

敬拜尊崇

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)

然而我們只有一位 神，就是父；萬物都是從他而來，我們也為了他而活。我們也只有一位主，就是耶穌基督；萬物都是藉著他而有的，我們也是藉著他而有的。
(1 Corinthians 8:6)

停下来，向神表述你个人的赞美和敬拜之意

认罪悔改

就向耶和華禱告，說：“耶和華啊！我還在本國的時候，不是這樣說過嗎？我知道你是有恩典有憐憫的 神，不輕易發怒，並且有豐盛的慈愛，轉意不降災禍，所以我才急忙逃往他施去。 (Jonah 4:2)

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

那撒在石地上的，就是人聽了道，立刻歡歡喜喜地接受，可是他裡面沒有根，只是暫時的；一旦為道遭遇患難，受到迫害，就立刻跌倒了。 那撒在荊棘裡的，就是人聽了道，有今世的憂慮和財富的迷惑把道擠住，結不出果實來。 那撒在好土裡的，就是人聽了道，又明白了，結出果實來，有一百倍的，有六十倍的，有三十倍的。” 照樣，那撒在石地上的，就是人聽了道，立刻歡歡喜喜地接受了；可是他們裡面沒有根，只是暫時的；一旦為道遭遇患難，受到迫害，就立刻跌倒了。 那撒在荊棘裡的，是指另一些人；他們聽了道，然而今世的憂慮、財富的迷惑，以及種種的慾望，接連進來，把道擠住，就結不出果實來。 那撒在好土裡的，就是人聽了道，接受了，並且結出果實，有三十倍的、有六十倍的、有一百倍的。” 那落在石頭地上的，就是人聽了，歡歡喜喜地接受，但是沒有根，不過是暫時相信，一旦遭遇試煉，就倒退了。 那落在荊棘裡的，就是人聽了，走開以後，被今世的憂慮、財富和宴樂擠住了，結不出成熟的子粒來。 但那落在好土裡的，就是人用誠實良善的心來聽，把道持守住，忍耐著結出果實。 (Matthew 13:20-23; Mark 4:16-20; Luke 8:13-15)

停下来，加上你自己个人更新的祷告。

个人祈求

人若死了，怎能再活呢？我要在我一切勞苦的日子等待，等到我得釋放的時候來到。 (Job 14:14)

灵命的洞察

对神的话的理解和洞察
理解我在基督里的身份
我是谁
我从哪里来
我要去哪里
理解我生命中神的目的
我今天的各类活动, 特别关注的人和事

彼此代求

我們眾人都像不潔淨的人，我們所有的義，都像污穢的衣服；我們眾人都像葉子枯乾，我們的罪孽好像風一般把我們吹去。 耶和華啊！現在你還是我們的父；我們不過是泥土，你才是陶匠；我們眾人都是你手所作的。 (Isaiah 64:6, 8)

信徒

个人朋友
事工中的信徒
那些受到压迫和有需要的
特别关心的

信靠顺服

於是領他到外面去，說：“你向天觀看，數點眾星，看你能不能把它們數得清楚。”又對他說：“你的後裔將要這樣眾多。” 亞伯蘭信耶和華，耶和華就以此算為他的義了。 (Genesis 15:5-6)

從前經上所寫的，都是為教訓我們而寫的，好使我們藉著忍耐和聖經中的安慰得著盼望。 (Romans 15:4)

因為他等待那座有根基的城，就是 神所設計所建造的。 (Hebrews 11:10)

停下来，反思这些圣经给我们的确据。

感恩

主我的 神啊！我要滿心稱讚你，我要永遠榮耀你的名。 因為你向我大施慈愛，你救了我的命，免入陰間的深處。 (Psalm 86:12-13)

義人哪！你們要靠耶和華歡喜，要稱讚他的聖名。 (Psalm 97:12)

停下来，献上你自己的感恩之意

結束禱告

耶和華我的力量啊！我愛你。 耶和華是我的巖石、我的山寨、我的救主、我的神、我的磐石、我所投靠的、我的盾牌、我救恩的角、我的高臺。 我向那當受讚美的耶和華呼求，就得到拯救，脫離我的仇敵。 (Psalm 18:1-3)

惡人必受許多痛苦；但倚靠耶和華的，必有慈愛四面環繞他。 (Psalm 32:10)