يوميا

مطلوب اليوم(مهام منزلية- مكالمات-مواعيد.....)

الصلاة على وقتها

أخرى :

- سنة الفجر
- الضحى
- الضهر
- المغرب
- العشاء
- القيام

قراءة:

- القرآن الكريم
- في كتاب
- أذكار ص
- أذكار م

أدوية/فيتامينات

تمارين رياضية

إنوِ الخير ... فإنك لا تزال بخير ما نويت الخير