

敬拜尊崇

你們要尊崇耶和華我們的 神，在他的聖山上敬拜，因為耶和華我們的 神是聖潔的。 (Psalm 99:9)

你們要親自體驗，就知道耶和華是美善的；投靠他的人，都是有福的。 耶和華的聖民哪！你們要敬畏他，因為敬畏他的一無所缺。 (Psalm 34:8-9)

停下来，向神表述你个人的赞美和敬拜之意

认罪悔改

我的孩子們，我寫這些給你們，是要你們不犯罪。如果有人犯了罪，在父的面前我們有一位維護者，就是那義者耶穌基督。 他為我們的罪作了贖罪祭，不僅為我們的罪，也為全人類的罪。 (1 John 2:1-2)

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

“你們心裡不要難過，你們應當信 神，也應當信我。 (John 14:1)
父怎樣愛我，我也怎樣愛你們；你們要住在我的愛裡。 如果你們遵守我的命令，就必定住在我的愛裡，正像我遵守了我父的命令，住在他的愛裡一樣。 “我把這些事告訴了你們，好讓我的喜樂存在你們心裡，並且使你們的喜樂滿溢。 (John 15:9-11)

至於我，我絕不以別的誇口，只誇我們主耶穌基督的十字架。藉著這十字架，在我來說，世界已經釘在十字架上了；就世界來說，我也已經釘在十字架上了。 (Galatians 6:14)

停下来，加上你自己个人更新的祷告。

个人祈求

你們要把握時機，用智慧與外人來往。 你們的話要常常溫和，好像是用鹽調和的，使你們知道應當怎樣回答各人。 (Colossians 4:5-6)

同他人的关系

对他人更大的爱和同情
所爱的人
那些不认识神的
那些有需要的
我今天的各类活动, 特别关注的人和事

彼此代求

也要為我們禱告，求 神為我們開傳道的門，宣講基督的奧祕（我就是為了這個緣故被捆鎖），使我照著我所應當說的，把這奧祕顯明出來。（Colossians 4:3-4）

传福音
朋友
亲戚
邻居
同事
特别的机会

信靠顺服

那倚靠耶和華，不轉向高傲和偏向虛謊的人的，這人是有福的。（Psalm 40:4）

‘你們要呼求我，要來向我禱告，我就必應允你們。 你們要尋找我，只要一心尋求，就必尋見。（Jeremiah 29:12-13）

停下来，反思这些圣经给我们的确据。

感恩

我們若在他死的樣式上與他聯合，也要在他復活的樣式上與他聯合。（Romans 6:5）

我因著 神在基督耶穌裡賜給你們的恩典，常常為你們感謝我的 神，因為你們在他裡面凡事都富足，很有口才，知識豐富，以致你們在恩賜上一無所缺，殷切盼望著我們主耶穌基督的顯現；（1 Corinthians 1:4-5, 7）

停下来，献上你自己的感恩之意

结束祷告

他是你們‘建築工人所棄的石頭，成了房角的主要石頭。’除了他以外，別無拯救，因為在天下人間，沒有賜下別的名，我們可以靠著得救。” (Acts 4:11-12)
但把這些事記下來，是要你們信耶穌是基督，是 神的兒子，並且使你們信了，可以因他的名得生命。 (John 20:31)