

## 敬拜尊崇

他有智慧與能力，又有謀略與聰明。 (Job 12:13)

但你是聖潔的，是用以色列的讚美為寶座的。 (Psalm 22:3)

停下来，向神表述你个人的讚美和敬拜之意

## 认罪悔改

人算甚麼，你竟看他為大，又把他放在心上； 每天早晨你都鑒察他，每時每刻你也試驗他。 (Job 7:17-18)

祈求圣灵鑒察看你内心，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

你應當逃避年輕人的私慾，要和那些以清潔的心求告主的人，一同追求公義、信心、愛心、和平。 (2 Timothy 2:22)

你要拒絕愚蠢無知的問難；你知道這些事會引起爭論。 但主的僕人卻不可爭論，總要待人溫和，善於教導，存心忍耐， (2 Timothy 2:23-24)

停下来，加上你自己个人更新的禱告。

## 个人祈求

神的旨意是要你們聖潔，遠避淫行； 要你們各人曉得怎樣用聖潔尊貴的方法保守自己的身體（“身體”原文作“器皿”）； 神呼召我們，不是要我們沾染污穢，而是要我們聖潔。 (1 Thessalonians 4:3-4, 7)

## 灵命的洞察

对神的话的理解和洞察

理解我在基督里的身份

我是谁

我从哪里来

我要去哪里

理解我生命中神的目的

我今天的各类活动, 特别关注的人和事

## 彼此代求

不要欠人的債；但在彼此相愛的事上，要覺得是欠了人的債。愛別人的，就成全了律法。 那“不可姦淫，不可殺人，不可偷盜，不可貪心”等等的誡命，都包括在“愛人如己”這一句話裡面了。 愛是不加害於人的，所以愛是成全律法的。

(Romans 13:8-10)

## 信徒

个人朋友

事工中的信徒

那些受到压迫和有需要的

特别关心的

## 信靠顺服

一切智慧和知識的寶庫都蘊藏在基督裡面。 (Colossians 2:3)

因為 神本性的一切豐盛，都有形有體地住在基督裡面， (Colossians 2:9)

我們也是為這緣故勞苦努力，因為我們的盼望在於永活的 神。他是萬人的救主，更是信徒的救主。 (1 Timothy 4:10)

停下来，反思这些圣经给我们的确据。

## 感恩

(2 Timothy 1:9b-10)

我們主的恩典，隨著在基督耶穌裡的信心和愛心，在我身上越發增加。 (1 Timothy 1:14)

停下来，献上你自己的感恩之意

## 结束祷告

因此，我在聖所中瞻仰你，為要見你的能力和榮耀。 因你的慈愛比生命更好，我的嘴唇要頌讚你。 我要一生稱頌你，我要奉你的名舉手禱告。 我的心滿足，就像飽享了骨髓肥油；我要用歡樂的嘴唇讚美你。 (Psalm 63:2-5)

願榮耀歸給 神，就是歸給那能照著運行在我們裡面的大能，充充足足地成就一切，超過我們所求所想的。 願榮耀在教會中和基督耶穌裡歸給他，直到萬代，永世無窮。阿們。 (Ephesians 3:20-21)