



### **Objetivo:**

Avançar rumo a uma fé madura, firme e vivida com o coração, com hábitos sólidos de oração, formação, sacramentos e caridade.

---

## ☐ **Semana 1: Voltar ao coração – Retomar o essencial**

**Foco:** Reordenar a vida interior, rever os fundamentos, retornar ao simples, mas essencial.

### ☐ **Formação:**

- Ler todos os dias dois capítulos do Evangelho de São Marcos (16 capítulos – 2 por dia, com meditação).
- Estudar o Catecismo: Artigos 1-106 (Criação, Revelação, Fé).

### ☐ **Oração:**

- 20 minutos diários de oração mental (pode ser com o Evangelho).
- Rezar o Ângelus ao meio-dia (ou o Regina Caeli, se for tempo pascal).
- Rezar o Terço pelo menos três vezes na semana.

### ☐ **Sacramentos:**

- Confissão ao final da semana com exame de consciência detalhado.
- Participação da Missa dominical com preparação prévia (leituras e oração).

### ☐ **Prática concreta:**

- Organizar um espaço fixo de oração em casa.
- Criar um cronograma semanal que inclua momentos para Deus.

### ✍ **Escreva no seu diário espiritual:**

- O que me impede de amar a Deus com todo o coração?
  - O que devo mudar esta semana para deixar mais espaço para o Senhor?
-



## ☐ Semana 2: Estrutura interior – Disciplina e constância

**Foco:** Estabelecer hábitos firmes, disciplinar os sentidos, ordenar os afetos.

### ☐ Formação:

- Iniciar a leitura de um livro espiritual clássico (ex.: “Imitação de Cristo” ou “Caminho”, de São Josemaria – 2 páginas por dia).
- Estudar o Catecismo: Artigos 107–231 (Cristo e a Salvação).

### ☐ Oração:

- 30 minutos diários de oração (metade leitura espiritual, metade diálogo com Deus).
- Terço completo diário (mistérios conforme o dia da semana).
- Ladainhas do Sagrado Coração às sextas-feiras.

### ☐ Sacramentos:

- Missa durante a semana pelo menos uma vez.
- Hora Santa semanal diante do Santíssimo Sacramento.

### ☐ Prática concreta:

- Escolher um “sacrifício” diário (jejum de redes sociais, alimentos, palavras...).
- Jejuar um dia da semana (quarta ou sexta-feira).

### ✍️ Escreva no seu diário espiritual:

- Sou constante no que prometo a Deus?
- Quais são minhas maiores distrações? Como posso superá-las?

---

## ☐ Semana 3: O dom de si – Caridade, serviço, generosidade

**Foco:** Sair de si mesmo, praticar o amor concreto, encarnar a fé.



### ☐ Formação:

- Ler o Evangelho de São Lucas (1 capítulo por dia).
- Estudar o Catecismo: Artigos 232–421 (Espírito Santo e Igreja).

### ☐ Oração:

- Oração da manhã e da noite com ato de oferta e ação de graças.
- Meditar todos os dias sobre uma obra de misericórdia (corporais e espirituais).
- Rezar o Terço em chave de intercessão: oferecê-lo por pessoas concretas.

### ☐ Sacramentos:

- Participar da Missa duas vezes na semana.
- Preparar-se para uma boa comunhão com uma visita ao Santíssimo no dia anterior.

### ☐ Prática concreta:

- Visitar uma pessoa sozinha, doente ou necessitada.
- Realizar uma obra concreta de caridade: doar, cozinhar, acompanhar, consolar.

### ✍️ Escreva no seu diário espiritual:

- Amo de verdade? Quem tenho dificuldade em amar?
- O que Deus está me pedindo para entregar sem esperar recompensa?

---

## ☐ Semana 4: Rumo à maturidade – Perseverança, luta, santidade

**Foco:** Consolidar, purificar as intenções, comprometer-se com a santidade como caminho ordinário.

### ☐ Formação:

- Ler uma carta de São Paulo por dia (Filipenses, Efésios, Colossenses, 1 Tessalonicenses).
- Estudar o Catecismo: Artigos 422–682 (Vida em Cristo e Escatologia).



### ☐ Oração:

- Exame de consciência toda noite com três pontos: agradeço, me arrependo, me comprometo.
- Terço diário e Terço da Divina Misericórdia (às 15h, se possível).
- Rezar diariamente a Oração de Abandono de Charles de Foucauld.

### ☐ Sacramentos:

- Missa diária, se possível.
- Repetir a confissão e assumir o propósito de uma vida sacramental frequente.

### ☐ Prática concreta:

- Escrever um compromisso formal de vida cristã (uma breve “regra de vida”).
- Conversar com o pároco, confessor ou diretor espiritual sobre o próximo passo: vocação? entrega maior? grupo de serviço?

### ✍️ Escreva no seu diário espiritual:

- O que me impede de me entregar totalmente?
- Estou disposto a viver a vontade de Deus acima dos meus planos?

---

### ☐ Ao final do mês:

- **Faça uma avaliação:** Quais avanços percebi em mim? Quais resistências ainda persistem?
- **Renove seu compromisso:** Decida quais práticas continuará a manter.
- **Consagre-se a Maria:** Ou renove sua consagração, se já a fez. Ela é a Mãe do crescimento espiritual.

## ☐ Exame Espiritual de Consciência Profunda

**Finalidade:** Conhecer melhor a própria alma, reconhecer a ação de Deus na própria vida e nomear tudo aquilo que me separa d’Ele.

**Inspiração:** “Examinai-vos a vós mesmos para ver se estais na fé!” (2Cor 13,5)



---

## ☐ 1. Meu relacionamento com Deus – Amor e oração

Amo a Deus sobre todas as coisas ou existem coisas que ocupam o Seu lugar no meu coração? (Pessoas, posses, ego, comodidade...)

Falo com Ele diariamente na oração – ou apenas quando preciso de algo?

Rezo por hábito ou distração – ou rezo com o coração?

Tenho negligenciado a Missa, a Adoração, o Terço ou outros meios de encontro com Deus?

Confio em Deus mesmo nas dificuldades – ou reclamo e perco o ânimo?

Busco a vontade d’Ele – ou imponho a minha?

“Amarás o Senhor teu Deus de todo o teu coração, de toda a tua alma e de todo o teu entendimento.” (Mt 22,37)

---

## ☐ 2. Minha vida sacramental – A graça como alimento

Quando foi minha última confissão? Confesso-me com regularidade e sinceridade?

Recebo a Eucaristia em estado de graça, com preparação e reverência?

Cometi sacrilégios ou recebi os sacramentos sem fé e arrependimento?

Honro o Sagrado – ou me tornei indiferente?

Qual é o significado do domingo e da Santa Missa na minha semana?

---



### □ 3. Minha vida interior – Virtude e combate espiritual

Combato meus pecados capitais (soberba, impureza, ira, preguiça, inveja, avareza, gula)?

Sou perseverante no bem – ou cedo à comodidade?

Cresco nas virtudes (humildade, pureza, obediência, temperança, caridade)?

Costumo me deixar levar por pensamentos impuros, julgamentos, críticas ou fofocas?

Abri portas ao demônio por meio de superstição, esoterismo ou negligência?

---

### □ 4. Meu relacionamento com os outros – Caridade e justiça

Amo o próximo como a mim mesmo?

Perdooo de verdade – ou guardo rancor?

Falei mal de alguém, menti, caluniei ou expus alguém ao ridículo?

Sou justo no meu trabalho, com a família, no uso do meu tempo?

Fui indiferente ao sofrimento dos outros, egoísta ou duro de coração?

Sirvo – ou espero ser servido?

“Nisto todos saberão que sois meus discípulos: se tiverdes amor uns pelos outros.” (Jo 13,35)

---

### □ 5. Meu corpo e meus sentidos – Templo do Espírito Santo

Cuido do meu corpo como dom de Deus – ou entrego-me aos excessos?

Caí em impureza (pensamentos, olhares, atos, pornografia, masturbação, fornicação,



adultério)?

Vivi minha sexualidade de acordo com o plano de Deus?

Uso meus olhos, ouvidos e boca para o bem - ou permito que o impuro me influencie?

Sou moderado ao comer, beber, falar e descansar?

---

## 6. Minha missão no mundo - Testemunho e apostolado

Vivo minha fé com coragem - ou me envergonho dela?

Partilho a verdade - ou me adapto ao espírito do mundo?

Sou exemplo para quem me rodeia?

Participo ativamente da minha paróquia ou comunidade?

Quais frutos espirituais minha vida gerou neste mês / ano?

---

## 7. Minha vocação e missão de vida - Sentido e fidelidade

Pergunto honestamente a Deus qual é a minha vocação?

Vivo minha vocação (matrimônio, celibato, sacerdócio, vida consagrada...) com amor e entrega?

Busco a vontade de Deus - ou sigo apenas meus próprios planos?

Sinto um chamado a algo mais - mas não respondo, por medo ou preguiça?

---

## Conclusão do exame:

Quais graças recebi recentemente de Deus sem agradecer-Lo?



Qual pecado se repete com mais frequência na minha vida?

Qual passo concreto o Senhor me pede agora?

Do que devo renunciar para viver mais unido a Ele?

---

#### ☐ Recomendações:

- Faça este exame diante do Santíssimo Sacramento, em silêncio e sem pressa.
- Escreva suas respostas. Não precisa fazer tudo de uma vez - um ponto por dia muitas vezes dá mais fruto.
- Após concluir o exame, procure uma boa confissão.
- Tome uma resolução concreta, com data, oração e acompanhamento.
- Converse com um diretor espiritual, se tiver um. Se não tiver, peça a Deus que lhe envie um.