**敬拜尊崇**

(Isaiah 57:15)

(Matthew 21:9)

*停下来，向神表述你个人的赞美和敬拜之意*

**认罪悔改**

(Psalm 106:6)

*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**

(1 Peter 1:14-16)

(Leviticus 11:44-45; 19:2)

*停下来，加上你自己个人更新的祷告。*

**个人祈求**

(Nehemiah 1:11)

**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**

(John 17:21-23)

**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**

(Isaiah 11:1-5)

(Matthew 1:23)

*停下来，反思这些圣经给我们的确据。*

**感恩**

(Psalm 34:6-7)

(Psalm 40:1-3)

*停下来，献上你自己的感恩之意*

**结束祷告**

(Psalm 19:14)