

敬拜尊崇

耶和華用自己的能力創造了大地，用自己的智慧堅立了世界，又用自己的聰明展開了諸天。 (Jeremiah 10:12; 51:15)

那使太陽白晝發光，派定月亮和星辰照耀黑夜，又攪動海洋，使海浪澎湃的，萬軍之耶和華是他的名，他這樣說： (Jeremiah 31:35)

停下来，向神表述你个人的赞美和敬拜之意

认罪悔改

說：“耶和華天上的 神，偉大可畏的 神啊，你向那些愛你，遵守你誠命的人，守約施慈愛。 求你側著耳，睜著眼的，垂聽你僕人的禱告，我今天在你面前晝夜為著你的僕人以色列人禱告，承認以色列人所犯的罪，就是我與我父的家向你所犯的罪。 (Nehemiah 1:5-6)

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

因為你們肉體的弱點，我就按一般人的話來說，你們從前怎樣把你們的肢體獻給不潔和不法作奴僕，以致於不法，現在也要照樣把你們的肢體獻給義作奴僕，以致於成聖。 (Romans 6:19)

隨從肉體的人，以肉體的事為念；隨從聖靈的人，以聖靈的事為念。 以肉體為念就是死，以聖靈為念就是生命、平安； (Romans 8:5-6)

停下来，加上你自己个人更新的祷告。

个人祈求

所以，你們行事為人要謹慎，不要像愚昧人，卻要像聰明人。 要把握時機，因為這時代邪惡。 因此，不要作糊塗人，要明白甚麼是主的旨意。 (Ephesians 5:15-17)

灵命的洞察

对神的话的理解和洞察

理解我在基督里的身份
我是谁
我从哪里来
我要去哪里
理解我生命中神的目的
我今天的各类活动, 特别关注的人和事
彼此代求

弟兄們，我們應該常常為你們感謝 神，這是合適的。因為你們的信心格外長進，你們眾人彼此相愛的心也在增加。 (2 Thessalonians 1:3)

信徒
个人朋友
事工中的信徒
那些受到压迫和有需要的
特别关心的

信靠顺服

有聲音說：“你呼喊吧！”他問：“我呼喊甚麼呢？”“所有的人盡都如草；他們的榮美都像野地的花。 草必枯乾，花必凋謝；因為耶和華的氣吹在上面；真的，這民的確是草！ 草必枯乾，花必凋謝，唯有我們 神的道永遠長存。” (Isaiah 40:6-8)

天地都要過去，但我的話決不會廢去。 天地都過去，但我的話決不會廢去。
(Matthew 24:35; Luke 21:33)

停下来，反思这些圣经给我们的确据。

感恩

看哪！ 神是我的拯救；我要倚靠他，並不懼怕，因為耶和華 神是我的力量，我的詩歌，他也成了我的拯救。” (Isaiah 12:2)

你們要倚靠耶和華，直到永遠，因為耶和華是永存的磐石。 (Isaiah 26:4)

停下来，献上你自己的感恩之意

结束祷告

耶和華的眼目遍察全地，一心歸向他的，他必以大能扶助他們；你作這事太愚昧了。從今以後，你必常有戰爭。” (2 Chronicles 16:9)

我常常把耶和華擺在我面前，因他在我右邊，我必不會動搖。 為此我的心快樂，我的靈（“靈”或譯：“榮耀”或“肝”；與30:12，57:8，108:1同）歡欣，我的肉身也必安然居住。 你必把生命的路指示我，在你面前有滿足的喜樂，在你的右手中有永遠的福樂。 (Psalm 16:8-9, 11)