Ogni peccato capitale si manifesta in modo diverso nel contesto moderno, e questa lista riflette come possano presentarsi oggi. La confessione di questi peccati è un passo verso la consapevolezza di sé, il pentimento e la crescita spirituale nel cattolicesimo.

1. **Superbia**

- Credere di essere moralmente o spiritualmente superiori agli altri, specialmente ai non credenti o a chi pensa in modo diverso.
- Rifiutarsi di ammettere i propri errori e comportarsi in modo arrogante o sprezzante verso gli altri.
- Rifiutare la correzione degli altri o della Chiesa, pensando di sapere di più o di essere "migliori" degli altri.
- Criticare costantemente gli altri per il loro aspetto, stile di vita o decisioni.
- Pubblicare sui social media con l'intento di mostrarsi come un "modello perfetto" di fede per ricevere lodi.

2. **Avidità**

- Accumulare beni o denaro senza condividerli con i bisognosi, anche se si ha la possibilità di farlo.
- Avere un'ossessione per il successo finanziario o lo status sociale, mettendo questi prima della famiglia e della fede.
- Non pagare ai dipendenti o ai lavoratori un salario giusto, o sfruttare persone in situazioni vulnerabili.
- Rifiutarsi di contribuire al sostentamento della Chiesa o a opere di carità.
- Approfittarsi di opportunità finanziarie senza etica, come in investimenti fraudolenti o speculativi.

3. **Lussuria**

- Consumare contenuti pornografici e giustificarli come qualcosa di "normale" o "senza conseguenze".
- Impegnarsi in rapporti sessuali al di fuori del matrimonio, o utilizzare applicazioni e social media per incontri occasionali.
- Mantenere una relazione di infedeltà e nasconderla sistematicamente.
- Ossessionarsi con l'aspetto fisico proprio o degli altri in modo lussurioso.
- Fantasticare su altre persone o avere pensieri impuri, anche all'interno del matrimonio.

4. **Ira**

- Rispondere aggressivamente sui social media a persone con opinioni diverse, specialmente su temi di fede e morale.
- Serbare rancore contro qualcuno che ha commesso un'offesa o che pensa diversamente.
- Reagire con violenza fisica o verbale verso familiari, colleghi o sconosciuti.
- Desiderare che qualcuno che ha avuto successo o ottenuto qualcosa che si desiderava fallisca.
- Essere incapaci di perdonare, anche dopo molti anni, e nutrire risentimento o desideri di vendetta.

5. **Gola**

- Mangiare o bere eccessivamente regolarmente, al punto da danneggiare la propria salute.
- Consumare cibo o bevande come un modo per colmare un vuoto emotivo, senza controllo o misura.
- Spendere eccessivamente per pasti lussuosi o bevande costose solo per soddisfare il proprio piacere.
- Sprecare cibo senza considerare le persone bisognose o l'ambiente.
- Bere alcol o consumare droghe fino a perdere il controllo di sé e fare atti di cui ci si pente.

6. **Invidia**

- Desiderare la posizione, i successi o i beni materiali degli altri e sentirsi male per il successo altrui.
- Confrontarsi ossessivamente con gli altri sui social media e sviluppare un senso di inferiorità o risentimento.
- Desiderare segretamente che qualcuno fallisca o perda ciò che ha.
- Criticare o screditare gli altri semplicemente perché hanno ciò che si desidera.
- Essere incapaci di rallegrarsi sinceramente per i successi di amici o familiari.

7. **Accidia**

- Non partecipare alla Messa o evitare i sacramenti per comodità o per mancanza di interesse.
- Negligenza delle proprie responsabilità familiari, professionali o spirituali, rimandandole

a “un altro momento”.
- Evitare la preghiera o la riflessione personale, preferendo dedicare tempo ad attività superficiali.
- Passare troppo tempo sui social media, nei videogiochi o nel divertimento senza uno scopo edificante.
- Rimandare indefinitamente il pentimento o la conversione personale, pensando che ci sarà “tempo più avanti”.