

## 敬拜尊崇

好顯明耶和華是正直的；他是我的磐石，在他裡面沒有不義。 (Psalm 92:15)

你們要追求耶和華與他的能力，常常尋求他的面。記念他所作的奇事、他的神蹟，和他口裡的判詞。 (Psalm 105:4-5)

停下来，向神表述你个人的讚美和敬拜之意

## 认罪悔改

在滅亡以先，必有驕傲；在跌倒以前，心中高傲。 (Proverbs 16:18)

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

烏西雅強盛起來，就心高氣傲，以致自尋毀滅，竟冒犯耶和華他的 神；他進了耶和華的殿，要在香壇上燒香。 (2 Chronicles 26:16)

恐怕你吃飽了，建造美好的房屋居住，你的牛羊加多，你的金銀增添，你所有的一切都增加了，那時，你就心高氣傲，忘記了耶和華你的 神，就是把你從埃及地，從為奴之家領出來的那一位。恐怕你心裡說：‘這財富是我的力量，是我手的能力使得著的。’ (Deuteronomy 8:12-14, 17)

停下来，加上你自己个人更新的禱告。

## 个人祈求

我公義的 神啊（“我公義的 神啊”或譯：“使我為義的 神啊”）！我呼求的時候，求你答應我。我在困苦中，你曾使我舒暢。求你恩待我，聽我的禱告。  
(Psalm 4:1)

个人关注

属灵争战

世界

肉体

邪恶

品格的成长

个人的操守  
身体健康和力量  
我今天的各类活动, 特别关注的人和事

## 彼此代求

我凡事以身作則，你們必須照樣辛勞，扶助軟弱的人，並且記念主耶穌的話：‘施比受更為有福。’” (Acts 20:35)

世界的事务  
    贫穷和饥饿  
压迫和迫害  
掌权者  
国家间的和平  
目前的事件和关心

## 信靠顺服

你的手造了我，建立了我；求你使我有悟性，可以學習你的命令。 (Psalm 119:73)

“我使你在母腹中成形以先，就認識你；你還未出母胎，我已把你分別為聖，立你作列國的先知。” (Jeremiah 1:5)

但耶和華啊！你認識我，了解我，你察驗了我對你的心意。求你把他們拉出來，好像將宰的羊一般；求你把他們分別出來，留待宰殺的日子。 (Jeremiah 12:3)

停下来，反思这些圣经给我们的确据。

## 感恩

神使那無罪的替我們成為有罪的，使我們在他裡面成為 神的義。 (2 Corinthians 5:21)

就如創立世界以前，他在基督裡揀選了我們，使我們因著愛，在他面前成為聖潔，沒有瑕疵。他又按著自己旨意所喜悅的，預定我們藉著耶穌基督得兒子的名分，好使他恩典的榮耀得著頌讚。這恩典是他在愛子裡賜給我們的。 (Ephesians 1:4-6)

停下来，献上你自己的感恩之意

## 结束祷告

這愛子是那看不見的 神的形象，是首先的，在一切被造的之上。 因為天上地上的萬有：看得見的和看不見的，無論是坐王位的，或是作主的，或是執政的，或是掌權的，都是本著他造的；萬有都是藉著他，又是為著他而造的。 他在萬有之先；萬有也一同靠著他而存在。 (Colossians 1:15-17)

看哪，天和天上的天，地和地上的一切都是屬於耶和華你的 神的。  
(Deuteronomy 10:14)