

■ AUTOCONSCIENCIOTERAPEUTICOLOGIA

Leveza Autodesassediadora Pró-despeticidade

Ligereza Autodesasediadora Prodespeticidad

Self-deintruding Lightness Pro-depeticity

Carina Freire

Consciencioterapeuta, graduada em psicologia, especialista em Educação Inclusiva, mestre em Políticas Públicas e Desenvolvimento, carinagodinhofreire@gmail.com

RESUMO. Este artigo apresenta o processo pessoal de autopesquisa e enfrentamento do emocionalismo, com ênfase no desenvolvimento da leveza autodesassediadora enquanto recurso para a despeticidade. Por meio da autoconsciencioterapia, foram identificados medos, ansiedade, autodepreciação, irritabilidade e rigidez entre os componentes do autassédio emocional. As principais estratégias de enfrentamento envolveram a *técnica da checagem autopensênica e holossomática*, o trabalho energético, a ortointencionalidade e o traforismo. Como resultado, observou-se ampliação da autoconfiança, recuperação mais ágil do equilíbrio emocional, fortalecimento da autodefesa energética e maior disponibilidade interassistencial, evidenciando avanços no processo de autodespeticidade.

Palavras-chave: autassédio emocional; autoconsciencioterapia; autodespeticidade; desdramatização; leveza autodesassediadora.

RESUMEN. Este artículo presenta el proceso personal de autoinvestigación y enfrentamiento del emocionalismo, con énfasis en el desarrollo de la ligereza autodesasediadora en cuanto recurso para la despeticidad. Por medio de la autoconsciencioterapia, se identificaron miedos, ansiedad, autodeprecación, irritabilidad y rigidez entre los componentes del autoasedio emocional. Las principales estrategias de enfrentamiento involucraron la *técnica del chequeo autopensénico y holosomático*, el trabajo energético, la ortointencionalidad y el traforismo. Como resultado, se observó un aumento de la autoconfianza, una recuperación más ágil del equilibrio emocional, el fortalecimiento de la autodefensa energética y una mayor disponibilidad interasistencial, evidenciando avances en el proceso de autodespeticidad.

Palabras clave: autoasedio emocional; autoconsciencioterapia; autodespeticidad; desdramatización; ligereza autodesasediadora.

ABSTRACT. This article presents the personal process of self-research and confrontation of emotionalism, with emphasis on the development of self-deintruding lightness as a resource for depeticity. Through self-con-

scientiotherapy, fears, anxiety, self-depreciation, irritability, and rigidity were identified among the components of emotional self-intrusion. The main confrontation strategies involved the *self-thosenic* and *holosomatic checkup technique*, energetic work, orthointentionality, and strongtraitism. As a result, an expansion of self-confidence was observed, along with a more agile recovery of emotional balance, strengthening of energetic self-defense, and greater interassistential availability, evidencing progress in the self-deperticity process.

Keywords: emotional self-intrusion; self-conscientiotherapy; self-deperticity; de-dramatization; self-deintruding lightness.

INTRODUÇÃO

Objetivo. O presente artigo tem o objetivo de explicitar meu processo de autenfrentamento do emocionalismo, com ênfase no desenvolvimento teático da *leveza autodesassediadora* (Freire, 2023) enquanto *recurso pró-desperticidade* (Ver Vieira, 2023, p. 28.735).

Postura. A opção pela *leveza autodesassediadora* apoia-se na percepção prática de que a postura autodiscernidora diante das parapatologias é tão decisiva para a autocura quanto o ato de reconhecê-las.

Minipeça. Na contramão dos recursos pró-desperticidade, o emocionalismo é um tráfegar a ser superado, pois dificulta o desenvolvimento profícuo da condição de minipeça interassistencial do maximecanismo.

Contextualização. O processo autoconsciencioterápico com foco no autodomínio emocional desenvolveu-se em etapas ao longo dos últimos anos. Entre 2018 e 2024, trabalhei os medos pessoais associados à ansiedade, com resultados positivos na autodesrepressão emocional e parapsíquica.

Autexposição. A defesa dos verbetes *Leveza Autodesassediadora*, em 2019, e *Destemor Interassistencial*, em 2024, demarcou posicionamentos públicos exigindo coerência entre o conteúdo apresentado e minha manifestação cotidiana, consolidando a *recin* centrada na anticonflitividade autodesassediadora e na coragem interassistencial.

“Definologia. A *leveza autodesassediadora* é a atitude, postura ou manifestação da conscin lúcida, homem ou mulher, com foco na resolução desdramatizadora, racional e bem-humorada de adversidades diuturnas, mantendo a autodefesa e equilíbrio pessoal, sem interferências espúrias, em prol de ambiente sadio e harmônico nas relações interconscienciais” (Freire, 2023, p. 21.017).

Destemor. “O *destemor interassistencial* é a qualidade de desassombro para exercer, sustentar e qualificar a assistência fraterna interconsciencial” (Freire, 2024, *online*).

Trajatória. Em janeiro de 2025, durante o curso de campo *Homeostase Retrocognitiva*, o sorteio para debate em subgrupos dos temas *emocionalismo* e *ansiedade* sinalizou a urgência de retomar o trabalho de autodomínio emocional de modo mais específico.

Projejioterapia. De abril a junho de 2025, realizei 8 atendimentos projejioterápicos para compreender o modo pelo qual o autassédio emocional ainda prejudicava minha manifestação consciencial, mesmo após as conquistas obtidas com a leveza autodesassediadora e o destemor interassistencial.

Metodologia. As anotações dos atendimentos projejioterápicos e a participação no curso de campo *Homeostase Retrocognitiva*, ocorridos em 2025 e 2026, foram as principais fontes para esta autopesquisa.

Estrutura. O artigo está organizado em 4 seções:

I. **Autassédio Emocional e Leveza**

II. **Parasemiologia do Emocionalismo**

III. **Prescrições para o Autodesassédio Emocional**

IV. **Indicadores de Autossuperação e Autodesperticidade**

I. AUTASSÉDIO EMOCIONAL E LEVEZA

Peso. A *leveza autodesassediadora* foi a autoprescrição frente à postura íntima de dramatização intensa ao lidar com os autassédios. Reconhecer tal postura não era o problema, mas tornou-se um *peso* manejar a repercussão emocional.

Trafares. A sensação de constrangimento e mal-estar era frequente, principalmente diante dos trafares identificados, estimulando emoções negativas como medo, ansiedade e frustração, bloqueando o autodiscernimento e intensificando o autassédio emocional.

Contrassenso. Percebi, então, uma segunda camada do problema: não conseguia lidar com os autassédios, mantendo sofrimento autopunitivo desnecessário ao identificá-los e desperdiçando energia em vez de direcioná-la para os autenfrentamentos. A autocritica excessiva, o pessimismo e a baixa autoconfiança tornavam a reciclagem mais difícil.

Leveza. A compreensão veio com a pesquisa sobre a *leveza consciencial*, definida pela “qualidade da conscin lúcida otimista, desembaraçada e descontraída, capaz de manifestar atitude desrepressora diante da vida multidimensional” (Rezende, 2023, p. 21.023). Conclui, com isso, a possibilidade de o processo da reciclagem não ser sinônimo de martírio, podendo ser *recin prazerosa*.

Ação. A mudança de atitude exigiu a implementação de técnicas específicas: a *da checagem holossomática* revelou alto nível de tensão íntima, defasagem energética, cansaço, autorrepressão emocional e bloqueio no cardiochakra; a *da checagem autopensênica* evidenciou padrão patológico de autodesvalorização e pensamentos derrotistas, tais como *não dou conta, não consigo, é difícil pra mim*, e fissura heterassediadora.

Travão. O ponto de inflexão ocorreu após a rememoração de projeção lúcida, na qual percebi o psicossoma pesado emocionalmente e lastreado de energias tóxicas, impedindo maior descoincidência, mantendo-me próximo ao soma. Essa experiência constatou o prejuízo multidimensional da automanifestação emocionalista, sendo esta o maior travão multidimensional pessoal.

Ortointencionalidade. A principal prescrição estabelecida foi a *ortointencionalidade*: o propósito de sempre checar a intenção dos posicionamentos, tendo a assistência e a intencionalidade cosmoética como megafoco.

Autoconfiança. Continuar o esforço para ser a melhor assistente possível, qualificando-me continuamente, aumentou não só a autoconfiança, mas também a coragem interassistencial. O *crescendum* teático da leveza autodesassediadora desbloqueou o cardiochakra e fortaleceu a prontidão para desassédios mais complexos.

Retrotrauma. Em 2023, em 3 atendimentos projetoterápicos, tive retrocognições em série associadas a possível dessoma pessoal traumática em contexto monárquico. O episódio foi um *acid test* para conseguir manter a leveza e permanecer com destemor, revelando nova camada no processo de autocura.

Megatrafar. No curso *Homeostase Retrocognitiva* de 2025, a percepção do emocionalismo ainda presente configurou-se como possível megatrafar, mais complexo.

II. PARASSEMIOLOGIA DO EMOCIONALISMO

Definição. “O *emocionalismo* é a qualidade, condição, estado ou a tendência de a pessoa agir ou encarar tudo de modo emocional” (Vieira, 2007, p. 604). A percepção do autemocionalismo como elemento central da recin permitiu identificar as sutilezas despercebidas no auto e heterassédios.

Autovigilância. A *autovigilância pensênica* foi a principal técnica para analisar detalhes da patopensenidade, o grau de desequilíbrio emocional diante dos fatos e parafatos e o nível de discernimento empregado. Pensar com autocritica sobre o que pensenizava mostrou-me o quanto era trafarista.

Autotrafares. Junto ao megatrafar do emocionalismo, foram identificados 9 trafares associados à inabilidade emocional:

1. **Baixa autestima:** a baixa autoconfiança aumentava a vulnerabilidade emocional.
2. **Comocionalismo lacrimogêneo:** o mau hábito de chorar facilmente em cenas ou filmes dramáticos demonstrava rebaixamento do autodiscernimento e falta de racionalidade.
3. **Irritabilidade:** a incompreensão de erros alheios ou da manifestação trafarista de outrem ativavam a irritabilidade.
4. **Medo de autexposição:** o nervosismo e a tensão para autexposições de temas conscienciológicos dificultam a clareza das ideias.
5. **Problemas de autoimagem:** a autodepreciação da voz e da aparência reforçava os autescandimentos.
6. **Pusilanimidade:** o impulso de recuar diante de desassédios mais complexos nutria ainda mais o próprio assédio.
7. **Reatividade:** a impaciência com pequenas coisas cotidianas promovia auto-manifestações desproporcionais.

8. **Rigidez:** a inflexibilidade e a repressão emocional engessavam a automanifestação.

9. **Timidez:** o medo de ser julgada e a autocrítica excessiva provocavam inibição da automanifestação traforista.

Parapatologia. O mecanismo do emocionalismo se instaura pela fixação da emoção negativa ou exacerbada, provocando instabilidade pensênica, descompensação do cardíochakra e predisposição para aproximação de assediadores extrafísicos.

Regressão. A partir desse mecanismo, ocorria regressão pensênica, com padrão mental obnubilado, impulsividade, irritação e baixa autodefesa energética, sobretudo no cardíochakra e umbilicóchakra, tornando-me suscetível a intrusões assediadoras.

Autotrafes. A tabela 1 expõe a identificação dos autotrafes emocionais, por meio de fatos e parafatos, e da patopensividade correlacionada.

TABELA 1. FATOS E PARAFATOS DA MANIFESTAÇÃO DE AUTOTRAFES EMOCIONAIS.

Fatos e Parafatos	Patopensividade	Desequilíbrio emocional	Discernimento
Autexposição conscienciológica	<i>É difícil me expor. Minha voz é horrível.</i>	Ansiedade social; medo de julgamento; inibição da comunicabilidade.	Baixo autodiscernimento; alta emocionalidade e vulnerabilidade.
Coordenação executiva de curso de campo	<i>Muita coisa, não vou dar conta.</i>	Insegurança; tensão antecipatória; desconsideração da experiência já adquirida.	Nível médio de autodiscernimento; trafor da autorganização; posicionamento de autoconfiança.
Percepção de aproximação extrafísica de megassediador	<i>Se prejudiquei os outros, sou insignificante.</i>	Autodepreciação; autopunição.	Rebaixamento do autodiscernimento; autassédio alto; inibição de trafor assistencial

Autodiscernimento. A autodesregulação emocional demonstrava a supremacia do psicossoma e a redução do autodiscernimento, dificultando acalmia mental e equilíbrio interno.

III. PRESCRIÇÕES PARA O AUTODESASSÉDIO EMOCIONAL

Autoprescrições. Perturbar-se (autassédio) com as parapatologias diagnosticadas enfraquece os autoposicionamentos e o investimento nas *recins*. As ações de autenfrentamento estudadas, planejadas e monitoradas têm justamente o objetivo de reciclar aspectos nosográficos da manifestação pessoal (Almeida; Haymann & Remedios, orgs., 2022, p. 119).

Autodepreciação. Uma das heteroprescrições dos consciencioterapeutas foi investigar as manifestações de autodepreciação, incoerente com os autesforços de autoqualificação interassistencial dos últimos 7 anos.

Higiene. Para esse estudo, sugeriram-me promover a higiene consciencial, ou seja, aplicar um conjunto de medidas sistemáticas para evitar intrusões e permanência de patopenses no microuniverso consciencial, inclusive os antipenses doentes e contrapenses fixos (Vieira 2023, p. 17.842; Martins, 2017).

Efeitos. Esse procedimento exigiu, em um primeiro momento, atenuar o processo autodepreciativo, cujos efeitos rebaixavam o autodiscernimento e ampliavam o heterassédio. As ações sugeridas foram para intensificar os trabalhos energéticos e, na sequência, registrar os patopenses e identificar a emoção predominante.

Autodesassédio. A lucidez ampliou-se gradativamente com essas aplicações, e a leveza autodesassediadora retornava na automanifestação como recurso pró-desperticidade.

Trafor. Aumentar a potência de um trafor pessoal é atitude autodesassediadora inteligente, no sentido de buscar intensificar o esforço de qualificação intraconsciencial. O posicionamento de manter a leveza autodesassediadora na qualidade de ferramenta autodespertológica foi uma das autoprescrições adotadas.

Desdramatização. O ajuste fino dessa condição consistiu em aperfeiçoar a postura desdramatizadora ao entrar em contato com as próprias emoções, tornando a leveza um hábito constante e não mera atitude emergencial para quando a saturação emocional já se instalava.

Assertividade. A diferença concentrou-se na assertividade do trato emocional: sentir a emoção desagradável de modo desreprimido, *dialogar* com ela e não voltar a reprimir ou reagir impulsivamente.

Sobrepassamento. A ideia é utilizar o mentalsoma como recurso de equilíbrio e discernimento para ampliar a visão de conjunto. Ficar no *olho do furacão*, *ser tomada* emocionalmente, reduz o autodiscernimento e não permite o sobrepassamento necessário.

Trafores. Foram identificados 10 trafores associados à leveza, potencializadores do autodesassédio emocional, listados a seguir em ordem alfabética:

01. **Amabilidade.** Lhaneza na convivência com conscins e consciexes.
02. **Assistencialidade.** Expansão do potencial doador assistencial.
03. **Autorganização.** Reforço da disciplina na escrita e leitura.
04. **Benignidade.** Aumento da intercompreensão fraterna.
05. **Comprometimento.** Incremento da disponibilidade interassistencial na agenda cotidiana.
06. **Confiabilidade.** Qualificação da resolutividade nos autesforços.
07. **Dedicação.** Empenho continuado pelo melhor para todos.
08. **Determinação.** Intensificação da determinação quanto às prioridades evolutivas.
09. **Empatia.** Ampliação do modo benigno de expressar.

10. **Vontade.** Evolução na força de vontade.

Homeostase. A Tabela 2 exemplifica como os mesmos fatos e parafatos, antes geradores de autassédio, passaram a ser enfrentados com autorganização pensênica mentalsomática, resultando em autodesassédio emocional e ações pró-desperticidade.

TABELA 2. CONTRASTE HOMEOSTÁTICO DIANTE DE SITUAÇÕES QUE DESENCADAVAM EXACERBAÇÃO EMOCIONAL.

Situação	Patopensenidade inicial	Autodesassédio mental-somático	Ações pró-desperticidade
Autexposição	<i>É difícil me expor.</i>	<i>É importante, prioritário e evolutivo. A ansiedade não invalida a tarefa.</i>	Preparar o conteúdo. Sustentar o esclarecimento. Avaliar depois, sem autopunição.
Coordenação de curso	<i>Não vou dar conta.</i>	<i>Já coordenei outras vezes. Tenho mais experiência agora.</i>	Organizar prioridades. Delegar quando necessário. Assumir a liderança.
Pressão assediadora	<i>Sou insignificante.</i>	<i>Erros podem ser reparados. Também há acertos e pos-suo recursos para isso.</i>	Recuperar a homeostase. Checar a intenção. Atuar com benignidade e firmeza.

Upgrade. O gradiente do *upgrade* técnico da leveza autodesassediadora foi consolidado pela teática traforista com destemor, pela autoortopensenidade com o intuito de aumentar a autoimunidade e realizar o corte cirúrgico do sofrimento autopunitivo.

Autoimunidade. “A autoimunidade consciencial é a função essencial do holossoma da consciência capaz de reconhecer, rechaçar e neutralizar, de modo instantâneo, as intrusões energéticas ou pensênicas de outra consciência, seja conscin ou consciex, essencial, por exemplo, ao estado da intraconsciencialidade na condição do desassediado permanente total, homem ou mulher (ser desperto)” (Vieira, 2023, p. 4.876).

Autassédio. Ficar mais doente ao mexer nas parapatologias é atitude contraproducente e sem nexos para o atual momento evolutivo. Ser autotrafarista e autodepreciar-se são atitudes anticosmoéticas e sem sentido, já que a interassistência requer a retribuição dos trafores.

Cláusulas. A teática assistencial conscienciológica e a desperticidade são cláusulas pétreas para mim nesta existência. Ser feliz é uma premissa inegociável, inclusive ao longo do transcurso da reciclagem. Rir de mim mesmo, desdramatizar os erros, e vivenciar cosmoeticamente o processo são atitudes despertológicas, mais inteligentes e mais leves.

Bem-estar. A conquista de maior bem-estar é o momento ideal para enfrentar as parapatologias e tratá-las. A leveza autodesassediadora é o *remédio diário* para reforçar

a autoimunidade contra os patopenses e o peso do dramalhão. A dose profícua para *pensar bem, querer bem, agir bem e viver bem*.

Traforismo. Calibrar com discernimento a visão dos autotrafes permitiu enxergar com mais realismo e tecnicidade as parapatologias. O traforismo ajudou na mudança da postura autodepreciativa para autodespertológica e fez a diferença para melhoria no padrão da pensenidade. O reconhecimento e utilização do trafor é a base da autodesperticidade.

IV. INDICADORES DE AUTOSSUPERAÇÃO E AUTODESPERTICIDADE

Processo. A autossuperação é consolidada em níveis crescentes de aprofundamento e abrangência da automanifestação. Com frequência, sobrevêm o alívio da sintomatologia e as autocuras parciais até chegar na autorremissão definitiva da parapatologia específica. A depender do indivíduo e da própria doença consciencial, tal processo pode durar meses, anos ou até mesmo algumas vidas (Almeida; Haymann & Remedios, orgs., 2022, p. 189).

Indicador. No caso da autodesperticidade, o antiemocionalismo é um indicador relevante a ser construído. Segundo Vieira (2023, p. 30.212), “o ser desperto acaba eliminando emocionalismos lacrimogêneos”.

Compreensão. O meu ponto de partida foi a compreensão do mecanismo parapatológico do emocionalismo e o reforço do autoposicionamento da leveza autodesassediadora.

Feedbacks. Parentes, amigos da socin, conscienciólogos e alunos forneceram *feedbacks* sobre minha leveza, reconhecendo-a como ajuda e contribuição; tais retornos foram importantes para cancelar esse trafor.

Amparabilidade. Retromemórias da presença de energias amparadoras leves e fortes confirmaram a *leveza* como sendo sinalética da aproximação de compassageiros evolutivos, tornando-se padrão homeostático de referência intra e extrafísico.

Superação. As ações para consolidar a postura antiemocionalista estão na agenda evolutiva, sendo implementada na rotina do dia a dia. A tabela 3 apresenta indicadores de autossuperação do emocionalismo associados às autoprescrições pró-leveza autodesassediadora e às respectivas repercussões destas para a autodesperticidade.

TABELA 3. INDICADORES DE AUTOSSUPERAÇÃO DO EMOCIONALISMO

Postura antiemocionalista	Autoprescrições pró-leveza autodesassediadora	Repercussões pro-autodesperticidade	Indicadores de superação
	Técnicas da <i>checagem autopensênica</i> e <i>holossomática</i> ; EV profilático; fortalecimento do cardíaco e do esplênicochakra.	Assimilação energética lúcida; autodesintoxicação pensênica; antiemocionalismo e autodesassins.	Maior vitalidade energossomática e autossustentabilidade energética; automitridatismo.
	Autoquestionamento contínuo: <i>O que estou sentindo é meu? Qual é a emoção? Quais os fatos e parafatos associados?</i>	Percepção de iscagens em curso; aumento do realismo-autodiscernimento; autoconsciencioterapia ininterrupta.	Agilidade no encaminhamento interassistencial; desassombro da pararealidade; assentamento energético.
	Frequência na escrita e na leitura semanalmente; Gescon grupal sobre <i>Projecioterapia</i> .	Autodesassédio mentalsomático; percepção de amparo especializado em Projecioterapeuticologia; projeção consciente (PC) de mentalsoma.	Maior clareza autocognitiva; euforização mentalsomática; acalmia mental; parapsiquismo mentalsomático.

Paradoxo. Estar mais leve e fortalecida reforça o paradoxo de manter a autodesassedialidade e conseguir lidar com mais auto e heterassédios. Aos poucos, a desperticidade vem sendo melhor compreendida e vivenciada no dia a dia, correlacionando evidências de amparo de modo mais técnico e lúcido e encaminhamento assistencial de consciexes energívoras e assediadoras.

CONCLUSÃO

Síntese. O aprofundamento do autodiagnóstico nesta fase autoconsciencioterápica foi além da autopercepção de manifestar emoções intensas, revelando a maneira como eu reagia ao identificar os autassédios: com *peso*, vergonha, autodepreciação e autopunição; constituindo novo fator de assédio e retardando os autenfrentamentos.

Autoconsciencioterapia. As autoprescrições de enfrentamento frente a essas condições nosográficas e as repercussões dessas ações para o desenvolvimento da autodesperticidade culminou em melhores autodefesa energética e resistência holossomática.

Voluntariado. O voluntariado interassistencial na OIC, ao longo de quase 10 anos na condição de consciencioterapeuta, tem contribuído para intensificar o holopense na autodesassedialidade.

Desdramatização. A desdramatização tornou-se efetiva quando deixei de confundir-la com repressão ou superficialidade. Sentir a emoção, nomeá-la, verificar seus fundamentos e recuperar a condução mentalsomática permitiram reduzir a luta interna e agir com mais autorrealismo.

Enfrentamentos. As checagens autopensênica e holossomática, o trabalho energético, a ortointencionalidade, o registro dos patopenses, o traforismo e a manutenção de rotina saudável formaram o conjunto de autenfrentamentos efetivos e eficazes. Tal eficácia foi resultado da aplicação combinada e repetida, não de uma técnica isolada.

Conclusão. A leveza autodesassediadora tem se consolidado como postura diária e recurso pró-desperticidade. Ao permitir olhar os trafores sem autovitimização e utilizar os trafores sem idealização, favoreceram a continuidade da autoconsciencioterapia e a ampliação gradual da autodesassedialidade.

Antiemocionalismo. Conclui-se que a autoconsciencioterapia potencializou o processo de autocura do antiemocionalismo, rumo ao autodomínio emocional, trazendo melhorias nos percentuais de autodesperticidade e evidenciando que a leveza autodesassediadora foi recurso fundamental para o meu desenvolvimento da autodesassedialidade.

BIBLIOGRAFIA ESPECÍFICA

1. Almeida, Marco; Haymann, Maximiliano; & Remedios, Juliana; Orgs.; *Dicionário de Consciencioterapêutica com Termos Multilíngues Equivalentes: 400 Verbetes Prescritivos*; ed. Liege Trentin; Maximiliano Haymann; & Sissi Lopes; neologistas multilíngues: Equipe de Idiomas da OIC; revisores: Equipe de Revisores da OIC; 1.412 p.; 25 E-mails; 845 enus.; 50 especialidades; glos. 400 termos (al., esp., fr., ing.); 54 microbiografias; 3 quadros sinópticos; 1 tab.; 142 técnicas; 26 websites; glos. 38 termos (miniléxico dos campos paracientíficos); 161 filmes; 1.100 refs.; 111 webgrafias; 4 apênds. (1 apênd.: BEE da Consciencioterapêutica: 575 refs.); alf. (al., esp., fr., ing.); 28,5 x 22 x 7 cm; enc.; Associação Internacional Editares; & Organização Internacional de Consciencioterapia (OIC); Foz do Iguaçu, PR; 2022; páginas 119 e 189.

2. Martins, Eduardo; *Higiene Conscencial: Reconquistando a Homeostase no Microuniverso Conscencial*; revisores Dayane Rossa; et al; pref. Ruy Bueno; 400 p.; 6 seções; 46 caps.; 5 encartes; 50 enus.; 2 escalas; 10 quadros; 20 questionários; 6 filmes; glos. 282 termos; 17 técnicas; 19 webgrafias; 59 refs.; 3 anexos; alf.; geo.; ono.; 22 x 15 cm; br.; Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2016.

3. 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; 37 ilus.; 168 megapenses 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.; 3ª Ed. Gratuita; Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC); & Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2007; página 604.

WEBGRAFIA ESPECÍFICA

1. Freire, Carina; *Destemor Interassistencial* (N. 6.826; 12.10.2024); Verbetes; In: Vieira, Waldo; Org.; *Enciclopédia da Conscienciologia*; defendido no Tertulium do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; disponível em: <<http://encyclossapiens.space/buscaverbete>>; acesso em: 24.08.2026; 15h00.

2. Freire, Carina; *Leveza Autodesassediadora* (N. 4.790; 17.03.2019); Verbetes; In: Vieira, Waldo; Org.; *Enciclopédia da Conscienciologia*; apres. Coordenação da ENCYCLOSSAPIENS; revisores Equipe de Revisores da ENCYCLOSSAPIENS; Vol. Digital Único (PDF); CCXL + 34.372 p.; 3 E-mails; 11.129 enus.; 727 especialidades; 1 foto; glos. 6.500 termos (verbetes); 1 ilus.; 1.001 microbiografias; 417 tabs.; 25 websites; 22.474 bibliografias específicas; 125 videografias específicas; 1.860 webgrafias específicas; alf.; 10ª Ed. rev. e aum.; Associação Internacional de Enciclopedia Conscienciológica (ENCYCLOSSAPI-ENS); & Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2023; páginas 21.017 a 21.022; disponível em: <https://encyclossapiens.space/ec/ECDigital10.pdf>; acesso em: 24.08.2026; 15h00.

Freire, Carina; *Leveza Autodesassediadora Pró-desperticidade*; p. 55 a 65.

3. **Rezende, Ricardo; *Leveza Consciencial*** (N. 4.635; 13.10.2018); Verbete; In: **Vieira, Waldo; Org.; *Enciclopédia da Conscienciologia***; apres. Coordenação da ENCYCLOSSAPIENS; revisores Equipe de Revisores da ENCYCLOSSAPIENS; Vol. Digital Único (PDF); CCXL + 34.372 p.; 3 *E-mails*; 11.129 enus.; 727 especialidades; 1 foto; glos. 6.500 termos (verbetes); 1 ilus.; 1.001 microbiografias; 417 tabs.; 25 *websites*; 22.474 bibliografias específicas; 125 videografias específicas; 1.860 webgrafias específicas; alf.; 10ª Ed. rev. e aum.; *Associação Internacional de Enciclopediologia Conscienciológica* (ENCYCLOSSAPI-ENS); & *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2023; páginas 21.023 a 21.026; disponível em: <https://encyclossapiens.space/ec/ECDigital10.pdf>; acesso em: 24.08.2026; 15h00.

4. **Vieira, Waldo; *Autoimunidade Consciencial*** (N. 336; 09.09.2006); ***Higiene Consciencial*** (N. 903; 08.07.2008); ***Recurso Pró-desperticidade*** (N. 2.162; 30.12.2011); ***Ser Desperto*** (N. 264; 17.06.2006); Verbetes; In: **Vieira, Waldo; Org.; *Enciclopédia da Conscienciologia***; apres. Coordenação da ENCYCLOSSAPIENS; revisores Equipe de Revisores da ENCYCLOSSAPIENS; Vol. Digital Único (PDF); CCXL + 34.372 p.; 3 *E-mails*; 11.129 enus.; 727 especialidades; 1 foto; glos. 6.500 termos (verbetes); 1 ilus.; 1.001 microbiografias; 417 tabs.; 25 *websites*; 22.474 bibliografias específicas; 125 videografias específicas; 1.860 webgrafias específicas; alf.; 10ª Ed. rev. e aum.; *Associação Internacional de Enciclopediologia Conscienciológica* (ENCYCLOSSAPI-ENS); & *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2023; páginas 4.876 a 4.882, 17.842 a 17.844, 28.735 a 28.739 e 30.208 a 30.216; disponível em: <https://encyclossapiens.space/ec/ECDigital10.pdf>; acesso em: 24.08.2026; 15h00.

CITE ESTE ARTIGO

Freire, Carina; *Leveza Autodesassediadora Pró-desperticidade*; Artigo; *XVIII Jornada de Consciencioterapeuticologia*; Foz do Iguaçu, PR; 05-06.09.2026; *Conscientiotherapia*; Revista; Anuário; Ano 15; N. 18; Seção: *Autoconsciencioterapeuticologia*; 1 *E-mail*; 3 enus.; 3 tabs.; 2 técnicas; 1 microbiografia; 3 refs.; 4 webgrafias; *Organização Internacional de Consciencioterapia* (OIC); Foz do Iguaçu, PR; Setembro, 2026; páginas 55 a 65.