

以真理
抵擋
焦慮。

不要憂慮

憂慮是沒有意義的
因為神是你的天父。

太六：25-26, 31-32 ; 羅八：32

憂慮是毫無作用的
因為憂慮無法改變任何事。

太六：27, 34

憂慮是缺乏信心的
因為憂慮使你質疑神對你的關愛。

太六：28-30, 八：26

以真理
抵擋
焦慮。

務要聖潔

具體的為你的擔憂
禱告。

腓四：6-7；彼前五：7

為神過去與現在的信實
獻上感謝。

腓四：6b

默想
聖經真理。

腓四：8

尋求
你在神國度的呼召。

腓四：9；太六：33-34