

敬拜尊崇

誰曾用掌心量過海水，用手掌測過蒼天呢？誰曾用升斗量過大地的塵土，用秤稱山嶺，用天平稱岡陵呢？ (Isaiah 40:12)

“我是耶和華，再沒有別的神了；除了我以外，並沒有真神；你雖然不認識我，我必堅固你，為要叫從日出之地到日落之地的人都知道，除了我以外，沒有真神；我是耶和華，再沒有別的神了。 (Isaiah 45:5-6)

停下来，向神表述你个人的赞美和敬拜之意

认罪悔改

當我心靈疲弱時，我就思念耶和華；我的禱告直達你面前，進入你的聖殿。那敬奉虛妄之偶像的人，實在是離棄了憐愛他們的神（“憐愛他們的神”原文作“他們的恩典”）。至於我，我要帶著感謝的聲音向你獻祭；我所許的願，我必償還。救恩是屬於耶和華的。” (Jonah 2:7-9)

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

“你們是地上的鹽；如果鹽失了味，怎能使它再鹹呢？結果毫無用處，唯有丟在外面任人踐踏。你們是世上的光。建在山上的城是無法隱藏的；人點了燈，不會放在量器底下，而是放在燈臺上，就照亮一家人。照樣，你們的光也應當照在人前，讓他們看見你們的好行為，又頌讚你們在天上的父。 (Matthew 5:13-16)

因此，我這為主被囚禁的勸你們：行事為人，要配得上你們所蒙的呼召，凡事謙虛、溫柔、忍耐，用愛心彼此寬容； (Ephesians 4:1-2)

停下来，加上你自己个人更新的禱告。

个人祈求

我不是吩咐過你要堅強勇敢嗎？所以，你不要懼怕，也不要驚慌；因為你無論到哪裡去，耶和華你的神必與你同在。” (Joshua 1:9)

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

我向耶和華我的 神禱告、認罪，說：“主啊！偉大可畏的 神，你向那些愛你，遵守你誠命的人守約施慈愛。 我們犯了罪，行了不義，作了惡，背叛了你，偏離了你的誠命典章； 雖然我們背叛了主我們的 神，他仍是滿有憐憫和饒恕。 我們沒有聽從耶和華我們 神的話，沒有遵行他藉著他的僕人眾先知向我們頒布的律法。 (Daniel 9:4-5, 9-10)

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

耶和華這樣說：“倚靠世人，恃憑肉體為自己的力量，心裡偏離耶和華的，這人該受咒詛。 但倚靠耶和華，以耶和華為他所信賴的，這人是有福的。 (Jeremiah 17:5, 7)

耶穌卻不信任他們，因為他知道所有的人， 也不需要誰指證人是怎樣的，因為他知道人心裡存的是甚麼。 (John 2:24-25)

這也要照著我所傳的福音，在 神藉著耶穌基督審判各人隱情的那一天，彰顯出來。 (Romans 2:16)

停下来，反思这些圣经给我们的确据。

感恩

你們要靠著主常常喜樂，我再說，你們要喜樂。 (Philippians 4:4)

奉我們的救主 神，和我們的盼望基督耶穌的命令，作基督耶穌使徒的保羅， (1 Timothy 1:1)

停下来，献上你自己的感恩之意

结束祷告

你們要讚美耶和華。你們要從天上讚美耶和華，在高天讚美他。 他的眾使者啊！你們要讚美他；他的眾軍啊！你們也要讚美他。 太陽和月亮啊！你們要讚美他；光亮的星星啊！你們都要讚美他。 天上的天啊！你們要讚美他。天上的水啊！你們要讚美他。 願這一切都讚美耶和華的名，因為他一發令，它們就都造成。 他把它們立定，直到永永遠遠；他立了定律，永不廢去（“廢去”或譯：“越過”）。 (Psalm 148:1-6)