**Primer Mandamiento: Amar a Dios sobre todas las cosas y al prójimo como a tí mismo.**

* He admitido en serio alguna duda contra las verdades de la fe?
* He llegado a negar la fe o alguna de sus verdades, en mi pensamiento o delante de los demás?
* He desesperado de mi salvación o He abusado de la confianza en Dios, presumiendo que no me abandonaría, para pecar con mayor tranquilidad?
* He abandonado los medios que son por sí mismos absolutamente necesarios para la salvación? He procurado alcanzar la debida formación religiosa?
* He abandonado el trato con Dios en la oración o en los sacramentos?
* He practicado la superstición o el espiritismo? Pertenezco a alguna sociedad o movimiento ideológico contrario a la religión?
* Me he acercado indignamente a recibir algún sacramento?  
  He leído o retenido libros, revistas o periódicos que van contra la fe o la moral? Los di a leer a otros?
* Trato de aumentar mi fe y amor a Dios?
* Pongo los medios para adquirir una cultura religiosa que me capacite para ser testimonio de Cristo con el ejemplo y la palabra?
* He hecho con desgana las cosas que se refieren a Dios?
* He hablado sin reverencia de las cosas santas, de los sacramentos, de la Iglesia, de sus ministros?
* He murmurado interna o externamente contra el Señor cuando me ha acaecido alguna desgracia?

**Segundo Mandamiento: No jurar su Santo nombre en vano.**

* He blasfemado? Delante de otros?
* He hecho algún voto, juramento o promesa y he dejado de cumplirlo por mi culpa?
* He honrado el santo nombre de Dios? He pronunciado el nombre de Dios sin respeto, con enojo, burla o de otra manera poco reverente?
* He hecho un acto de desagravio, al menos interno, cuando oigo alguna blasfemia o veo que se ofende a Dios?
* He jurado sin necesidad? Lo he hecho sin verdad, sin prudencia o sin madura consideración o por cosa de poca importancia?
* He jurado hacer algún mal?
* He reparado el daño que haya podido seguirse?

**Tercer Mandamiento: Santificar las fiestas.**

* Creo todo lo que enseña la Iglesia Católica? Discuto sus mandatos olvidando que son mandatos de Cristo?
* He faltado a Misa los domingos o fiestas de guardar? Me he distraído voluntariamente en ella o he llegado tan tarde que no haya cumplido con el precepto?
* He impedido que oigan la Santa Misa los que dependen de mí?
* He trabajado corporalmente o he hecho trabajar sin necesidad urgente un día de precepto, por un tiempo considerable?
* He observado la abstinencia en los viernes de Cuaresma?
* He realizado un acto de penitencia si no he guardado la abstinencia los demás viernes del año?
* He dejado de ayunar el Miércoles de Ceniza y el Viernes Santo, además de vivir en esos días la abstinencia?
* Cumplí la penitencia que me impuso el sacerdote en la última confesión? He hecho penitencia por mis pecados? Me he confesado de mis pecados mortales al menos una vez en el año?
* Me he acercado a recibir la Comunión en el tiempo establecido para cumplir con el precepto pascual? Me he confesado para hacerlo en estado de gracia?
* Excuso o justifico mis pecados?
* Me he callado en la confesión por vergüenza algún pecado grave? He comulgado después alguna vez?
* He guardado la disposición del ayuno una hora antes del momento de comulgar?

**Cuarto Mandamiento: Honrar padre y madre.**

* HIJOS: He desobedecido a mis padres o superiores en cosas importantes?
* HIJOS: Los he entristecido con mi conducta?
* HIJOS: Los he amenazado o maltratado de palabra o de obra, o les he deseado algún mal grave o leve?
* HIJOS: Me he sentido responsable ante mis padres del esfuerzo que hacen para que yo me forme, estudiando con intensidad?
* HIJOS: He dejado de ayudarles en sus necesidades espirituales o materiales?
* Me dejo llevar del mal genio y me enfado con frecuencia sin motivo justificado?
* HIJOS: Soy egoísta con las cosas que tengo y me duele dejarlas a los demás hermanos?
* HIJOS: He reñido con mis hermanos?
* HIJOS: He dejado de hablarme con ellos y no pongo los medios necesarios para la reconciliación?
* HIJOS: Soy envidioso doliéndome si destacan más que yo en algún aspecto? He dado mal ejemplo a mis hermanos?
* PADRES: Desobedezco a mis superiores en cosas importantes?
* PADRES: Permanezco indiferente ante las necesidades, problemas, sufrimientos, etc., de la gente que me rodea, singularmente de los que están cerca de mí por razones de convivencia, trabajo, etc.?
* PADRES: Soy causa de tristeza para mis compañeros de trabajo por negligencia, descortesía, mal carácter, etc.?
* PADRES: He dado mal ejemplo a mis hijos no cumpliendo con mis deberes religiosos, familiares o profesionales? Los he entristecido con mi conducta?
* PADRES: Los he corregido con firmeza en sus defectos o se los he dejado pasar por comodidad?
* PADRES: Corrijo siempre a mis hijos con justicia y por amor a ellos o me dejo llevar por motivos egoístas o de vanidad personal, porque me molestan, porque me dejan mal ante los demás, porque me interrumpen, etc.?
* PADRES: Los he amenazado o maltratado de palabra o de obra, o les he deseado algún mal grave o leve?

**Quinto Mandamiento: No matar.**

* Tengo enemistad, odio o rencor contra alguien?
* He dejado de hablarme con alguien y me niego a la reconciliación o no hago lo posible por conseguirla?
* Evito que las diferencias políticas o profesionales degeneren en indisposición, malquerencia u odio hacia las personas?
* He deseado un mal grave al prójimo? Me he alegrado de los males que le han ocurrido?
* Me he dejado dominar por la envidia?
* Me he dejado llevar por la ira? He causado con ello disgusto a otras personas?
* He despreciado a mi prójimo? Me he burlado de otros o les he criticado, molestado o ridiculizado?
* He maltratado de palabra o de obra a los demás? Pido las cosas con malos modales, faltando a la caridad?
* He llegado a herir o quitar la vida al prójimo? He sido imprudente en la conducción de vehículos a motor?
* He practicado o colaborado en la realización de algún aborto? He abortado o inducido a alguien a abortar, sabiendo que constituye un pecado gravísimo que lleva consigo la excomunión?
* He contribuido a adelantar la muerte a algún enfermo con pretextos de evitar sufrimientos o sacrificios, sabiendo que la eutanasia es un homicidio?
* Con mi conversación, mi modo de vestir, mi invitación a presenciar algún espectáculo o con el préstamo de algún libro o revista, he sido la causa de que otros pecasen? He tratado de reparar el escándalo?
* He descuidado mi salud? He atentado contra mi vida?
* Me he embriagado, bebido con exceso o tomado drogas?
* Me he dejado dominar por la gula, es decir, por el placer de comer y beber más allá de lo razonable?
* Me he deseado la muerte sin someterme a la Providencia de Dios?

**Sexto y Noveno Mandamiento: No cometer actos impuros y no desear la mujer del prójimo.**

* Me he entretenido con pensamientos o recuerdos deshonestos?
* He traído a mi memoria recuerdos o pensamientos impuros?
* Me he dejado llevar de malos deseos contra la virtud de la pureza, aunque no los haya puesto por obra? Había alguna circunstancia que los agravase: parentesco, matrimonio, consagración a Dios, etc. en las personas a quienes se dirigían?
* He tenido conversaciones impuras? Las he comenzado yo?
* He asistido a diversiones que me ponían en ocasión próxima de pecar? (ciertos bailes, cines o espectáculos inmorales, malas lecturas o compañías, etc.).
* Me doy cuenta de que ponerme en esas ocasiones es ya un pecado?
* Guardo los detalles de modestia que son la salvaguardia de la pureza?
* Confundo en ocasiones esos detalles con la ñoñería?
* Antes de asistir a un espectáculo, o de leer un libro, me entero de su calificación moral para no ponerme en ocasión próxima de pecado y para evitar las deformaciones de conciencia que pueda producirme?
* Me he entretenido con miradas impuras?
* He rechazado las sensaciones impuras?
* He hecho acciones impuras? Solo o con otras personas? Cuántas veces? Del mismo o distinto sexo? Había alguna circunstancia de parentesco, etc., que le diera especial gravedad? Tuvieron consecuencias esas relaciones? Hice algo para impedirlas? Después de haberse formado la nueva vida? He cometido algún otro pecado contra la pureza?
* Tengo amistades que son ocasión habitual de pecado? Estoy dispuesto a dejarlas?
* En el noviazgo, es el amor verdadero la razón fundamental de esas relaciones? Tengo el constante y alegre sacrificio de no poner el cariño en peligro de pecar? Degrado el amor humano confundiéndolo con el egoísmo y con el placer?
* El noviazgo debe ser una ocasión de ahondar en el afecto y en el conocimiento mutuo; mis relaciones están inspiradas no por afán de posesión, sino por el espíritu de entrega, de compresión, de respeto, de delicadeza?

**Séptimo y Décimo Mandamiento: No robar y no desear los bienes del prójimo.**

* He robado algún objeto o alguna cantidad de dinero? He reparado o restituido pudiendo hacerlo? Estoy dispuesto a realizarlo? He cooperado con otros en algún robo o hurto? Había alguna circunstancia que lo agravase, por ejemplo que se tratase de un objeto sagrado, etc.? La cantidad o el valor de lo apropiado era de importancia?
* Retengo lo ajeno contra la voluntad de su dueño?
* He perjudicado a los demás con engaños, trampas o coacciones en los contratos o relaciones comerciales?
* He hecho daño de otro modo a sus bienes? He engañado cobrando más de lo debido? He reparado el daño causado o tengo la intención de hacerlo? He gastado más de lo que permite mi posición?
* He cumplido debidamente con mi trabajo, ganándome el sueldo que me corresponde?
* He dejado de dar lo conveniente para ayudar a la Iglesia?
* Hago limosna según mi posición económica?
* He llevado con sentido cristiano la carencia de cosas necesarias?
* He defraudado a mi consorte en los bienes?
* Retengo o retraso indebidamente el pago de jornales o sueldos?
* Retribuyo con justicia el trabajo de los demás?
* Me he dejado llevar del favoritismo, acepción de personas, faltando a la justicia, en el desempeño de cargos o funciones públicas?
* Cumplo con exactitud los deberes sociales, por ejemplo, pago de seguros sociales, etc., con mis empleados? He abusado de la ley, con perjuicio de terceros, para evitar el pago de los seguros sociales?
* He pagado los impuestos que son de justicia?
* He evitado o procurado evitar, pudiendo hacerlo desde el cargo que ocupo, las injusticias, los escándalos, hurtos, venganzas, fraudes y demás abusos que dañan la convivencia social?

**Octavo Mandamiento: No mentir.**

* He dicho mentiras? He reparado el daño que haya podido seguirse? Miento habitualmente porque es en cosas de poca importancia?
* He descubierto, sin justa causa, defectos graves de otra persona, aunque sean ciertos pero no conocidos? He reparado de alguna manera, por ejemplo, hablando de modo positivo de esa persona?
* He calumniado atribuyendo a los demás lo que no era verdadero? He reparado el daño o estoy dispuesto a hacerlo?
* He dejado de defender al prójimo difamado o calumniado pudiendo hacerlo?
* He hecho juicios temerarios contra el prójimo? Los he comunicado a otras personas? He rectificado ese juicio inexacto?
* He revelado secretos importantes de otros, descubriéndolos sin justa causa?
* He reparado el daño seguido?
* He hablado mal de otros por frivolidad, envidia, o por dejarme llevar del mal genio?
* He hablado mal de los demás – personas o instituciones – con el único fundamento de que “me contaron” o de que “se dice por ahí” ? Es decir, he cooperado de esta manera a la calumnia y murmuración?
* Tengo en cuenta que las discrepancias políticas, profesionales o ideológicas no deben ofuscarme hasta el extremo de juzgar o hablar mal del prójimo, y que esas diferencias no me autorizan a descubrir sus defectos morales a menos que lo exija el bien común?
* He revelado secretos sin justa causa? He hecho uso en provecho personal de lo que sabía por silencio de oficio? He reparado el daño que causé por mi actuación?
* He abierto o leído correspondencia u otros escritos que por su modo de estar conservados, se desprende que sus dueños no quieren dar a conocer? He escuchado conversaciones contra la voluntad de los que las mantenían?