

敬拜尊崇

他手所作的都是誠實和公正；他的訓詞都是可信靠的。 他的訓詞是永遠確定的，是按著信實和正直制訂的。 他向自己的子民施行救贖；他命定自己的約，直到永遠；他的名神聖可畏。 (Psalm 111:7-9)

耶和華啊！你的名存到永遠；耶和華啊！你可記念的名留存萬代。 (Psalm 135:13)

停下来，向神表述你个人的讚美和敬拜之意

认罪悔改

你們所受的試探，無非是人受得起的； 神是信實的，他必不容許你們受試探過於你們抵受得住的，而且在受試探的時候，必定給你們開一條出路，使你們能忍受得住。 (1 Corinthians 10:13)

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

“除我以外，你不可有別的神。 ”“除我以外，你不可有別的神。 (Exodus 20:3; Deuteronomy 5:7)

“不可為自己做偶像，也不可做天上、地下和地底下水中各物的形象。 ”“你不可為自己做偶像，也不可做天上、地下和地底下水中各物的形象。 (Exodus 20:4; Deuteronomy 5:8)

“不可妄稱耶和華你 神的名，因為妄稱耶和華的名的，耶和華必不以他為無罪。 ”“不可妄稱耶和華你 神的名，因為妄稱耶和華的名的，耶和華必不以他為無罪。 (Exodus 20:7; Deuteronomy 5:11)

停下来，加上你自己个人更新的禱告。

个人祈求

耶和華啊！我發聲呼求的時候，求你垂聽；求你恩待我，應允我。 你說：“你們要尋求我的面！”那時我的心對你說：“耶和華啊！你的面我正要尋求。” (Psalm 27:7-8)

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

這一切都是為了你們，好使恩惠既然因著許多人而增多，感恩的心也更加增多了，使榮耀歸給 神。 (2 Corinthians 4:15)

传福音

朋友

亲戚

邻居

同事

特别的机会

信靠顺服

這樣，律法和 神的應許是對立的嗎？絕對不是。如果所賜下的律法能使人得生命，義就真的是出於律法了。 但聖經把所有的人都圈在罪中，好把那因信耶穌基督而來的應許，賜給相信的人。 (Galatians 3:21-22)

你們也在他裡面受了不是由人手所行的割禮，而是受了基督的割禮，就是除掉你們的罪身。 你們在洗禮中已經與他一同埋葬，也在洗禮中，因信那使基督從死人中復活的 神所運行的動力，與他一同復活了。 (Colossians 2:11-12)

停下来，反思这些圣经给我们的确据。

感恩

神啊！我們稱謝你，我們稱謝你，因為你（“你”原文作“你的名”）接近人，人都述說你奇妙的作為。 (Psalm 75:1)

慈愛和信實彼此相遇，公義和平安互相親嘴。 信實從地上生出，公義從天上俯視。
(Psalm 85:10-11)

停下来，献上你自己的感恩之意

结束祷告

耶和華啊！我的心不驕傲，我的眼不自高；重大和超過我能力的事，我都不敢作。
（本節在《馬索拉抄本》包括細字標題） 我的心平靜安穩，像斷過奶的孩子躺在他母親的懷中，我的心在我裡面真像斷過奶的孩子。 (Psalm 131:1-2)