

敬拜尊崇

那聖者說：“你們把誰來跟我相比，使他與我相等呢？”你們向天舉目吧！看是誰創造了這些萬象？是誰按著數目把萬象領出來，一一指名呼喚？因他的大能大力，連一個也不缺少。你不知道嗎？你沒有聽過嗎？永在的神、耶和華、地極的創造主既不疲乏，也不困倦；他的知識無法測度。（Isaiah 40:25-26, 28）

但耶和華啊，你永遠坐著為王；你的寶座代代長存。（Lamentations 5:19）

停下来，向神表述你个人的讚美和敬拜之意

认罪悔改

人活在世上，因自己的罪受懲罰，為甚麼發怨言呢？我們要檢討和省察自己的行為，然後歸向耶和華。（Lamentations 3:39-40）

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

你要專心領受教訓，留心聽知識的言語。（Proverbs 23:12）

應當警醒、禱告，免得陷入試探；你們心靈雖然願意，肉體卻是軟弱的。”（Matthew 26:41）

停下来，加上你自己个人更新的祷告。

个人祈求

你要遵守我今日吩咐你的律例和誡命，使你和你的子孫得享福樂，也使你在耶和華你的神賜給你的那地上得享長壽。”（Deuteronomy 4:40; 5:32）

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

我若能說世人和天使的方言，卻沒有愛，我就成了鳴的鑼、響的鈸一樣。我若有先知講道的恩賜，也明白各樣的奧秘，各樣的知識；並且有全備的信，叫我能夠移山，卻沒有愛，我就算不得甚麼。我若把一切所有的分給人，又捨己身被人焚燒，卻沒有愛，對我仍然毫無益處。(1 Corinthians 13:1-3)

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

這樣看來，你們不再是外人和客旅，而是與聖徒一同作國民，是神家裡的人了，並且建造在使徒和先知的根基上，基督耶穌自己就是奠基石，(Ephesians 2:19-20)

耶穌基督的僕人，雅各的兄弟猶大，寫信給那些被召的人，就是在父神裡蒙愛，並且為了耶穌基督而蒙保守的人。(Jude 1)

停下来，反思这些圣经给我们的确据。

感恩

拯救我們的 神啊！你必充滿威嚴，按公義應允我們；你本是一切地極和海洋遠處的人所倚靠的。你以大能束腰，用自己的力量堅立眾山。你平息了海洋的洪濤和澎湃的巨浪，以及萬民的喧嘩。(Psalm 65:5-7)

停下来，献上你自己的感恩之意

结束祷告

在你院子裡住一日，勝過在別處住千日；寧願站在我神殿中的門檻上，也不願住在惡人的帳棚裡。因為耶和華神是太陽，是盾牌，耶和華賜下恩惠和光榮；

他沒有留下一樣好處，不給那些行為正直的人。 萬軍之耶和華啊！倚靠你的人是有福的。 (Psalm 84:10-12)