

ATO DE CONTRIÇÃO

“Meu Deus, eu me arrepenho, de todo o coração, de Vos ter ofendido, porque sois tão bom e amável. Prometo, com a Vossa graça, esforçar-me para ser bom. Meu Jesus, Misericórdia.”

O Sacramento da Confissão

O que é uma confissão?

A confissão é um momento especial em que conversamos com o pai sobre nossos erros, pedimos perdão a Deus e recebemos Sua graça para sermos melhores.

Como funciona?

1. **Pensamos nos nossos erros** – lembramos do que cometemos de errado.
2. **Falamos com o pai** – contamos nossos pecados, ele nos escuta e nos aconselha.
3. **Rezamos para pedir perdão** – o padre nos dá uma tarefa (penitência) para refletirmos e ficarmos mais próximos de Deus.
4. **Recebemos o perdão de Deus** – Ele nos dá uma nova chance de fazer o bem!

Por que confessar?

- Nossa ajuda será muito boa.
- Nos deixa mais felizes e em paz.
- Aproxima nosso coração de Deus.

Jesus nos ensinou que Deus sempre quer nos perdoar, como fez com a mulher arrependida na Bíblia. Se errarmos, podemos sempre voltar para Ele!

Momento de Reflexão em Família

Como fazer?

1. Reúnam-se em um local tranquilo.
2. Cada pessoa responde brevemente às perguntas.
3. No final, faça uma pequena oração juntos.

Perguntas para reflexão:

- Algo bom que aconteceu comigo hoje foi...
- Algo que posso melhorar como pessoa é...
- Um jeito que posso demonstrar mais amor pela minha família é...
- Hoje, graças a Deus por...

Oração Final:

Cada um pode dizer uma frase agradecendo algo. Depois, rezem um Pai-Nosso juntos.

 **Dica:** O que tal fazer essa reflexão toda semana? 😊