



Para que el examen de conciencia sea profundo y completo, te recomendamos seguir los siguientes pasos:

1. Invocación al Espíritu Santo: Llama al Espíritu Santo para te ilumine y te haga ver tu vida desde los ojos de Dios. Puedes utilizar la [oración al Espíritu Santo](#) que aparece aquí, o la más conocida [invocación al Espíritu Santo](#).

2. Acto de presencia de Dios:

Haz un esfuerzo para darte cuenta de que Dios está presente en tu vida atento a tus intenciones, a tus deseos, a tus necesidades.

3. Acción de gracias:

Recuerda todos los beneficios que has recibido de Dios, especialmente los más cercanos y los más íntimos. Al recordar estos beneficios, brotará naturalmente dentro de ti el agradecimiento a Dios.

4. Análisis del cumplimiento de la voluntad de Dios en tu vida:

Lleva a cabo un examen de cómo has vivido desde la última confesión la voluntad de Dios. Debes ver los aspectos positivos y negativos, examinar actitudes internas y poner mucha atención a tus relaciones con Dios y con los demás. Para esto, puede resultar útil tener un [cuestionario](#).

5. Petición de perdón: Ya que revisaste tu vida, vas a comparar tu conducta y tus actitudes con los beneficios que has recibido de Dios. Entonces te darás cuenta de que tu respuesta al amor de Dios es muy pobre y que no has llegado a lo que Dios te pide. Por eso, le pides perdón lleno de confianza, pues sabes que Él te perdonará. Dios siempre acoge gustoso nuestras buenas intenciones.

6. Propósito: Tienes que poner los medios para mejorar y acercarte más al plan de Dios sobre tu vida. El propósito es algo concreto que te ayuda a mejorar en aquello donde has visto que fallas más.

7. Petición de fuerzas: Ya que formulaste tu propósito, debes volver tu mirada a Dios y con mucha confianza pedirle que te ayude a mejorar pues eres débil, no podrías avanzar en tu camino hacia Dios, hacia la santidad, si Él no te ayuda.

