**敬拜尊崇**

(Psalm 145:1-3)

(Job 37:22-23)

*停下来，向神表述你个人的赞美和敬拜之意*

**认罪悔改**

(Psalm 103:9-13)

*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**

(2 Chronicles 19:7)

(Psalm 119:15-18)

*停下来，加上你自己个人更新的祷告。*

**个人祈求**

(Proverbs 4:14)

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**

(Romans 8:26-27)

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**

(Matthew 11:25-27; Luke 10:21-22)

(1 Corinthians 1:25, 27-29)

*停下来，反思这些圣经给我们的确据。*

**感恩**

(Zechariah 9:9-10)

*停下来，献上你自己的感恩之意*

**结束祷告**

(Numbers 6:24-26)