



第一天

 賜平安的神、快要將撒但踐踏在 你們 腳下。願我主耶穌基督的恩、常和 你們 同在。(羅 16:20)


 親愛的主耶穌，我讚美祢，祢是賜平安的神，謝謝祢救贖我，住在我心中，我心中便充滿平安，我把我一切憂慮、重擔、驚恐交給主耶穌，祢必幫助我勝過一切。

奉主耶穌基督的名宣告：


耶穌基督的恩惠天天與我同在，我每一天都帶著恩寵，滿有平安及喜樂！阿們。



第五天

 喜樂的心、乃是良藥、憂傷的靈、使骨枯乾。(箴 17:22)

因為神賜給 我們、不是膽怯的心、乃是剛強、仁愛、謹守的心。(提後 1:7)


 親愛的主耶穌，謝謝你在十字架上為我承擔一切憂傷及痛苦，我不再擁抱我生命重擔了，我全部交給你，求祢把喜樂的心充滿我，醫治我身體所有不適，我拒絕膽怯懼怕，我的心要充滿喜樂及能力！謝謝耶穌祢與我同在！


奉主耶穌基督的名宣告：

耶穌賜給我的心是剛強勇敢的，是喜樂又充滿憐憫的，我是有能力勝過生命一切的憂傷及痛苦的，阿們。



第二天

 我(基督耶穌)留下平安給 你們、我(耶穌基督)將我的平安賜給 你們、我(耶穌基督)所賜的、不像世人所賜的、你們 心裏不要憂愁、也不要膽怯。(約翰福音 14:27)


 親愛的主耶穌，謝謝祢將平安賜給我，祢的平安是一份平靜安穩的力量，使我勝過所有負面情緒，我能夠勇敢剛強面對所有事情，我拒絕所有憂愁及膽怯！謝謝耶穌賜我力量！


奉主耶穌基督的名宣告：

耶穌基督平安已經充滿我，我是一個積極正面人，我有能力過得勝生活，阿們。



第六天

 你們 要將一切的憂慮卸給神、因為他顧念 你們。務要謹守、儆醒、因為 你們 的仇敵魔鬼、如同吼叫的獅子、遍地遊行、尋找可吞吃的人。


 (彼前 5:7-8)
親愛的主耶穌，謝謝祢顧念我，求祢保守我的心，使我相信祢，祢是大有能力，祢必成全關乎我所有事情，祢使我儆醒，有屬靈眼光有能力勝過仇敵一切攻擊。


奉主耶穌基督的名宣告：

耶穌基督是我力量是我保護，我有能力勝過仇敵攻擊，阿們。



第三天

 應當一無掛慮、只要凡事藉著禱告、祈求、和感謝、將 你們 所要的告訴 神。神所賜出人意外的平安、必在基督耶穌裏、保守 你們 的心懷意念。(腓 4:6-7)


 親愛的主耶穌，多謝祢愛我，多謝祢明白我的需要，我要天天向祢禱告，在祢面前傾心吐意，將我所要的一切告訴祢。我知道耶穌必定會保守我，垂聽我所有祈求。


奉主耶穌基督的名宣告：

耶穌把出人意外的平安充滿我，我要天天禱告交托，耶穌必保護我心懷意念，阿們。




第七天


 愛裏沒有懼怕、愛既完全、就把懼怕除去、因為懼怕裏含著刑罰、懼怕的人在愛裏未得完全。我們 愛、因為 神先愛 我們。(約一 4:18-19)


 親愛的主耶穌，謝謝祢十字架上的大愛，是何等長闊高深的愛，因著祢完全的愛使我能除去心中懼怕，祢來不是要定我的罪，我是主所愛的，因著祢的愛使我得以完全。

奉主耶穌基督的名宣告：

 耶穌基督的愛充滿我，我不懼怕，我能夠與弟兄姊妹彼此切實相愛，因為我們都是主所愛的，阿們。


第四天

 我的心哪、你為何憂悶、為何在 我 裏面煩躁、應當仰望神、因他笑臉幫助 我、我 還要稱讚他。(詩 42:5)

白晝，耶和華必向 我 施慈愛、黑夜，我 要歌頌禱告  賜我生命的神。(詩 42:8)
親愛的主耶穌，謝謝祢用笑臉幫助我，當我心中煩躁憂悶時，我要仰望祢，我要稱讚祢的慈愛和信實。

我心中的煩躁憂悶就被祢的慈愛驅走，我要更多稱讚祢讚美祢。

奉主耶穌基督的名宣告：

 耶穌是我力量泉源，耶穌是賜我生命的主，無論白天或晚上，我都要禱告稱頌祢的名，阿們。

苗圃八福

每天禱文

第三課：笑口常開

- 請先把整句經文慢慢的朗讀三次，讓神的話語進到你心中。
- 你把自己的名字代入經文中_____的位置，用信心宣讀出來。(可多讀幾次)
- 請把禱文慢慢的朗讀三次，思想禱文與你的關係。
- 請寫下自己的感動及回應。

