

روز و تاریخ	تلاوت قرآن	گفتن اذکار	ورزش روزانه	خواندن دعا	مطالعه کتاب	توصیه اخلاقی
شنبه ۱۳۹۶/۶/۲۵	صفحه ۱۳ آیات ۸۴ تا ۸۸ سوره بقره	ذکر صلوات: ۲۰ لا اله الا الله: ۲۰ ذکر استغفار: ۲۰	۱۵ تا ۲۰ دقیقه پیاده روی و ۵ دقیقه نرمش	دعای عهد	کتاب ۱۱۴ نکته درباره نماز استاد قرائتی صفحه ۲۰ و ۲۱	خواندن سوره واقعه با ترجمه آیه ۱۷ تا ۴۰
یکشنبه ۱۳۹۶/۶/۲۶	صفحه ۱۴ آیات ۸۹ تا ۹۳ سوره بقره	ذکر صلوات: ۲۰ لا اله الا الله: ۲۰ ذکر استغفار: ۲۰	۱۵ تا ۲۰ دقیقه پیاده روی و ۵ دقیقه نرمش	-----	کتاب ۱۱۴ نکته درباره نماز استاد قرائتی صفحه ۲۲ و ۲۳	محاسبه اعمال در آخر روز
دوشنبه ۱۳۹۶/۶/۲۷	صفحه ۱۵ آیات ۹۴ تا ۱۰۱ سوره بقره	ذکر صلوات: ۲۰ لا اله الا الله: ۲۰ ذکر استغفار: ۲۰	۱۵ تا ۲۰ دقیقه پیاده روی و ۵ دقیقه نرمش	-----	کتاب ۱۱۴ نکته درباره نماز استاد قرائتی صفحه ۲۴ و ۲۵	فکر کردن به نعمت هایی که خدا داده و شکر آن نعمت ها + خواندن دو رکعت نماز شکر
سه شنبه ۱۳۹۶/۶/۲۸	صفحه ۱۶ آیات ۱۰۲ تا ۱۰۵ سوره بقره	ذکر صلوات: ۲۰ لا اله الا الله: ۲۰ ذکر استغفار: ۲۰	۱۵ تا ۲۰ دقیقه پیاده روی و ۵ دقیقه نرمش	دعای عهد	کتاب ۱۱۴ نکته درباره نماز استاد قرائتی صفحه ۲۶ و ۲۷	احترام به پدر و مادر و بوسیدن دستشان در هر روز
چهارشنبه ۱۳۹۶/۶/۲۹	صفحه ۱۷ آیات ۱۰۶ تا ۱۱۲ سوره بقره	ذکر صلوات: ۲۰ لا اله الا الله: ۲۰ ذکر استغفار: ۲۰	۱۵ تا ۲۰ دقیقه پیاده روی و ۵ دقیقه نرمش	دعای سلامتی امام زمان (عج)	کتاب ۱۱۴ نکته درباره نماز استاد قرائتی صفحه ۲۸ و ۲۹	محاسبه اعمال در آخر روز
پنج شنبه ۱۳۹۶/۶/۳۰	صفحه ۱۸ آیات ۱۱۳ تا ۱۱۹ سوره بقره	ذکر صلوات: ۲۰ لا اله الا الله: ۲۰ ذکر استغفار: ۲۰	۱۵ تا ۲۰ دقیقه پیاده روی و ۵ دقیقه نرمش	زیارت عاشورا	کتاب ۱۱۴ نکته درباره نماز استاد قرائتی صفحه ۳۰ و ۳۱	یاد کردن اموات در شب جمعه با ذکر فاتحه
جمعه ۱۳۹۶/۶/۳۱	صفحه ۱۹ آیات ۱۲۰ تا ۱۲۶ سوره بقره	ذکر صلوات: ۲۰ لا اله الا الله: ۲۰ ذکر استغفار: ۲۰	۱۵ تا ۲۰ دقیقه پیاده روی و ۵ دقیقه نرمش	دعای عهد	کتاب ۱۱۴ نکته درباره نماز استاد قرائتی صفحه ۳۲ و ۳۳	غسل جمعه و در صورت امکان صله رحم