

## 敬拜尊崇

“雅各，我所呼召的以色列啊！你要聽我的話。我就是‘那位’，我是首先的，也是末後的。（Isaiah 48:12）

太初有道，道與 神同在，道就是 神。這道太初與 神同在。（John 1:1-2）  
“你要寫信給在非拉鐵非教會的使者，說：‘那聖潔的、真實的，拿著大衛的鑰匙，開了就沒有人能關，關了就沒有人能開的（“拿著大衛的鑰匙……沒有人能開的”引自賽22:22），這樣說：（Revelation 3:7）

停下来，向神表述你个人的赞美和敬拜之意

## 认罪悔改

亞倫就對摩西說：“我主啊，求你不要因我們行事愚昧所犯的罪，就把這罪加在我們身上。（Numbers 12:11）

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

你要謹守你的心，勝過謹守一切，因為生命的泉源由此而出。（Proverbs 4:23）  
所以不要為明天憂慮，因為明天自有明天的憂慮，一天的難處一天當就夠了。”  
(Matthew 6:34)

所以，你們也要準備妥當，因為在想不到的時候，人子就來了。你們也要準備妥當，因為在想不到的時候，人子就來了。” (Matthew 24:44; Luke 12:40)

停下来，加上你自己个人更新的祷告。

## 个人祈求

好叫你們不再隨從人的私慾，只順從 神的旨意，在世上度餘下的光陰。因為你們過去隨從教外人的心意，行邪淫、私慾、醉酒、荒宴、狂飲和可憎拜偶像的事，時候已經夠了。（1 Peter 4:2-3）

## 增长智慧

发展一个永恒的视野

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

唯獨等候 神，我的心才有安息；因為我的盼望是從他而來的。 唯獨他是我的磐石，我的拯救；他是我的保障，我必不至動搖。 我的拯救，我的榮耀，都在於神；我堅固的磐石，我的避難所，都在於 神。 眾民哪！你們要常常倚靠他，在他面前傾心吐意；因為 神是我們的避難所。 (Psalm 62:5-8)

## 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

因為你們現在還沒有到耶和華你的 神賜給你的安息地和產業。 (Deuteronomy 12:9)

人的腳步是耶和華立定的，他的道路也是耶和華喜悅的。 他雖然跌跤，卻不至仆倒；因為耶和華用手扶持他。 (Psalm 37:23-24)

你既然把耶和華當作自己的避難所，把至高者當作自己的居所， (Psalm 91:9)

停下来，反思这些圣经给我们的确据。

## 感恩

你賜我生命，又向我施慈愛，你的眷顧保守我的心靈。 (Job 10:12)

神是我的盾牌，他拯救心裡正直的人。 (Psalm 7:10)

我要因你的慈愛歡喜快樂，因為你看見了我的困苦，知道我心中的痛苦； (Psalm 31:7)

停下来，献上你自己的感恩之意

## 结束祷告

我們主耶穌基督的父 神是應當稱頌的。他照著自己的大憐憫，藉著耶穌基督從死人中復活，重生了我們，使我們有永活的盼望， 可以得著不能朽壞、不能玷污、不能衰殘，為你們存留在天上的基業， （1 Peter 1:3-4）

但滿有恩典的 神，就是在基督裡召你們進入他永遠榮耀的那一位，在你們受了短暫的苦難之後，必定親自成全你們，堅固你們，賜力量給你們，建立你們。 願權能歸給他，直到永遠。阿們。 （1 Peter 5:10-11）