

توصیه اخلاقی	مطالعه کتاب	خواندن دعا	ورزش روزانه	گفتن اذکار	تلاؤت قرآن	روز و تاریخ
صله رحم و خواندن سوره واقعه با ترجمه تا آیه ۱۶	شروع این برنامه از ۶/۲۱	دعای عهد	۱۰ دقیقه پیاده روی و ۵ دقیقه نرمش	ذکر صلوات: ۱۴ لا اله الا الله: ۱۴ ذکر استغفار: ۱۴	صفحه ۴ آیات ۲۱ تا ۲۴ سوره بقره	شنبه ۱۳۹۶/۶/۱۸
محاسبه اعمال در آخر روز	شروع این برنامه از ۶/۲۱	-----	۱۰ دقیقه پیاده روی و ۵ دقیقه نرمش	ذکر صلوات: ۱۴ لا اله الا الله: ۱۴ ذکر استغفار: ۱۴	صفحه ۵ آیات ۲۵ تا ۲۶ سوره بقره	یکشنبه ۱۳۹۶/۶/۱۹
فکر کردن به نعمت هایی که خدا داده و شکر آن نعمت ها + خواندن دو رکعت نماز شکر	شروع این برنامه از ۶/۲۱	-----	۱۰ دقیقه پیاده روی و ۵ دقیقه نرمش	ذکر صلوات: ۱۴ لا اله الا الله: ۱۴ ذکر استغفار: ۱۴	صفحه ۵ آیات ۲۷ تا ۲۹ سوره بقره	دوشنبه ۱۳۹۶/۶/۲۰
احترام به پدر و مادر و بوسیدن دستشان در هر روز	شروع این برنامه از ۶/۲۱	دعای عهد	۱۰ دقیقه پیاده روی و ۵ دقیقه نرمش	ذکر صلوات: ۱۴ لا اله الا الله: ۱۴ ذکر استغفار: ۱۴	صفحه ۱ و ۲ سوره حمد و سوره بقره تا آیه ۵	سه شنبه ۱۳۹۶/۶/۲۱
محاسبه اعمال در آخر روز	شروع این برنامه از ۶/۲۱	-----	۱۰ دقیقه پیاده روی و ۵ دقیقه نرمش	ذکر صلوات: ۱۴ لا اله الا الله: ۱۴ ذکر استغفار: ۱۴	صفحه ۳ آیات ۱۱ تا ۱۶ سوره بقره	چهارشنبه ۱۳۹۶/۶/۲۲
یاد کردن اموات در شب جمعه با ذکر فاتحه	شروع این برنامه از ۶/۲۱	-----	۱۰ دقیقه پیاده روی و ۵ دقیقه نرمش	ذکر صلوات: ۱۴ لا اله الا الله: ۱۴ ذکر استغفار: ۱۴	صفحه ۳ آیات ۱۲ تا ۱۶ سوره بقره	پنج شنبه ۱۳۹۶/۶/۲۳
غسل جمعه و در صورت امکان صله رحم	شروع این برنامه از ۶/۲۱	دعای عهد	۱۰ دقیقه پیاده روی و ۵ دقیقه نرمش	ذکر صلوات: ۱۴ لا اله الا الله: ۱۴ ذکر استغفار: ۱۴	صفحه ۴ آیات ۱۷ تا ۲۰ سوره بقره	جمعه ۱۳۹۶/۶/۲۴