

Plan para Combatir el pecado habitual

Para el alma:

1. **Crece en la tristeza por el pecado.** Ten horror al pecado pidiendo a Dios por este regalo. Medita en el Infierno. "El que no desciende al infierno, mientras está aquí vivo, corre el riesgo de ir allí después de que está muerto." San Felipe Neri
2. **Frecuenta los sacramentos**, especialmente el de la confesión. Es importante ir por el perdón, pero también prevenir los pecados. E ir a confesarse antes de caer en el.
3. **La Santa Comunión:** tratar de ir a misa diaria, ir a adorar al Santísimo (visitas a la iglesia), has comuniones espirituales (ora para estar espiritualmente presente en las misas que se ofrecen en todo el mundo).
4. **Ora en tus rodillas** a primera hora de la mañana y por la noche.
5. **Conságrate a Jesús por María.** "Mi Reina, Madre mía, me doy todo a ti. Y para mostrar mi devoción por ti consagro en este día mis ojos, mis oídos, mi boca, mi corazón, mi todo. Oh Madre buena, ya que yo soy todo tuyo, mantenme y defiéndeme como de tu propiedad y posesión". "Si nuestros ojos pertenecen a María vamos a ver las cosas malas?"
6. **Supera los resentimientos.** Ruega al Señor en la Misa, durante la consagración, para disolver los resentimientos y que te conceda la gracia de perdonar y amar a aquellos por los cuales tienes resentimientos.
7. **Amistad**, busca gente que te estimule a la virtud por parte de sus vidas. Los santos son nuestros amigos en el cielo. Queremos vivir como ellos lo hicieron. Lee acerca de sus vidas.
8. **Estudio.** Lee buenos libros, la Biblia, el Catecismo de la Iglesia Católica, las obras cuyos autores comienzan con la letra "S", como en San Agustín, Santo Tomás de Aquino, Santa Catalina, etc.
9. **Utiliza los sacramentales de la Iglesia:** ponte el escapulario marrón, la medalla milagrosa, rocía agua bendita y sal bendita, medalla de San Benito, etc.

Para el cuerpo:

1. **Realiza el ayuno y la penitencia.** Diga "no" a las pequeñas cosas que se permiten para poder decir "no" a las cosas grandes que no están permitidas. Pelee la "batalla de la barriga". Diga no a comer algo extra en cada comida (postre, la sal, la segunda porción, etc.) para crecer en la virtud.
2. **Evita las ocasiones de pecado.** Tira a la basura las cosas que te causan problemas (bebidas, internet, etc.)
3. **Medita sobre la muerte.** Elije a morir antes que pecar, como los mártires. Distrae tu mente sobre cómo prefieres morir antes que pecar, por ejemplo crucifixión, hirviendo en vida, ser comido por los animales, etc.
4. **Evita la ociosidad.** Has obras corporales y espirituales de misericordia.
5. **Comienza el día con Cristo.** Levántate temprano sin demorar o posponer.
6. **Ejercicio.**

Plan for Combating Habitual Sin

For the soul:

1. Grow in sorrow for sin. Have a horror for sin by asking God for this gift. Meditate on Hell. "He who does not go down into Hell while he is alive, runs the risk of going there after he is dead." St. Philip Neri
2. Frequent the sacraments, especially Confession. Go there for forgiveness but also prevention. Go there before you fall.
3. Holy Communion: try to go to Mass daily, adoration (visits to the church), make spiritual communions (ask to be spiritually present at the Masses being offered around the world).
4. Pray on your knees first thing in the morning and in the evening.
5. Consecrate yourself to Jesus through Mary. "My Queen, my Mother, I give you all of myself. And to show my devotion to you I consecrate to you this day my eyes, my ears, my mouth, my heart, my entire self. Wherefore, O good Mother, since I am yours, keep me and defend me as your property and possession". If our eyes belong to Mary will we look at bad things?
6. Overcome resentments. Beg the Lord at Mass, during the consecration, to dissolve resentments and to grant us the grace to forgive and love those for whom we have a grudge.
7. Friendship, have people who spur us on to virtue by their lives. The saints are our friends in heaven. We want to live like they did. Read about their lives.
8. Study. Read good books, the Bible, the Catechism of the Catholic Church, works whose authors begin with the letter "S", as in St. Augustine, St. Thomas Aquinas, St. Catherine, etc.
9. Use the sacramentals of the Church: wear the brown scapular, the miraculous medal, sprinkle holy water and blessed salt, St. Benedict medal, etc.

For the body

1. Do mortification and penance. Say "no" to the little things that are allowed in order to say "no" to the big things that are not allowed. Fight the "battle of the belly". So no to something at every meal (desert, salt, second helpings, etc.) to grow in virtue.
2. Avoid occasions of sin. Throw out things that cause you problems (drinks, internet, etc.).
3. Meditate on death. Choose to die rather than sin, like the martyrs. Distract your mind on how you would rather die than sin, for example crucifixion, boiling alive, being eaten by animals, etc.
4. Avoid idleness. Do corporeal and spiritual works of mercy.
5. Start the day with Christ. Rise early without procrastinating.
6. Exercise.