Os 10 mandamentos

- 1º Amarás o Senhor teu Deus de todo o coração e adorarás somente a Ele
  - 1.1 Procurei conhecer mais a Fé católica?
    - Por meio de uma leitura frequente
      - da Bíblia
      - do catecismo
      - de um livro religioso
      - de uma assíduo participação da
        - Liturgia da Palavra
        - Pregação?
  - 1.2 Acreditei
    - em Deus como meu Pai
    - em Deus Filho como meu Redentor
    - na ação do Espírito Santo na Santa Igreja para minha santificação?
  - 1.3 Tive uma devoção fiel
    - para com Nossa Senhora, minha Mãe do Céu?
    - para com meu Santo Padroeiro?
  - 1.4 Dei-me conta, todos os dias, da presença do meu Anjo da Guarda?
  - 1.5 Acreditei em
    - horóscopos
    - cartomantes
    - feitiçarias
    - superstições?
  - 1.6 Aceitei, com paciência a vontade de Deus, tendo como meu exemplo Cristo na Cruz?
  - 1.7 Aceitei, conformado com a vontade de Deus
    - um sofrimento?
    - uma provação?
  - 1.8 Atendi ao chamado de Deus, quando Ele me quis sacrificar
    - um encargo ou
    - uma missão pesada para mim?
  - 1.9 Confiei sempre em todas as ocasiões, sempre nas coisas do dia a dia, na ajuda de Deus ou, pelo contrário, depositei confiança apenas em mim mesmo?
  - 1.10 Rezei as orações diárias
    - A oração da manhã
    - A oração da noite
    - as orações antes e depois das refeições?
    - Perdi o tempo?
    - Rezei com minha família?
    - Rezei com
      - fé
      - amor
      - e respeito?
  - 1.11 Pratiquei o exercício interior para conhecer a vontade de Deus?
  - 1.12 Ouvi a minha consciência? Esforcei-me por ouvi-la sempre?
  - 1.13 Demonstrei a Deus, de uma ou de outra maneira o meu amor?
  - 1.14 Fiz uma visita a Jesus no tabernáculo (Eucaristia) uma semana?
  - 1.15 Procurei defender e cultivar os direitos de Deus no meio dos homens ou, me deixei levar mais pelo respeito humano?
  - 1.16 Envergonha-me, alguma vez ela da minha fé?
  - 1.17 Pequei
    - por orgulho?
    - por vaidade?
  - 1.18 Esforcei-me seriamente por conservar-me no estado de graça?
- 2º Santificarás o nome do Senhor e todas as coisas
  - 2.1 Respeitei
    - o nome de Deus
    - os santos
    - as coisas
    - Igreja
    - e pessoas sagradas?
  - 2.2 Fiz confissão inválida (sacrílega), não dizendo todos os pecados graves de que me lembrava, não me arrependendo de todos os pecados?
  - 2.3 Fiz uma comunhão pecaminosa (ilegal, com pecado grave
    - sem preparação?
    - sem reta intenção?
    - sem jejum eucarístico?
    - indignamente vestido?
  - 2.4 Meu comportamento na Igreja (lugar sagrado para com a presença eucarística de Jesus no tabernáculo) (respeito e silêncio)?
  - 2.5 Blasfemei (pronunciando o nome de Deus com juramento)?
  - 2.6 Fiz a Páscoa, ou seja, minha confissão e comunhão anual (no tempo pascal) (na Brasil, de 2 de fevereiro a 16 de Julho)
  - 2.7 Fiz promessas válidas? Cumpri cada uma delas?
  - 2.8 Fiz alguma penitência
    - nas sextas-feiras do ano e
    - nos dias da quaresma?
  - 2.9 Dei regularmente a minha contribuição para a manutenção do culto e dos sacerdotes?
    - Leve o sentido da obrigação bíblica do dízimo (Mal 3, 6-10)
- 3º Lembrarás de santificar o Dia do Senhor
  - 3.1 Guardei o domingo, dia do Senhor, e descansei do meu trabalho?
  - 3.2 Meus empregados ou operários têm o descanso dominical?
  - 3.3 Eu e minha família participamos, todos os domingos e dias santos, da Santa Missa?
  - 3.4 Na missa, participei interior e ativamente do sacrifício do Cristo na Cruz ou permanecei indiferente ou distante?
  - 3.5 Que meios tenho empregado
    - para uma comunhão frequente?
    - Com uma confissão sacramental regular?
- 4º Honrarás teu pai e tua mãe, como mandou o Senhor, para que sejas feliz e tenha longa vida sobre a terra
  - Filhos
    - 4.1 Respeitei, obedeci, atendi a meus pais? Demonstrei gratidão para com eles?
    - 4.2 Dei desgosto a meus pais? Arranjei-os ou encarei-lhes a velhice pelo menos na forma de atenção e gratidão?
    - 4.3 Ajudei suficientemente meus pais (dinheiro e diversões)?
    - 4.4 Estou, entre meus irmãos e eu, harmonia fraterna, paz e amor ou querelas e brigas?
  - Pais
    - 4.5
      - Ofereceremos aos filhos nosso tempo?
      - Demos-lhes uma adequada educação?
      - Environamo-lhes
        - as orações principais do cristão?
        - A doutrina cristã (catecismo)?
    - 4.6 Relatamos com os filhos?
    - 4.7
      - Acompanhamos os filhos
        - à Santa Missa
        - aos Sacramentos da Igreja?
      - Preparamos-lhes para uma profissão?
      - Colaboramos com a escola?
    - 4.8 Mantemos vigilância prudente sobre os filhos, sem comportamento moral, suas companhias, suas diversões?
    - 4.9
      - Orientamos os filhos a respeito do
        - filmes
        - televisão
        - novelas
        - livros
        - e revistas?
      - Orientamo-los quanto ao modo de
        - se vestir
        - agir
        - falar?
    - 4.10 Educamos os filhos pelo exemplo?
    - 4.11 Demos aos filhos uma sólida educação sexual (moral)?
    - 4.12 Demos escolaridade aos filhos?
    - 4.13 O dinheiro e os bens adquiridos são gastos em benefício da própria família ou com coisas desnecessárias, com diversões e amizades ilícitas?
    - 4.14 O excesso de trabalho profissional e a ocasião de empregos têm prejudicado a família e a educação dos filhos?
  - Esposos
    - 4.15 Houve infidelidade no matrimônio (adultério)?
    - 4.16 Houve falta de
      - compreensão
      - paciência
      - respeito
      - ou ajuda mútua?
    - 4.17 Houve perfeita união
      - religiosa
      - espiritual
      - física?
    - 4.18 O uso do matrimônio está dentro do plano de Deus e dos princípios da moral (métodos de preservativos)?
    - 4.19
      - Respeitamos a vida do filho que está para nascer?
      - Provocamos abortos?
    - 4.20 Tive coragem de pedir perdão ao esposo(a) de perdoar?
    - 4.21 Cumpri os deveres de cidadão?
    - 4.22 Preocupo-me com o bem comum?
- 5º o 8º Não matarás. Não levantarás falso testemunho contra o teu irmão, honrarás o teu próximo como a ti mesmo.
  - 5.1 Respeitei consciencioseamente os direitos do outro?
  - 5.2 Causei prejuízo ao próximo por
    - atitudes grosseiras
    - críticas
    - censuras
    - meias palavras
    - maledicências
    - e calúnias?
  - 5.3 Fiz dos defeitos dele sem necessidade?
  - 5.4 Ferimento, guardei ódio ou rancor, não querendo perdoar e esquecer a malfeitoria?
  - 5.5 Deixei de ajudar o outro quando podia?
  - 5.6 Omiti as obras de misericórdia?
  - 5.7 Negui auxílio ao necessitado?
  - 5.8 Deixei de consolar o triste?
  - 5.9 Neguei-me a visitar o doente?
  - 5.10 Deixei de dar conselho a uma pessoa errada? De instruir um ignorante?
  - 5.11 Neguei-me a orientar a rezar às pessoas que não sabem?
  - 5.12 Deixei de prestar socorro a um sofredor?
  - 5.13 Descuidei-me consciencioseamente da vida do próximo, no trânsito, por abuso de velocidade ou imprudência no guiar...?
  - 5.14 Ofendi o próximo, brigue com ele de uma maneira violenta ou grosseira?
  - 5.15 Fiz o próximo ou cometi crime de aborto, aborto?
  - 5.16 Tenho procurado reconciliar os irmãos, levando-os a perdoar?
  - 5.17 Levei o próximo à ira ou à impaciência?
  - 5.18 Aproveitei e aperfeiçoei os dotes recebidos de Deus?
  - 5.19 Estudei bastante? Esforcei-me como era do dever para aprender uma profissão?
  - 5.21 Aproveitei bem o meu tempo? Conversas inúteis, novelas de televisão, revistas pornográficas
  - 5.22 Cuidei da saúde? Evitei excessos no beber e no comer?
  - 5.23 Dei ao meu corpo o repouso e o repouso necessário?
  - 5.24 Evitei extravagâncias no trabalho, na diversão e esporte?
  - 5.25 Fui mentiroso, indiscreto ou malévolo, prejudicando a honra do próximo por palavras ou ações?
  - 5.26 Tenho sido bajulador?
  - 5.27 Tenho me dado ao prazer por qualquer espécie de meios? Quer por palavras como por ações?
  - 5.28 Pequei por ira?
- 6º e 9º Santificarás o teu corpo, sendo [illegible] tua esposa; não olharás para a mulher do teu próximo com cobiça para não adulterares com ela no teu coração
  - 6.1 Conservei a minha dignidade de filho de Deus?
  - 6.2 Respeitei a santidade do meu corpo como templo do Espírito Santo?
  - 6.3
    - Evitei o pecado de impureza por pensamentos, desejos, palavras e atos (masturbação)
    - A provocação por vestidos indecorosos, indecentes?
  - 6.4
    - Seduzi o próximo ao pecado, ensinando-lhe por
      - gestos
      - palavras
      - leituras impróprias
      - coisas
        - descoretesas
        - o vício?
    - Dei-lhe mau conselho?
  - 6.5
    - Desrespeitei a dignidade do corpo humano ou
      - procurei prazer ou satisfação sexual individualmente com pessoa do mesmo sexo (homossexualismo) ou de outro sexo (prostituição)?
  - 6.6 Procurei evitar as ocasiões de pecado pelo contato perigoso com
    - pessoas
    - circunstâncias
    - negócios
    - revistas
    - televisão
    - computador?
  - 6.7 Tive a inocência das crianças?
- 7º e 10º Não furtarás; não cobiçarás a casa do teu próximo, nem seu boi, nem seu jumento, nem nada que lhe pertença
  - 7.1 Furtei ou roubei algo de meu próximo?
  - 7.2 Prejudiquei o próximo, sendo injusto com ele nos contratos e vendas (fraude, usura e exploração)?
  - 7.3 Cumpri honesta e pontualmente os meus deveres de
    - empregado
    - subalterno
    - ou operário?
  - 7.4 Aproveitei o tempo?
  - 7.5 Realizei meu trabalho com honestidade?
  - 7.6 Respeitei a propriedade do outro?
  - 7.7 Cumpri meus deveres de justiça como chefe ou parido na remuneração dos subordinados?
  - 7.8 Pequei por inveja, ressentimento, cobiça?
  - 7.9 Roubei bens ou pessoas?
  - 7.10 Pedi dinheiro emprestado e não peguei?
  - 7.11 Pedi objetos emprestados e não devolvi?
  - 7.12 Comprei algo e deixei de pagar?
  - 7.13 Passei cheque sem fundos?
  - Nota: é norma da Igreja que, para o pecado contra o 7º mandamento seja predicado, é necessário, se a pessoa tiver condições, o pagamento do que é devido e a devolução do que foi roubado.