

روز و تاریخ	تلاوت قرآن	گفتن اذکار	ورزش روزانه	خواندن دعا	مطالعه کتاب	توصیه اخلاقی
شنبه ۱۳۹۶/۷/۲۹ اول صفر	صفحه ۲۵ آیات ۱۶۶ تا ۱۶۹ سوره بقره	ذکر صلوات: ۱۴ لا اله الا الله: ۱۴ ذکر استغفار: ۱۴ سلام بر حسین(ع): ۳	۱۵ دقیقه پیاده روی و ۵ دقیقه نرمش	دعای عهد	کتاب پیوند های نماز استاد قرائتی صفحه ۷۰ و ۷۱ تا ابتدای بحث جدید	خواندن سوره واقعه با ترجمه آیه ۸۷ تا ۹۶ و شرکت در نماز جماعت
یکشنبه ۱۳۹۶/۷/۳۰ دوم صفر	صفحه ۲۶ آیات ۱۷۰ تا ۱۷۳ سوره بقره	ذکر صلوات: ۱۴ لا اله الا الله: ۱۴ ذکر استغفار: ۱۴ سلام بر حسین(ع): ۳	۱۵ دقیقه پیاده روی و ۵ دقیقه نرمش	زیارت امین الله	کتاب پیوند های نماز استاد قرائتی صفحه ۷۰ و ۷۱ تا ۸۰	محاسبه اعمال در آخر روز و وضو گرفتن قبل از خواب
دوشنبه ۱۳۹۶/۸/۱ سوم صفر	صفحه ۲۶ آیات ۱۷۴ تا ۱۷۶ سوره بقره	ذکر صلوات: ۱۴ لا اله الا الله: ۱۴ ذکر استغفار: ۱۴ سلام بر حسین(ع): ۳	۱۵ دقیقه پیاده روی و ۵ دقیقه نرمش	دعای فرج و دعای عهد	کتاب پیوند های نماز استاد قرائتی صفحه ۱۰ و ۱۱ و ۱۲	خواندن دو رکعت نماز شکر و شرکت در نماز جماعت
سه شنبه ۱۳۹۶/۸/۲ چهارم صفر	صفحه ۲۷ آیه ۱۷۷ سوره بقره	ذکر صلوات: ۱۴ لا اله الا الله: ۱۴ ذکر استغفار: ۱۴ سلام بر حسین(ع): ۳	۱۵ دقیقه پیاده روی و ۵ دقیقه نرمش	دعای عهد	کتاب پیوند های نماز استاد قرائتی صفحه ۱۲ و ۱۳ و ۱۴	وضو گرفتن قبل از خواب
چهارشنبه ۱۳۹۶/۸/۳ پنجم صفر	صفحه ۲۷ آیات ۱۷۸ تا ۱۸۱ سوره بقره	ذکر صلوات: ۱۴ لا اله الا الله: ۱۴ ذکر استغفار: ۱۴ سلام بر حسین(ع): ۳	۱۵ دقیقه پیاده روی و ۵ دقیقه نرمش	دعای سلامتی امام زمان(عج)	کتاب پیوند های نماز استاد قرائتی صفحه ۱۵ و ۱۶ و ۱۷	محاسبه اعمال در آخر روز
پنج شنبه ۱۳۹۶/۸/۴ ششم صفر	صفحه ۲۸ آیات ۱۸۲ تا ۱۸۴ سوره بقره	ذکر صلوات: ۱۴ لا اله الا الله: ۱۴ ذکر استغفار: ۱۴ سلام بر حسین(ع): ۳	۱۵ دقیقه پیاده روی و ۵ دقیقه نرمش	زیارت عاشورا	کتاب پیوند های نماز استاد قرائتی صفحه ۱۸ و ۱۹ و ۲۰	نماز جماعت و عادت کردن به گفتن بسم الله قبل از انجام هر کاری
جمعه ۱۳۹۶/۸/۵ هفتم صفر	صفحه ۲۸ آیات ۱۸۵ تا ۱۸۶ سوره بقره	ذکر صلوات: ۱۴ لا اله الا الله: ۱۴ ذکر استغفار: ۱۴ سلام بر حسین(ع): ۳	۱۵ دقیقه پیاده روی و ۵ دقیقه نرمش	دعای عهد	کتاب پیوند های نماز استاد قرائتی صفحه ۲۱ و ۲۲ و ۲۳	غسل جمعه و شرکت در نماز جمعه در صورت امکان

آدرس کانال تلگرامی طرح یاد خدا: (@yadekhoda ۱۴۶۱۳۹۶) آدرس کانال طرح خدا در نرم افزار اجتماعی ایرانی سروش: (@yadekhoda ۱۴۶۱۳۹۶)