

روز و تاریخ	تلاوت قرآن	گفتن اذکار	ورزش روزانه	خواندن دعا	مطالعه کتاب	توصیه اخلاقی
شنبه ۱۳۹۶/۷/۲۹ اول صفر	صفحه ۴۸ آیه ۲۸۲ 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 منازل الآخره از شیخ عباس قمی صفحه ۶۴ و ۶۵ و ۶۶ تا ابتدای داستان	خواندن سوره واقعه با ترجمه آیه ۸۷ تا ۹۶ و شرکت در نماز جماعت
یکشنبه ۱۳۹۶/۷/۳۰ دوم صفر	صفحه ۴۹ آیات ۲۸۳ تا ۲۸۶ 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 منازل الآخره از شیخ عباس قمی صفحه ۶۶ از ابتدای مورد ۳ تا صفحه ۷۰ ، ابتدای مورد ۴	محاسبه اعمال در آخر روز و وضو گرفتن قبل از خواب
دوشنبه ۱۳۹۶/۸/۱ سوم صفر	صفحه ۵۰ آیات ۱ تا ۹ سوره آل عمران	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 منازل الآخره از شیخ عباس قمی صفحه ۷۰ از ابتدای مورد ۴ تا صفحه ۷۰ ، ابتدای مورد ۵ ، ۷۳	خواندن دو رکعت نماز شکر و شرکت در نماز جماعت
سه شنبه ۱۳۹۶/۸/۲ چهارم صفر	صفحه ۵۱ آیات ۱۰ تا ۱۵ سوره آل عمران	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 منازل الآخره از شیخ عباس قمی صفحه ۷۳ و ۷۴ و ۷۵	شرکت در نماز جماعت
چهارشنبه ۱۳۹۶/۸/۳ پنجم صفر	صفحه ۵۲ آیات ۱۶ تا ۲۲ سوره آل عمران	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 ۴۰۰ نکته از تفسیر نور استاد قرآنی صفحه ۱۲ و ۱۳ و ۱۴	محاسبه اعمال در آخر روز
پنج شنبه ۱۳۹۶/۸/۴ ششم صفر	صفحه ۵۳ آیات ۲۳ تا ۲۹ سوره آل عمران	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 ۴۰۰ نکته از تفسیر نور استاد قرآنی صفحه ۱۵ و ۱۶ و ۱۷	نماز جماعت و عادت کردن به گفتن بسم الله قبل از انجام هر کاری
جمعه ۱۳۹۶/۸/۵ هفتم صفر	صفحه ۵۴ آیات ۳۰ تا ۳۷ سوره آل عمران	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 ۴۰۰ نکته از تفسیر نور استاد قرآنی صفحه ۱۸ و ۱۹ و ۲۰	غسل توبه و در صورت امکان شرکت در نماز جمعه