**敬拜尊崇**

(Psalm 139:17-18)

(Isaiah 46:5)

*停下来，向神表述你个人的赞美和敬拜之意*

**认罪悔改**

(Isaiah 59:12-13)

*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**

(1 Samuel 12:24)

(2 Chronicles 24:20)

*停下来，加上你自己个人更新的祷告。*

**个人祈求**

(1 Timothy 3:8-9)

**增长智慧**

**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**

(3 John 2)

**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**

**信靠顺服**

(Hebrews 9:26-28)

(1 Peter 1:20-21)

*停下来，反思这些圣经给我们的确据。*

**感恩**

(1 Samuel 2:1)

(2 Samuel 22:17-18)

*停下来，献上你自己的感恩之意*

**结束祷告**

(Exodus 15:11)

(1 Samuel 2:2)