

## 10º Mandamento:

### Não cobiçar as coisas alheias

- Sinto inveja do que os outros possuem?
- Sou grato pelo que tenho ou vivo insatisfeito, sempre desejando mais?
- Sou generoso e partilho o que posso com os necessitados?
- Busco o bem espiritual e material dos outros ou desejo seu fracasso?

### Ato de Contrição

Meu Deus eu me arrependo de todo o coração de Vós ter ofendido, pois Sois tão Bom e Amável. Prometo com a Vossa Graça esforçar-me para não mais pecar.

Meu Jesus misericórdia.

Amém

O exame de consciência é uma prática fundamental para uma boa confissão. Antes de se aproximar do Sacramento da Reconciliação, é importante refletir sobre seus pecados e suas falhas diante de Deus e do próximo.

Este exame segue os Dez Mandamentos e oferece perguntas para ajudá-lo a discernir onde precisa buscar conversão e crescimento espiritual.



<https://caminhosdefe.com.br/>



@caminhosdefecatequese



contato@caminhosdefe.com.br



# Exame de Consciência

"Se confessarmos os nossos pecados, Ele é fiel e justo para nos perdoar os pecados e nos purificar de toda injustiça."

📖 1 João 1,9

### 1º Mandamento:

#### Amar a Deus sobre todas as coisas

- Tenho dado prioridade a Deus na minha vida, ou me deixo levar por questões materiais?
- Dedico tempo diário à oração, ou apenas rezo quando estou em necessidade?
- Já duvidei das verdades da fé ou me afastei da Igreja por orgulho ou comodismo?
- Tenho praticado idolatrias modernas, como culto ao dinheiro, poder, fama ou prazeres mundanos?
- Busco conhecer mais sobre a fé e viver segundo os ensinamentos da Igreja?

### 2º Mandamento:

#### Não tomar o nome de Deus em vão

- Uso o nome de Deus com respeito, ou blasfemo quando estou irritado?
- Já fiz promessas em nome de Deus sem intenção de cumpri-las?
- Participo de práticas supersticiosas ou busco espiritualidades contrárias à fé católica?
- Falo de Deus com respeito e reverência?

### 3º Mandamento:

#### Guardar domingos e festas de guarda

- Tenho participado da Santa Missa aos domingos e dias santos de preceito?
- Vivo o domingo como um dia dedicado a Deus e à família, ou o trato como um dia qualquer?
- Trabalho ou faço atividades desnecessárias que impedem o descanso e a santificação do domingo?
- Procuro me aprofundar na Palavra de Deus e na doutrina da Igreja?

### 4º Mandamento: Honrar pai e mãe

- Respeito e obedeço meus pais e superiores legítimos?
- Demonstro amor e gratidão pelos que cuidaram de mim?
- Como pai/mãe, educo meus filhos na fé e dou bons exemplos?
- Cuido dos meus pais idosos ou necessitados, ou os trato com indiferença?
- Respeito a autoridade legítima da Igreja e do Estado?

### 5º Mandamento: Não matar

- Respeito a vida em todas as suas fases, da concepção até a morte natural?
- Já defendi ou apoiei o aborto, eutanásia ou outras formas de atentado à vida?
- Cultivo rancor, ódio ou desejo de vingança contra alguém?
- Pratico violência verbal ou física contra o próximo?
- Cuido bem da minha saúde e da dos outros?
- Uso substâncias que prejudicam minha saúde, como drogas e álcool em excesso?

### 6º Mandamento:

#### Não pecar contra a castidade

- Vivo a castidade conforme meu estado de vida (solteiro, casado, religioso)?
- Tenho relações sexuais fora do casamento?
- Consumo conteúdos pornográficos?
- Respeito meu cônjuge e sou fiel nos pensamentos e ações?
- Visto-me e comporto-me de maneira modesta e respeitosa?
- Evito conversas e piadas imorais?

### 7º Mandamento: Não roubar

- Tenho sido honesto no trabalho e nos negócios?
- Já peguei algo que não era meu sem permissão?
- Pago minhas dívidas e trato os bens dos outros com respeito?
- Uso meu tempo e recursos de forma responsável, sem desperdícios ou excessos?
- Uso meu dinheiro de forma caridosa, ajudando quem precisa?

### 8º Mandamento:

#### Não levantar falso testemunho

- Falo sempre a verdade, ou minto para encobrir erros ou obter vantagens?
- Já difamei ou caluniei alguém, prejudicando sua reputação?
- Espalho fofocas e boatos sem ter certeza da veracidade?
- Dou falso testemunho em qualquer circunstância?
- Sou justo ao julgar os outros?

### 9º Mandamento: Não desejar a mulher (ou o homem) do próximo

- Tenho pensamentos impuros sobre outras pessoas?
- Permito-me fantasiar com desejos desordenados?
- Respeito a sacralidade do matrimônio, mesmo nos pensamentos?
- Uso a internet e redes sociais de forma pura e respeitosa?