

敬拜尊崇

我的心必因耶和華快樂，因他的救恩高興。 (Psalm 35:9)

神啊！你是我的神，我要切切尋求你；在乾旱、疲乏、無水之地，我的心，我的身，都渴想你，切慕你。 (Psalm 63:1)

停下来，向神表述你个人的讚美和敬拜之意

认罪悔改

有何神像你，赦免罪孽，不追究產業之餘民的過犯呢？他不永遠懷怒，因為他喜愛憐憫。他必再憐愛我們，把我們的罪孽都踐踏在腳下，又把我們的一切罪惡都投在深海裡。 (Micah 7:18-19)

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

於是他對眾人說：“你們要謹慎，遠離一切貪心，因為人的生命並不在於家道豐富。” (Luke 12:15)

你們為人不要貪愛錢財，要以現在所有的為滿足；因為神親自說過：“我決不撇下你，也不離棄你。” (Hebrews 13:5)

停下来，加上你自己个人更新的禱告。

个人祈求

主耶和華啊！我的眼睛仰望你；我投靠你，求你不要使我喪命。 (Psalm 141:8)

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

求他按著他榮耀的豐盛，藉著他的靈，用大能使你們內在的人剛強起來，使基督藉著你們的信，住在你們心裡，使你們既然在愛中扎根建基，就能和眾聖徒一同領悟基督的愛是多麼的長闊高深，並且知道他的愛是超過人所能理解的，使你們被充滿，得著神的一切豐盛。(Ephesians 3:16-19)

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

信就是對所盼望的事的把握，是還沒有看見的事的明證。(Hebrews 11:1)
沒有信，就不能得到神的喜悅；因為來到神面前的人，必須信神存在，並且信他會賞賜那些尋求他的人。(Hebrews 11:6)

停下来，反思这些圣经给我们的确据。

感恩

直到你們年老，我還是一樣；直到你們髮白，我仍然懷抱你。我以前既然這樣作了，以後我仍必提攜你；我必懷抱你，也必拯救你。(Isaiah 46:4)

至於我，我卻要仰望耶和華，我要等候那拯救我的神；我的神必應允我。(Micah 7:7)

停下来，献上你自己的感恩之意

结束祷告

‘主耶和華啊！你看，你曾用大能和伸出來的膀臂創造了天地；在你並沒有難成的事。你向千萬人施慈愛，又把父親的罪孽都報應在他們的兒女身上。你是偉大、有能力的 神，萬軍之耶和華是你（“你”原文作“他”）的名。你的計劃偉大，你的作為滿有能力；你的眼睛睜開，察看世人一切所行的，要照著各人的行為，和各人所作的事應得的結果來報應各人。(Jeremiah 32:17-19)

我的 神啊！我樂意遵行你的旨意；你的律法常在我的心裡。” (Psalm 40:8)