

Examen de Conciencia

Reto de Virtud: Templanza

Templanza: La virtud cardinal por la cual moderamos nuestros apetitos, nuestro deseo de placer. La templanza nos ayuda a poner límites saludables a las cosas buenas.

Podemos pecar de dos formas. Algunos son pecados que **cometemos**: de pensamiento o de acción. Otros pecados son de **omisión**: las veces cuando pudimos hacer algo bueno, pero decidimos no hacerlo.

Espíritu Santo, hazme consciente de mis pecados.

¿Practiqué la Templanza?

En tus hábitos alimenticios

- Evitar la gula: comer de más, comer de menos, ser quisquillosa al comer, mal comer
- Adherirte a los días de ayuno requeridos por la Iglesia
- Ayunar por una hora antes de recibir la Santa Comunión
- Cultivar hábitos alimenticios sanos

En tu sexualidad

- Evitar la pornografía, lujuria, masturbación; decir sí al plan de Dios para tu cuerpo
- Practicar el servicio y sacrificio, tu cuerpo está hecho para dar y recibir
- Practicar la caridad dentro y fuera del matrimonio

En tu entretenimiento

- Evita el abuso de las pantallas y el 'scrolling' infinito.
- Trata de desconectarte por un rato cada día y cada semana.

En tus gastos

- Evita gastar demasiado y ahorrar demasiado: renuncia a tu apego al dinero
- Pon presupuestos, haz donativos, desarrolla una actitud saludable hacia el dinero

En tu conversación

- Haz a un lado el chisme: hablar de forma poco amable o compartir de más
- Habla vida: dí algo bueno, o cambia el tema a algo neutral



Reto de Virtud: Templanza

Templanza: La virtud cardinal por la cual moderamos nuestros apetitos, nuestro deseo de placer. La templanza nos ayuda a poner límites saludables a las cosas buenas.

Oración de la Mañana

Señor, ayúdame a practicar la templanza hoy. Dame la gracia que necesito para moderar mis apetitos, y guárdame de abusar de ellos. Amén.

Examen de la Noche

1. ¿De qué formas he practicado correctamente la templanza hoy? Gracias, Señor, por darme la gracia de crecer en virtud.
 2. ¿De qué maneras he pecado de descuido o he fallado al practicar la templanza hoy? Señor, por favor perdona mis pecados.
 3. ¿Cuáles fueron las situaciones que me llevaron a pecar? Me decido a evitar estas ocasiones de pecado.
 4. ¿De qué formas puedo actuar diferente en situaciones parecidas el día de mañana? Señor, por favor dame las gracias que necesitaré.
- Señor, gracias por todo el bien que he hecho a través de Tu gracia hoy. Perdóname por los momentos en que he pecado y ayúdame a actuar mejor mañana.
- Amén.



Guía para el Refri
Reto de Virtud: **Templanza**

Templanza: La virtud cardinal por la cual moderamos nuestros apetitos, nuestro deseo de placer. La templanza nos ayuda a poner límites saludables a las cosas buenas.

Como el ciervo al agua va,
así mi alma te busca a Ti mi Dios.
(500 días de indulgencia)

Hoy, recuerda:

Evita:

Gula

comer de más, ser quisquilloso al comer, comer menos

Lujuria

el sexo es sagrado, dador de vida, amor

Abuso de las Pantallas

Netflix y el 'scroll' sin fin de FB

Gastar de más o ahorrar de más

no apegarte al dinero

Chisme

conversaciones dañinas

Reemplázalo con:

Ayuno o alimentos saludables

Tomar decisiones balanceadas y saludables

Servicio, sacrificio y caridad

Darle el sí al plan de Dios para tu cuerpo

Desconectarte

Descansar de las pantallas por tiempo

Presupuesto y caridad

Desarrollar actitud saludable sobre el dinero

Dar vida

Hablar con caridad y compasión

¡Qué poco le basta a un hombre bien disciplinado!

Eclesiástico 31:19

