

NAMAZ & RUTİN TAKİP ÇİZELGESİ

BU ÇALIŞMA, HER BİR NAMAZ VAKTİNİ BİR RUTİNLE EŞLEŞTİREREK DÜZENLİ BİR AKIŞ OLUŞTURMANI HEDEFLER. AMACIMIZ HEM NAMAZLARI BİR RİTME OTURTMAK HEM DE HAYATIMIZA BEŞ TEMEL RUTİNİ YUMUŞAK BİR ŞEKİLDE YERLEŞTİRMEK.

Bazı Öneriler:

- NAMAZI DÜZENLEMekte ZORLANANLAR İÇİN BAŞLANGIÇTA DAHA BASİT RUTİNLER ÖNERİLİR.
- NAMAZI OTURTMUŞ OLANLAR İSE UZUN SÜREDİR HAYATINA EKLEMELİ RUTİNLERİ BU ÇİZELGEYE DAHİL EDEBİLİR.

Rutinler



N

NAMAZ

R SABAH NAMAZI RUTİNİ :

R ÖĞLE NAMAZI RUTİNİ :

R İKİNDİ NAMAZI RUTİNİ :

R AKŞAM NAMAZI RUTİNİ :

R YATSI NAMAZI RUTİNİ :

GÜN/ NAMAZ	PAZARTESİ	SALI	ÇARŞAMBA	PERŞEMBE	CUMA	CUMARTESİ	PAZAR
SABAH	R N	R N	R N	R N	R N	R N	R N
ÖĞLE	R N	R N	R N	R N	R N	R N	R N
İKİNDİ	R N	R N	R N	R N	R N	R N	R N
AKŞAM	R N	R N	R N	R N	R N	R N	R N
YATSI	R N	R N	R N	R N	R N	R N	R N

HER İŞTE OLDUĞU GİBİ, BURADA DA KÜÇÜK ADIMLAR BÜYÜK DÖNÜŞÜMLERE VESİLE OLABİLİR.
RABBİM KOLAYLAŞTIRSIN.