

RACHUNEK SUMIENIA, WEDŁUG
GRZECHÓW GŁÓWNYCH
(dla dziewcząt)

I. PYCHA

1. Czy zniechęcam się łatwo kiedy coś mi nie wychodzi i mało liczę na pomoc Pana Boga?
2. Czy jestem nadwrażliwa w obcowaniu z innymi i łatwo obrażam się z powodu rzeczy mało znaczących?
3. Czy obcuję w sposób nierówny z osobami z mego środowiska, ulegając sympatii i antypatii do konkretnych osób? Czy jestem obojętna wobec niektórych ludzi, lub nawet pogardzam kimś?
4. Czy lubię zwracać uwagę na siebie i na swoje talenty? Czy pragnę błyszczeć w moim środowisku?
5. Czy jest mi trudno ustępować ze swego zdania i chcę, by zawsze wyszło na moje? Czy umiem zmienić zdanie i przyznać, że poprzednio nie miałam racji?
6. Czy mam nieuporządkowane pragnienie niezależności? Czy buntuję się przeciw sugestiom osób, które chcą mi pomóc?
7. Czy jestem harda przy osądzaniu innych? Czy brakuje mi wyrozumiałości, którą bym chciała widzieć u innych, kiedy oceniają mnie?
8. Czy pozwalam sobie pomóc zamiast na siłę starać się być samowystarczalną? Czy proszę o radę i chętnie jej słucham?
9. Czy czasami względy ludzkie utrudniają mi czynić dobro, które powinnam czynić?
10. Czy przesadnie martwię się o swój wygląd i o to, co inni myślą o mnie?
11. Czy byłam zawsze szczerą w spowiedzi? Czy zataiłam niektóre grzechy lub wyznałam je ogólnikowo?

II. CHCIVOŚĆ

1. Czy umiem dbać o swoje rzeczy, by długo służyły?
2. Czy jestem zbyt przywiązana do rzeczy materialnych i mam nieuporządkowane pragnienie posiadania ich w coraz większej ilości?

3. Czy łatwo pożyczam swoje rzeczy, czy raczej szukam sposobu, by odmówić?
4. Czy marnowałam pieniądze pozwalając sobie na niepotrzebne kaprysy? Czy ciągle myślę o zakupach, o rzeczach markowych, o lepszych sprzętach nowych technologii?
5. Czy byłam hojna pomagając innym w ich potrzebach? Czy udzielałam jałmużny?
6. Czy hojnie udzielałam swojego czasu przy pomaganiu innym, czy raczej czynię to niechętnie?
7. Czy jestem obojętna wobec potrzeb i problemów osób z mojego otoczenia?
8. Czy umiem poświęcać swoje upodobanie i kaprysy, by umilać życie innym?
9. Kiedy zachodzi taka sytuację, czy umiem znieść radośnie brak jakiejś potrzebnej rzeczy?

III. NIECZYSTOŚĆ

1. Czy pozwalałam na myśli lub wspomnienia nieczyste? Czy ulegałam nieczystym pragnieniom, choćbym nie wprowadziła je w czyn?
2. Czy uczestniczyłam w nieczystych rozmowach? Czy to było z mojej inicjatywy?
3. Czy dobrowolnie narażałam się na bliskie okazje do grzechu ciężkiego, na przykład czytając niedobre książki lub portale internetowe, oglądając nieczyste filmy, tańcząc zmysłowo, ubierając się prowokacyjnie, itp.?
4. Czy przykładam wagę do szczegółów skromności, które bronią mojej czystości?
5. Przed oglądaniem filmu, czytaniem książki, lub wchodzeniem na pewne strony internetowe, czy staram się dowiedzieć o ich ocenie moralnej?
6. Czy pozwoliłam sobie na nieczyste spojrzenia? Czy wzbudzałam nieczyste doznania lub nie odrzucałam ich z należytą energią?
7. Czy dokonałam nieczystych czynów? Sama, czy z innymi osobami?
8. Czy mam przyjaźnie, które stanowią stałą okazję do grzechu? Czy jestem zdecydowana zerwać z tymi osobami?

IV. GNIEW

1. Czy łatwo ulegam złemu humorowi? Czy gniewam się bez powodu?
2. Czy kłóciłam się z moimi rodzicami, z rodzeństwem? Czy staram się szybko pojednać z nimi?
3. Czy często zasmucam innych z powodu moich gwałtownych reakcji, złego charakteru czy braku delikatności?
4. Czy zachowuję niechęć lub urazy do kogoś?
5. Czy umiem znieść radośnie przeciwności? Czy mam często postawę narzekającą, która zepsuje atmosferę wokół mnie?

V. NIEUMIARKOWANIE

1. Czy zjadałam lub piłam więcej niż to, czego potrzebuję?
2. Czy jestem kapryśna przy jedzeniu? Czy jem tylko to, co mi smakuje i zostawiam to, na co nie mam ochoty?
3. Czy jem czasami za mało z powodu niezdrowej chęci „dbania o linię”? Czy mam swego rodzaju obsesję na tym punkcie?
4. Czy przy jedzeniu i piciu umiem dodać *sól* umartwienia?
5. Czy poświęcam za dużo czasu swoim gustom – słuchaniu muzyki, czytaniu pism, itp.? Czy marnuję czas przy komputerze, na facebooku, wchodząc do różnych portali itp.?
6. Czy za długo rozmawiam przez komórkę?
7. Czy łatwo mówię o wadach innych osób? Czy powtarzam plotki? Czy lubię słuchać pomówienia i obmowy?

VI. ZAZDROŚĆ

1. Czy boli mnie, kiedy ktoś z mego otoczenia jest bardziej ceniony lub bardziej atrakcyjny, niż ja?
2. Czy jest mi przykro, kiedy w mojej obecności mówią dobrze o innej osobie i chwalą jej zdolności?
3. Czy ulegam smutkowi, kiedy widzę u innych zalety, których ja nie posiadam?
4. Czy chowam w sercu urazy, pretensje czy nienawiść? Czy łatwo przebaczam?

5. Czy wyśmiewałam się z innych osób, co oznacza brak miłości?

6. Czy krytykowałam, mówiłam źle o innych lub oceniałam kogoś bez potrzeby? Czy słuchałam z upodobaniem krytyki wobec nieobecnej osoby? Czy skłamałam?

7. Czy często porównuję się z innymi? Czy ulegam próżności uważając, że jestem lepsza od innych?

VII. LENISTWO

1. Czy zwalczam swoje wady główne? Czy – opierając się na łasce Bożej –, stawiam sobie cele duchowe, które pozwolą mi zdobywać lub polepszać cnoty?

2. Czy hojnie pomagam moim przyjaciółkom? Czy upominam je serdecznie, kiedy czynią coś niedobrego, czy raczej milczę z wygodnictwa lub egoizmu?

3. Czy ułatwiam moim koleżankom naukę, czy raczej przeszkadzam im w tym? Czy często przerywam naukę i marnuję czas?

4. Czy bywam leniwa przy wypełnianiu swoich obowiązków – nauki, zadań domowych itp.? Czy spóźniam się często?

5. Czy zaczynam naukę wtedy, kiedy powinnam? Czy uczyłam się tak długo jak powinnam? Czy wykorzystywałam właściwie godziny nauki? Czy jestem skupiona na lekcjach?

6. Czy w szkole mam stopnie zgodne ze swoimi zdolnościami, czy raczej zadowolam się idąc linią mniejszego wysiłku? Czy ostatnio nie zdawałam egzaminów? Czy punktualnie odrabiałam zadania szkolne lub na studiach?

7. Czy zaniedbałam obcowanie z Bogiem w codziennej modlitwie i w sakramentach? Czy przyjęłam sakramenty niegodnie przygotowana, lub bez należytego szacunku?

8. Czy stosuję odpowiednie środki, by osiągnąć formację religijną, która pozwoli mi żyć głęboko moim powołaniem chrześcijańskim?

9. Czy wykonywałam leniwie to, co odnosi się do Boga?