

## Reto de Virtud: Mansedumbre

**Mansedumbre:** Virtud que modera el enojo.

Enojo justo (virtud complementaria): deseo de corregir el mal o la injusticia.

Enojo/Ira (vicio opuesto): deseo desordenado de venganza o de lastimar a otros.

### Oración de la Mañana

Señor, ayúdame a practicar la mansedumbre hoy.

Dame la gracia que necesito para crecer en la virtud y protégeme de mis pasiones desordenadas. Amén.

### Examen de la Noche

1. ¿De qué forma he practicado hoy la virtud de la mansedumbre? Gracias Dios, por darme la gracia de crecer en virtud.
2. ¿De qué forma he pecado o fallado hoy contra la mansedumbre? Señor, por favor perdona mis pecados.
3. ¿Cuáles fueron las situaciones que me llevaron a pecar? Me resuelvo a evitar las ocasiones de pecado.
4. ¿Cómo puedo hacer para actuar diferente en situaciones similares el día de mañana? Señor, por favor dame la gracia necesaria.

Señor, gracias por todo el bien que he hecho a través de Tu gracia hoy. Perdona mis pecados y ayúdame a actuar mejor mañana. Amén.



## Reto de Virtud: Mansedumbre

### Mansedumbre: Virtud que modera el enojo

Enojo justo (virtud complementaria): deseo de corregir el mal o la injusticia

Enojo/Ira (vicio opuesto): deseo desordenado de venganza o de lastimar a otros

Oh Dios, permítenos unir nuestras mentes en la  
verdad y nuestros corazones en la caridad

Amén.

(300 días de indulgencia)

### Hoy, recuerda:

#### Practicar la mansedumbre:

##### Aprender y orar

Pedir ayuda a Dios durante el día

##### Mansedumbre hacia los demás

Usar tono de voz y lenguaje corporal  
amables

##### Mansedumbre hacia ti

Cuando fracasas, levántate e inténtalo otra  
vez

##### Remedia conscientemente el enojo

Corrige tus errores con calma

#### Evitar el enojo:

##### Conecta el orgullo con el enojo

No dejes que el orgullo se convierta en  
pecado

##### Evita pensamientos de enojo

Modera tu curiosidad natural

##### Evita actuar enojado

Que el enojo no determine tu conducta

##### Evita atacar a otros

Ofrece una disculpa.

*Bienaventurados los mansos de corazón porque heredarán la tierra*

Mateo 5:5

