

# УПРАЖНЕНИЯ НА 49 ДНЕЙ ОМЕРА (2022)

## НЕДЕЛЯ 1-Я – ХЕСЕД ЛЮБОВЬ-ДОБРОТА

### 1-Й ДЕНЬ СЧЕТА ОМЕРА

**17 апреля (с вечера 16 апреля) – Хесед Хеседа:**

**Любовь, доброта в Люви-доброте**

Упражнение дня: Найти новый способ выразить свою любовь дорогому человеку.

### 2-Й ДЕНЬ СЧЕТА ОМЕРА

**18 апреля (с вечера 17 апреля) – Гвура Хеседа:**

**Дисциплина в Люви-доброте**

Упражнение дня: Помочь кому-то на их условиях, а не на своих. Применить себя по отношению к их конкретным потребностям, даже если на это требуется усилие.

### 3-Й ДЕНЬ СЧЕТА ОМЕРА

**19 апреля (с вечера 18 апреля) – Тиферет Хеседа:**

**Сострадание, гармония в Люви-доброте**

Упражнение дня: предложить руку помощи незнакомому человеку.

### 4-Й ДЕНЬ СЧЕТА ОМЕРА

**20 апреля (с вечера 19 апреля) – Нецах Хеседа:**

**Выносливость в Люви-доброте**

Упражнение дня: убедите любимого в постоянстве своих чувств.

### 5-Й ДЕНЬ СЧЕТА ОМЕРА

**21 апреля (с вечера 20 апреля) – Ход Хеседа:**

**Смирение в Люви-доброте**

Упражнение дня: проглоти свою гордость и помирись с кем-то близким, с кем поссорился.

### 6-Й ДЕНЬ СЧЕТА ОМЕРА

**22 апреля (с вечера 21 апреля) – Йесод Хеседа:**

**Соединение в Люви-доброте**

Упражнение дня: начни строить что-то конструктивное вместе с любимым человеком.

### 7-Й ДЕНЬ СЧЕТА ОМЕРА

**23 апреля (с вечера 22 апреля) – Мальхут Хеседа:**

**Лидерство в Люви-доброте**

Упражнение дня: высвети некий аспект своей любви, который поднял твой дух и обогатил твою жизнь... и отпразднуй это.

## НЕДЕЛЯ 2-Я – ГГУРА СПРАВЕДЛИВОСТЬ, ДИСЦИПЛИНА, СДЕРЖИВАНИЕ, БЛАГОГОВЕНИЕ

### 8-Й ДЕНЬ СЧЕТА ОМЕРА

**24 апреля (с вечера 23 апреля) – Хесед Ггуры:**

**Любовь-доброта в Дисциплине**

Упражнение дня: прежде чем кого-то сегодня критиковать, хорошенько подумай: ты исходишь из заботы и любви?

### 9-Й ДЕНЬ СЧЕТА ОМЕРА

**25 апреля (с вечера 24 апреля) – Гвура Ггуры:**

**Дисциплина в Дисциплине**

Упражнение дня: Составь детальный план того, как ты проведешь свой день, и в конце дня сверься, все ли удалось выполнить.

### 10-Й ДЕНЬ СЧЕТА ОМЕРА

**26 апреля (с вечера 25 апреля) – Тиферет Ггуры:**

**Сострадание в Дисциплине**

Упражнение дня: вырази сострадание кому-то, кого ты упрекал.

### 11-Й ДЕНЬ СЧЕТА ОМЕРА

**27 апреля (с вечера 26 апреля) – Нецах Ггуры:**

**Выносливость в Дисциплине**

Упражнение дня: продолжи планирование, которое начал в День 9-й, на более длительный период времени, отмечая краткосрочные и долгосрочные цели. Каждый день возвращайся к нему и обновляй – и обращай внимание на то, насколько ты последователен и не отклоняешься ли ты от него.

### 12-Й ДЕНЬ СЧЕТА ОМЕРА

**28 апреля (с вечера 27 апреля) – Ход Ггуры:**

**Смирение в Дисциплине**

Упражнение дня: прежде чем кого-то судить, убедись, что ты делаешь это не эгоистично и непредвзято.

### 13-Й ДЕНЬ СЧЕТА ОМЕРА

**29 апреля (с вечера 28 апреля) – Йесод Ггуры:**

**Соединение в Дисциплине**

Упражнение дня: продемонстрируй близкому человеку, каким образом дисциплина укрепляет вашу с ним связь и взаимные обязательства.

### 14-Й ДЕНЬ СЧЕТА ОМЕРА

**30 апреля (с вечера 29 апреля) – Мальхут Ггуры:**

**Лидерство в Дисциплине**

Упражнение дня: когда делаешь замечание, пробуждай в человеке чувство собственного достоинства.

# УПРАЖНЕНИЯ НА 49 ДНЕЙ ОМЕРА (2022)

## НЕДЕЛЯ 3-Я – ТИФЕРЕТ ГАРМОНИЯ, СОСТРАДАНИЕ

### 15-Й ДЕНЬ СЧЕТА ОМЕРА

**1 мая (с вечера 30 апреля) – Хесед Тиферета:  
Любовь-доброта в Сострадании**

Упражнение дня: когда оказываешь кому-то помощь, напряги свои силы полностью. Улыбнись или сделай любящий жест от сердца.

### 16-Й ДЕНЬ СЧЕТА ОМЕРА

**2 мая (с вечера 1 мая) – Гвур Тиферета:  
Дисциплина в Сострадании**

Упражнение дня: вырази свое сострадание целенаправленно и конструктивно, обращаясь к конкретным потребностям того или иного человека.

### 17-Й ДЕНЬ СЧЕТА ОМЕРА

**3 мая (с вечера 2 мая) – Тиферет Тиферета:  
Сострадание в Сострадании**

Упражнение дня: вырази свое сострадание по-новому, за прежними границами комфорта. Вырази его по отношению к кому-то, к кому ты был черств.

### 18-Й ДЕНЬ СЧЕТА ОМЕРА

**4 мая (с вечера 3 мая) – Нецах Тиферета:  
Выносливость в Сострадании**

Упражнение дня: посередине круговерти дня выбери момент и позвони кому-то, кому нужно слово сострадания. Поддержи кого-то, кому нужно сочувствие, даже если подобная позиция не является самой популярной.

### 19-Й ДЕНЬ СЧЕТА ОМЕРА

**5 мая (с вечера 4 мая) – Ход Тиферета:  
Смирение в Сострадании**

Упражнение дня: вырази сострадание анонимно, не ища личного признания.

### 20-Й ДЕНЬ СЧЕТА ОМЕРА

**6 мая (с вечера 5 мая) – Йесод Тиферета:  
Соединение в Сострадании**

Упражнение дня: убедись в том, что в результате твоего сострадания строится что-то вечное.

### 21-Й ДЕНЬ СЧЕТА ОМЕРА

**7 мая (с вечера 6 мая) – Мальхут Тиферета:  
Лидерство в Сострадании**

Упражнение дня: вместо того чтобы просто пожертвовать на благотворительность, помоги нуждающимся помочь себе самим таким образом, который укрепляет их чувство собственного достоинства.

## НЕДЕЛЯ 4-Я – НЕЦАХ ВЫНОСЛИВОСТЬ

### 22-Й ДЕНЬ СЧЕТА ОМЕРА

**8 мая (с вечера 7 мая) – Хесед Нецаха:  
Любовь-доброта в Выносливости**

Упражнение дня: когда бьешься за что-то, во что веришь, остановись на мгновение, чтобы убедиться, что делаешь это, исходя из любви.

### 23-Й ДЕНЬ СЧЕТА ОМЕРА

**9 мая (с вечера 8 мая) – Гвур Нецаха:  
Дисциплина в Выносливости**

Упражнение дня: брось одну вредную привычку сегодня.

### 24-Й ДЕНЬ СЧЕТА ОМЕРА

**10 мая (с вечера 9 мая) – Тиферет Нецаха:  
Сострадание в Выносливости**

Упражнение дня: будь терпелив и прислушайся к кому-то, кто обычно вызывает в тебе нетерпение, раздражение.

### 25-Й ДЕНЬ СЧЕТА ОМЕРА

**11 мая (с вечера 10 мая) – Нецах Нецаха:  
Выносливость в Выносливости**

Упражнение дня: возьми на себя обязательство выработать новую хорошую привычку.

### 26-Й ДЕНЬ СЧЕТА ОМЕРА

**12 мая (с вечера 11 мая) – Ход Нецаха:  
Смирение в Выносливости**

Упражнение дня: когда проснешься, поблагодари Творца за то, что дал тебе душу с необычайной мощью и многосторонней выносливостью перед лицом серьезных испытаний. Это позволит тебе черпать энергию и силу в течение всего дня.

### 27-Й ДЕНЬ СЧЕТА ОМЕРА

**13 мая (с вечера 12 мая) – Йесод Нецаха:  
Соединение в Выносливости**

Упражнение дня: чтобы обеспечить твердость твоего нового обязательства, немедленно соединишься с ним. Этого можно достичь, быстро материализовав твое обещание неким конструктивным поступком или тем, что посвящаешь себя другому.

### 28-Й ДЕНЬ СЧЕТА ОМЕРА

**14 мая (с вечера 13 мая) – Мальхут Нецаха:  
Лидерство в Выносливости**

Упражнение дня: поборись за благую цель.

# УПРАЖНЕНИЯ НА 49 ДНЕЙ ОМЕРА (2022)

## НЕДЕЛЯ 5-Я – ХОД СМИРЕНИЕ

### 29-Й ДЕНЬ СЧЕТА ОМЕРА

15 мая (с вечера 14 мая) – Хесед Хода:

#### Любовь-доброта в Смирении

Упражнение дня: прежде чем помолиться в смирении и благодарности Творцу, пожертвуй на благое дело. Это возвысит твои молитвы.

### 30-Й ДЕНЬ СЧЕТА ОМЕРА

16 мая (с вечера 15 мая) – Гвур Хода:

#### Дисциплина в Смирении

Упражнение дня: сфокусируйся на своем нежелании полностью посвятить себя конкретной сфере жизни, чтобы определить, идет ли оно от здорового и смиренного корня.

### 31-Й ДЕНЬ СЧЕТА ОМЕРА

17 мая (с вечера 16 мая) – Тиферет Хода:

#### Сострадание в Смирении

Упражнение дня: вырази чувство смирения в акте сострадания.

### 32-Й ДЕНЬ СЧЕТА ОМЕРА

18 мая (с вечера 17 мая) – Нецах Хода:

#### Выносливость в Смирении

Упражнение дня: продемонстрируй силу своего смирения, став инициатором или активным участником благого начинания.

### 33-Й ДЕНЬ СЧЕТА ОМЕРА

19 мая (с вечера 18 мая) – Ход Хода:

#### Смирение в Смирении

(ЛАГ БАОМЕР: День памяти Раби Шимона Бар Йохая)  
Упражнение дня: будь смиренным просто, чтобы быть.

### 34-Й ДЕНЬ СЧЕТА ОМЕРА

20 мая (с вечера 19 мая) – Йесод Хода:

#### Соединение в Смирении

Упражнение дня: используй свое смирение, чтобы построить что-то долгосрочное.

### 35-Й ДЕНЬ СЧЕТА ОМЕРА

21 мая (с вечера 20 мая) – Мальхут Хода:

#### Великодушие в Смирении

Упражнение дня: научи сегодня кого-то тому, как смирение и скромность повышают чувство человеческого достоинства.

## НЕДЕЛЯ 6-Я – ЙЕСОД СОЕДИНЕНИЕ

### 36-Й ДЕНЬ СЧЕТА ОМЕРА

22 мая (с вечера 21 мая) – Хесед Йесода:

#### Любовь-доброта Соединения

Упражнение дня: прояви ту связь, которая есть у тебя с ребенком или другом, в поступке любви.

### 37-Й ДЕНЬ СЧЕТА ОМЕРА

23 мая (с вечера 22 мая) – Гвур Йесода:

#### Дисциплина Соединения

Упражнение дня: рассмотри дисциплину в своем опыте соединения, чтобы увидеть, есть ли необходимость корректировки.

### 38-Й ДЕНЬ СЧЕТА ОМЕРА

24 мая (с вечера 23 мая) – Тиферет Йесода:

#### Сострадание в Соединении

Упражнение дня: предложи помощь и поддержку кому-то, к кому ты привязан и кто проходит суровое испытание.

### 39-Й ДЕНЬ СЧЕТА ОМЕРА

25 мая (с вечера 24 мая) – Нецах Йесода:

#### Выносливость в Соединении

Упражнение дня: продемонстрируй уровень надежности своего соединения, сталкиваясь с испытанием, которое затеняет твою связь.

### 40-Й ДЕНЬ СЧЕТА ОМЕРА

26 мая (с вечера 25 мая) – Ход Йесода:

#### Смирение Соединения

Упражнение дня: когда молишься, благодари Творца именно за твое соединение с другими.

### 41-Й ДЕНЬ СЧЕТА ОМЕРА

27 мая (с вечера 26 мая) – Йесод Йесода:

#### Соединение в Соединении

Упражнение дня: начни соединение с новым человеком или интересным делом, выделив определенное время каждый день или каждую неделю, которое вы будете проводить вместе конструктивно.

### 42-Й ДЕНЬ СЧЕТА ОМЕРА

28 мая (с вечера 27 мая) – Мальхут Йесода:

#### Великодушие в Соединении

Упражнение дня: подчеркни и высвети сильные стороны кого-то, с кем ты связан.

# УПРАЖНЕНИЯ НА 49 ДНЕЙ ОМЕРА (2022)

## НЕДЕЛЯ 7-Я – МАЛЬХУТ НЕЗАВИСИМОСТЬ, ЛИДЕРСТВО

### 43-Й ДЕНЬ СЧЕТА ОМЕРА

**29 мая (с вечера 28 мая) – Хесед Мальхута:**

#### **Любовь-доброта в Лидерстве**

Упражнение дня: сделай нечто доброе по отношению к своим подчиненным.

### 44-Й ДЕНЬ СЧЕТА ОМЕРА

**30 мая (с вечера 29 мая) – Гвур Мальхута:**

#### **Дисциплина в Лидерстве**

Упражнение дня: прежде чем занять позицию силы по любому конкретному вопросу, сделай паузу и пересмотри, есть ли у тебя право и возможность применить власть в данной ситуации.

### 45-Й ДЕНЬ СЧЕТА ОМЕРА

**31 мая (с вечера 30 мая) – Тиферет Мальхута:**

#### **Сострадание в Лидерстве**

Упражнение дня: рассмотри область, в которой ты обладаешь властью, и посмотри, можешь ли ты улучшить ее и быть более эффективным, урезая излишки и консолидируя силы.

### 46-Й ДЕНЬ СЧЕТА ОМЕРА

**1 июня (с вечера 31 мая) – Нецах Мальхута:**

#### **Выносливость в Лидерстве**

Упражнение дня: действуй в какой-то области, в которую ты стремишься, но до сих пор не решался. Просто действуй.

### 47-Й ДЕНЬ СЧЕТА ОМЕРА

**2 июня (с вечера 1 июня) – Ход Мальхута:**

#### **Смирение в Лидерстве**

Упражнение дня: поблагодари Творца за то, что создал тебя с чувством собственного достоинства.

### 48-Й ДЕНЬ СЧЕТА ОМЕРА

**3 июня (с вечера 2 июня) – Йесод Мальхута:**

#### **Соединение в Лидерстве**

Упражнение дня: реализуй свою независимость, укрепляя твою связь с близким человеком.

### 49-Й ДЕНЬ СЧЕТА ОМЕРА

**4 июня (с вечера 3 июня) – Мальхут Мальхута:**

#### **Лидерство в Лидерстве**

Упражнение дня: выбери момент и сконцентрируйся на себе, на своей подлинной внутренней сущности, а не на результатах своей деятельности и на том, как ты взаимодействуешь с окружающими. Будь в мире с собой, осознавая, что Творец создал уникальное существо, которое есть Ты.