

## 敬拜尊崇

你們要讚美耶和華。我的心哪！要讚美耶和華。我還活著的時候，我要讚美耶和華；我還在世上的時候，我要歌頌我的 神。 (Psalm 146:1-2)

我的口要說讚美耶和華的話；願所有的人都永永遠遠稱頌他的聖名。 (Psalm 145:21)

*停下来，向神表述你个人的赞美和敬拜之意*

## 认罪悔改

禱告說：‘我的 神啊，我感覺羞恥慚愧，不敢向我的 神你仰面；因為我們的罪孽多至滅頂，我們的罪過滔天。 (Ezra 9:6)

*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

你們應當有這樣的意念，這也是基督耶穌的意念。（全節或譯：“你們當以基督耶穌的心為心。”）他本來有 神的形象，卻不堅持自己與 神平等的地位，反而倒空自己，取了奴僕的形象，成為人的樣式；既然有人的樣子，就自甘卑微，順服至死，而且死在十字架上。 (Philippians 2:5-8)

因為大家只顧自己的事，而不理耶穌基督的事。 (Philippians 2:21)

*停下来，加上你自己个人更新的禱告。*

## 个人祈求

但你們要堅強，不要膽怯，因為你們所行的，必有賞報。” (2 Chronicles 15:7)

### 增长智慧

发展一个永恒视野

用真理更新我的胸懷

生活各方面更有技巧

我今天的各类活动, 特别关注的人和事

## 彼此代求

趁著還有叫作“今天”的時候，總要天天互相勸勉，免得你們中間有人受了罪惡的誘惑，心裡就剛硬了。（Hebrews 3:13）

### 家庭

我的家庭  
我的亲人  
灵魂的关怀  
情感和身体的关心  
别的关心

## 信靠顺服

因為律法的終極就是基督，使所有信的人都得著義。（Romans 10:4）

可見信心是從所聽的道來的，所聽的道是藉著基督的話來的。（Romans 10:17）  
使你們的信不是憑著人的智慧，而是憑著 神的能力。（1 Corinthians 2:5）

停下来，反思这些圣经给我们的确据。

## 感恩

“基督耶穌降世，為要拯救罪人。”這話是可信的，是值得完全接納的。在罪人中我是個罪魁。可是，我竟然蒙了憐憫，好讓基督耶穌在我這個罪魁身上，顯明他完全的忍耐，給後來信他得永生的人作榜樣。（1 Timothy 1:15-16）  
（2 Timothy 1:9a）

停下来，献上你自己的感恩之意

## 结束祷告

所以現在，那些在耶穌基督裡的人就不被定罪了； 因為生命之靈的律在基督耶穌裡使我自由，脫離了罪和死的律。（Romans 8:1-2）

那憑著自己旨意所計劃而行萬事的，按著他預先所安排的，預定我們在基督裡得基業（“得基業”或譯：“成為 神的產業”）， 藉著我們這在基督裡首先有盼望的人，使他的榮耀得著頌讚。（Ephesians 1:11-12）

