

敬拜尊崇

萬軍之主耶和華摸地，地就融化，住在地上的都要悲哀。這地必像尼羅河高漲，像埃及的大河退落。他在天上建立樓閣，在大地之上奠立穹蒼；他召喚海水，把海水澆在地上；耶和華是他的名。（Amos 9:5-6）

全人類都當在耶和華面前肅靜，因為他從自己聖潔的居所被激動起來了。
(Zechariah 2:13)

停下来，向神表述你个人的讚美和敬拜之意

认罪悔改

神啊！求你按著你的慈愛恩待我，照著你豐盛的憐憫塗抹我的過犯。求你徹底洗淨我的罪孽，潔除我的罪。因為我知道我的過犯；我的罪常在我面前。我得罪了你，唯獨得罪你；我行了你眼中看為惡的事，因此，你宣判的時候，顯為公義；你審判的時候，顯為清正。（Psalm 51:1-4）

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

不要為那必朽壞的食物操勞，卻要為那存到永生的食物操勞，就是人子所要賜給你們的，因為人子是父 神所印證的。” (John 6:27)

然而以前對我有益的，現在因著基督的緣故，我都當作是有損的。不但這樣，我也把萬事當作是有損的，因為我以認識我主基督耶穌為至寶。為了他，我把萬事都拋棄了，看作廢物，為了要得著基督。並且得以在他裡面，不是有自己因律法而得的義，而是有因信基督而得的義，就是基於信心，從 神而來的義，
(Philippians 3:7-9)

停下来，加上你自己个人更新的祷告。

个人祈求

約櫃起行的時候，摩西就說：“耶和華啊，求你起來，願你的仇敵四散；願恨你的人從你面前逃跑。” (Numbers 10:35)

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

你們既是無酵的麵，就應當把舊酵除淨，好讓你們成為新的麵團；因為我們逾越節的羊羔基督已經被殺獻祭了。 所以我們守這節，不可用舊酵，也不可用又邪又惡的酵，而是要用純潔真實的無酵餅。 (1 Corinthians 5:7-8)

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

然而屬血氣的人不接受 神的靈的事，因為他以為是愚笨的；而且他也不能夠明白，因為這些事，要有屬靈的眼光才能領悟。 如經上所記：“誰曾知道主的心意，能夠指教他呢？”但我們已經得著基督的心意了。 (1 Corinthians 2:14, 16)

我們現在是對著鏡子觀看，模糊不清，到那時就要面對面了。我現在所知道的只是一部分，到那時就完全知道了，好像主完全知道我一樣。 (1 Corinthians 13:12)

停下来，反思这些圣经给我们的确据。

感恩

他也必堅定你們到底，使你們在我們主耶穌基督的日子無可指摘。 神是信實的，他呼召了你們，是要你們與他的兒子我們主耶穌基督連合在一起。 (1 Corinthians 1:8-9)

正如經上所記：“ 神為愛他的人所預備的，是眼睛未曾見過，耳朵未曾聽過，人心也未曾想到的。” (1 Corinthians 2:9)

停下来，献上你自己的感恩之意

结束祷告

“耶和華啊！求你使我知道我的結局，我的壽數有多少，使我知道我的生命多麼短促。 (Psalm 39:4)

因為他知道我們的本體，記得我們不過是塵土。 至於世人，他的年日好像草一般；他又像野地繁茂的花。 經風一吹，就歸無有；他原來的地方再不認識他。 但從亙古到永遠，耶和華的慈愛臨到敬畏他的人；他的公義也歸於他們的子子孫孫， 就是那些謹守他的約，記住他的訓詞，並且遵行的人。 (Psalm 103:14-18)