

Paraxioterapia aplicada à Ânsia pela Heteroavaliação

Paraxioterapia aplicada al Deseo de Heterovaloración

Paraxiotherapy applied to the Wish for Heteroevaluation

Guilherme Ribeiro Matos

Consciencioterapeuta, médico, especialista em Clínica Médica e em Nutrição Clínica e Hospitalar, voluntário da OIC, guilhermeribeiromatos@gmail.com

RESUMO. Neste artigo é apresentada a paraterapêutica da ânsia pelo reconhecimento externo a partir da autorreciclagem dos valores pessoais. A *autoinvestigação* foi realizada por meio da aplicação de técnicas autoconsciencioterápicas, iniciando pela identificação de manifestação patológica de ansiedade e inautenticidade nas relações interpessoais e *locus* externo. A análise autopsênica e autocrítica das intenções e dos valores reais demonstraram intencionalidade desqualificada de autopromoção, busca por *status* e preocupação com a *autopformance*, além do autossédio de falta de lucidez quanto à autoavaliação ínsita e ao medo de rejeição. Concluiu-se serem o estudo e a aplicação da paraxioterapia meios de *enfrentamento* e *superação* da ânsia pela heteraprovação, necessitando de continuísmo consciencioterápico sobre a paraetiologia holobiográfica do autossédio básico dessa parapatologia.

Palavras-chave: valor existencial; ansiedade; ansiosismo; autoimagem; intenção; intencionalidade.

RESUMEN. Este artículo presenta la paraterapéutica del ansia de reconocimiento externo a partir del autorreciclaje de valores personales. La *autoinvestigación* se realizó a través de la aplicación de técnicas autoconsciencioterápicas, a partir de la identificación de manifestación patológica de la ansiedad y la inautenticidad en las relaciones interpersonales y el *locus* externo. El análisis autopsénico y autocrítico de las intenciones y valores reales demostró una intencionalidad descalificada de autopromoción, búsqueda de estatus y preocupación por el autodesempeño, además del autoasédio de falta de lucidez respecto a la autovaloración ínsita y el miedo al rechazo. Se concluyó que el estudio y aplicación de la paraxioterapia son medios de *enfrentamiento* y *superación* del ansia de heteroaprobación, requiriendo un continuísmo consciencioterápico sobre la paraetiología holobiográfica del autoasédio básico de esta parapatología.

Palabras clave: ansiedad; autoimagen; heteraprobación; intención; paraterapéutica; valor existencial.

ABSTRACT. This article presents the paratherapeutics of the eagerness for external recognition based on the self-recycling of personal values. The *self-investigation* was carried out through the application of self-conscienciotherapy techniques, beginning with the identification of the pathological manifestation of anxiety and inauthenticity in interpersonal relationships and external locus. The self-thosenic and self-critical analysis of intentions and real values demonstrated a disqualified intentionality of self-promotion, search for status and concern with self-performance, besides the self-intrusion of lack of lucidity regarding the intrinsic self-worth and fear of rejection. It was concluded that the study and application of paraxiotherapy are means to *confronting* and *overcoming* the

eagerness for hetero-approval, requiring conscientiotherapeutic continuity on the holobiographical paraetiology of the basic self-intrusion of this parapathology.

Keywords: anxiety; self-image; heterovaluation; intention; paratherapeutics; existential value.

INTRODUÇÃO

Bússola. Os valores pessoais são a base motivacional, ou a bússola direcional, para as decisões, comportamentos, preferências, escolhas e atenção da consciência. Quanto mais lucidez tiver a consciência sobre quais deles preponderam na manifestação pessoal, maior o autorrealismo.

Referenciais. À luz da Conscienciometrologia, os valores são os referenciais internos, os quais a conscin considera melhores, mais importantes, merecedores de atenção (CONSCIUS, p. 61).

Axiologia. Conforme Vieira (2007, p. 179), a *Axiologia* é a Ciência dos valores ou qualidades morais, ou seja, o conjunto de princípios ou normas representando ideais evolutivos e orientando atitudes nobres, preferências dignas e valorações cosmoéticas da consciência.

Autovalor. O autovalor ínsito, conforme Martins (2018, p 4.331), “é a estima essencial, peculiar e intrínseca da consciência, homem ou mulher, reconhecida a partir do autodiscernimento lúcido quanto às realidades mais íntimas, sendo capaz de determinar as bases do amor-próprio, a vivência da Cosmoética e as contínuas mudanças para novo patamar interassistencial”.

Heteroavaliação. A ânsia pela heteroavaliação é o estado patológico penoso de expectativa e busca do juízo, qualidade, estima, conceito, importância ou validade pessoais a partir dos outros, decorrente da baixa autocognição quanto ao autovalor ínsito.

Reciclagem. A reciclagem dos valores pessoais tem grande relevância no contexto do intermissivista. O diagnóstico e paraterapêutica daqueles negativos e anacrônicos, atuantes na manifestação pessoal, e a vivência mais plena dos valores evolutivos podem ser a base para a assunção do papel de minipeça interassistencial e alinhamento proexológico.

Paraxioterapia. A paraxioterapia é o processo de alívio, cura ou remissão das patologias intraconsciençiais, a partir da autoconscientização multidimensional (AM) alcançada pela reciclagem de valores obsoletos, resultado da apreensão de neovalores existenciais extrafísicos, cosmoéticos, e consequente ampliação cosmovisiológica da programação existencial em curso (Martins, 2020, on-line).

Consciencioterapeuticologia. Este trabalho, elaborado a partir da autoconsciencioterapia realizada por este autor durante o *Curso para Formação do Consciencioterapeuta* (CFC), tem por objetivo a paraterapêutica da ânsia pela heteroavaliação a partir da paraxioterapia, por meio da exposição da casuística pessoal, com intuito assistencial a outras conscins com mecanismo de funcionamento semelhante.

Metodologia. O trabalho fundamentou-se na autoconsciencioterapia pessoal a partir da revisão das próprias anotações, em cadernos de autopesquisa ao longo dos cursos de Conscienciologia, de atendimento em consciencioterapia clínica e aplicação das técnicas apresentadas no artigo, além de pesquisa bibliográfica de verbetes e livros Conscienciológicos.

Seções. O artigo foi elaborado em 6 seções:

I. Manifestações parapatológicas.

II. Parassemiologia – ferramentas e técnicas para autoinvestigação.

2.1. *Técnica da autexpressão autêntica.*

2.2. *Técnica do medograma.*

2.3. *Técnica da checagem autopensênica.*

2.4. *Técnica da qualificação da intenção.*

2.5. *Técnica da autocrítica dos valores vivenciados.*

III. Mecanismo de funcionamento e autodiagnósticos.

3.1 Mecanismo de funcionamento parapatológico.

3.2 Comorbidades: superficialidade, *síndrome do impostor* e isolacionismo.

VI. Autenfrentamento.

4.1. Autexposição e abertismo.

4.2. Autovalor ínsito.

4.3. Paraxioterapia.

4.4. Autenfrentamento da *síndrome do ansiosismo*.

V. Indicadores de autossuperação.

I. MANIFESTAÇÕES PARAPATOLÓGICAS

Aprovação. Desde a infância até a adolescência, havia na manifestação pessoal ansiedade pela aprovação dos outros, principalmente aceitação por parte de figuras de autoridade. Por insegurança, sentia medo recorrente de ser rejeitado.

Ansiedade. Esse modo de funcionamento ansioso, por vezes se revelava por impulsividade, preocupação ou sofrimento excessivo e exagerado em situações de insucesso, falhas e exposições vexaminosas. Esse mecanismo gerava perda de energias e de tempo, pois funcionava para ser aceito.

Preocupação. As ações e escolhas pessoais eram impulsionadas e guiadas primeiramente pela busca por *status*, reconhecimento alheio, elogios, aplausos e imagem pública. Percebia, em si mesmo, a excessiva preocupação e sofrimento ao saber, ou imaginar, alguém do grupo pensando ou falando mal dele. Além disso, era refratário às críticas, distorcendo-as para condenação e desqualificação.

Holossoma. *Psicossomaticamente*, o medo manteve-se enquanto emoção básica da ansiedade. *Somaticamente*, percebia movimentações bruscas, taquicardia, respiração superficial, vigilância, tensão física. *Energeticamente*, bloqueio cardiochacral periódico e dificuldade para perceber as energias em momentos mais críticos do quadro ansioso.

II. PARASSEMIOLOGIA – FERRAMENTAS E TÉCNICAS PARA AUTOINVESTIGAÇÃO

Autopesquisa. No processo de autoinvestigação da problemática, foram utilizadas diversas ferramentas. As informações e conclusões vêm sendo construídas ao longo de 8 anos de autopesquisa.

Invéxis. A opção por aplicar a *técnica da inversão existencial* possibilitou o engajamento na autopesquisa com tecnicidade desde o primeiro contato com a Conscienciologia.

Conscienciologia. Atividades de autexposição, a exemplo do Grinvex, docência conscienciológica, voluntariado, apresentações públicas, auxiliaram-no a ampliar a gama de experiências, enquanto as anotações das ideias e parapercepções, feitas também nos cursos de Conscienciologia e nos laboratórios conscienciais, possibilitaram a coleta de dados e o embasamento para análises posteriores.

Consciencioterapia. Contudo, na consciencioterapia clínica, situação otimizada para exposição pessoal, foi possível minuciar o próprio mecanismo de funcionamento consciencial.

Heterocríticas. *Feedbacks* recebidos por amigos e familiares próximos foram fundamentais, pois a sinceridade e assertividade dos apontamentos tiveram o foco na manifestação e não na pessoa deste autor, servindo para lhe *abrir os olhos* quanto aos pontos cegos ainda presentes.

Abertismo. De todo modo, inicialmente mostrava-se fechado, com as mesmas defesas excessivas às heterocríticas e em autescundimento. Devido aos mecanismos patológicos de racionalização, projeção e fuga, os autodiagnósticos só se clarearam com o desenvolvimento do abertismo pessoal.

Técnicas. As seguintes técnicas foram utilizadas para o mapeamento da para fisiologia e autodiagnóstico:

1. *Técnica da autexpressão autêntica.*
2. *Técnica do medograma.*
3. *Técnica da checagem autopensênica.*
4. *Técnica da qualificação da intenção.*
5. *Técnica da autocrítica dos valores vivenciados.*

2.1. *Técnica da autexpressão autêntica.*

Autexpressão. A *técnica da autexpressão autêntica* é o procedimento de o autoconsciencioterapeuta expor, expressar, explicitar, de modo genuíno, claro e transparente, pensamentos, sentimentos e energias, fundamentado na intencionalidade cosmoética (DTC, on-line)

Autexposição. Essa técnica propiciou a este autor descrever e elaborar com mais exatidão o autopensene padrão, a intenção desqualificada e o processo psicossomático de base. Nesse sentido, as amizades evolutivas e os ambientes conscienciológicos técnicos auxiliaram-no pela formação de clima seguro e acolhimento.

Mapeamento. Em diversas ocasiões, foram flagrados, autocriticamente, estados de ansiedade. Nesses momentos, mapeava os incômodos e tentava explicar o porquê estar sentindo e agindo daquele modo. Para isso, foram aplicadas as técnicas do *medograma* e da *checagem autopensênica*.

2.2. *Técnica do medograma.*

Medograma. A *técnica do medograma* consiste em listar no mínimo 100 medos pessoais, seguidos das respectivas categorizações e mensurações de intensidade e frequência, aplicada em holopensene de isolamento e autorreflexão, predispondo-se ao trabalho profilático com as energias conscienciais e ao estudo temático pela ótica do paradigma consciencial (DTC, on-line).

Medos. Foram listados e nomeados os medos identificados na pensenidade pessoal. Destacam-se, no contexto estudado, os medos de não ser aceito, de rejeição, de não ser bom o bastante e de ser medíocre, de não ter valor, dentre outros.

Impostura. Este autor percebeu também, associado ao quadro, o sentimento de medo de ser descoberto no real estado. Sentia-se impostor, indigno e sem o merecimento do *status*, reconhecimento e posições de liderança e prestígio a si atribuídos, com resultados autassédios e sentimentos de culpa e de insegurança.

2.3. *Técnica da checagem autopensênica.*

Checagem. A *técnica da checagem autopensênica* é “o conjunto de procedimentos aplicados pelo evoluciente para autoconscientização dos próprios pensamentos, sentimentos e energias conscienciais na vida diuturna” (DTC, on-line).

Holossoma. A aplicação dessa técnica reforçou a percepção dos sentimentos de medo, anseio e culpa. O autoquestionamento psicossomático: *Como estou me sentindo agora?* foi essencial nos momentos de maior ansiedade e para a percepção do estado dos demais veículos de manifestação pessoal.

Inautenticidade. Percebeu, a partir de então, apresentar personalidade inautêntica, artificial, muito focada na imagem pública, com consequente distorção e perda da lucidez aos contextos de assistência, quando o pensamento se voltava para o próprio ego: *estou indo bem? Estou conquistando? As pessoas gostam de mim?*

Vampirização. Essa necessidade de aprovação constante, de tudo e de todos, em vez de buscar intraconscientemente o prioritário evolutivo e a interassistencialidade isenta, levava-o à condição de vampirização energética com as pessoas.

Afastamento. Ou seja, a conscin carente não se basta e alicia a atenção e a energia dos outros. Esse *modus operandi* torna cansativa e desgastante a convivência, podendo provocar o afastamento das pessoas, o qual, paradoxalmente, era o maior temor e evitação deste autor.

2.4. Técnica da qualificação da intenção.

Intenção. A *técnica da qualificação da intenção* é utilizada para investigação do nível de autocorrupção ou lisura nas manifestações pessoais. O procedimento consiste em realizar as seguintes perguntas: *Por quê? Para Que? Para Quem?* (Gesing, 2017, p. 68).

Autoquestionamento. Tais questões foram replicadas pelo autor nas situações de ansiedade e medo, tornando-se a primeira cláusula do código pessoal de Cosmoética (CPC). Esse procedimento o auxiliou na identificação das *criptointenções*.

Conquista. Em diversos contextos, observou ações, falas e posturas pessoais com intenção desqualificada, manifestadas inconscientemente e, na maioria das vezes, com objetivo de conquistar as pessoas em busca do alívio das próprias aflições.

Performance. Percebeu o impulso constante de atrair a atenção e os olhares para si, principalmente em situações de destaque, heroísmo, rendimento, resultado, beleza, força e coragem.

Banalização. Este autor não apresentava o devido autodiscernimento quanto ao impacto das próprias ações nos ambientes e nas demais pessoas, devido ao hiperfoco egoico, com banalização do processo bioenergético e, conseqüentemente, fazendo sedução sexochacral. A própria força presencial era usada para produzir efeitos de manipulação nas consciências mais vulneráveis, em processo anticosmoético.

2.5. Técnica da autocrítica dos valores.

Valores. A *técnica da autocrítica dos valores* é “o exame pormenorizado e a classificação dos autovalores em úteis, e potencializadores da evolução, ou inúteis e travancadores da autoproxia, fornecendo substrato para as autorreciclagens” (DTC, on-line).

Sinceridade. A identificação e listagem dos valores vivenciados foi consequência da *técnica da qualificação da intenção*. Ao refletir: *sinceramente, o que me levou a fazer isso?*, com o tempo foi possível perceber quais as motivações íntimas atribuídas às ações e à pensividade pessoais.

Hierarquia. Nesse aspecto, foi identificada a hierarquização dos valores pessoais no mecanismo imaturo: de reconhecimento público; de sociabilidade; e de poder temporal; sobrepujando os valores da interassistencialidade; da proxia; da cosmoética; e da grupalidade.

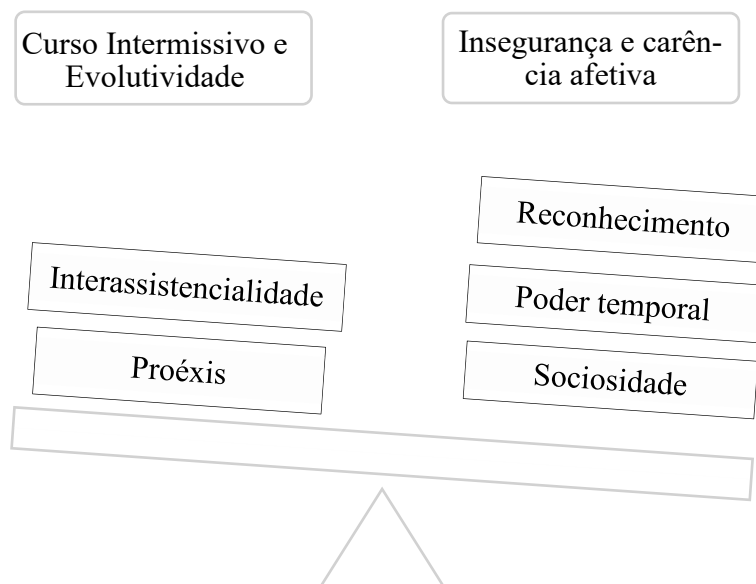


FIGURA 1. REPRESENTATIVIDADE DO PESO DADO AOS VALORES NOSOGRÁFICOS E AOS HOMEOSTÁTICOS.

III. MECANISMO DE FUNCIONAMENTO E AUTODIAGNÓSTICOS

3.1. Mecanismo de Funcionamento Parapatológico.

Pesquisa. Com a autoconsciencioterapia deste autor, ele pôde relacionar, por hipótese, o seguinte mecanismo de funcionamento consciencial:

1. **Paraetiologia:** reação imatura à privação afetiva. Esbregue intermissivo.
2. **Núcleo do autassédio:** deficiência sobre o autovalor ínsito e insegurança; *não sou bom o suficiente; sofrerei privações; serei excluído ou rejeitado.*
3. **Apriorismo (distorção cognitiva):** valor no *loc* externo, no *status*, no título, na forma, e não nas pessoas – conflito de valores.
4. **Manifestação parapatológica:** busca por suprir e aliviar a carência afetiva e a insegurança, necessidade de provar o valor pessoal, gerando ansiedade, medo de rejeição, preocupação com autoimagem.
5. **Principal comorbidade (impulsionador):** *síndrome do ansiosismo.*
6. **Diagnóstico:** ânsia pela heteroavaliação devido à falta de valor ínsito e preponderância de valores nosográficos.

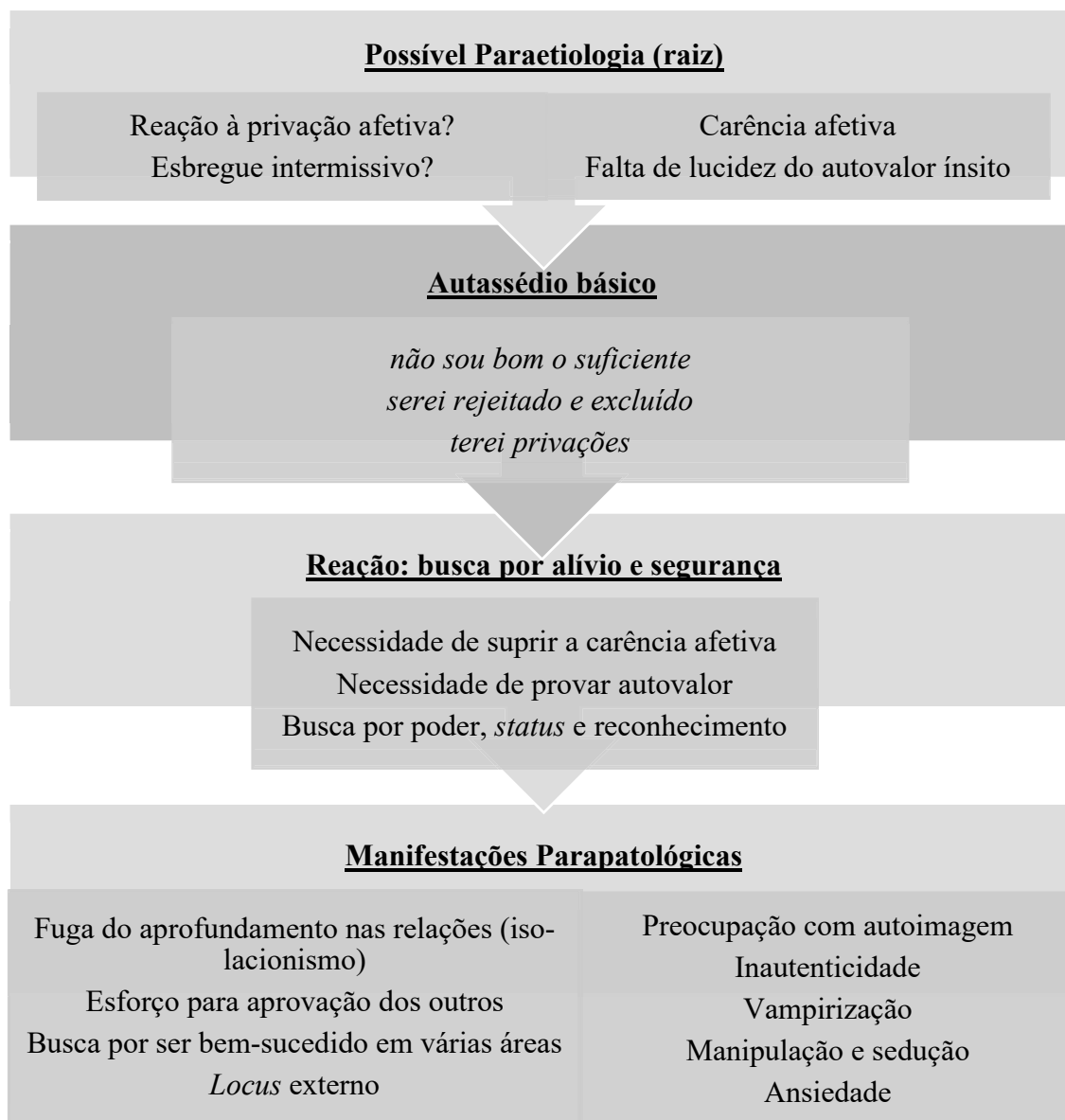


FIGURA 2. MODELO REPRESENTATIVO DO MECANISMO DE FUNCIONAMENTO PESSOAL DA ÂNSIA PELA HETEROVALORAÇÃO.

Paraetiologia. Segundo a Consciencioterapeuticologia, a identificação da paraetiologia, ou pesquisa das causas e paracausas de patologias e parapatologias, auxilia na elaboração do plano paraterapêutico.

Holobiografia. Uma das suspeitas paraetiológicas em relação à ansia de heteroavaliação é o passado bélico e monárquico deste autor, período no qual, por hipótese, utilizou de sedução e manipulação para explorar e subjugar pessoas, extraindo e usurpando direitos, recursos e liberdade. Em decorrência, perdeu *status* e poder, seguido pelo esbregue intermissivo e posterior reação imatura na ressoma subsequente.

3.2. Comorbidades: superficialidade, síndrome do impostor e isolacionismo.

Recompensa. Este autor percebeu o mecanismo automático de recompensa ao atingir *status* ou galgar posições sociais e institucionais. Isso o levava a abrir diversas frentes, com engajamento em diferentes desafios, competições e busca por títulos.

Trafores. Para esse fim, utilizava trafores pessoais de modo desqualificado, gerando a recompensa de sentir-se menos ansioso e com alívio da carência.

Insatisfação. Além dos *feedbacks* de pessoas próximas, não podia mais negar para si mesmo a constante insatisfação e desvalorização das conquistas evolutivas já alcançadas. Mesmo buscando novos desafios, estava sempre em dúvida e incomodado com a incessante autocobrança para conquistar a autoimagem ideal, e irreal.

Engano. Quando as pessoas, consideradas de referência para este autor, o aceitavam ou o reconheciam conforme ansiava, sentia-se aliviado, mesmo ele próprio não se dando o devido valor. Porém, acumulava novos desafios para conseguir *as mesmas recompensas*.

Superficialidade. Paradoxalmente, apesar da insegurança, sentia-se confiante para *levar várias frentes de eito*. Especialmente em situações sob pressão, mesmo com pouca preparação, saía-se bem, porém de modo superficial, deixando tarefas inacabadas, até mesmo devido à inexperiência, aumentando a insegurança íntima e o sentimento de não merecer possíveis reconhecimentos ou elogios, apesar de serem esperados.

Impostura. A meta ilusória, inalcançável, da autoimagem idealizada, de *gênio herói conquistador exaltado por todos*, na realidade era acompanhada de ansiedade para acabar logo com a tarefa e distanciar-se do grupo a ela envolvido, pois não queria ser descoberto e exposto perante o público. Essa condição evidenciava o mecanismo da *síndrome do impostor* (Kauati, 2017, p. 59).

Culpa. Nesses contextos, surgia a culpa por ter assumido compromissos estar enganando as pessoas. A reação, na maior parte das vezes, era de estresse e ansiedade por melhorar a *performance*, raiva e mágoa com as heterocríticas e autescandimento.

Convivência. A fuga do aprofundamento nas relações e da convivência manifestava-se de 2 modos ou condições:

1. Mudança periódica dos círculos de amizade, decorrente da sensação de não pertencimento.
2. Autossabotagem nas relações afetivo-sexuais, devido ao pouco aprofundamento.

Abandono. O abandono de algumas relações surgia pelos sentimentos de menosvalia e de não estar agradando, e pela vontade de buscar algo novo, *perdendo o interesse* na atual.

Paradoxo. Este autor, então, transitava pelos mecanismos paradoxais de disciplina e indisciplina, realização e frustração, avanço e estagnação. Nas relações interpessoais, recebia o *feedback* de ter alto potencial, porém não ser confiável.

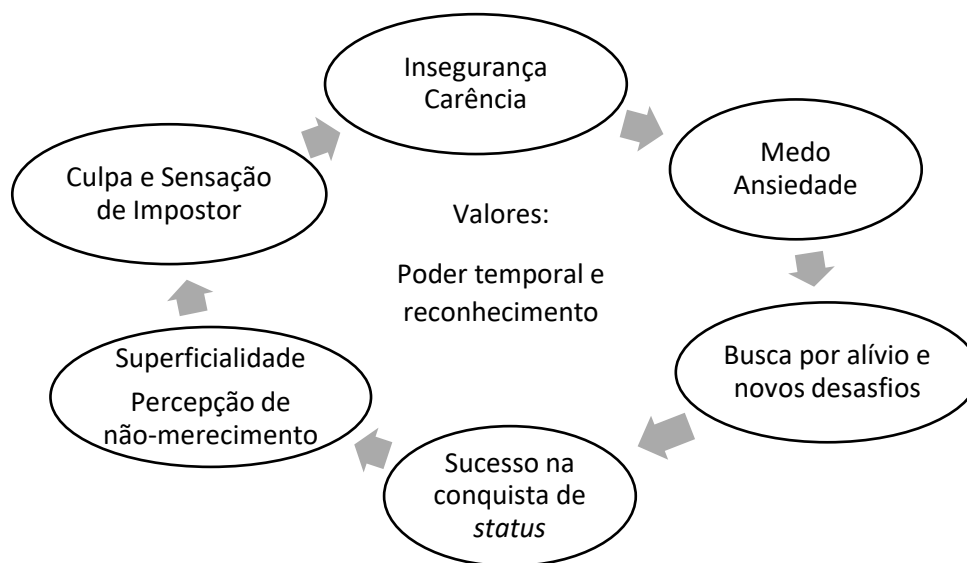


FIGURA 3. RELAÇÃO ENTRE AS COMORBIDADES E O MECANISMO DE FUNCIONAMENTO PATOLÓGICO PESSOAL DA ÂNSIA POR HETERACEITAÇÃO.

IV. AUTENFRENTAMENTO

Paraterapeuticologia. As abordagens paraterapêuticas utilizadas foram:

1. Autexposição e abertismo.
2. Vivência do autovalor ínsito.
3. Paraxioterapia: priorização dos valores evolutivos.
4. Redução do ansiosismo e da impulsividade.

4.1. Autexposição e Abertismo.

Desrepressão. O primeiro passo do autenfrentamento foi a autexposição desrepressora. A experiência de explicitar a intencionalidade e os valores nosográficos na consciencioterapia clínica, com amigos e familiares, buscando a desdramatização, exposição de criptotrafões e o abertismo possibilitou a redução da ansiedade associada ao auto e heterescondimentos.

Extrafisicalidade. O incômodo extrafísico de consciexes guias-cegos, há tempos companheiras deste autor, inicialmente gerou repercussão negativa, porém culminou com o autoposicionamento junto ao grupo evolutivo proexológico, contrário às automimeses até então vividas.

4.2. Vivência do autovalor ínsito.

Autovalor. A base do autenfrentamento de todo o quadro nosográfico apresentado foi, em resumo, a *tranquilização íntima a partir da autovalorização real por meio dos*

fatos. A reflexão e fixação pensênica do autovalor ínsito exigiu vigilância da autopen-senidade e acompanhamento diário do código pessoal de Cosmoética.

CPC. “O código pessoal de Cosmoética (CPC) é a compilação sistemática ou o conjunto de normas de retidão, ortopensenidade e autocomportamento policármico do mais alto grau moral, criado e seguido pela consciência mais lúcida, em qualquer dimensão existencial. É o regulamento pessoal da Intencionologia” (Vieira, 2018, p 5.877).

Prioridade. As cláusulas do CPC consistem em autoprescrições sobre posturas, ações ou pensenidade necessárias, no atual momento evolutivo, para lembrar a si mesmo de serem colocadas na prática. Ou seja, são regras de conduta da própria consciência para si mesma, as quais já sabia e deveria estar fazendo ou não poderia mais fazê-las, mas ainda as faz (Ribeiro, 2016, p 63).

Fixação. Este autor lançou mão do CPC para a fixação do autovalor real (*nem mais, nem menos*), objetivando a autoconscientização e autorresponsabilização no processo conviviológico.

Ao perceber o autovalor ínsito, o indivíduo não precisa mais se mostrar melhor nem maior em comparação aos outros, e evita a banalização das tarefas assistenciais. As cláusulas pessoais do CPC continham ideias para sustentação da autoconfiança com base nos fatos e parafatos e para estimular a postura mais lúcida e interassistencial.

Cláusulas. Seguem, a título de exemplo, algumas das cláusulas do CPC pessoal:

TABELA 1. CLÁUSULAS PESSOAIS DO CPC.

Pré-tenepes	“assumir que a minha energia tem impacto, e pode ser terapêutica”
Relações interpessoais	“assumir que minha presença gera efeito nas pessoas, e a minha amizade e meu sentimento podem fazer bem ao outro”
Hospital e pacientes	“assumir que a minha prática médica pode ser terapêutica para os outros”
Aulas	“lembrar que a aula é para o aluno, e ensinar com isenção”
Leitura e estudos	“assumir que a minha leitura vai produzir resultados”
Tempo livre	“lembrar que meus minutos são preciosos”

Satisfação. Outro ponto importante nesse contexto foi o autenfrentamento do vício da recompensa de obter o reconhecimento alheio. Ao abrir mão da autoimagem ilusória, do *ser* e do *ter*, este autor vem buscando a satisfação íntima por meio do *locus* interno e com os frutos assistenciais e autoproexológicos junto ao grupo evolutivo, vivenciando o mecanismo de recompensa pela interassistência realizada com os trafores pessoais.

4.3. Paraxioterapia.

Conscienciocentrolgia. O autenfrentamento, neste caso, culminou na valorização das amizades raríssimas, o cultivo do respeito às pessoas e assunção da autorresponsabilidade no convívio social e parassocial.

Priorização. A interassistencialidade e a proéxis são valores reconhecidos por este autor. Pelo trafor do autoposicionamento, decidiu priorizá-los.

Autocrítica. Nesse sentido, a *técnica da autocrítica dos valores* e a *técnica da qualificação da intenção* foram estratégias para as priorizações mais evolutivas e refletidas antes de partir para ação, libertando-se de focos ectópicos (principalmente profissionais), do desperdício de tempo e energia e dos pseudoganhos.

Homeostasia. O engajamento nas atividades do voluntariado, no *Curso para Formação do Consciencioterapeuta* (CFC) e em dinâmicas parapsíquicas possibilitaram a imersão em holopenses homeostáticos, além da convivência com amizades intermissivas.

4.4. Autenfrentamento da Síndrome do Ansiosismo.

Ansiedade. De acordo com Vieira, “a ansiedade é o estado afetivo penoso, de receio e de apreensão, sem causa evidente, caracterizado pela expectativa de algum perigo indeterminado e impreciso, diante do qual o indivíduo julga-se indefeso” (Vieira, 2007, p. 583).

Imobilidade. A paraterapêutica da ansiedade incluiu o *Laboratório de Imobilidade Física Vigil*, no CEAEC, de modo semanal, durante 2 meses. Realizado sequencialmente, possibilitou acalmia dos estímulos somáticos e tranquilização íntima.

Vibracional. Outra estratégia importante foi aplicar a *técnica da troca do mau hábito pelo EV* (estado vibracional), a qual consiste em: “substituição e eliminação de maus hábitos por meio da instalação do estado vibracional” (DTC, 2021, on-line). Quando este autor ia reagir por impulso, interrompia a manifestação, *trocando-a*, no ato, pela aplicação do EV.

Hábitos. O estadunidense Charles Duhhigg (2012, p.15), autor de dois livros sobre hábitos e produtividade, buscou compreender, em resumo, o modo pelo qual as decisões se tornam comportamentos automáticos, ou seja, hábitos.

Ritmo. Para atenuação da ansiedade, foi necessária a opção autodecidida de redução do ritmo de vida, com a tentativa de estabelecer rotina útil mais assentada, com acalmia para cumprir um compromisso por vez.

Resultado. Com essas ações, este autor percebeu ampliar o nível de atenção e calma e, pela redução dos estímulos externos, aumentar a autolucidez. Consequentemente, os erros cotidianos nas manifestações reduziram-se drasticamente, remindo o mecanismo de funcionamento patológico e o autassédio.

V. INDICADORES DE AUTOSSUPERAÇÃO

Indicadores. É possível identificar marcadores de remissão parcial da problemática. São alguns indicadores de autossuperação até aqui:

01. **Abertismo.** Não-defensividade às críticas.
02. **Afeto.** Aprofundamento maior nas amizades e vínculos afetivos.
03. **Autexposição.** Autexposição mais aberta e franca.
04. **Bem-estar.** Atingimento de maior bem-estar íntimo.
05. **Calma.** Acalmia e redução da ansiedade.
06. **Compreensão.** Sensação agradável de ter compreendido o processo parapatológico.
07. **Compromisso.** Maior segurança para assumir compromissos prioritários.
08. **Defesa.** Melhor autodefesa energética diante de ataques sexochacrais.
09. **Desassédio.** Assistência a consciexes patológicas em vez de acumpliciamentos.
10. **Feedbacks.** *Feedbacks* positivos quanto à manifestação mais homeostática.
11. **Lucidez.** Sensação de redução da atração por desafios ectópicos.
12. **Ponderação.** Redução da frequência de manifestação reativa.
13. **Trafores.** Aumento do sentimento de autovalor ínsito a partir da vivência prática do resultado da aplicação dos trafores.

CONCLUSÃO

Resultados. A observação da vivência diária indicou avanços autorrecinológicos decorrentes do processo autoconsciencioterápico e das técnicas aplicadas.

Intencionalidade. Na base dos comportamentos nosográficos, este autor identificou algumas intencionalidades desqualificadas: a de ser o melhor, ser reconhecido, ter autossatisfação pessoal em primeiro lugar, abrandar a insegurança e o medo.

Comorbidades. A ânsia pela heteroavaliação era apenas um viés da manifestação dos autassédios latentes, sendo necessário o aprofundamento autoinvestigativo e paraterapêutico das comorbidades da *síndrome do ansiosismo*, da superficialidade e do isolacionismo.

Omniterapia. Com esta pesquisa autoconsciencioterápica, o aprimoramento da capacidade assistencial, isenta de interesse próprio ou espúrio, e sem a preocupação com a opinião dos outros, mostrou ser o alvo paraterapêutico principal da patologia apresentada.

Cosmoética. Na experiência deste autor, eliminar a ânsia pela heteroavaliação e os resquícios de carência afetiva e insegurança é de grande importância evolutiva. Ainda mais relevante é o desenvolvimento cosmoético da lucidez quanto ao autovalor ínsito e a consolidação do ego enquanto líder interassistencial fraterno e altruísta.

BIBLIOGRAFIA ESPECÍFICA

1. **CONSCIUS**; *Apostila Conscius curso Teáticas da Conscienciometria*; 133 p.; página 61. Material de curso institucional.
2. **Duhigg**, Charles; *O Poder do Hábito: Por que Fazemos o que Fazemos na Vida e nos Negócios*; revisoras Rita Godoy; Raquel Correa; & Mariana Freire Lopes; trad. Rafael Mantovani; 408 p.; 3 partes; 9 seções; 9 subseções; 44 caps.; 1 apênd.; 21 x 18 x 3 cm; br.; *Schwarscz*; Rio de Janeiro, RJ; 2012; páginas 15 e 287 a 298.
3. **Gesing**, Alzira; *Intenção: Manifestação Atributológica da Consciência*; pref. Marilene Ragagnin; 182 p.; 18 caps.; 4 diagramas; 51 enus.; 19 filmes; glos. 282 termos; 150 perguntas; 2 tabs.; 1 epíl.; 58 refs.; alf.; 23 x 16 cm; br.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2017; página 68.
4. **Kauati**, Adriana; *Síndrome do Impostor: Superação pela Autocientificidade*; pref. Alzira Gesing; 246 p.; 5 partes; 31 caps.; 1 E-mail; 209 enus.; 3 esquemas; 1 fluxograma; 5 ilus.; 7 tabs.; 3 filmes; 112 refs.; 9 webgrafias; alf.; ono.; 22,5 x 16 cm; br.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2017; página 59.
5. **Martins**, Eduardo; *Autovalor Ínsito*; verbetes; In: **Vieira**, Waldo; Org.; *Enciclopédia da Conscienciologia*; apres. Coordenação da ENCYCLOSSAPIENS; revisores Equipe de Revisores da ENCYCLOSSAPIENS; 27 Vols.; 23.178 p.; Vol. 6; 1.112 citações; 11 cronologias; 33 E-mails; 206.055 enus.; 602 especialidades; 1 foto; glos. 4.580 termos (verbetes); 701 microbiografias; 270 tabs.; 702 verbetógrafos; 28 websites; 670 filmes; 54 videografias; 1.087 webgrafias; 13.896 refs.; 9ª Ed. rev. e aum.; *Associação Internacional de Enciclopediologia Conscienciológica* (ENCYCLOSSAPIENS); & *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2018; ISBN 978-5-8477-118-9; páginas 4.331 a 4.335.
6. **Ribeiro**, Guilherme Matos; *Elaboração do Código Pessoal de Cosmoética (CPC) a partir da Aplicação da Técnica do Confor da Consciência*; *Glasnost*; Ano 3; N 3; *Associação Internacional da Conscienciometria Interassistencial* (CONSCIUS); Foz do Iguaçu-PR; Julho, 2016; páginas 61 e 69.
7. **Vieira**, Waldo; *Código Pessoal de Cosmoética (Cosmoeticologia)*; verbete; In: **Vieira**, Waldo; Org.; *Enciclopédia da Conscienciologia*; apres. Coordenação da ENCYCLOSSAPIENS; revisores Equipe de Revisores da ENCYCLOSSAPIENS; 27 Vols.; 23.178 p.; Vols. 5 e 7; 1.112 citações; 11 cronologias; 33 E-mails; 206.055 enus.; 602 especialidades; 1 foto; glos. 4.580 termos (verbetes); 701 microbiografias; 270 tabs.; 702 verbetógrafos; 28 websites; 670 filmes; 54 videografias; 1.087 webgrafias; 13.896 refs.; 9ª Ed. rev. e aum.; *Associação Internacional de Enciclopediologia Conscienciológica* (ENCYCLOSSAPIENS); & *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2018; ISBN 978-5-8477-118-9; páginas 5.877 a 5.882.
8. **Vieira**, Waldo; *Homo sapiens pacificus*; revisores Equipe de Revisores do Holociclo; 1.584 p.; 24 seções; 413 caps.; 403 abrevs.; 38 E-mails; 434 enus.; 484 estrangeirismos; 1 foto; 377 ilus.; 168 megapensenes trivocabulares; 1 microbiografia; 36 tabs.; 15 websites; glos. 241 termos; 25 pinacografias; 103 musicografias; 24 discografias; 20 cenografias; 240 filmes; 9.625 refs.; alf.; geo.; ono.; 29 x 21,5 x 7 cm; enc.; Tratado; *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia* (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; 2007; páginas 179 e 583.

WEBGRAFIA ESPECÍFICA

1. *Dicionário Terminológico de Consciencioterapeuticologia (DTC) on-line*; Organização Internacional de Consciencioterapia (OIC), entrada “*balanço consciencioterápico*”; disponível em <<http://www.oic.org.br/dicionario-de-consciencioterapia>>; acesso em 23.10.2021; 8h15.
2. **Martins**, Eduardo; *Paraxioterapia*; verbete; In: **Vieira**, Waldo; Org.; *Enciclopédia da Conscienciologia*; verbete N. 5.201, apresentado no *Tertuliarium* / CEAEC, Foz do Iguaçu, PR; 01.05.2020; disponível em: <<http://encyclossapiens.space/buscaverbete>>; acesso em: 20.10.2021; 8h30.