabbath.
- Faire un compliment à son mari/ ses enfants/ collègues/ voisines/ parents x fois par jour.
- Lire chaque jour 2 psaumes (Téhilim).
- Consacrer chaque jour un moment d'attention à vos enfants sans téléphone.
- Ne pas parler durant la prière.
- Proposer un service de Gma'h.
- Étudier chaque jour 10 minutes sur un livre de Halakha (loi juive), de Pensée juive ou de Emouna (foi).
- Renforcer notre entourage spirituellement (en leur envoyant un cours, ou en leur expliquant des notions de Torah).
- Lorsque la colère monte, s'efforcer de se taire, ne pas parler, jusqu'à ce que cela passe.
- Dire avec concentration 1 ou 2 ou 3... bénédictions de la Amida .
- Être plus joyeuse : écrire 2 choses positives qui nous sont arrivées aujourd'hui, remercier Hachem pour 2 choses.
- Parler et prier à Hachem dans nos mots quelques minutes par jour.
- Lors d'une mésentente avec son conjoint, prendre sur soi de se taire, 1 fois par semaine pour hâter la Délivrance.
- Faire du bénévolat 1 fois par semaine.
- Prier pour des personnes traversant des épreuves.
- Appeler/ rendre visite à ses parents/ ses grands-parents plus régulièrement.
- Enseigner à ses enfants des enseignements de Torah x fois par semaine de manière agréable .
- Éteindre son téléphone pendant sa prière ou son temps d'étude (pas sur silencieux mais éteint).
- Surveiller son langage au moins à certaines heures / moments fixes dans la journée.
- Prendre sur soi de faire le repas de Mélavé Malka après Chabbath.
- Organiser un cours de Torah régulier.
- Faire le Birkat Hamazone avec plus de concentration.
- Accomplir une Mitsva ou plus dans la joie et l'amour de D.ieu.
- Prendre sur soi de lire chaque jour : les 13 fondements de foi, ou les 10 « événements » qu'il est obligatoire d'avoir en mémoire.
- Juger favorablement quelqu'un.