**敬拜尊崇**

(Psalm 92:5-8)

(Isaiah 42:8)

*停下来，向神表述你个人的赞美和敬拜之意*

**认罪悔改**

(Hebrews 12:7-9)

*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，感谢他的赦免。*

**恢复更新**

(John 3:30)

(John 15:1-2, 4)

*停下来，加上你自己个人更新的祷告。*

**祈求仰望**

(Genesis 22:2-12, 16)

**在智慧中长进**

陶冶一个永恒的视野

用真道更新我心意

加添给我人生每个层面所需的技能

我本日的主要工作和活动

特别的关注点

**彼此代求**

(2 Corinthians 13:11)

**家庭**

我的家人

我的亲戚

属灵的需要和关心

情感和身体的需要

其他的需要

**信靠顺服**

(Luke 6:38)

(2 Corinthians 9:6-10)

*停下来，反思这些圣经给我们的确据，带领我们更加信靠。*

**献上感恩**

(Revelation 11:17)

(Revelation 22:3-5)

*停下来，献上你自己的感恩。*

**结束祷告**

(Daniel 2:20-22)