

敬拜尊崇

神啊！你的意念對我多麼珍貴（“珍貴”或譯：“深奧”），數目何等眾多。 如果我數點，它們比海沙更多；我睡醒的時候，仍然與你同在。 (Psalm 139:17-18)

你們要把誰與我相比，誰與我相似呢？你們把誰與我比較，好使我們同等呢？ (Isaiah 46:5)

停下来，向神表述你个人的赞美和敬拜之意

认罪悔改

因為我們的過犯在你面前增多，我們的罪作證控告我們，我們的過犯與我們在一起；我們知道我們的罪孽，就是悖逆、否認耶和華，轉去不跟從我們的 神，說欺壓和背道的話，心裡懷著謊言，隨即說出來； (Isaiah 59:12-13)

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

你們只要敬畏耶和華，誠實全心事奉他，因為你們已經看過他為你們所作的是何等大的事。 (1 Samuel 12:24)

那時， 神的靈臨到耶何耶大祭司的兒子撒迦利亞身上，他就站在眾民的面前，對他們說：“ 神這樣說：‘你們為甚麼違背耶和華的誠命，使你們不得亨通呢？因為你們離棄了耶和華，所以耶和華也離棄你們。’” (2 Chronicles 24:20)

停下来，加上你自己个人更新的祷告。

个人祈求

照樣，執事也必須莊重，不一口兩舌，不酗酒，不貪不義之財， 用清潔的良心持守信仰的奧祕。 (1 Timothy 3:8-9)

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

親愛的，我祝你凡事亨通，身體健壯，正如你的靈魂安泰一樣。 (3 John 2)

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

如果這樣，他從創世以來，就必須受許多次的苦了。可是現在他在這世代的終結，只顯現一次，把自己作為祭品獻上，好除掉罪。按著定命，人人都要死一次，死後還有審判。照樣，基督為了擔當許多人的罪，也曾經一次把自己獻上；將來他還要再一次顯現，不是為擔當罪，而是要向那些熱切期待他的人成全救恩。(Hebrews 9:26-28)

基督是在創立世界以前，是神所預知的，卻在這末後的世代才為你們顯現出來。藉著他，你們信那使他從死人中復活、又給他榮耀的神，叫你們的信心和盼望都在於神。(1 Peter 1:20-21)

停下来，反思这些圣经给我们的确据。

感恩

哈拿禱告說：“我的心因耶和華喜樂，我的角因耶和華高舉，我的口向仇敵大大誇耀，因為我以你的救恩為樂。(1 Samuel 2:1)

他從高處伸手抓住我，把我從大水中拉上來。他救我脫離我的強敵，脫離那些恨我的人，因為他們比我強盛。(2 Samuel 22:17-18)

停下来，献上你自己的感恩之意

結束禱告

耶和華啊，萬神之中有誰像你呢？有誰像你榮耀聖潔，可頌可畏，施行奇事呢？
(Exodus 15:11)

沒有人像耶和華那麼聖潔，因為除你以外沒有別的神，也沒有磐石像我們的神。
(1 Samuel 2:2)