

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 ۹ 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 ۱۳۹۶/۶/۲۸	صفحه ۹ آیه ۶۱ 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 ۲۵ و ۲۶	احترام به پدر و مادر و بوسیدن دستشان در هر روز
چهارشنبه ۱۳۹۶/۶/۲۹	صفحه ۱۰ آیات ۶۲ تا ۶۵ 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 ۲۷ و ۲۸	محاسبه اعمال در آخر روز
پنج شنبه ۱۳۹۶/۶/۳۰	صفحه ۱۰ آیات ۶۶ تا ۶۹ 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 ۲۹ و ۳۰	یاد کردن اموات در شب جمعه با ذکر فاتحه
جمعه ۱۳۹۶/۶/۳۱	صفحه ۱۱ آیات ۷۰ تا ۷۳ 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 ۳۱ و ۳۲	غسل جمعه و در صورت امکان صله رحم