

(2) 寫一個月的禱告日記。記錄你在禱告中的挫折，禱告中的勝利，以及神對禱告的回應。用這本日記激勵自己在禱告生活中成長。

聖經中的禱告	經節	在禱告中的元素
尼希米的禱告	尼1：5 -11	• 關係：「守約」 • 尊敬：「偉大且令人敬畏的神」 • 委身：「僕人的禱告」 • 供應/預備：「使你僕人現今亨通」 • 認罪：「承認我們以色列人向你所犯的罪。」