默想式灵修

1. 安静等候，并预备心来朝见他

2. 以赞美的祷告开始，求神洁净我们，并透过他的话语来对我们的心说话

3. 朗读经文后默想作者在经文中描述了什么（可重复）

4. 朗读经文后默想作者在经文中要告诉我们上帝是一位怎样的上帝，并以感恩的祷告回应（可重复）

5. 朗读经文后默想上帝要我们因他的缘故，做出怎样的改变和回应。求神饶恕我们没有活出他样式的软弱，并寻求他的怜悯和帮助（可重复）

6. 写下一件我们可以付诸的行动，来回应上帝透过经文对我们所说的话

7. 以感恩的祷告回应上帝今天对我们说的话，并求他帮助我们继续思想，且应用在生活中