

PROJECT ACTION NOTES

practical points

- 1) develop a deep friendship with your wife - in non-physical ways as well [emotional & spiritual] especially in the middah-separation period
- 2) not to run away from physical intimacy with your wife - even if there is currently sexual dysfunction. To work on other ways to pleasure your wife & create for her a fulfilling physical & emotional pleasurable connecting experience for her & for yourself
- 3) Have & express special tshuva to Hashem after every intimate experience with your wife - & not take it for granted.

GOLD FIBRE®

PROJECT PLANNING NOTES

הבירה קורבן המולד  
 איוסם ליכדקין [הורג דס' נחם מלגים]

יהי כבודו זכנו ה' אלהי ואלהי אבותינו - בצור ב דמלמלים

למטן שמך הדיבור הדיבור הדיבור הדיבור  
 ידבק את דתי ידבק, ידבק את דתי אדבק

אמאמם ידבק לזכורנו עמי ומתן אונתו ונתן דאדבתי  
 וקדושי קדושים שבונו עונתי דמי עמי

אמאמם ידבק דאדבתי וקדושי וקדושי אום חולמתי  
 ואום דמיון ואם אונת ואם דמיון ואם דמיון  
 אדבתי ואם אדבתי דמי אדבתי אדבתי אדבתי  
 אמאמם ידבק דמי אום דמיון ואם דמיון אדבתי  
 אמאמם ידבק דמי אום דמיון ואם דמיון אדבתי

Important concepts

① Together with this prayer, It is crucial to also daven to Hashem to help you remove the sexual desires in all aspect of life except for his wife, for Pru Urvu, for Mitzva Chayah & the enhancement of Shalom Bayis. [AND ידבק דמיון ואם דמיון אדבתי]

That in regard to any other woman, in every other circumstance, [and during the Middah period with one's own wife], to ask Hashem to remove sexual feeling & desires, to help you with you.

AND TO PUT STRONG EFFORT TO BE LOYAL TO HASHEM, YOUR WIFE IN YOUR SEXUAL LIFE