

SAMPLE CHART  
WEEK I - EQUANIMITY

Rise above events that are inconsequential — both bad and good —  
for they are not worth disturbing your equanimity.

TRAITS	1	2	3	4	5	6	7
Equanimity							
Toleration							
Order							
Decisiveness							
Cleanliness							
Humility							
Righteousness							
Frugality							
Zeal							
Silence							
Calmness							
Truth							
Separation							

שבוע א' — מנוחת הנפש: התגבר על מארעות פחותי  
הערך, רעות או טובות, שאינם פדאי לכלכל מנוחת נפשך.

רמזים	א	ב	ג	ד	ה	ו	ז
מנוחה							
סבלנות							
סדר							
חריצות							
נקיזת							
ענוה							
צדק							
קמץ							
זריזות							
שתיקה							
ניחיתא							
אמת							
פרישות							