

EXAME DE CONSCIÊNCIA

Nome:

data: / /

Exame de Consciência

Antes de falar com Deus, é importante olhar para dentro de nós mesmos e refletir sobre quem somos, nossas atitudes e o que podemos melhorar.

Quem sou eu?

- 1) Como eu vejo? Tenho uma imagem positiva ou negativa de mim mesmo? Eu gosto de mim e me aceito como sou?

Minha Relação com os Outros

- 2) Como as pessoas me enxergam? Pense em três amigos e imagine como eles responderiam se você perguntasse: *Como você me vê?*

- 3) Com quem da minha família eu mais me identifico (pai, mãe, avós, irmãos)? Por quê?

- 4) Como tratar meus amigos e colegas? Sou paciente e compreensivo ou me irrito facilmente?

Meus Sentimentos e Emoções

- 5) Como lido com a solidão? Quer aproveitar momentos sozinho ou me sinto triste e desamparado?

6) Minha vida emocional está equilibrada? Tenho amigos com quem posso contar?

7) Durante a semana, em quais momentos fico mais estressado ou perco o controle? O que me causa isso?

Minha Vida Espiritual

8) Tenho dificuldades para rezar? Se sim, quais e por quê?

9) O que preciso curar dentro de mim? Algum medo, mágoa ou insegurança?

10) Consigo ouvir a voz de Deus em minha vida? Qual foi a maior experiência que já tive com Jesus?

11) A Igreja e a catequese têm sido importantes para mim? Como elas me ajudam?
