استغفار و صلوات و تلاوت سوره اخلاص بعد از نماز صبح

و بگو صد مرتبه‏

أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ وَ أَتُوبُ إِلَيْهِ‏

 از خدا آمرزش مى‏طلبم و بسوى او از گناه بر مى‏گردم

و صد مرتبه‏

أَسْأَلُ اللَّهَ الْعَافِيَةَ

 از خدا عافيت مى‏طلبم

و صد مرتبه‏

أَسْتَجِيرُ بِاللَّهِ مِنَ النَّارِ

 به خدا از آتش دوزخ پناه مى‏برم

و صد مرتبه‏

وَ أَسْأَلُهُ الْجَنَّةَ

 و از او بهشت برين را مسئلت مى‏كنم

و صد مرتبه‏

أَسْأَلُ اللَّهَ الْحُورَ الْعِينَ‏

 حور العين را از خدا درخواست مى‏كنم

و صد مرتبه‏

لاَ إِلَهَ إِلاَّ اللَّهُ الْمَلِكُ الْحَقُّ الْمُبِينُ‏

 خدايى جز آن خداى يكتا كه سلطان حق و آشكار است نخواهد بود

و صد مرتبه توحيد و صد مرتبه‏

صَلَّى اللَّهُ عَلَى مُحَمَّدٍ وَ آلِ مُحَمَّدٍ

 درود خدا بر محمد (ص) و آل محمد (ع)

و صد مرتبه‏

سُبْحَانَ اللَّهِ وَ الْحَمْدُ لِلَّهِ وَ لاَ إِلَهَ إِلاَّ اللَّهُ وَ اللَّهُ أَكْبَرُ

 پاك و منزه است خدا و ستايش مخصوص اوست و خدايى جز آن ذات يكتا نيست و خدا بزرگتر از حد وصف است

وَ لاَ حَوْلَ وَ لاَ قُوَّةَ إِلاَّ بِاللَّهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيمِ‏

 و قدرت و توانايى جز به آن خداى بزرگ بلند مرتبه نيست

و صد مرتبه‏

مَا شَاءَ اللَّهُ كَانَ وَ لاَ حَوْلَ وَ لاَ قُوَّةَ إِلاَّ بِاللَّهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيمِ‏

 هر چه خدا خواهد مى‏شود و هيچ قدرتى جز براى خداى بزرگ بلند مرتبه نيست