**Proposta di Esame di Coscienza**

**Il mio rapporto con Dio.**

* Sono capace di rendere grazie per ciò che ricevo? Dio per me è una presenza reale?
* Ho una vita spirituale ordinata e fedele che ogni giorno mi ricorda a chi appartengo e per cosa vivo?
* Ricordo di essere figlio di Dio, di essere all’interno di una storia di eternità, e quindi di essere fatto per essere felice?
* Dedico tempo alla preghiera? Partecipo all’Eucaristia?
* Mi do da fare per conoscere quello che piace a Dio?
* Ho riconosciuto nel vangelo la guida e la parola che illumina la mia mente, che rende realizzabili i miei propositi e mi indica la via dell’agire concreto?
* Mi accosto con gioia e seria partecipazione ai sacramenti?
* Ho rinnegato Dio affidando la mia speranza e fondando la mia felicità su altro da Lui?
* Ho offeso Dio con parole o gesti di bestemmia?

**Autenticità con le altre persone.**

* Considero le persone che incontro come un dono e un occasione per la mia conversione?
* In famiglia, nelle mie amicizie, con la/il ragazza/o, con tutte le persone che incontro sento il dovere e la responsabilità di testimoniare la gioia di condurre la mia esistenza secondo la Verità?
* Ho giudicato con spregiudicatezza guardando ai difetti e alle mancanze delle persone, dimenticando la presenza di Gesù in loro?
* Mi sono avvilito facilmente creando con la mia tristezza un clima pesante attorno a me?

**Impegno e trasparenza.**

* Ho svolto i miei doveri e le attività a cui partecipo con pigrizia, mediocrità e superficialità?
* Ho accettato di essere responsabile dei miei amici, e quindi della loro conversione, o ho costruito rapporti falsi, doppi, o caratterizzati dall’indifferenza?
* Sono stato trasparente nelle azioni e nei pensieri? Sono sincero con me stesso? Sono stato bugiardo?
* Riconosco le mie mancanze e i miei difetti?
* Do ascolto alla coscienza del mio cuore eliminando le vie di mezzo, i favoritismi, la ricerca della vanagloria?
* Faccio scelte vere, di cui sono convinto e che non dipendono solo dal senso del dovere?

**Generosità.**

* Ho saputo andare incontro a chi aveva bisogno, partecipare ai suoi dolori e alle sue gioie, o mi sono tirato indietro quando questo costava sacrificio?
* Sono stato caritatevole nelle relazioni che vivo?
* Sono riconoscente verso i miei genitori, rendo loro onore e gratitudine anche per il semplice fatto di essere stati per me strumento di vita?
* Nelle mie relazioni, in famiglia, con gli amici, con la/il ragazza/o, ho saputo essere al servizio degli altri e fare dono di me stesso, o mi sono invece concentrato solo sul ricevere, sulla pretesa?
* Ho svolto il mio servizio in spirito di gratuità?
* Ho fondato la mia felicità sulle soddisfazioni materiali che passano e che all’eccesso allontanano dalla verità?
* Sono stato superbo imponendomi sugli altri, sui più deboli o sui più poveri? Ho saputo perdonare?

**Educazione all’amore.**

* Sono cosciente della preziosità della mia persona e della ricchezza che posso ricevere dagli altri?
* So aspirare all’amore vero ricercando un’autentica purezza di cuore?
* Ho assecondato pensieri impuri?
* Ho usato il mio corpo ricercandone piacere attraverso l’autoerotismo?
* Ho volto la mia sessualità verso il desiderio di possesso che degrada l’uomo e lo rende schiavo di sé stesso?
* Ho strumentalizzato le persone per il mio godimento? Ho custodito il mio sguardo da immagini volgari?
* Sono stato capace di dominarmi, di orientare le mie emozioni, i miei sentimenti, i miei istinti al bene della mia persona e al rispetto degli altri?
* Ho controllato la mia rabbia, la mia invidia, le mie gelosie?