

تاریخ												عمل											
												نماز اول وقت (صبح)											
												نماز اول وقت (ظهر و عصر)											
												نماز اول وقت (مغرب و عشاء)											
												احترام پدر و مادر											
												عدم اتلاف وقت											
												تلاوت قرآن											
												مطالعه درسی											
												مطالعه کتاب											
												ورزش											
												خوش رفتاری											
												خوش رویی											
												۱۰۰ مرتبه ذکر بنده بعد											
												دائم الوضو بودن											
												اندازه خوردن											
												اندازه خوابیدن											
												اندازه صحبت کردن											
												کنترل چشم											
												کنترل خشم											
												کنترل زبان											
												تهذیب نفس											
												عدم غیبت/تهمت											
												عدم دروغگویی											
												حفظ حریم محرم و نامحرم											
												صدقه (ماه)											
												بهبتر بودن از دیروز (اصلاح)											
												انجام مراقبه + تفکر											
												ساعت مطالعه :											
												نمره روز :											
												ملاحظات											
												(بیشتردر پشت صفحه)											