

敬拜尊崇

耶和華作王，他以威嚴為衣；耶和華以威嚴為衣，以能力束腰，世界就得以堅立，永不動搖。你的寶座自古就立定，你從亙古就存在。耶和華啊！你的法度極為確定；你的殿永遠被稱為聖是合宜的。（Psalm 93:1-2, 5）

我的心哪！你要稱頌耶和華；耶和華我的 神啊！你真偉大；你以尊榮和威嚴為衣服。（Psalm 104:1）

停下来，向神表述你个人的讚美和敬拜之意

认罪悔改

我們若說自己沒有罪，就是自欺，真理就不在我們裡面了。我們若承認自己的罪， 神是信實的、公義的，必定赦免我們的罪，潔淨我們脫離一切不義。我們若說自己沒有犯過罪，就是把 神當作說謊的，他的道就不在我們心裡了。（1 John 1:8-10）

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

求你教我遵行你的旨意，因為你是我的 神；願你至善的靈引導我到平坦的地。（Psalm 143:10）

你要聽勸告，受管教，好使你將來作個有智慧的人。（Proverbs 19:20）

停下来，加上你自己个人更新的祷告。

个人祈求

“你們要堅強勇敢，不要因亞述王和他統領的大軍懼怕驚慌；因為和我們同在的，比和他們同在的更多。和他們同在的，不過是人血肉的手臂；和我們同在的，卻是耶和華我們的 神，他必幫助我們，為我們作戰。”眾民因猶大王希西家的話都得著鼓勵了。（2 Chronicles 32:7-8）

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

弟兄們，你們蒙召得了自由；只是不可把這自由當作放縱情慾的機會，總要憑著愛心互相服事。 因為全部的律法，都在“愛人如己”這一句話裡面成全了。
(Galatians 5:13-14)

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

誰能控告 神揀選的人呢？有 神稱我們為義了。 誰能定我們的罪呢？有基督耶穌死了，而且復活了，現今在 神的右邊，也替我們祈求。 (Romans 8:33-34)

我實實在在告訴你們，時候將到，現在就是了，死人要聽見 神兒子的聲音，聽見的人就要活了。 就如父是生命的源頭，照樣他也使子成為生命的源頭， 並且把執行審判的權柄賜給他，因為他是人子。 (John 5:25-27)

停下来，反思这些圣经给我们的确据。

感恩

耶和華親近心中破碎的人，拯救靈裡痛悔的人， 義人雖有許多苦難，但耶和華搭救他脫離這一切。 (Psalm 34:18-19)

神是我們的避難所，是我們的力量，是我們在患難中隨時都可得到的幫助。 因此，地雖然震動，群山雖然崩塌入海洋的深處，我們也不害怕。 (Psalm 46:1-2)

停下来，献上你自己的感恩之意

结束祷告

耶和華是我的幫助，我決不害怕，人能把我怎麼樣呢？ 投靠耶和華，勝過倚靠人。
。 投靠耶和華，勝過倚靠王子。 (Psalm 118:6, 8-9)

我要向群山舉目，我的幫助從哪裡來呢？（本節在《馬索拉抄本》包括細字標題）
我的幫助是從造天地的耶和華而來。 他必不使你的腳滑倒；保護你的必不打盹。
。 保護你的是耶和華，耶和華在你的右邊蔭庇你。 白天太陽必不傷你，夜裡月亮必不害你。 (Psalm 121:1-3, 5-6)