Cada pecado capital se manifesta de maneira diferente no contexto moderno, e esta lista reflete como eles podem se apresentar hoje em dia. A confissão desses pecados é um passo em direção ao autoconhecimento, arrependimento e crescimento espiritual dentro do catolicismo.

1. **Soberba**

- Acreditar que se é moral ou espiritualmente superior aos outros, especialmente aos não crentes ou àqueles que pensam de maneira diferente.
- Recusar-se a admitir erros e agir de forma arrogante ou desdenhosa em relação aos outros.
- Rejeitar a correção dos outros ou da Igreja, acreditando saber mais ou ser "melhor" do que os outros.
- Criticar constantemente os outros por sua aparência, estilo de vida ou decisões.
- Publicar nas redes sociais com o objetivo de se mostrar como um "modelo perfeito" de fé para receber elogios.

2. **Avareza**

- Acumular bens ou dinheiro sem compartilhar com os necessitados, mesmo quando é possível fazê-lo.
- Ter uma obsessão pelo sucesso financeiro ou pelo status social, colocando isso antes da família e da fé.
- Não pagar aos empregados ou trabalhadores um salário justo, ou explorar pessoas em situações vulneráveis.
- Recusar-se a contribuir para o sustento da Igreja ou para obras de caridade.
- Aproveitar-se de oportunidades financeiras sem ética, como em investimentos fraudulentos ou especulativos.

3. **Luxúria**

- Consumir conteúdo pornográfico e justificar isso como algo "normal" ou "sem consequências".
- Participar de relações sexuais fora do casamento, ou utilizar aplicativos e redes sociais para encontros casuais.
- Manter um relacionamento de infidelidade e escondê-lo sistematicamente.
- Obcecar-se com a aparência física própria ou de outros de maneira luxuriosa.
- Fantasiar com outras pessoas ou ter pensamentos impuros, mesmo dentro do casamento.

4. **Ira**

- Responder agressivamente nas redes sociais a pessoas com opiniões diferentes, especialmente em questões de fé e moral.
- Guardar rancor de alguém que cometeu uma ofensa ou que pensa de maneira diferente.
- Reagir com violência física ou verbal contra familiares, colegas de trabalho ou estranhos.
- Desejar mal a alguém que teve sucesso ou obteve algo que se desejava.
- Ser incapaz de perdoar, mesmo depois de muitos anos, e alimentar ressentimento ou desejos de vingança.

5. **Gula**

- Comer ou beber excessivamente de forma regular, até prejudicar a própria saúde.
- Consumir alimentos ou bebidas como uma forma de preencher um vazio emocional, sem controle ou moderação.
- Gastar excessivamente com refeições luxuosas ou bebidas caras, apenas para satisfazer o prazer próprio.
- Desperdiçar alimentos sem consideração pelos necessitados ou pelo meio ambiente.
- Beber álcool ou consumir drogas até perder o autocontrole e cometer atos dos quais se arrepende.

6. **Inveja**

- Desejar a posição, as conquistas ou os bens materiais de outros e sentir-se mal pelo sucesso alheio.
- Comparar-se obsessivamente com os outros nas redes sociais e desenvolver um sentimento de inferioridade ou ressentimento.
- Desejar secretamente que alguém fracasse ou perca o que tem.
- Criticar ou desacreditar os outros simplesmente porque têm o que se deseja.
- Ser incapaz de se alegrar sinceramente pelas conquistas de amigos ou familiares.

7. **Preguiça**

- Deixar de ir à missa ou evitar os sacramentos por comodidade ou falta de interesse.
- Negligenciar as responsabilidades familiares, profissionais ou espirituais, deixando-as para “outro momento”.
- Evitar a oração ou a reflexão pessoal, preferindo dedicar tempo a atividades

superficiais.
- Passar tempo demais nas redes sociais, videogames ou entretenimento sem um propósito edificante.
- Adiar indefinidamente o arrependimento ou a conversão pessoal, acreditando que haverá “tempo depois”.