

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 پیوند های نماز استاد قرآنی صفحه ۷ و ۶ و ۵ 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 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 پیوند های نماز استاد قرآنی صفحه ۷ و ۸ و ۹ و ۱۰	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 پیوند های نماز استاد قرآنی صفحه ۱۱ و ۱۲ و ۱۳ و ۱۴	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 پیوند های نماز استاد قرآنی صفحه ۱۵ و ۱۶ و ۱۷ و ۱۸	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 پیوند های نماز استاد قرآنی صفحه ۱۹ و ۲۰ و ۲۱ و ۲۲	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 پیوند های نماز استاد قرآنی صفحه ۲۳ و ۲۴ و ۲۵ و ۲۶	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 پیوند های نماز استاد قرآنی صفحه ۲۷ و ۲۸ و ۲۹ و ۳۰	غسل توبه و در صورت امکان شرکت در نماز جمعه