قُلْ هُوَ اللهُ أحَدٌ " " قَلْ أعُوذُ بِرَبِّ الفَلَقِ " "قُلْ " أعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ

عن عائشة رضي الله عنها أن رسول الله ﷺ كان إذا أوى إلى فراشه كل ليلة جمع كفيه ثم نفث فيهما فقرأ فيهما " قُلْ هُوَ اللهُ أحَدٌ " " قَلْ أعُوذُ بِرَبِّ الفَلَقِ " "قُلْ أعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ " ثم يمسح ما استطاع من جسده يبدأ بهما على رأسه ووجهه وما أقبل من جسده يفعل ذلك ثلاث مرات

[صحيح] [رواه البخاري]

عن عائشة رضي الله عنها أن رسول الله ﷺ كان إذا أوى إلى فراشه كل ليلة جمع كفيه ثم نفث فيهما فقرأ فيهما " قُلْ هُوَ اللهُ أحَدٌ " " قَلْ أعُوذُ بِرَبِّ الفَلَقِ " "قُلْ أعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ " ثم يمسح ما استطاع من جسده يبدأ بهما على رأسه ووجهه وما أقبل من جسده يفعل ذلك ثلاث مرات

http://www.sunnah.global/hadeeth/km/show/65060