

敬拜尊崇

你們要尊萬軍之耶和華為聖，他是你們當怕的，也是你們當畏懼的。 (Isaiah 8:13)

他是你一生一世的保障、豐盛的救恩、智慧和知識；敬畏耶和華就是你的至寶。 (Isaiah 33:6)

停下来，向神表述你个人的讚美和敬拜之意

认罪悔改

耶和華的聖民哪！你們要歌頌耶和華，讚美他的聖名。因為他的怒氣只是短暫的，他的恩惠卻是一生一世的；夜間雖然不斷有哭泣，早晨卻必歡呼。 (Psalm 30:4-5)

祈求圣灵鉴察看你内心，显明任何还没有认的罪。向主承认这些过犯，感谢他赦免你的罪。

恢复更新

他們在 神面前都是義人，遵行主的一切誡命規條，無可指摘， (Luke 1:6)

“只是我告訴你們聽道的人：當愛你們的仇敵，善待恨你們的人。咒詛你們的，要為他們祝福，凌辱你們的，要為他們禱告。你們願意人怎樣待你們，你們就應當怎樣待人。 (Luke 6:27-28, 31)

停下来，加上你自己个人更新的禱告。

个人祈求

我們每天所需的食物，求你今天賜給我們；赦免我們的罪，好像我們饒恕了得罪我們的人；不要讓我們陷入試探，救我們脫離那惡者。’（有些後期抄本在此有“因為國度、權柄、榮耀，全是你的，直到永遠。阿們”一句） (Matthew 6:11-13)

增长智慧

发展一个永恒视野
用真理更新我的胸懷
生活各方面更有技巧

我今天的各类活动, 特别关注的人和事

彼此代求

但願他們常常存著這樣的心，敬畏我，遵守我的一切誠命，使他們和他們的子孫永享福樂。 (Deuteronomy 5:29)

家庭

我的家庭
我的亲人
灵魂的关怀
情感和身体的关心
别的关心

信靠顺服

我知道 神所作的一切，都必永存，無可增添，無可減少； 神這樣作，為要使人在他面前存敬畏的心。 (Ecclesiastes 3:14)

人所作的每一件事，連一切隱藏的事，無論是善是惡， 神都必審問。
(Ecclesiastes 12:14)

停下来，反思这些圣经给我们的确据。

感恩

耶和華說：“因為他戀慕我，我必搭救他；因為他認識我的名，我必保護他。 他求告我，我必應允他；他在患難中，我必與他同在；我必拯救他，使他得尊榮。 我必使他得享長壽，又向他顯明我的救恩。” (Psalm 91:14-16)

停下来，献上你自己的感恩之意

结束祷告

神的道是活的，是有效的，比一切兩刃的劍更鋒利，甚至可以刺入剖開靈與魂，關節與骨髓，並且能夠辨明心中的思想和意念。 被造的在 神面前沒有一樣不是顯明的，萬有在他的眼前都是赤露敞開的；我們必須向他交帳。 (Hebrews 4:12-13)

但你們呢，親愛的，你們要在至聖的信仰上建立自己，在聖靈裡禱告， 要保守自己在 神的愛中，仰望我們主耶穌基督的憐憫，直到永生。 (Jude 20-21)