אמירת 90 פעם ברציפות ובריכוז

עצה כנגד טעויות שבתוך 30 יום הראשונים

נוסח האמירה למנהג ק"ק תימן – בלדי יע"א *

הערה: אין חובה לומר את המלים "בכל מעשי ידינו" אולם טוב לעשות כן.

היה מסופק לאחר שכבר התפלל תשעים פעמים כראוי, חזקתו שגם עתה התפלל כהרגלו. (ש"ע המקוצר סימן י"ז ס' ט')

1	בְּכָל מַעֲשֵׂי יָדֵינוּ וּבָרֵךְ אֶת שְׁנוֹתֵינוּ בְּטַלְלֵי רָצוֹן	31	בְּכָל מַעֲשֵׂי יָדֵינוּ וּבָרֵךְ אֶת שְׁנוֹתֵינוּ בְּטַלְלֵי רָצוֹן	61	בְּכָל מַעֲשֵׂי יָדֵינוּ וּבָרֵךְ אֶת שְׁנוֹתֵינוּ בְּטַלְלֵי רָצוֹן
2	בְּכָל מַעֲשֵׂי יָדֵינוּ וּבָרֵךְ אֶת שְׁנוֹתֵינוּ בְּטַלְלֵי רָצוֹן	32	בְּכָל מַעֲשֵׂי יָדֵינוּ וּבָרֵךְ אֶת שְׁנוֹתֵינוּ בְּטַלְלֵי רָצוֹן	62	בְּכָל מַעֲשֵׂי יָדֵינוּ וּבָרֵךְ אֶת שְׁנוֹתֵינוּ בְּטַלְלֵי רָצוֹן
3	בְּכָל מַעֲשֵׂי יָדֵינוּ וּבָרֵךְ אֶת שְׁנוֹתֵינוּ בְּטַלְלֵי רָצוֹן	33	בְּכָל מַעֲשֵׂי יָדֵינוּ וּבָרֵךְ אֶת שְׁנוֹתֵינוּ בְּטַלְלֵי רָצוֹן	63	בְּכָל מַעֲשֵׂי יָדֵינוּ וּבָרֵךְ אֶת שְׁנוֹתֵינוּ בְּטַלְלֵי רָצוֹן
4	בְּכָל מַעֲשֵׂי יָדֵינוּ וּבָרֵךְ אֶת שְׁנוֹתֵינוּ בְּטַלְלֵי רָצוֹן	34	בְּכָל מַעֲשֵׂי יָדֵינוּ וּבָרֵךְ אֶת שְׁנוֹתֵינוּ בְּטַלְלֵי רָצוֹן	64	בְּכָל מַעֲשֵׂי יָדֵינוּ וּבָרֵךְ אֶת שְׁנוֹתֵינוּ בְּטַלְלֵי רָצוֹן
5	בְּכָל מַעֲשֵׂי יָדֵינוּ וּבָרֵךְ אֶת שְׁנוֹתֵינוּ בְּטַלְלֵי רָצוֹן	35	בְּכָל מַעֲשֵׂי יָדֵינוּ וּבָרֵךְ אֶת שְׁנוֹתֵינוּ בְּטַלְלֵי רָצוֹן	65	בְּכָל מַעֲשֵׂי יָדֵינוּ וּבָרֵךְ אֶת שְׁנוֹתֵינוּ בְּטַלְלֵי רָצוֹן
6	בְּכָל מַעֲשֵׂי יָדֵינוּ וּבָרֵךְ אֶת שְׁנוֹתֵינוּ בְּטַלְלֵי רָצוֹן	36	בְּכָל מַעֲשֵׂי יָדֵינוּ וּבָרֵךְ אֶת שְׁנוֹתֵינוּ בְּטַלְלֵי רָצוֹן	66	בְּכָל מַעֲשֵׂי יָדֵינוּ וּבָרֵךְ אֶת שְׁנוֹתֵינוּ בְּטַלְלֵי רָצוֹן
7	בְּכָל מַעֲשֵׂי יָדֵינוּ וּבָרֵךְ אֶת שְׁנוֹתֵינוּ בְּטַלְלֵי רָצוֹן	37	בְּכָל מַעֲשֵׂי יָדֵינוּ וּבָרֵךְ אֶת שְׁנוֹתֵינוּ בְּטַלְלֵי רָצוֹן	67	בְּכָל מַעֲשֵׂי יָדֵינוּ וּבָרֵךְ אֶת שְׁנוֹתֵינוּ בְּטַלְלֵי רָצוֹן
8	בְּכָל מַעֲשֵׂי יָדֵינוּ וּבָרֵךְ אֶת שְׁנוֹתֵינוּ בְּטַלְלֵי רָצוֹן	38	בְּכָל מַעֲשֵׂי יָדֵינוּ וּבָרֵךְ אֶת שְׁנוֹתֵינוּ בְּטַלְלֵי רָצוֹן	68	בְּכָל מַעֲשֵׂי יָדֵינוּ וּבָרֵךְ אֶת שְׁנוֹתֵינוּ בְּטַלְלֵי רָצוֹן
9	בְּכָל מַעֲשֵׂי יָדֵינוּ וּבָרֵךְ אֶת שְׁנוֹתֵינוּ בְּטַלְלֵי רָצוֹן	39	בְּכָל מַעֲשֵׂי יָדֵינוּ וּבָרֵךְ אֶת שְׁנוֹתֵינוּ בְּטַלְלֵי רָצוֹן	69	בְּכָל מַעֲשֵׂי יָדֵינוּ וּבָרֵךְ אֶת שְׁנוֹתֵינוּ בְּטַלְלֵי רָצוֹן
10	בְּכָל מַעֲשֵׂי יָדֵינוּ וּבָרֵךְ אֶת שְׁנוֹתֵינוּ בְּטַלְלֵי רָצוֹן	40	בְּכָל מַעֲשֵׂי יָדֵינוּ וּבָרֵךְ אֶת שְׁנוֹתֵינוּ בְּטַלְלֵי רָצוֹן	70	בְּכָל מַעֲשֵׂי יָדֵינוּ וּבָרֵךְ אֶת שְׁנוֹתֵינוּ בְּטַלְלֵי רָצוֹן
11	בְּכָל מַעֲשֵׂי יָדֵינוּ וּבָרֵךְ אֶת שְׁנוֹתֵינוּ בְּטַלְלֵי רָצוֹן	41	בְּכָל מַעֲשֵׂי יָדֵינוּ וּבָרֵךְ אֶת שְׁנוֹתֵינוּ בְּטַלְלֵי רָצוֹן	71	בְּכָל מַעֲשֵׂי יָדֵינוּ וּבָרֵךְ אֶת שְׁנוֹתֵינוּ בְּטַלְלֵי רָצוֹן
12	בְּכָל מַעֲשֵׂי יָדֵינוּ וּבָרֵךְ אֶת שְׁנוֹתֵינוּ בְּטַלְלֵי רָצוֹן	42	בְּכָל מַעֲשֵׂי יָדֵינוּ וּבָרֵךְ אֶת שְׁנוֹתֵינוּ בְּטַלְלֵי רָצוֹן	72	בְּכָל מַעֲשֵׂי יָדֵינוּ וּבָרֵךְ אֶת שְׁנוֹתֵינוּ בְּטַלְלֵי רָצוֹן
13	בְּכָל מַעֲשֵׂי יָדֵינוּ וּבָרֵךְ אֶת שְׁנוֹתֵינוּ בְּטַלְלֵי רָצוֹן	43	בְּכָל מַעֲשֵׂי יָדֵינוּ וּבָרֵךְ אֶת שְׁנוֹתֵינוּ בְּטַלְלֵי רָצוֹן	73	בְּכָל מַעֲשֵׂי יָדֵינוּ וּבָרֵךְ אֶת שְׁנוֹתֵינוּ בְּטַלְלֵי רָצוֹן
14	בְּכָל מַעֲשֵׂי יָדֵינוּ וּבָרֵךְ אֶת שְׁנוֹתֵינוּ בְּטַלְלֵי רָצוֹן	44	בְּכָל מַעֲשֵׂי יָדֵינוּ וּבָרֵךְ אֶת שְׁנוֹתֵינוּ בְּטַלְלֵי רָצוֹן	74	בְּכָל מַעֲשֵׂי יָדֵינוּ וּבָרֵךְ אֶת שְׁנוֹתֵינוּ בְּטַלְלֵי רָצוֹן
15	בְּכָל מַעֲשֵׂי יָדֵינוּ וּבָרֵךְ אֶת שְׁנוֹתֵינוּ בְּטַלְלֵי רָצוֹן	45	בְּכָל מַעֲשֵׂי יָדֵינוּ וּבָרֵךְ אֶת שְׁנוֹתֵינוּ בְּטַלְלֵי רָצוֹן	75	בְּכָל מַעֲשֵׂי יָדֵינוּ וּבָרֵךְ אֶת שְׁנוֹתֵינוּ בְּטַלְלֵי רָצוֹן
16	בְּכָל מַעֲשֵׂי יָדֵינוּ וּבָרֵךְ אֶת שְׁנוֹתֵינוּ בְּטַלְלֵי רָצוֹן	46	בְּכָל מַעֲשֵׂי יָדֵינוּ וּבָרֵךְ אֶת שְׁנוֹתֵינוּ בְּטַלְלֵי רָצוֹן	76	בְּכָל מַעֲשֵׂי יָדֵינוּ וּבָרֵךְ אֶת שְׁנוֹתֵינוּ בְּטַלְלֵי רָצוֹן
17	בְּכָל מַעֲשֵׂי יָדֵינוּ וּבָרֵךְ אֶת שְׁנוֹתֵינוּ בְּטַלְלֵי רָצוֹן	47	בְּכָל מַעֲשֵׂי יָדֵינוּ וּבָרֵךְ אֶת שְׁנוֹתֵינוּ בְּטַלְלֵי רָצוֹן	77	בְּכָל מַעֲשֵׂי יָדֵינוּ וּבָרֵךְ אֶת שְׁנוֹתֵינוּ בְּטַלְלֵי רָצוֹן
18	בְּכָל מַעֲשֵׂי יָדֵינוּ וּבָרֵךְ אֶת שְׁנוֹתֵינוּ בְּטַלְלֵי רָצוֹן	48	בְּכָל מַעֲשֵׂי יָדֵינוּ וּבָרֵךְ אֶת שְׁנוֹתֵינוּ בְּטַלְלֵי רָצוֹן	78	בְּכָל מַעֲשֵׂי יָדֵינוּ וּבָרֵךְ אֶת שְׁנוֹתֵינוּ בְּטַלְלֵי רָצוֹן
19	בְּכָל מַעֲשֵׂי יָדֵינוּ וּבָרֵךְ אֶת שְׁנוֹתֵינוּ בְּטַלְלֵי רָצוֹן	49	בְּכָל מַעֲשֵׂי יָדֵינוּ וּבָרֵךְ אֶת שְׁנוֹתֵינוּ בְּטַלְלֵי רָצוֹן	79	בְּכָל מַעֲשֵׂי יָדֵינוּ וּבָרֵךְ אֶת שְׁנוֹתֵינוּ בְּטַלְלֵי רָצוֹן
20	בְּכָל מַעֲשֵׂי יָדֵינוּ וּבָרֵךְ אֶת שְׁנוֹתֵינוּ בְּטַלְלֵי רָצוֹן	50	בְּכָל מַעֲשֵׂי יָדֵינוּ וּבָרֵךְ אֶת שְׁנוֹתֵינוּ בְּטַלְלֵי רָצוֹן	80	בְּכָל מַעֲשֵׂי יָדֵינוּ וּבָרֵךְ אֶת שְׁנוֹתֵינוּ בְּטַלְלֵי רָצוֹן
21	בְּכָל מַעֲשֵׂי יָדֵינוּ וּבָרֵךְ אֶת שְׁנוֹתֵינוּ בְּטַלְלֵי רָצוֹן	51	בְּכָל מַעֲשֵׂי יָדֵינוּ וּבָרֵךְ אֶת שְׁנוֹתֵינוּ בְּטַלְלֵי רָצוֹן	81	בְּכָל מַעֲשֵׂי יָדֵינוּ וּבָרֵךְ אֶת שְׁנוֹתֵינוּ בְּטַלְלֵי רָצוֹן
22	בְּכָל מַעֲשֵׂי יָדֵינוּ וּבָרֵךְ אֶת שְׁנוֹתֵינוּ בְּטַלְלֵי רָצוֹן	52	בְּכָל מַעֲשֵׂי יָדֵינוּ וּבָרֵךְ אֶת שְׁנוֹתֵינוּ בְּטַלְלֵי רָצוֹן	82	בְּכָל מַעֲשֵׂי יָדֵינוּ וּבָרֵךְ אֶת שְׁנוֹתֵינוּ בְּטַלְלֵי רָצוֹן
23	בְּכָל מַעֲשֵׂי יָדֵינוּ וּבָרֵךְ אֶת שְׁנוֹתֵינוּ בְּטַלְלֵי רָצוֹן	53	בְּכָל מַעֲשֵׂי יָדֵינוּ וּבָרֵךְ אֶת שְׁנוֹתֵינוּ בְּטַלְלֵי רָצוֹן	83	בְּכָל מַעֲשֵׂי יָדֵינוּ וּבָרֵךְ אֶת שְׁנוֹתֵינוּ בְּטַלְלֵי רָצוֹן
24	בְּכָל מַעֲשֵׂי יָדֵינוּ וּבָרֵךְ אֶת שְׁנוֹתֵינוּ בְּטַלְלֵי רָצוֹן	54	בְּכָל מַעֲשֵׂי יָדֵינוּ וּבָרֵךְ אֶת שְׁנוֹתֵינוּ בְּטַלְלֵי רָצוֹן	84	בְּכָל מַעֲשֵׂי יָדֵינוּ וּבָרֵךְ אֶת שְׁנוֹתֵינוּ בְּטַלְלֵי רָצוֹן
25	בְּכָל מַעֲשֵׂי יָדֵינוּ וּבָרֵךְ אֶת שְׁנוֹתֵינוּ בְּטַלְלֵי רָצוֹן	55	בְּכָל מַעֲשֵׂי יָדֵינוּ וּבָרֵךְ אֶת שְׁנוֹתֵינוּ בְּטַלְלֵי רָצוֹן	85	בְּכָל מַעֲשֵׂי יָדֵינוּ וּבָרֵךְ אֶת שְׁנוֹתֵינוּ בְּטַלְלֵי רָצוֹן
26	בְּכָל מַעֲשֵׂי יָדֵינוּ וּבָרֵךְ אֶת שְׁנוֹתֵינוּ בְּטַלְלֵי רָצוֹן	56	בְּכָל מַעֲשֵׂי יָדֵינוּ וּבָרֵךְ אֶת שְׁנוֹתֵינוּ בְּטַלְלֵי רָצוֹן	86	בְּכָל מַעֲשֵׂי יָדֵינוּ וּבָרֵךְ אֶת שְׁנוֹתֵינוּ בְּטַלְלֵי רָצוֹן
27	בְּכָל מַעֲשֵׂי יָדֵינוּ וּבָרֵךְ אֶת שְׁנוֹתֵינוּ בְּטַלְלֵי רָצוֹן	57	בְּכָל מַעֲשֵׂי יָדֵינוּ וּבָרֵךְ אֶת שְׁנוֹתֵינוּ בְּטַלְלֵי רָצוֹן	87	בְּכָל מַעֲשֵׂי יָדֵינוּ וּבָרֵךְ אֶת שְׁנוֹתֵינוּ בְּטַלְלֵי רָצוֹן
28	בְּכָל מַעֲשֵׂי יָדֵינוּ וּבָרֵךְ אֶת שְׁנוֹתֵינוּ בְּטַלְלֵי רָצוֹן	58	בְּכָל מַעֲשֵׂי יָדֵינוּ וּבָרֵךְ אֶת שְׁנוֹתֵינוּ בְּטַלְלֵי רָצוֹן	88	בְּכָל מַעֲשֵׂי יָדֵינוּ וּבָרֵךְ אֶת שְׁנוֹתֵינוּ בְּטַלְלֵי רָצוֹן
29	בְּכָל מַעֲשֵׂי יָדֵינוּ וּבָרֵךְ אֶת שְׁנוֹתֵינוּ בְּטַלְלֵי רָצוֹן	59	בְּכָל מַעֲשֵׂי יָדֵינוּ וּבָרֵךְ אֶת שְׁנוֹתֵינוּ בְּטַלְלֵי רָצוֹן	89	בְּכָל מַעֲשֵׂי יָדֵינוּ וּבָרֵךְ אֶת שְׁנוֹתֵינוּ בְּטַלְלֵי רָצוֹן
30	בְּכָל מַעֲשֵׂי יָדֵינוּ וּבָרֵךְ אֶת שְׁנוֹתֵינוּ בְּטַלְלֵי רָצוֹן	60	בְּכָל מַעֲשֵׂי יָדֵינוּ וּבָרֵךְ אֶת שְׁנוֹתֵינוּ בְּטַלְלֵי רָצוֹן	90	בְּכָל מַעֲשֵׂי יָדֵינוּ וּבָרֵךְ אֶת שְׁנוֹתֵינוּ בְּטַלְלֵי רָצוֹן

* עיין בספר מעיל קטון סימן ו' הערה של"ה בשולי המעיל.