سلسلة أذكار - أذكار النوم - المعوذات

منقول من كتاب ( حصن المسلم )

يجمع كفيه، ثم ينفث فيهما يفقرأ فيهما: قل هو الله أحد وقل أعوذ برب الفلق وقل أعوذ برب الناس، ثم يمسح بهما ما استطاع من جسده، يبدأ بهما على رأسه ووجهه وما أقبل من جسده يفعل ذلك ثلاث مرات.

الحديث رواه البخاري