

敬拜尊崇

你披上亮光好像披上外袍；展開諸天好像鋪張帳幔。 你在水上立起你樓閣的棟梁；你以雲彩為戰車；乘駕風的翅膀而行。 你用風作你的使者，用火燄作你的僕役。 你把大地堅立在根基上，使地永永遠遠不動搖。 你用深水像衣服一般覆蓋大地，使眾水高過群山。 因你的斥責，水就退去；因你的雷聲，水就奔逃。 眾水流經群山，向下流往眾谷，流到你為它們指定的地方。 你定了界限，使眾水不能越過；它們不再轉回掩蓋大地。 耶和華啊！你所造的真是眾多。它們都是你用智慧造成的；全地充滿你所造的東西。 (Psalm 104:2-9, 24)

停下来，向神表述你个人的赞美和敬拜之意

认罪悔改

他心裡有智慧，而且有極大的能力，有誰對他剛硬而平安無事呢？ (Job 9:4)

祈求圣灵监察看你内心，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

耶和華啊！求你試驗我，鑒察我，熬煉我的肺腑心腸。 因為你的慈愛常在我的眼前，我行事為人都按著你的真理。 (Psalm 26:2-3)

你們要為自己撒種公義，就能收割慈愛的果子，你們要翻鬆荒地。現在是尋求耶和華的時候，直等到他來，降下公義的雨在你們身上。 (Hosea 10:12)

停下来，加上你自己个人更新的祷告。

个人祈求

耶和華啊！求你側耳聽我的禱告，留心聽我的懇求。 在我遭難的日子，我要求告你，因為你必應允我。 因為你是偉大的，並且行奇妙的事，只有你是 神。
(Psalm 86:6-7, 10)

同他人的关系

对他人更大的爱和同情

所爱的人
那些不认识神的
那些有需要的
我今天的各类活动, 特别关注的人和事

彼此代求

只要心裡尊基督為聖，以他為主；常常作好準備，去回答那些問你們為甚麼懷有盼望的人， (1 Peter 3:15)

传福音
朋友
亲戚
邻居
同事
特别的机会

信靠顺服

罪必不能轄制你們，因為你們不是在律法之下，而是在恩典之下。 你們既然從罪裡得了釋放，就作了義的奴僕。 (Romans 6:14, 18)

那領受我的命令，並且遵守的，就是愛我的；愛我的，我父必定愛他，我也要愛他，並且要親自向他顯現。” (John 14:21)

停下来，反思这些圣经给我们的确据。

感恩

神說：“我們要照著我們的形象，按著我們的樣式造人；使他們管理海裡的魚、空中的鳥、地上的牲畜，以及全地，和地上所有爬行的生物！”於是，神照著自己的形象創造人；就是照著他的形象創造了人；他所創造的有男有女。神就賜福給他們，對他們說：“要繁殖增多，充滿這地，征服它；也要管理海裡的魚、空中的鳥和地上爬行的所有生物。”神說：“看哪！我把全地上結種子的各樣蔬菜，和一切果樹上有種子的果子，都賜給你們作食物。至於地上的各種野獸，空中的各種飛鳥，和地上爬行有生命的各種活物，我把一切青草蔬菜賜給牠們作食物。”事就這樣成了。神看他所造的一切都很好。有晚上，有早晨；這是第六日。(Genesis 1:26-31)

停下来，献上你自己的感恩之意

結束禱告

願主我們的 神的恩慈臨到我們身上；願你為我們的緣故，堅立我們手所作的工；我們手所作的工，願你堅立。 (Psalm 90:17)