

敬拜尊崇

說：“耶和華我們列祖的神啊，你不是天上的神嗎？你不是統治萬國的嗎？你手中有大能大力，沒有人能抵擋你。（2 Chronicles 20:6）

耶和華啊！我要全心稱謝你，我要述說你一切奇妙的作為。我要因你快樂歡欣；至高者啊！我要歌頌你的名。（Psalm 9:1-2）

停下来，向神表述你个人的讚美和敬拜之意

认罪悔改

撒母耳說：“耶和華喜悅燔祭和平安祭，豈像喜悅人聽從耶和華的話呢？聽從勝過獻祭，聽命勝過公羊的脂油。因為悖逆與行邪術的罪相同，頑梗與拜虛無偶像一樣，因為你棄絕了耶和華的話，耶和華也棄絕了你作王。”（1 Samuel 15:22-23）

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

一切苛刻、惱怒、暴戾、嚷鬧、毀謗，連同一切惡毒，都應當從你們中間除掉。要互相友愛，存溫柔的心，彼此饒恕，就像神在基督裡饒恕了你們一樣。（Ephesians 4:31-32）

無論作甚麼，都不要發怨言、起爭論，好使你們無可指摘、純真無邪，在這彎曲乖謬的世代中，作神沒有瑕疵的兒女；你們要在這世代中發光，好像天上的光體一樣，把生命的道顯揚出來，使我在基督的日子可以誇耀我沒有空跑，也沒有徒勞。（Philippians 2:14-16）

停下来，加上你自己个人更新的祷告。

个人祈求

所以，你們既然是神所揀選的，是聖潔、蒙愛的人，就要存憐憫的心腸、恩慈、謙卑、溫柔和忍耐。如果有人對別人有嫌隙，總要彼此寬容，互相饒恕；主怎樣饒恕了你們，你們也要照樣饒恕人。在這一切之上，還要有愛心，愛心是聯繫全德的。（Colossians 3:12-14）

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

你們不是說‘還有四個月才到收穫的時候’嗎？我告訴你們，舉目向田觀看，莊稼已經熟了，可以收割了。收割的人得到工資，也積儲五穀直到永生，使撒種的和收割的一同快樂。 (John 4:35-36)

传福音
朋友
亲戚
邻居
同事
特别的机会

信靠顺服

在最小的事上忠心的，在大事上也忠心；在最小的事上不義的，在大事上也不義。 如果你們在不義的錢財上不忠心，誰還把真實的錢財託付給你們呢？ 如果你們在別人的東西上不忠心，誰還把你們自己的東西交給你們呢？ (Luke 16:10-12)

“我們若與基督同死，就必與他同活； 我們若能堅忍，就必與他一同作王； 我們若不認他，他必不認我們； 我們縱然不信，他仍然是信實的，因為他不能否定自己。”這話是可信的。 (2 Timothy 2:11-13)

停下来，反思这些圣经给我们的确据。

感恩

耶和華在萬國的眼前，顯露他的聖臂，地極的人必看見我們 神的拯救。 (Isaiah 52:10)

他用膀臂施展大能，驅散心裡妄想的狂傲人。 他使有權能的失位，叫卑微的升高， (Luke 1:51-52)

停下来，献上你自己的感恩之意

结束祷告

他造北斗與參星，昴星和南方的星座； 他所行的大事無法測度，所行的奇事不可勝數。 (Job 9:9-10)

我觀看你手所造的天，和你所安置的月亮和星星。 啊！人算甚麼，你竟記念他？世人算甚麼，你竟眷顧他？ 你使他比天使（“天使”或譯：“神”）低微一點，卻賜給他榮耀尊貴作冠冕。 你叫他管理你手所造的，把萬物都放在他的腳下， (Psalm 8:3-6)