

敬拜尊崇

你要敬畏耶和華你的 神，事奉他，依靠他，奉他的名起誓。 他是你當頌讚的；他是你的 神，他為你作了那些大而可畏的事，就是你親眼見過的。
(Deuteronomy 10:20-21)

“我們的 神啊，你是至大、全能、至可畏、守約施慈愛的 神，現在求你不要把我們、我們的君王和領袖、我們的祭司和先知、我們的列祖和你的眾民，從亞述列王的日子直到今日所遭遇的一切苦難，看為小事。 (Nehemiah 9:32)

停下来，向神表述你个人的讚美和敬拜之意

认罪悔改

因為從裡面，就是從人的心裡，發出惡念、淫亂、偷盜、兇殺、姦淫、貪心、邪惡、詭詐、放蕩、嫉妒、毀謗、驕傲、愚妄； 這一切惡事，是從人裡面出來的，都能使人污穢。” (Mark 7:21-23)

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

所以，不要容罪在你們必死的肉身上掌權，使你們順從肉身的私慾，也不要把你們的肢體獻給罪，作不義的用具；倒要像出死得生的人，把自己獻給 神，並且把你們的肢體獻給 神作義的用具。 (Romans 6:12-13)

所以你們應當擺脫一切污穢和所有的邪惡，以溫柔的心領受 神栽種的道；這道能救你們的靈魂。 (James 1:21)

停下来，加上你自己个人更新的祷告。

个人祈求

神啊！我向你呼求，因為你必應允我；求你側耳聽我，垂聽我的禱告。 求你把你的慈愛奇妙地彰顯，用右手拯救那些投靠你的，脫離那些起來攻擊他們的。 求你保護我，像保護眼中的瞳人，把我隱藏在你的翅膀蔭下； (Psalm 17:6-8)

增长智慧

发展一个永恒的视野
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

人不要求自己的好處，卻要求別人的好處。 (1 Corinthians 10:24)

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

但主的日子必要像賊一樣來到。在那日，天必轟然一聲地消失，所有元素都因烈火而融化；地和地上所有的，都要被燒毀。 等候並催促 神的日子降臨呢？因為在那日，天要被火焚燒就融化了，所有元素都因烈火而融解！ (2 Peter 3:10, 12)

我又看見一個新天新地，因為先前的天地都過去了，海也再沒有了。
(Revelation 21:1)

停下来，反思这些圣经给我们的确据。

感恩

神說：“在天上穹蒼中，要有光體來分晝夜；這些光體要作為記號，定節令、日子和年歲； 它們要在天上穹蒼中發光，照耀地上！”事就這樣成了。於是， 神造了兩個大光體，大的管晝，小的管夜；又造了星星。 神把這些光體安放在天上穹蒼中，照耀地上， 管晝夜，分光暗。 神看這是好的。 (Genesis 1:14-18)

我造了地，又造了人在地上；我親手展開了諸天，又命定了天上的萬象。 (Isaiah 45:12)

停下来，献上你自己的感恩之意

结束祷告

耶和華啊！你一切所造的都要稱謝你，你的聖民也要稱頌你。他們要講論你國的榮耀，也要述說你大能的作為。好使世人知道你大能的作為，和你國威嚴的尊榮。你的國是永遠的國，你的王權存到萬代。（Psalm 145:10-13）

神啊！願你被尊崇，過於諸天；願你的榮耀遍及全地。（Psalm 108:5）