

روز و تاریخ	تلاوت قرآن	گفتن اذکار	ورزش روزانه	خواندن دعا	مطالعه کتاب	توصیه اخلاقی
شنبه ۱۳۹۶/۷/۲۲ بیست و سوم محرم	صفحه ۴۱ آیات ۲۴۹ تا ۲۵۲ سوره بقره	ذکر صلوات: ۱۶ لا اله الا الله: ۱۶ ذکر استغفار: ۱۶ سلام بر حسین(ع): ۳	۲۰ دقیقه پیاده روی و ۵ دقیقه نرمش	دعای عهد	کتاب نکته ۱۱۴ درباره نماز استاد قرائتی صفحه ۳۱	خواندن سوره واقعه با ترجمه آیه ۷۷ تا ۸۶ و شرکت در نماز جماعت
یکشنبه ۱۳۹۶/۷/۲۳ بیست و چهارم محرم	صفحه ۴۲ آیات ۲۵۳ تا ۲۵۶ سوره بقره	ذکر صلوات: ۱۶ لا اله الا الله: ۱۶ ذکر استغفار: ۱۶ سلام بر حسین(ع): ۳	۲۰ دقیقه پیاده روی و ۵ دقیقه نرمش	زیارت امین الله	کتاب نکته ۱۱۴ درباره نماز استاد قرائتی صفحه ۳۲	محاسبه اعمال در آخر روز
دوشنبه ۱۳۹۶/۷/۲۴ بیست و پنجم محرم	صفحه ۴۳ آیات ۲۵۷ تا ۲۵۹ سوره بقره	ذکر صلوات: ۱۶ لا اله الا الله: ۱۶ ذکر استغفار: ۱۶ سلام بر حسین(ع): ۳	۲۰ دقیقه پیاده روی و ۵ دقیقه نرمش	دعای فرج و دعای عهد	کتاب نکته ۱۱۴ درباره نماز استاد قرائتی صفحه ۳۳	خواندن دو رکعت نماز شکر و شرکت در نماز جماعت
سه شنبه ۱۳۹۶/۷/۲۵ بیست و ششم محرم	صفحه ۴۴ آیات ۲۶۰ تا ۲۶۴ سوره بقره	ذکر صلوات: ۱۶ لا اله الا الله: ۱۶ ذکر استغفار: ۱۶ سلام بر حسین(ع): ۳	۲۰ دقیقه پیاده روی و ۵ دقیقه نرمش	دعای عهد	کتاب نکته ۱۱۴ درباره نماز استاد قرائتی صفحه ۳۴	شرکت در نماز جماعت
چهارشنبه ۱۳۹۶/۷/۲۶ بیست و هفتم محرم	صفحه ۴۵ آیات ۲۶۵ تا ۲۶۹ سوره بقره	ذکر صلوات: ۱۶ لا اله الا الله: ۱۶ ذکر استغفار: ۱۶ سلام بر حسین(ع): ۳	۲۰ دقیقه پیاده روی و ۵ دقیقه نرمش	دعای سلامتی امام زمان(عج)	کتاب نکته ۱۱۴ درباره نماز استاد قرائتی صفحه ۳۵	محاسبه اعمال در آخر روز
پنج شنبه ۱۳۹۶/۷/۲۷ بیست و هشتم محرم	صفحه ۴۶ آیات ۲۷۰ تا ۲۷۴ سوره بقره	ذکر صلوات: ۱۶ لا اله الا الله: ۱۶ ذکر استغفار: ۱۶ سلام بر حسین(ع): ۳	۲۰ دقیقه پیاده روی و ۵ دقیقه نرمش	زیارت عاشورا	کتاب نکته ۱۱۴ درباره نماز استاد قرائتی صفحه ۳۶	شرکت در نماز جماعت
جمعه ۱۳۹۶/۷/۲۸ بیست و نهم محرم	صفحه ۴۷ آیات ۲۷۵ تا ۲۸۱ سوره بقره	ذکر صلوات: ۱۶ لا اله الا الله: ۱۶ ذکر استغفار: ۱۶ سلام بر حسین(ع): ۳	۲۰ دقیقه پیاده روی و ۵ دقیقه نرمش	دعای عهد	کتاب نکته ۱۱۴ درباره نماز استاد قرائتی صفحه ۳۷	غسل توبه و در صورت امکان شرکت در نماز جمعه