

敬拜尊崇

萬軍之耶和華說：“因為我耶和華是不改變的，所以你們雅各的子孫也不會滅沒。
(Malachi 3:6)

神是光，在他裡面毫無黑暗；這就是我們從他那裡聽見，現在傳給你們的信息。
(1 John 1:5)

他大聲說：“應當敬畏 神，把榮耀歸給他！因為他審判的時候到了，應當敬拜創造天、地、海和眾水泉源的那一位！” (Revelation 14:7)

停下来，向神表述你个人的赞美和敬拜之意

认罪悔改

我從前只是風聞有你，但現在親眼看見你。因此我厭惡自己，在塵土和灰燼中懊悔。” (Job 42:5-6)

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

一句壞話也不可出口，卻要適當地說造就人的好話，使聽見的人得益處。
(Ephesians 4:29)

你們得了重生，並不是由於能壞的種子，卻是由於不能朽壞的，就是藉著 神永活長存的道。(1 Peter 1:23; 2:1)

相反地， 神既然考驗過我們，把福音委託給我們，我們就傳講，不像是討人歡心的，而是討那察驗我們心思的 神的喜悅。也沒有向你們或別人求取人的榮譽。
(1 Thessalonians 2:4, 6)

停下来，加上你自己个人更新的祷告。

个人祈求

不可隨眾行惡，不可在訴訟的事上隨眾說歪曲正義的話； (Exodus 23:2)

不可受賄賂，因為賄賂能使明眼人變瞎，又能歪曲義人的話。 (Exodus 23:8)

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

救恩屬於耶和華，願你賜福給你的子民。（細拉） (Psalm 3:8)

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

然而，當我在母腹裡就把我分別出來，又用他的恩呼召我的那一位， (Galatians 1:15)

他們說：“當信主耶穌，你和你一家人都必定得救。” (Acts 16:31)

但那與主聯合的，就是與他成為一靈了。 (1 Corinthians 6:17)

我們沒有一個人為自己活，也沒有一個人為自己死。我們若活著，是為主而活； 我們若死了，是為主而死。所以，我們無論活著或是死了，總是屬於主的人。(Romans 14:7-8)

停下来，反思这些圣经给我们的确据。

感恩

你們因著過犯和肉體未受割禮，原是死的，然而 神赦免了我們的一切過犯，使你們與基督一同活過來， 塗抹了那寫在規條上反對我們、與我們為敵的字句，並且把這字句從我們中間拿去，釘在十字架上。 他既然靠著十字架勝過了一切執政

掌權的，廢除了他們的權勢，就在凱旋的行列中，把他們公開示眾。（Colossians 2:13-15）

因為 神不是定意要我們受刑罰（“刑罰”原文作“忿怒”），而是要我們藉著我們的主耶穌基督得著救恩。基督替我們死，使我們無論是醒著或睡著，都和他一同活著。（1 Thessalonians 5:9-10）

停下来，献上你自己的感恩之意

结束祷告

願主耶穌基督的恩惠， 神的慈愛，聖靈的契通，常與你們眾人同在。（2 Corinthians 13:14）

耶和華是應當稱頌的，直到永遠！阿們，阿們！（Psalm 89:52）