

PART II: GROWING IN HOLINESS “The Antidote” - Virtues & Practical Advice

1. PRIDE → HUMILITY

- Accept a correction without immediately becoming defensive.
- Ask for forgiveness when you make a mistake.
- Do a good deed without telling anyone.

2. GREED → GENEROSITY

- Give something you have to someone who needs it.
- Make a donation, even if it is small.
- Give your time to someone who needs companionship or help.

3. LUST → CHASTITY

- Avoid content that you know awakens impure thoughts.
- Before looking at someone, remember: “This person is a child of God.”
- When a temptation comes, immediately change activities and say a prayer.

4. ENVY → GRATITUDE

- Write down three things you are grateful for each night.
- Sincerely congratulate someone on an accomplishment.
- When you catch yourself comparing, say: “Thank you, Lord, for the blessings You have given this person and for the blessings You have given me.”

5. GLUTTONY → TEMPERANCE

- Eat more slowly and stop when you are satisfied.
- Avoid eating simply out of boredom or anxiety.
- Make a small voluntary sacrifice and offer it to God.

6. ANGER → PATIENCE AND GENTLENESS

- When you are angry, do not respond immediately.
- Pause and say: “Jesus, meek and humble of heart, make my heart like Yours.”
- Decide to forgive someone against whom you are holding resentment.

7. SLOTH → DILIGENCE

- Do not postpone an important responsibility.
- Set aside a specific time for prayer each day.
- Perform an act of mercy or service without being asked.

The goal is not simply to avoid sin, but to grow in virtue. Each time we recognize a weakness and choose to do what is good, we allow God's grace to transform our hearts.

ASK YOURSELF THIS WEEK

Which of these sins appears most frequently in my life?

What virtue do I need to ask God to strengthen in me?

PARTE II: CRECIENDO EN SANTIDAD “El Antídoto” - Virtudes y Consejos Prácticos

1. SOBERBIA → HUMILDAD

- Acepta una corrección sin defenderte inmediatamente.
- Pide perdón cuando te equivoques.
- Haz una buena obra sin decirle a nadie.

2. AVARICIA → GENEROSIDAD

- Da algo que tengas a alguien que lo necesite.
- Haz una donación, aunque sea pequeña.
- Regala tiempo a alguien que necesite compañía o ayuda.

3. LUJURIA → CASTIDAD

- Evita contenido que sabes que despierta pensamientos impuros.
- Antes de mirar a alguien, recuerda: “Esta persona es hija de Dios”.
- Cuando llegue una tentación, cambia inmediatamente de actividad y eleva una oración.

4. ENVIDIA → GRATITUD

- Cada noche, escribe tres cosas por las que estás agradecido.
- Felicita sinceramente a alguien por un logro.
- Cuando te descubras comparándote, di: “Gracias, Señor, por las bendiciones que has dado a esta persona y por las que me has dado a mí”.

5. GULA → TEMPLANZA

- Come más despacio y detente cuando estés satisfecho.
- Evita comer simplemente por aburrimiento o ansiedad.
- Haz un pequeño sacrificio voluntario y ofrécelo a Dios.

6. IRA → PACIENCIA Y MANSEDUMBRE

- Cuando estés enojado, no respondas inmediatamente.
- Haz una pausa y di: “Jesús, manso y humilde de corazón, haz mi corazón semejante al tuyo”.
- Decide perdonar a alguien contra quien guardas resentimiento.

7. PEREZA → DILIGENCIA

- No pospongas una responsabilidad importante.
- Dedica un tiempo concreto a la oración cada día.
- Haz una obra de misericordia o servicio sin que nadie te lo pida.

El objetivo no es simplemente evitar el pecado, sino crecer en virtud. Cada vez que reconocemos una debilidad y elegimos hacer el bien, estamos permitiendo que la gracia de Dios transforme nuestro corazón.

PREGÚNTATE ESTA SEMANA

¿Cuál de estos pecados aparece con mayor frecuencia en mi vida?

¿Qué virtud necesito pedirle a Dios que fortalezca en mí?