

敬拜尊崇

但是，主啊！你是有憐憫有恩典的神，你不輕易發怒，並且有極大的慈愛和信實。 (Psalm 86:15)

我因懼怕你而戰慄；我畏懼你的審判。 (Psalm 119:120)

停下来，向神表述你个人的赞美和敬拜之意

认罪悔改

耶和華是良善和正直的，因此他必指示罪人走正路。 他必引導謙卑的人行正義，把他的道路教導謙卑的人。 (Psalm 25:8-9)

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，要遵守我的話，把我的誠命珍藏在心裡； 遵守我的誠命，你就可以存活；遵守我的訓誨，好像護衛你眼中的瞳人。 要把它們繫在你的指頭上，刻在你的心版上。 要對智慧說：“你是我的姊妹”，要稱呼聰明為親人； (Proverbs 7:1-4)

如果你們殷勤謹守遵行我吩咐你們的這一切誠命，愛耶和華你們的神，行他的一切道路，又緊緊地依靠他， (Deuteronomy 11:22)

停下来，加上你自己个人更新的祷告。

个人祈求

不要叫人小看你年輕，總要在言語、行為、愛心、信心和純潔上，都作信徒的榜樣。 (1 Timothy 4:12)

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

有些人心裡疑惑，你們要憐憫他們； (Jude 22)

传福音
朋友
亲戚
邻居
同事
特别的机会

信靠顺服

基督在世的時候，曾經流淚大聲禱告懇求那位能救他脫離死亡的神；因著他的敬虔，就蒙了應允。他雖然是兒子，還是因著所受的苦難學會了順從。他既然順從到底，就成了所有順從他的人得到永遠救恩的根源；而且蒙神照著麥基洗德的體系，稱他為大祭司。 (Hebrews 5:7-10)

但基督已經來了，作了已經實現的美好事物的大祭司；他經過更大、更完備的會幕（不是人手所做的，也就是不屬於這被造的世界的）。他不是用山羊和牛犢的血，而是用自己的血，只一次進了至聖所，就得到了永遠的救贖。 (Hebrews 9:11-12)

停下来，反思这些圣经给我们的确据。

感恩

等候那有福的盼望，就是我們偉大的神，救主耶穌基督榮耀的顯現。他為我們捨己，為的是要救贖我們脫離一切不法的事，並且潔淨我們作他自己的子民，熱心善工。 (Titus 2:13-14)

主必救我脫離一切邪惡的事，也必救我進入他天上的國。願榮耀歸給他，直到永永遠遠。阿們。 (2 Timothy 4:18)

停下来，献上你自己的感恩之意

结束祷告

我們在一切患難中， 神都安慰我們，使我們能用他所賜的安慰，去安慰那些在各樣患難中的人。 (2 Corinthians 1:4)

求你使我們早晨飽嘗你的慈愛，好使我們一生一世歡呼喜樂。 (Psalm 90:14)