

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 راه های تقویت انگیزه و نشاط استاد قرآنی قسمت پیشگفتار	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 راه های تقویت انگیزه و نشاط استاد قرآنی صفحه ۱۷ و ۱۸ و ۱۹	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 راه های تقویت انگیزه و نشاط استاد قرآنی صفحه ۲۰ و ۲۱ و ۲۲	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 راه های تقویت انگیزه و نشاط استاد قرآنی صفحه ۲۳ و ۲۴ و ۲۵	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 راه های تقویت انگیزه و نشاط استاد قرآنی صفحه ۲۶ و ۲۷ و ۲۸	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 راه های تقویت انگیزه و نشاط استاد قرآنی صفحه ۲۹ و ۳۰ و ۳۱	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 راه های تقویت انگیزه و نشاط استاد قرآنی صفحه ۳۲ و ۳۳ و ۳۴	غسل توبه و در صورت امکان شرکت در نماز جمعه