

敬拜尊崇

所以大衛在全體會眾面前稱頌耶和華，說：“耶和華我們的祖先以色列的神，是應當稱頌的，從亙古直到永遠。耶和華啊，尊大、能力、榮耀、勝利和威嚴，都是你的；因為天上地下的萬有都是你的；耶和華啊，國度是你的，你超越萬有，你是至高的。富足和尊榮都從你而來，你也統治萬有。在你的手裡有力量和權能；人的尊大、強盛都是出於你的手。我們的神啊，現在我們要稱頌你，讚美你榮耀的名。（1 Chronicles 29:10-13）

因為我要宣告耶和華的名；你們要尊崇我們神的偉大。（Deuteronomy 32:3）

停下来，向神表述你个人的讚美和敬拜之意

认罪悔改

耶和華啊！求你不要在忿怒中責備我，也不要再在烈怒中管教我。因為你的箭射入我身，你的手壓住我。因你的忿怒，我體無完膚；因我的罪惡，我的骨頭都不安妥。我的罪孽高過我的頭，如同重擔，使我擔當不起。（Psalm 38:1-4）

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

這樣，人應該把我們看作基督的僕人，神奧秘的事的管家。對於管家的要求，就是要他忠心。（1 Corinthians 4:1-2）

但那些想要發財的人，就落在試探中和陷阱裡；又落在許多無知而有害的私慾裡，使人沉淪在敗壞和滅亡中；因為貪財是萬惡之根。有人貪愛錢財，就被引誘離開真道，用許多痛苦把自己刺透了。但你這屬神的人啊，應該逃避這些事，要追求公義、敬虔、信心、愛心、忍耐和溫柔。（1 Timothy 6:9-11）

停下来，加上你自己个人更新的禱告。

个人祈求

但現在你們要除去忿怒、惱怒、惡毒、毀謗，以及粗言穢語這一切事。
(Colossians 3:8)

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

開他們的眼睛，使他們從黑暗中歸向光明，從撒但的權下歸向 神，使他們的罪惡得到赦免，並且在那些因信我而成聖的人中同得基業。’ (Acts 26:18)

传福音

朋友

亲戚

邻居

同事

特别的机会

信靠顺服

能忍受試煉的人，是有福的；因為他經過考驗之後，必得著生命的冠冕，這冠冕是主應許給愛他的人的。 (James 1:12)

所以那順著 神的旨意而受苦的人，要繼續地行善，把自己的生命交託那信實的創造者。 (1 Peter 4:19)

孩子們，你們是屬於 神的，並且已經勝過他們，因為那在你們裡面的比那在世上的更大。 (1 John 4:4)

停下来，反思这些圣经给我们的确据。

感恩

我的心哪！你要稱頌耶和華；在我裡面的一切，都要稱頌他的聖名。（本節在《馬索拉抄本》包括細字標題）我的心哪！你要稱頌耶和華；不可忘記他的一切恩惠。 他赦免你的一切罪孽，醫治你的一切疾病； 他救贖你的性命脫離死亡，以慈愛

和憐憫作你的冠冕； 他以福樂使你的心願滿足，以致你好像鷹一般恢復青春的活力。 (Psalm 103:1-5)

停下来，献上你自己的感恩之意

结束祷告

他說：“耶和華是我的巖石、我的山寨、我的救主、我的神、我的磐石、我所投靠的、我的盾牌、我救恩的角、我的高臺、我的避難所、我的救主；你是救我脫離強暴的。我向那當受讚美的耶和華呼求，就得到拯救，脫離我的仇敵。 (2 Samuel 22:2-4)