

敬拜尊崇

你能繫住昴星的結嗎？你能解開參星的帶嗎？ 你能按時領出瑪查魯夫星系嗎？你能引導北斗和隨從它的眾星嗎？ 你曉得天的定例嗎？你能在地上建立天的權威嗎？ (Job 38:31-33)

“我知道你萬事都能作，你的旨意是不能攔阻的。 (Job 42:2)

停下来，向神表述你个人的赞美和敬拜之意

认罪悔改

耶和華啊！我知道人的道路是不由自己的；人行走時，也不能確定自己的腳步。 耶和華啊！求你只按著公正懲治我，不要按著你的忿怒施行懲治，免得你使我衰微。 (Jeremiah 10:23-24)

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

我兒，如果你接受我的話，把我的誠命珍藏在心裡， 留心聽智慧，致力求聰明； 如果你為求哲理而呼喊，為求聰明而揚聲； 如果你尋找它如同尋找銀子，搜尋它好像搜尋寶藏； 你就明白怎樣敬畏耶和華，並且獲得對 神的認識。 這樣，你就明白公義、公正、正直，以及一切善道。 智慧必進入你的心，知識必使你歡悅。 明辨的能力必護衛你，聰明必看顧你； (Proverbs 2:1-5, 9-11)

停下来，加上你自己个人更新的祷告。

个人祈求

耶和華啊！求你垂聽，恩待我；耶和華啊！求你幫助我。” 你已經把我的悲哀變為舞蹈，把我的麻衣脫去，又給我穿上歡樂； 好讓我的靈（“靈”或譯：“榮耀”或“肝”；與16:9，57:8，108:1同）歌頌你，永不停止。耶和華我的 神啊！我要永遠稱讚你。 (Psalm 30:10-12)

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

他就對門徒說：“莊稼多，工人少； 所以你們應當求莊稼的主派工人去收割。”

耶穌對他們說：“莊稼多，工人少，所以你們應當求莊稼的主，派工人出去收他的莊稼。 (Matthew 9:37-38; Luke 10:2)

传福音

朋友

亲戚

邻居

同事

特别的机会

信靠顺服

你是我的避難所，我的盾牌；我仰望你的話。 (Psalm 119:114)

神所說的話句句都是煉淨的，投靠他的，他就作他們的盾牌。 (Proverbs 30:5)

被造的萬物都熱切渴望 神的眾子顯現出來。 (Romans 8:19)

停下来，反思这些圣经给我们的确据。

感恩

耶和華啊！世上的君王都要稱謝你，因為他們聽見了你口中的言語。 他們要歌頌耶和華的作為，因為耶和華大有榮耀。 耶和華雖然高高在上，仍然看顧卑微的人； 他卻從遠處認出驕傲的人。 (Psalm 138:4-6)

停下来，献上你自己的感恩之意

结束祷告

我的年日好像日影偏斜，我也好像草一般枯乾。 耶和華啊！你卻永遠坐著為王，你可記念的名也必存到萬代。 你起初立了地的根基；天也是你手的工作。 天地都要毀滅，你卻長存；天地都要像衣服一樣漸漸殘舊；你要更換天地如同更換衣物一樣，天地就被更換。 只有你永不改變，你的年數也沒有窮盡。 (Psalm 102:11-12, 25-27)