

敬拜尊崇

耶和華 如此說：天 是我的座位；地 是我的腳 凳。你們要為我造 何等的殿宇？那里是我安息 的地方 呢？耶和華 說：這一切都是我手 所造 的，所以就都有了。但我所看顧的。(Isaiah 66:1-2a)

我的手奠定了大地的根基，我的右手展開了諸天；我一呼喚它們，它們就一同站著侍候。(Isaiah 48:13)

停下來，向神表述你個人的讚美和敬拜之意

認罪悔改

看哪！你喜愛的是內心的誠實；在我內心的隱密處，你使我得智慧。(Psalm 51:6)

祈求聖靈鑒察看你內心，顯明任何還沒有認的罪。向主承認這些過犯，感謝他赦免你的罪。

恢復更新

約西亞登基的時候只有八歲。他在耶路撒冷作王共三十一年。他母親名叫耶底大，是亞大雅的女兒，來自波斯加。他行耶和華看為正的事，跟隨他祖宗大衛所行的一切道路，不偏左右。(2 Kings 22:1-2; 23:25)

你們應當行這些事：你們各人要與鄰舍說真話，在你們的城門口要憑著誠實和公正施行審判。你們各人不要心裡圖謀惡事，彼此陷害，也不可好起假誓，因為這些都是我所恨惡的。’這是耶和華的宣告。”(Zechariah 8:16-17)

停下來，加上你自己個人更新的禱告。

個人祈求

我巡視之後，就起來，對貴族、官長和其餘的人民說：“不要怕他們，要記得主是偉大可畏的，要為你們的兄弟、兒女、妻子和你們的家爭戰。”(Nehemiah 4:14)

增長智慧

发展一个永恒的视野
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

不要自私自利，也不要貪圖虛榮，只要謙卑，看別人比自己強； 各人不要單顧自己的事，也要顧別人的事。 (Philippians 2:3-4)

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

他將要被尊為大，稱為至高者的兒子，主 神要把他祖大衛的王位賜給他， 他要作王統治雅各家，直到永遠，他的國沒有窮盡。” (Luke 1:32-33)
你們要仰觀天空，俯視大地；因為諸天必像煙雲消散，大地要像衣服漸漸破舊；其上的居民必像蠅蟲死亡，但我的拯救卻永遠長存，我的公義也不會廢去。 (Isaiah 51:6)
因為 神樂意使所有的豐盛都住在愛子裡面， 並且藉著他在十字架上所流的血成就了和平，使萬有，無論是地上天上的，都藉著他與 神和好了。 (Colossians 1:19-20)

停下来，反思这些圣经给我们的确据。

感恩

你們愛耶和華的，都要恨惡罪惡；耶和華保護聖民的性命，救他們脫離惡人的手。 有亮光照耀（“照耀”有古抄本作“散播”）義人，心裡正直的人得享喜樂。
(Psalm 97:10-11)

停下来，献上你自己的感恩之意

结束祷告

耶和華在天上立定寶座，他的王權統管萬有。 你們作他天使的，就是那些大有能力，行他所吩咐，以及聽從他命令的，都要稱頌耶和華。 你們作他的眾軍，作他

的僕役，遵行他旨意的，都要稱頌耶和華。 你們一切被他所造的，在他統治的各處，都要稱頌耶和華。我的心哪，你要稱頌耶和華。 (Psalm 103:19-22)