نمونه جدول پیشنهادی «از اهالی رجب»

	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه‌شنبه	چهارشنبه	پنج‌شنبه	جمعه
نماز اول وقت							
دعای ماه رجب (یا من ارجوه لکل خیر) بعد از نمازهای واجب							
ذکر استغفرالله ربی و اتوب الیه (۷۰مرتبه صبح و شب)							
روزه گرفتن در روزهای دوشنبه، پنج‌شنبه و جمعه							
قرآن خواندن روزی یک صفحه همراه با ترجمه							
گفتن ذکر لا اله الا الله							
خواندن نماز چهار رکعتی بین نماز ظهر و عصر در روز جمعه							
خواندن سوره توحید							