

روز و تاریخ	تلاوت قرآن	گفتن اذکار	ورزش روزانه	خواندن دعا	مطالعه کتاب	توصیه اخلاقی
شنبه ۱۳۹۶/۶/۲۵	صفحه ۸ آیات ۴۹ تا ۵۳ سوره بقره	ذکر صلوات: ۱۸: لا اله الا الله: ۱۸: ذکر استغفار: ۱۸:	۱۵ تا ۲۰ دقیقه پیاده روی و ۵ دقیقه نرمش	دعای عهد	کتاب ۱۱۴ نکته درباره نماز استاد قرائتی صفحه ۱۹ و ۲۰	خواندن سوره واقعه با ترجمه آیه ۱۷ تا ۴۰
یکشنبه ۱۳۹۶/۶/۲۶	صفحه ۸ آیات ۴ تا ۵۷ سوره بقره	ذکر صلوات: ۱۸: لا اله الا الله: ۱۸: ذکر استغفار: ۱۸:	۱۵ تا ۲۰ دقیقه پیاده روی و ۵ دقیقه نرمش	-----	کتاب ۱۱۴ نکته درباره نماز استاد قرائتی صفحه ۲۱ و ۲۲	محاسبه اعمال در آخر روز
دوشنبه ۱۳۹۶/۶/۲۷	صفحه ۹ آیات ۵۸ تا ۶۰ سوره بقره	ذکر صلوات: ۱۸: لا اله الا الله: ۱۸: ذکر استغفار: ۱۸:	۱۵ تا ۲۰ دقیقه پیاده روی و ۵ دقیقه نرمش	-----	کتاب ۱۱۴ نکته درباره نماز استاد قرائتی صفحه ۲۳ و ۲۴	فکر کردن به نعمت هایی که خدا داده و شکر آن نعمت ها + خواندن دو رکعت نماز شکر
سه شنبه ۱۳۹۶/۶/۲۱	صفحه ۶ آیات ۳۰ تا ۳۳ سوره بقره	ذکر صلوات: ۱۸: لا اله الا الله: ۱۸: ذکر استغفار: ۱۸:	۱۵ تا ۲۰ دقیقه پیاده روی و ۵ دقیقه نرمش	دعای عهد	کتاب ۱۱۴ نکته درباره نماز صفحه ۱۰ تا پایان ۱۲	احترام به پدر و مادر و بوسیدن دستشان در هر روز
چهارشنبه ۱۳۹۶/۶/۲۲	صفحه ۶ آیات ۳۴ تا ۳۷ سوره بقره	ذکر صلوات: ۱۸: لا اله الا الله: ۱۸: ذکر استغفار: ۱۸:	۱۵ تا ۲۰ دقیقه پیاده روی و ۵ دقیقه نرمش	دعای سلامتی امام زمان (عج)	کتاب ۱۱۴ نکته درباره نماز استاد قرائتی صفحه ۱۳ و ۱۴	محاسبه اعمال در آخر روز
پنج شنبه ۱۳۹۶/۶/۲۳	صفحه ۷ آیات ۳۸ تا ۴۲ سوره بقره	ذکر صلوات: ۱۸: لا اله الا الله: ۱۸: ذکر استغفار: ۱۸:	۱۵ تا ۲۰ دقیقه پیاده روی و ۵ دقیقه نرمش	زیارت عاشورا	کتاب ۱۱۴ نکته درباره نماز استاد قرائتی صفحه ۱۵ و ۱۶	یاد کردن اموات در شب جمعه با ذکر فاتحه
جمعه ۱۳۹۶/۶/۲۴	صفحه ۷ آیات ۴۳ تا ۴۸ سوره بقره	ذکر صلوات: ۱۸: لا اله الا الله: ۱۸: ذکر استغفار: ۱۸:	۱۵ تا ۲۰ دقیقه پیاده روی و ۵ دقیقه نرمش	دعای عهد	کتاب ۱۱۴ نکته درباره نماز استاد قرائتی صفحه ۱۷ و ۱۸	غسل جمعه و در صورت امکان صله رحم