**敬拜尊崇**

(Psalm 90:1-4)

(Hebrews 13:8)

*停下来，向神表述你个人的赞美和敬拜之意*

**认罪悔改**

(Psalm 33:15)

*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**

(Jeremiah 2:11, 13)

(Hebrews 3:1)

*停下来，加上你自己个人更新的祷告。*

**个人祈求**

(Joshua 1:7)

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**

(Ephesians 4:2-3)

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**

(Job 1:21)

(1 Timothy 6:6-8)

*停下来，反思这些圣经给我们的确据。*

**感恩**

(Jonah 2:2)

(Habakkuk 3:18-19)

*停下来，献上你自己的感恩之意*

**结束祷告**

(John 10:9-10)

(John 10:27-30)