

## 敬拜尊崇

我學會了你公義的法則，就以正直的心稱謝你。 (Psalm 119:7)

我確實知道耶和華是偉大的，我們的主超越萬神之上。 在天上，在地上，在海中，在一切深處，耶和華喜歡甚麼，就作甚麼。 (Psalm 135:5-6)

*停下来，向神表述你个人的赞美和敬拜之意*

## 认罪悔改

我們若說自己與他心靈相通，卻行在黑暗裡，就是說謊話，不實行真理了。 我們若行在光中，像他在光中一樣，就彼此心靈相通，他兒子耶穌的血也潔淨我們脫離一切罪。 (1 John 1:6-7)

*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

你們應該作行道的人，不要單作聽道的人，自己欺騙自己； 因為人若只作聽道的人，不作行道的人，他就像一個人對著鏡子看自己本來的面貌， 看過走開以後，馬上就忘記自己的樣子。 唯有詳細察看那使人自由的全備的律法，並且時常遵守的人，他不是聽了就忘記，而是實行出來，就必因自己所作的蒙福。 (James 1:22-25)

你們既因順從真理，潔淨了自己的心靈，以致能真誠地愛弟兄，就應當從清潔的心裡彼此切實相愛。 (1 Peter 1:22)

*停下来，加上你自己个人更新的祷告。*

## 个人祈求

人被試探，不可說“我被 神試探”；因為 神不能被惡試探，他也不試探任何人。 每一個人受試探，都是被自己的私慾所勾引誘惑的。 私慾懷了胎，就生出罪；罪長成了，就產生死亡。 (James 1:13-15)

## 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

至於我，我決不停止為你們禱告，以致得罪耶和華；我要把善道正路教導你們。  
(1 Samuel 12:23)

## 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

但我要把實情告訴你們，我去是對你們有益的。如果我不去，保惠師就不會到你們這裡來；我若去了，就會差他到你們這裡來。 (John 16:7)

他要榮耀我，因為他要把從我那裡所領受的告訴你們。 父所有的一切，都是我的；所以我說，他要把從我那裡所領受的告訴你們。 (John 16:14-15)

停下来，反思这些圣经给我们的确据。

## 感恩

至於我，我倚靠你的慈愛，我的心必因你的救恩歡呼。 我要歌頌耶和華，因他以厚恩待我。（本章第5~6節在《馬索拉抄本》為13:6） (Psalm 13:5-6)

耶和華是應當稱頌的，因為他聽了我懇求的聲音。 耶和華是我的力量，是我的盾牌；我的心倚靠他，我就得到幫助；所以我的心歡樂。我要用詩歌頌讚他。  
(Psalm 28:6-7)

停下来，献上你自己的感恩之意

## 结束祷告

“主、我們的 神，你是配得榮耀、尊貴、權能的，因為你創造了萬有，萬有都是因著你的旨意而存在，而被造的。” (Revelation 4:11)

我又聽見在天上、地上、地底下和海裡的一切被造之物，以及天地間的萬有，都說：“願頌讚、尊貴、榮耀、能力，都歸給坐在寶座上的那一位和羊羔，直到永永遠遠！” (Revelation 5:13)