



祷告

交托得保守的祷告

祷告
拉近与父的关系

祷告
以父为中心请求

与天父的祷告

祷告
是对父完全信靠





腓立比书 4:6-7

6 应当一无挂虑，只要凡事借着祷告、祈求，和感谢，将你们所要的告诉神。
7 神所赐、出人意外的平安必在基督耶稣里保守你们的心怀意念。

¹ 一无挂虑的心

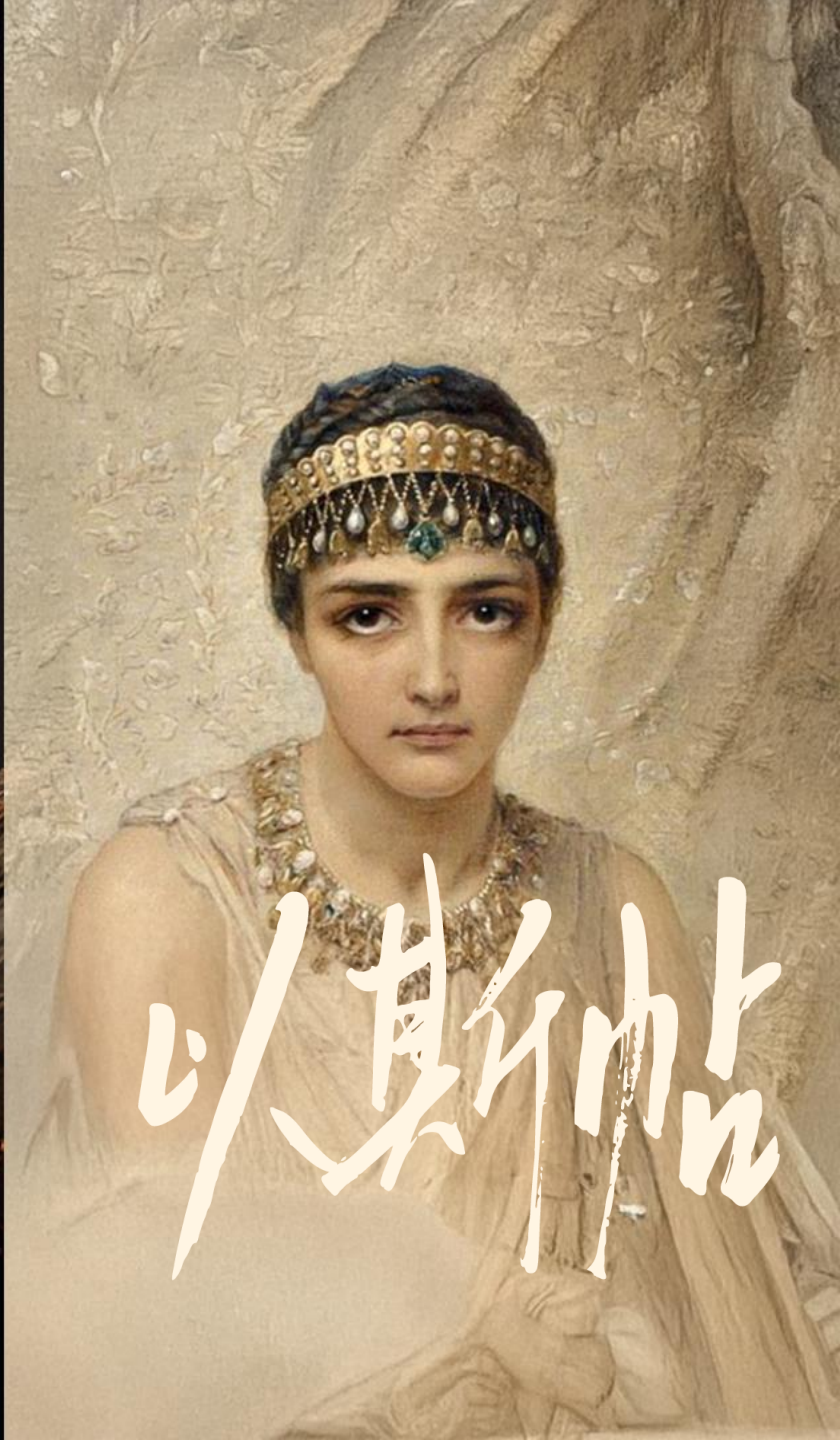
一无挂虑的心

马太福音 6:33-34

33 你们要先求他的国和他的义，这些东西都要加给你们了。**34** 所以，不要为明天忧虑，因为明天自有明天的忧虑；一天的难处一天当就够了。」

2

毫无保留的心



3

无比平安的心



无比平安的心

腓立比书4:6-7

6 应当一无挂虑，只要凡事借着祷告、祈求，和感谢，将你们所要的告诉神。7 神所赐、出人意外的平安必在基督耶稣里保守你们的心怀意念。





挂念

所带来的影响

1. 身体健康受影响
2. 大脑与心理功能受影响
3. 行为与情绪受影响
4. 长期健康风险

有 平安

的结果

- 身体健康更新
- 大脑与认知清晰
- 情绪稳定
- 关系与属灵兴盛