

敬拜尊崇

這也是出於萬軍之耶和華，他的謀略奇妙，他的智慧廣大。 (Isaiah 28:29)

唯有我是耶和華；除我以外，並沒有拯救者。自頭一天以來，我就是‘那位’；誰也不能救人脫離我的手；我要行事，誰能攔阻呢？” (Isaiah 43:11, 13)

停下来，向神表述你个人的讚美和敬拜之意

认罪悔改

他被藐視，被人拒絕，是個多受痛苦，熟悉病患的人。他像個被人掩面不看的人一樣；他被藐視，我們也不重視他。原來他擔當了我們的病患，背負了我們的痛苦；我們卻以為他受責打，被神擊打和苦待了。然而他是為了我們的過犯被刺透，為了我們的罪孽被壓傷；使我們得平安的懲罰加在他身上，因他受了鞭傷，我們才得醫治。我們眾人都如羊走迷了路，各人偏行己路；耶和華卻把我們眾人的罪孽，都歸在他身上。 (Isaiah 53:3-6)

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

我們行善，不要覺得厭煩；如果不鬆懈，到了適當的時候，就有收成。
(Galatians 6:9)

不可讓神的聖靈憂傷，因為你們受了他的印記，等候得贖的日子。 (Ephesians 4:30)

這樣看來，我所親愛的，你們素來是順服的，（不但我在你們那裡的時候是這樣，現今我不在，你們更要順服，）就應當恐懼戰兢地作成自己的救恩。神為了成全自己的美意，就在你們裡面動工，使你們可以立志和行事。 (Philippians 2:12-13)

停下来，加上你自己个人更新的祷告。

个人祈求

你們作僕人的，要存著敬畏、戰兢和真誠的心，聽從世上的主人，好像聽從基督一樣。 作事不要只作給人看，像那些討人歡心的一樣，卻要像基督的僕人，從心裡遵行 神的旨意，甘心服務，像是服事主，不是服事人。 你們知道，無論是奴僕或自由的人，如果作了甚麼善事，都必從主那裡得到賞賜。 (Ephesians 6:5-8)

同他人的关系

对他人更大的爱和同情

所爱的人

那些不认识神的

那些有需要的

我今天的各类活动, 特别关注的人和事

彼此代求

又願主叫你們彼此相愛的心，和愛眾人的心，都充足足，多而又多，好像我們愛你們一樣。 (1 Thessalonians 3:12)

传福音

朋友

亲戚

邻居

同事

特别的机会

信靠顺服

又有聲音從天上來，說：“這是我的愛子，我所喜悅的。” 又有聲音從天上來說：“你是我的愛子，我喜悅你。” 聖靈仿佛鴿子，有形體地降在他身上；有聲音從天上來，說：“你是我的愛子，我喜悅你。” (Matthew 3:17; Mark 1:11; Luke 3:22)

西門．彼得回答：“你是基督，是永生 神的兒子。” (Matthew 16:16)

她說：“主啊，我信；我已經信了，你是基督，是 神的兒子，是那要到世上來的。” (John 11:27)

有聲音從雲彩裡出來，說：“這是我的兒子，我所揀選的（“這是我的兒子，我所揀選的”有些抄本作“這是我的愛子”），你們要聽從他！” (Luke 9:35)

父愛子，已經把萬有交在他手裡。 (John 3:35)

停下来，反思这些圣经给我们的确据。

感恩

你們要稱謝耶和華，因他是良善的，他的慈愛永遠常存。 (1 Chronicles 16:34)

急難臨到我的時候，我求告耶和華，我向我的 神呼求；他從殿中聽了我的聲音，我在他面前的呼求進了他的耳中。他又領我出去，到那寬闊之地；他搭救我，因為他喜悅我。 (Psalm 18:6, 19)

停下来，献上你自己的感恩之意

结束祷告

因我自己知道我為你們所定的計劃，是使你們得平安，而不是遭受災禍的計劃；要賜給你們美好的前程和盼望。’這是耶和華的宣告。 (Jeremiah 29:11)

我留下平安給你們，我把自己的平安賜給你們；我給你們的，不像世界所給的。你們心裡不要難過，也不要恐懼。 (John 14:27)