

بسم الله الرحمن الرحيم

صل الله عليك يا ابا عبدالله

۱- نماز هام رو اول وقت می خونم.(هر روز)

۲- زیارت عاشورا،زیارت آل یاسین و دعای الهی عظم البلاء می خونم.(بعد نماز صبح:زیارت عاشورا / صبح بعد بیداری: زیارت آل یاسین / شب بعد از نماز مغرب: دعای الهی عظم البلاء)

۳-حفظ قرآن رو شروع می کنم.(هر روز ۱ آیه)

۴- سریالی که انتخاب کردم رو می بینم.(هر روز)

۵- مرتب باشگاه میرم تا به وزن و سلامتی ایده آلم برسم.(هر روز)

۶-با یک هشتگ جدید توی وبلاگ بابت یکی از نعمت هام از خدا تشکر میکنم و اسمشم میذارم چالش شکر گزاری.(هر شب)

۷-یک شعر از حافظ،سعدی،فردوسی،مولانا و ... با معنی می خونم.(شنبه ها)

۸-متن قرآن رو همراه با تفسیرش می خونم.(یکشنبه ها)

۹-پادکست های حاج آقا قاسمیان و استاد شجاعی رو گوش میدم.(دوشنبه ها)

۱۰- یک نامه و یک کار خیر برای امام زمان(عج) انجام می دم.(سه شنبه ها)

۱۱- در مورد یکی از تجربه و درسی که از زندگی گرفتم توی وبلاگ پست میذارم.(چهارشنبه ها)

۱۲-یکی از حکمت های نهج البلاغه همراه با تفسیرش رو می خونم و توی هفته ای که میگذره بهش عمل می کنم.(پنجشنبه ها)

۱۳- به یک نفر انرژی مثبت میدم و از خوبیش تعریف میکنم.(جمعه ها)

۱۴-چالش هر ماه ۲ کتاب رو اجرا می کنم.(هر دو هفته یک کتاب)