

敬拜尊崇

我要時常稱頌耶和華，讚美他的話必常在我口中。我的心要因耶和華誇耀，困苦的人聽見了就喜樂。你們要跟我一起尊耶和華為大，我們來一同高舉他的名。
(Psalm 34:1-3)

但耶和華作了我的高臺，我的神作了我避難的磐石。 (Psalm 94:22)

停下来，向神表述你个人的赞美和敬拜之意

认罪悔改

耶和華說：“你們來，我們彼此辯論；你們的罪雖像硃紅，必變成雪白；雖紅如丹顏，必白如羊毛。 (Isaiah 1:18)

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

最後，你們要靠主的大能大力，在他裡面剛強。要穿戴神所賜的全副軍裝，使你們能抵擋魔鬼的詭計。 (Ephesians 6:10-11)

但我們既然屬於白晝，就應當謹慎，披上信和愛的胸甲，戴上救恩的盼望作頭盔。
(1 Thessalonians 5:8)

停下来，加上你自己个人更新的祷告。

个人祈求

耶和華啊！我呼求你，求你快來幫助我；我呼求你的時候，求你留心聽我的聲音。（本節在《馬索拉抄本》包括細字標題）願我的禱告好像香安放在你面前；願我的手高舉好像獻晚祭。 (Psalm 141:1-2)

个人关注

属灵争战

世界

肉体

邪恶

品格的成长
个人的操守
身体健康和力量

我今天的各类活动, 特别关注的人和事

彼此代求

拯救我們的神啊！求你復興我們，求你止住你向我們所發的忿怒。你要永遠向我們發怒嗎？你要延長你的怒氣到萬代嗎？你不使我們再活過來，以致你的子民可以因你歡喜嗎？耶和華啊！求你使我們得見你的慈愛，又把你的救恩賜給我們。
(Psalm 85:4-7)

世界的事务

贫穷和饥饿
压迫和迫害
掌权者
国家间的和平
目前的事件和关心

信靠顺服

耶和華親自在你前頭行，與你同在；他決不撇下你，也不離棄你；你不要害怕，也不要驚慌。” (Deuteronomy 31:8)

耶和華必保護虔誠人的腳步，卻使惡人在黑暗中滅亡，因為人得勝不是靠著力量。至高者在天上打雷，耶和華必打碎與他作對的人。耶和華要審判地的四極，卻要賜力量給他所立的王，高舉他膏立之人的角。” (1 Samuel 2:9-10)

停下来，反思这些圣经给我们的确据。

感恩

以下是亞當後代的記錄。神創造人的時候，是按著自己的樣式造的；他創造了一男一女。在創造他們的時候，神賜福給他們，稱他們為人。(Genesis 5:1-2)

那創造諸天，展開穹蒼，鋪張大地和大地所出的一切，賜氣息給地上的眾人，又賜靈性給在地上行的人的耶和華神這樣說：(Isaiah 42:5)

停下来，献上你自己的感恩之意

结束祷告

我因你的話語歡喜，像得了許多戰利品的人一樣。虛偽是我憎恨厭惡的，你的律法卻是我所愛的。喜愛你律法的必有豐盛的平安，甚麼都不能絆倒他們。耶和華啊！我要等候你的救恩，我要遵行你的命令。我的心謹守你的法度，這些法度是我熱愛的。我謹守你的訓詞和法度，因我所行的一切都在你面前。（Psalm 119:162-163, 165-168)