A close-up photograph of a person's hands clasped in prayer, resting on an open book. The person is wearing a blue long-sleeved shirt. The background is dark and out of focus.

GUIA PARA O EXAME DE CONSCIÊNCIA



JORNADA
EM BUSCA
DA ORDEM

I. Introdução

Caro(a) participante,

Este exame de consciência foi elaborado para ajudá-lo(a) a identificar as desordens presentes em sua vida e compreender seus impactos. Recomendamos que você busque um local tranquilo, preferencialmente diante do Santíssimo Sacramento, para realizar esta reflexão.

Antes de começar, faça uma oração pedindo luz e discernimento ao Espírito Santo.

II. Preparação

1. Encontre um lugar silencioso e confortável.
2. Respire profundamente algumas vezes para acalmar sua mente.
3. Faça o sinal da cruz.
4. Reze a seguinte oração:

“Vinde, Espírito Santo, enchei os corações dos vossos fiéis e acendei neles o fogo do Vosso amor. Enviai o Vosso Espírito e tudo será criado, e renovareis a face da terra. Ó Deus, que instruístes os corações dos vossos fiéis com a luz do Espírito Santo, fazei que apreciemos retamente todas as coisas segundo o mesmo Espírito e gozemos sempre da sua consolação. Por Cristo, Senhor nosso. Amém.”

III. Exame de Consciência Estruturado

Refleta sobre as seguintes áreas de sua vida:

A) HORÁRIOS E ORGANIZAÇÃO EM GERAL:

- Você tem uma rotina definida e a segue?

- Como você administra seu tempo?

- Você cuida adequadamente da sua saúde física e mental?

- Você mantém suas coisas em ordem?

- Como está sua gestão financeira?

B) VIDA ESPIRITUAL:

- Você tem um plano de vida espiritual e o cumpre com fidelidade?

- Como está sua rotina de oração?

- Você se esforça para santificar seu trabalho e ambiente?

- Com que frequência você se confessa e busca direção espiritual?

C) PLANEJAMENTO E CONSTÂNCIA:

- Você planeja suas atividades com antecedência?

- Você mantém suas atividades com regularidade?

GUIA PARA O EXAME DE CONSCIÊNCIA

- Você persevera em seus propósitos e projetos?

- Você alcança seus objetivos e resolve seus problemas eficazmente?

D) PROPÓSITO:

- Você conhece seu propósito e missão na vida?

- Você segue o plano de Deus para sua vida?

- Você cumpre os deveres do seu estado de vida?

- Você se sente realizado e vê frutos em sua vida?

IV. Mapeamento dos Frutos da Desordem

Para cada área acima, responda:

- Liste quais são os principais sintomas de desordem que você identifica em sua vida?

- Que impactos negativos (frutos) essas desordens têm causado?

- Como essas desordens afetam sua relação com Deus, consigo mesmo e com os outros?

V. Síntese e Reflexão

1. Revise todas as desordens e frutos identificados.
2. Identifique padrões ou temas recorrentes em sua vida.
3. Selecione as 3 áreas mais urgentes para mudança.
4. Para cada área, responda:

- Qual é a principal raiz da desordem?

- Quais são os frutos mais prejudiciais?

- Como essa desordem afeta sua vocação e missão?

VI. Ato de Contrição e Propósito de Emenda

Faça uma oração de arrependimento sincero e escreva 3 compromissos concretos de mudança:

1.

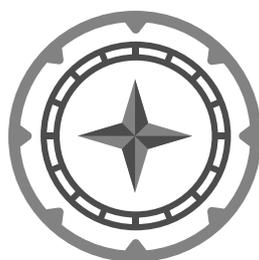
2.

3.

VII. Conclusão

Termine seu exame com uma oração de agradecimento e um pedido de graça para implementar as mudanças necessárias.

Lembre-se: este exame de consciência é apenas o primeiro passo. Durante as aulas da jornada, você aprenderá a desenvolver um plano de vida e uma regra de vida para abordar essas questões e caminhar em direção a uma vida mais ordenada e alinhada com a vontade de Deus.



JORNADA
**EM BUSCA
DA ORDEM**