

# ANTIDISPERSIVIDADE PROEXOLÓGICA NA 3ª IDADE

**Anália Maia**

Advogada e licenciada em Português e Literatura, voluntária do Instituto Internacional do Projeciologia e Conscienciologia (IIPC), *amaia\_09@hotmail.com*.

**RESUMO.** Este artigo apresenta os resultados de autopesquisa da autora, gerados pela identificação do traçar da dispersão. Apresenta ferramentas para desenvolvimento da antidispersividade, promovendo a autevolatividade consciencial na 3ª idade. Busca identificar as causas da autodispersividade consciencial, listar seus contrapontos, apontar atributos consciencias favoráveis à superação deste traçar, além de apresentar sugestões para o desenvolvimento da autodisciplina e autorganização. Utiliza como método de pesquisa a aplicação da autoobservação, registros e identificação das dispersões pessoais, utilização de planilhas técnicas e pesquisa bibliográfica. Sugere algumas técnicas que possam alicerçar a autopesquisa e autenfrentamento das dispersões presentes na existência da conscin na 3ª idade física. A autora conclui que a utilização de técnicas conscienciológicas facilita a desenvolvimento da antidispersividade, podendo favorecer a retomada da proéxis, inclusive das conscin na 3ª Idade.

**PALAVRAS-CHAVE:** autorganização; proéxis; rotina útil proexológica.

## I. INTRODUÇÃO

**Tema.** O tema escolhido é antidispersividade proexológica, condição da conscin, homem ou mulher, necessária à maturidade integrada dos atributos e dos desempenhos conscienciais na multidimensionalidade, propiciando a autevolução e o cumprimento da proéxis, atendendo ao compromisso assumido no curso intermissivo.

**Autossuperação.** A identificação da autodispersão, atuando como gargalo evolutivo de longa duração, levou a autora a buscar respostas e soluções para autossuperação do travão no binómio autoinvestigação-autevolução. Este trabalho objetiva apresentar o processo da autora no desenvolvimento da antidispersividade proexológica.

**Objetivos específicos.** Eis, listados a seguir, 4 objetivos deste artigo:

1. Identificar as causas da autodispersividade prolongada.
2. Promover o desenvolvimento de trafores necessários para aquisição da antidispersividade proexológica.
3. Demonstrar a viabilidade da antidispersividade na maturidade através da autorganização, disciplina e aquisição das rotinas úteis.
4. Motivar o leitor a superar a autodispersividade com objetivo de alcançar a antidispersividade proexológica.

**Maturidade.** Nem sempre, ao alcançar a idade adulta se atinge a maturidade consciencial, fato que pode acarretar a parapatologia da autodispersividade: desatenção e desorganização na vida da consciência, levando à perda do foco proexológico.

**Especialidade.** O tema Antidispersividade Proexológica está classificado na especialidade Proexologia.

**Questionamento.** A partir desta pesquisa questiona-se: a conscin, homem ou mulher, possuidora da parapatologia da autodispersividade consciencial pode desenvolver a antidispersividade proexológica?

**Hipótese.** A autora propõe a hipótese de que com o desenvolvimento da autorganização, autodisciplina e rotina útil é possível o desenvolvimento da antidispersividade proexológica.

**Pesquisa.** A autora pretendeu identificar, nesta autopesquisa, os *gatilhos* da autodispersão consciencial, propiciando a sua autossuperação por via de técnicas da Conscienciologia para realizar a Recin e alcançar a antidispersividade proexológica.

**Autoexperimentologia.** O campo de pesquisa utilizado foi o da experiência da autora na conquista da antidispersividade proexológica, no enfrentamento da autodispersividade de longa duração, aos 63 anos de idade física (Ano-base: 2012).

**Metodologia.** A autopesquisa está alicerçada em autoobservação, anotações e análise dos registros, pesquisa bibliográfica e aplicação de técnicas conscienciológicas, efetuadas concomitante ao período inicial da tenepes, a partir de 01 de julho de 2011.

**Técnicas.** Eis, na ordem alfabética, 6 técnicas, citadas na obra de Vieira (2003), utilizadas na autopesquisa orientadora desta gescon e apresentadas com detalhes no desenvolvimento deste artigo:

1. Técnica da Exaustividade.
2. Técnica da Saturação Mental.
3. Técnica da Teática.
4. Técnica do Estado Vibracional.
5. Técnica da Utilização de Planilhas.
6. Técnica dos Recursos Mentaisomáticos Emergenciais.

**Conformática.** Utilizou-se a técnica do apostilhamento (VIEIRA, 2003) para apresentação formal dos conteúdos deste trabalho face à sua eficiência esclarecedora, facilidade de compreensão e apreensão das informações.

**Estrutura.** Eis, na ordem de apresentação, as seções nas quais este artigo é estruturado:

I. **Introdução.** Neste item, são apresentados o tema, objetivos, especialidade que contempla o tema, ou seja, a Proexologia, a questão do desenvolvimento da antidispersividade, o campo da pesquisa, a metodologia e a conformática.

II. **Definição.** Apresentação da definição do tema: etimologia, sinonímia, antonímia, origens intrafísicas, baseadas na genética e mesologia e as paraorigens.

III. **Tipologia.** Enumeração dos tipos básicos de autodispersividades.

IV. **Relações.** A relação da autodispersão com as diversas tarefas conscienciais, próprias do dia a dia da consciência intrafísica buscadora da desperticidade e do compléxis.

V. **Trafores.** Enumeração de trafores facilitadores do desenvolvimento da antidispersividade proexológica.

VI. **Profilaxia.** Relação das práticas da autora no desenvolvimento da antidispersividade, gerando rotinas úteis propiciadoras da autorganização e autodisciplina, com vista ao desenvolvimento da antidispersividade proexológica.

VII. **Considerações Finais.** Inferências e resultados alcançados na teática da autopesquisa evolutiva voltada para a conquista da condição de antidispersividade.

## II. DEFINIÇÃO

**Definição.** A *antidispersividade proexológica* é a condição da consciência autofocada, autor-organizada, disciplinada e atenta, quanto aos autesforços evolutivos, tornando-a eficiente na execução da autoprogramação existencial (autoproéxis).

**Etimologia.** O prefixo *anti* deriva do idioma Grego, *anti*, “de encontro, contra, em oposição a”. Apareceu no Século XVI. A palavra *dispersa* vem do idioma Latim, *dispersus*, “disseminado; disperso; espalhado por várias partes”, particípio passado de *dispergere*, “separação, abandono”. Surgiu no Século XV. O vocábulo *programa* procede do mesmo idioma Latim, *programma*, “publicação por escrito; edital; cartaz”, e este do idioma Grego, *próγραμμα*, “ordem do dia; inscrição”, de *prográpho*, “escrever anteriormente; escrever na cabeça de”, provavelmente por influência do idioma Francês, *programme*. Surgiu no Século XVIII. O termo *programação* apareceu no Século XX. A palavra *existencial* provém igualmente do idioma Latim, *existentialis*, “existencial”. Surgiu no Século XIX.

**Sinonímia:** 01. Autorganização pensênica. 02. Autoestruturação pessoal na proéxis. 03. Autoconcentração nas metas proexológicas. 04. Autoprodutividade evolutiva proexológica. 05. Autovigilância constante proexológica. 06. Encadeamento das ideias do intermissivista. 07. Megafoco consciencial proexológico. 08. Antimpulsividade na execução da proéxis. 09. Linearidade pensênica. 10. Raciocínio indutivo proexológico.

**Antonímia:** 01. Autodesorganização da proéxis. 02. Autodevaneio proexológico. 03. Auto-desconcentração do intermissivista. 04. Atividades caóticas antiproéxis. 05. Desviacionismo consciencial. 06. Atenção saltuária proexológica. 07. Impulsividade consciencial. 08. Antiatividade proexológica. 09. Antiatenção com a proéxis. 10. Dispersividade proexológica.

**Contraponto.** A condição contrária a antidispersividade é a autodispersão, ou seja, a característica da conscin dispersa, desorganizada quanto ao autinvestimento na sua evolutividade afastando-se da autoproéxis.

**Origem intrafísica.** Segundo entendimento da Psicologia tradicional, a criança na 1ª infância é uma consciência basicamente emocional e, com exceção das conscins que já mantêm a lucidez contínua, a exemplo dos Serenões, continuará assim enquanto depender do mundo adulto. A questão emocional ocupa um importante espaço na ação educacional dos atores presentes na vida infantil.

**Parapsiquismo.** Ainda na infância, não raro, se manifesta o parapsiquismo. São os *amiguinhos imaginários*, as presenças extrafísicas no quarto infantil, por exemplo, o *bicho papão*.

**Defesa.** A criança, quando não obtém a segurança necessária para o seu amadurecimento, pode utilizar a autodispersividade como defesa, encontrando nas suas fantasias e autodispersões, o distanciamento da realidade.

**Adulto-criança.** É possível encontrar adultos com o comportamento imaturo. A imaturidade, neste caso, pode ser resultante da infância, quando a dispersão natural se torna permanente.

**Instrumentos.** Eis, em ordem alfabética, 7 dos principais hábitos que podem promover a dispersão na rotina da conscin, comprometendo a autevolatividade consciencial:

1. Futebol.
2. Motos.
3. Novelas.
4. Séries de televisão.
5. Surf.
6. Video games.

**Vícios.** Eis 10 hábitos comuns, promotores da autodispersividade pela fuga da realidade e obstrutores do desenvolvimento da antidispersividade proexológica:

1. O *drink* ao sair do trabalho.
2. O cigarro para relaxar.
3. A produção de textos de ficção.
4. A prática de lutas marciais.
5. A dança.
6. A apresentação teatral.
7. O ficar horas diante da televisão.
8. A praia do dia inteiro, no *dolce far niente*.
9. A utilização constante de medicação para dormir.

**Paraorigem.** A autodispersividade é uma parapatologia, gerada por experiências passadas, em outras existências neste ou noutro planeta. Os autassédios predis põem os heteroassédios e estes atuam de maneira a desfocar a vontade da conscin e prejudicam o cumprimento da proéxis, favorecendo a melex (melancolia extrafísica).

**Exemplo.** A facilidade que encontrou, nesta existência, para cantar, atuar e dançar levaram a autora aos palcos do teatro. Foi recebida com aplausos e admiração em todas as iniciativas artísticas: tocou violão, fez balé clássico, *jazz* e dança espanhola, cantou na noite carioca, fez teatro com sucesso, recebendo convites sucessivos de diretores reconhecidos pela mídia.

**Dessoma.** Com o passar dos anos, sem qualquer iniciativa na interrupção da autodispersividade, este trafar fica cronicificado permanecendo na vida da conscin até a dessoma, podendo levá-la à condição de parapsicótica *post-mortem*, pela fixação do holopensene da dispersão.

### III. TIPOLOGIA

**Classificação.** Segundo Vieira (1997, p. 160-161), a dispersão consciencial pode ser classificada em 6 tipos básicos abaixo listados:

1. **“Espaço-temporal:** a dispersividade íntima, *in situ*, gerada pela imaginação exacerbada que leva aos devaneios ou ao *sonhar acordado*, simultânea às manifestações gerais de todo o microuniverso consciencial (...)

2. **Espacial-baixo:** quando a conscin se afunda em si mesma em certos estados da depressão psicológica, desânimo, falta de autoestima, supervalorização de carências afetivas e continuada perda de oportunidades, tempo e energias conscienciais (...)

3. **Espacial-lateral:** a condição muito comum da bem-identificada *ectopia consciencial* da conscin quanto à execução insatisfatória da sua proéxis, de modo excêntrico, deslocado e fora do roteiro programático. (...)

4. **Espacial-acima:** quando a conscin parte para a idealização mais sublime da realização de todas as suas potencialidades, permanecendo alienada quanto à existência intrafísica, em um *nirvana de sublimação* e que acaba levando à condição de *teoricão*, do *amor platônico* e outros estados assemelhados. (...)

5. **Temporal-passado:** quando a conscin se deixa subjugar pelo saudosismo, a nostalgia, e o *banzo* da infância longínqua, até se perder pela caducidade e a arterioesclerose, não chegando de fato nem a ser uma *veterana da vida*. (...)

6. **Temporal-futuro:** a condição, no caso, patológica, da ausência ou inconsciência quanto ao senso do *continuismo consciencial*, que acometendo a conscin impulsiva e precipitada que – na ânsia de queimar etapas e fazer atalhos – coloca o *carro adiante dos bois* e não chega a parte alguma quanto à execução satisfatória de sua proéxis.”

**Identificação.** A autora identificou-se, basicamente, no 1º tipo, o Espaço-temporal, o que não a eximiu de perceber-se detentora de características contempladas pelos demais tipos mencionados por Vieira em sua obra *Temas da Conscienciologia*.

**Talentos.** Já em tenra idade demonstrava talento para imaginar, fantasiar e criar situações ficcionais. Na adolescência escrevia poemas e contos, fazia teatro, cantava, e ganhava a maioria dos concursos literários, solidificando a certeza de que este era o seu propósito existencial.

#### IV. RELAÇÕES

**Tarefas.** Eis, em ordem alfabética, 8 áreas da vida onde a conscin precisa dar mais atenção de modo a qualificar a interassistência de alto nível consciencial, e que estão relacionadas com a anti-dispersividade:

1. **Alimentação.** A conscin na 3ª idade tem a tendência natural para engordar. A antidispersividade vai propiciar a lucidez e a autorganização necessárias para o controle da alimentação e a superação do holopense do subcérebro abdominal. A elaboração de uma planilha de controle dos alimentos ingeridos em todas as refeições e análise do resultado dessa ingestão alimentar no bem-estar geral da conscin, é uma técnica viável para manter o foco e desenvolver a antidispersividade na alimentação.

2. **Atividade Física.** É fundamental que a atividade física faça parte da programação diária da conscin madura. Manter o foco na atividade escolhida é excelente para vencer as autodispersões. Atenção ao soma, verificação dos músculos que estão sendo trabalhados, instalação do estado vibracional e percepção dos efeitos no energossoma, são ferramentas eficientes para manter a concentração.

3. **Docência.** A sala de aula requer o parapsiquismo avançado e atento, a observação das ocorrências, físicas e extrafísicas no campo instalado pelas equipes intra e extrafísicas. Na tares qualificada o docente precisa estar *atenado* nos fatos e parafatos da sala de aula. Para isso as qualidades da atenção e organização são instrumentos imprescindíveis.

4. **Finanças.** A desorganização, indisciplina e desatenção, características comuns à consciência dispersiva, comprometem a saúde financeira. É necessário então se reorganizar, criar planilhas de registro de entradas e saídas, cortar gastos e organizar despesas. A inteligência financeira promove a evitação de desperdícios, gastos supérfluos e irá auxiliar no desenvolvimento da antidispersividade proexológica.

5. **Gescons.** A conscin autodispersa terá dificuldades para escrever artigos, verbetes, ou produzir gescons propiciadoras da interassistência, objetivo de todo o conscienciólogo. Para isso é necessário haver organização de tempo, dedicação e autossuperação de hábitos cronicificados, tais como a postergação, preguiça, pusilanidade, sedimentados pelo abstrair e desatenção.

6. **Parapsiquismo.** Desenvolver o parapsiquismo requer treino, dedicação, organização, disciplina e cosmoética. A instalação do EV profilático, aplicação de técnicas promotoras da projeção consciente, estudo dos verbetes da Enciclopédia da Conscienciologia, assim como a participação diária nas Tertúlias Conscienciológicas, presencial ou *online*, aplicação das técnicas conscienciológicas, foram práticas importantes para a autossuperação da dispersividade da autora.

7. **Tenepes.** Exercer a condição de *minipeça* lúcida no *maximecanismo* da prática da tenepes resultará na criação da ofix (oficina extrafísica), meta magna da conscin comprometida com a interassistência multidimensional. Neste caso a antidispersividade proexológica é megatrafor propiciador autevoluto.

**Casística:** Na prática da tenepes, atividade interassistencial efetuada nas madrugadas em que me encontrava ombro a ombro com o amparador de função, constatei, com o auxílio do amparador,

*a minha dispersão. Durante a tenepes havia momentos em que me lembrava de tarefas pendentes, a exemplo de colocar água para os meus cachorrinhos, pegar determinado livro para entregar ao seu proprietário, ou qualquer outro desvio de atenção semelhante. Logo me via no impulso de abandonar o trabalho, dando as costas para o amparador, a fim de tomar providências quanto às realizações das tarefas lembradas. Foi assim que percebi o absurdo de minha desorganização mental e falta de foco. Com isso me obriguei a efetuar a autopesquisa do tema: antidispersividade proexológica.*

8. **Voluntariado.** Disciplina, autorganização e empenho são trafores propiciadores da técnica evolutiva do voluntariado conscienciológico. O voluntariado é atividade relacionada à fraternidade e universalidade, parte da proéxis da conscin comprometida com o curso intermissivo, evidenciando-se prática decisiva na automotivação e antidispersividade proexológica.

## V. TRAFORES

**Questionamento.** Identificados os trafores, traços-fardos, que promovem a autodispersividade na conscin madura, na 3ª idade, é aconselhável buscar os trafores, traços-força, que poderão auxiliar no desenvolvimento da antidispersividade. Possuímos ambos, mas são os trafores que propiciarão o desenvolvimento dos trafores, traços faltantes, que permitirão a conquista da antidispersividade proexológica ainda nesta vida intrafísica, independente da idade do soma.

**Idade.** Diz-se, popularmente, que a conscin com mais de 65 anos é “velha”, difícil de superar traços-fardos cronicificados e com dificuldade de aprendizado. É mito, convenção criada pela socin patológica. O envelhecer é do corpo físico, do soma, a consciência não precisa sucumbir à idade do soma, basta para isso desenvolver a vontade.

**Trafores.** Eis, em ordem alfabética, 7 trafores que, utilizados com lucidez e cosmoética, viabilizam o desenvolvimento da antidispersividade proexológica:

1. **Autoconcentração.** É a capacidade de manter em mente o objetivo priorizado para aquela tarefa. Quando se propõe a realizar uma atividade, seja ela intra ou extrafísica, deve-se manter a concentração mental voltada para essa tarefa, evitando devaneios, imagens oníricas ou desvios de pensamento. Caso contrário, a proposta não será alcançada e o autassédio ocorrerá, favorecido pela brecha energética da desatenção.

2. **Autodisciplina.** Para alcançar a antidispersividade proexológica é necessário desenvolver uma tarefa de cada vez, dedicar tempo à conclusão, sem atropelos e só então passar para a próxima atividade. A autodisciplina deve ser estendida para o dia a dia da conscin predisposta à autossuperação da autodispersividade de longa duração.

3. **Autorganização.** A autovigilância pensênica teática, propiciadora da produtividade das gescons, conduz à condição de continuísmo ortopensênico para manutenção do equilíbrio dinâmico e evolutivo do microuniverso consciencial. É requisito indispensável para o desenvolvimento da antidispersividade e execução da programação existencial, pois é propriedade da conscin estruturar-se sistematicamente quanto ao próprio desenvolvimento, assumido no curso intermissivo.

4. **Registro das ideias.** Com a anotação de todas as experiências vivenciadas, seja na intrafísica ou em projeções lúcidas ou semilúcidas, a conscin antidispersiva terá a quantidade de informações necessárias para a avaliação e análise das ideias que surgirão no decorrer da sua autopesquisa. Os registros sistemáticos vão favorecer a identificação da sinalética, promovendo a qualificação da interassistência.

5. **Interassistencialidade.** O grau da antidispersividade proexológica vai determinar o tipo ou categoria da interassistência. A dispersão do foco, que se dá por questões egóicas, centradas no microuniverso consciencial da conscin, compromete a interassistência por falta de empatia, por manter a atenção presa em divagações e devaneios.

6. **Autorganização.** A rotina útil é a técnica de autorganização, específica e válida para cada conscin lúcida, baseada na repetição diária de hábitos saudáveis e logicamente analisados, para otimizar a antidispersividade e a realização da proéxis.

7. **Vontade.** Segundo Vieira (2012, p. 8923), “a volícolina é a energia consciencial, haurida pela consciência, a partir da energia imanente, apresentada como hipótese de tentativa para explicar racionalmente a realidade e a atuação das ECs da conscin, como sendo o combustível, motor ou agente fundamental de atuação da vontade sobre as forças, fluxos e refluxos do Cosmos”. É a força da vontade, vitalidade volitiva, vontade pessoal, necessárias para o desenvolvimento da antidispersividade proexológica.

## VI. TÉCNICAS

**Sintomatologia.** A conscin, na 3ª idade, ainda possuidora do comportamento dispersivo, geralmente conduz aos diversos setores da existência as autodesorganizações geradas, tais como: alimentação (provocando distúrbios na saúde e obesidade); finanças (problemas de ordem jurídica, nome registrado no Serasa e SPC), afetividade (dificuldade em manter um relacionamento maduro e duradouro), intelectualidade (dificuldade de produzir gescons). Além disso, a interassistencialidade fica comprometida, na tenepes e na tares.

**Tecnologia.** Algumas técnicas são especialmente eficientes para a superação da autodispersividade, principalmente em relação à mais cronicificada ou prolongada. Esta autora experimentou 6 técnicas para efetuar a autopesquisa, conquistar a antidispersividade proexológica e produzir este trabalho:

1. **Técnica da Saturação Mental** (VIEIRA, 2003). Consiste em espalhar por todos os locais de trabalho, lembretes, *post-its*, cartazes, alertando para tarefas, instalação de EVs, compromissos conscienciais, evitações necessárias, trafores a serem desenvolvidos, estudos e produção de material escrito. No *laptop*, no apoio para livros, na geladeira, enfim, pelos lugares mais frequentados, lembrando das tarefas agendadas, da necessidade do foco e da atenção. Eis, enumeradas, algumas frases de efeito utilizadas nesta autopesquisa:

- a. **Na porta da geladeira:** *Aqui só tem frutas. Nesta geladeira não entra sorvete, gorduras ou carboidratos simples. Coma uma fruta antes da caminhada. Instalar EV now.*
- b. **Nas portas do guarda-roupas:** *Fez exercício hoje? Ainda há tempo para a caminhada. Instalar EV now.*
- c. **Na baía do escritório:** *Se não precisa, não compre. Peça para esperar um pouco. Faça uma coisa de cada vez. Que tal planejar o dia? Já atualizou a planilha? Utilize o caderno de notas para não esquecer. Instalar EV now.*
- d. **No espelho do banheiro:** *Chuveirada hidromagnética: delícia. Utilize o filtro solar antes de caminhar. Não esqueça o chapéu para caminhar. Já planejou o dia? Instalar EV now.*
- e. **No espelho da cômoda:** *Hoje é dia de planejar. As planilhas estão atualizadas? Instalar EV now.*
- f. **No escritório em casa.** *Estudar, estudar, estudar. Tertúlia, assistir. Escrever, escrever, escrever. Instalar EV now.*

2. **Técnica da Exaustividade** (VIEIRA, 2003). Esta técnica consiste no “aprofundamento das perquirições técnicas detalhistas, *urbi et orbit* do tema conscienciológico, enumerograma, bibliografia específica ou trabalho investigativo em geral, objetivando, quando possível, esgotá-lo temporariamente, naquela data-base”. (VIEIRA, 2003). Este é o momento da pesquisa técnica. São as buscas no *Google*, em livros de Conscienciologia, nos tratados de Conscienciologia do professor

Waldo Vieira (Projeciologia, 700 Experimentos da Conscienciologia e *Homo sapiens reurbanisatus*), na Revista *Conscientia*, no *Journal of Conscientiology*, na Enciclopédia da Conscienciologia, em livros de Psicologia e outras literaturas científicas não Conscienciológicas.

**Casuística.** *Na firme determinação de esgotar todo o assunto, saturando a mente de informações, vivências e experiências de outras conscins que compartilhem do mesmo tráfegar, concentrei todo o meu tempo disponível na leitura sobre autodispersão, antidispersão e proéxis, com objetivo de manter a mente focada no desenvolvimento da antidispersividade proexológica. Boa prática é escrever a sinopse das leituras efetuadas ao longo da autopesquisa.*

3. **Técnica da Teática** (VIEIRA, 2003). Teática é a unidade representada pela teoria vivenciada na prática. Esta técnica visa atender ao Princípio da Descrença que determina: *não acredite em nada, nem mesmo no que lê neste artigo, experimente, tenha suas próprias experiências.* É na teática positiva que se dá a recin (reciclagem intraconsciencial). Não basta ficar na teoria, elaborar planos mirabolantes sem a vivência. Na prática, é possível identificar os gargalos, buscar meios para vivência da reciclagem, aprimorar a existência, identificar e se manter na proéxis.

4. **Técnica do Estado Vibracional.** Esta técnica é detalhadamente apresentada por Vieira (1997) e consiste em vibrar o energossoma pela força da vontade a partir da circulação fechada das energias do energossoma, o corpo das energias conscienciais.

**Casuística.** *Iniciei a técnica com a instalação de 20 Estados Vibracionais por dia, efetuando o seu registro e avaliando a sua potência. No entanto, no último curso ECP2 – Extensão em Conscienciologia e Projeciologia 2 (2011), recebi a sugestão de instalar o Estado Vibracional a cada momento do dia que houvesse uma mudança, fosse ela de ambiente, de situação, de energias conscienciais intrusivas ou mesmo da percepção de companhia extrafísica. A instalação do EV em diversas situações se apresentou eficaz e natural, possibilitando a criação do hábito da mobilização das energias.*

5. **Técnica da Utilização de Planilhas.** O acompanhamento das planilhas propicia a aquisição do trafor da autorganização. Consiste na criação de planilhas individualizadas para cada setor na vida da conscin, comprometida com a intermissividade, com objetivo de detalhar o processo de cumprimento das metas planejadas.

**Casuística.** *Criei algumas planilhas cujo fim é manter o foco nas metas planejadas. No início da vivência desta técnica tive dificuldade em manter a atualização das informações diárias relacionadas com cada atividade programada. Percebi a pouca praticidade das planilhas e, visando torná-las operacionais fui efetuando pequenas alterações para maior dinâmica na utilização da técnica.*

6. **Técnica da Intervenção.** A autora propõe a técnica de utilização de uma palavra-chave para intervir na dispersão. Sempre que se percebeu *desligada da realidade, devaneando ou dispersa*, utilizou a palavra DEPOIS como meio de interromper o processo autodispersivo. Com esse pequeno gesto foi possível cessar o desvio da atenção e retomar o foco para a atividade que estava desenvolvendo no momento. Pode-se utilizar qualquer palavra que tenha em si a significação desejada para interrupção do desvio da atenção.

**Questão.** Na condição de retomadora de tarefa (conscin afastada de sua proéxis que, em dado momento, retoma suas tarefas evolutivas), a autora se viu diante de um impasse: como se organizar, praticar a tares e a tenepes, trabalhar, ler os livros da Conscienciologia, escrever artigos, verbetes, frequentar os cursos curriculares da Conscienciologia, administrar a casa e dar atenção ao seu grupocarma familiar? É necessário gerenciar o tempo com inteligência e autodiscernimento.

**Gerenciamento do tempo.** Eis, enumerados, 4 fatores viabilizadores da otimização do tempo da conscin, com vistas a alcançar a produtividade consciencial evolutiva:

1. Desenvolver rotinas úteis através da realização das metas, organização da agenda de tarefas diárias, cumprindo-as e retirando-as do planejamento para que outras sejam introduzidas e adaptadas na rotina da conscin. Com isso poder-se-á administrar com lucidez os imprevistos e os eventos não programados.

2. Agendas, e caderno de anotação de bolso, anotação das atividades a serem desenvolvidas naquele dia fazendo a centralização das informações. Pode ser em agenda, planilha, caderneta pequena, para colocar no bolso ou na bolsa, *smartphone* ou *email*. Riscar as atividades realizadas. O importante é planejar e manter o acompanhamento do cumprimento das tarefas.

3. Instalação do EV profilático nos diversos momentos do dia a dia; no trabalho, no transporte coletivo, na fila do banco, no atendimento médico, no banho.

4. Planilhas para acompanhamento das atividades planejadas. Aplicação da Técnica de Utilização das Planilhas apresentada anteriormente vai auxiliar na criação de rotinas úteis propiciadoras da antidispersividade proexológica.

## VII. CONSIDERAÇÕES FINAIS

**Diagnóstico.** Após a identificação das causas da autodispersividade prolongada, a autora organizou-se para colocar em prática as planilhas elaboradas, acompanhando as mudanças e técnicas conscienciológicas escolhidas, mantendo as anotações atualizadas quanto aos progressos e neoinformações adquiridas através da autopesquisa.

**Teática.** As técnicas utilizadas na pesquisa foram, e continuam sendo, vivenciadas pela autora atendendo ao *Princípio da Descrença*, base do paradigma Consciencial.

**Autoesforço.** Os autesforços aplicados à intencionalidade sincera da conscin em alcançar a antidispersividade proexológica, principalmente nos casos em que está na 3ª idade, é fator vital para promover as recins e recéis necessárias para autevolução e viabilidade do Compléxis ou de parte da proéxis.

**Autevolução.** Conquistada a autoconcentração mental, autorganização e disciplina, a consciência pode retomar a sua proéxis, evoluir junto ao seu grupo evolutivo, alcançar a higidez holossomática e melhorar a sua prática interassistencial. O desenvolvimento da antidispersividade proexológica na 3ª idade é possível. Os resultados justificam o autesforço e o foco no processo autevolutivo.

**Motivação.** A exposição pessoal da autoexperimentação, através deste artigo, motivou a autora na autossuperação das dispersividades, conquistando a antidispersividade proexológica, face à importância da teática na gescon séria e interassistencial.

**Gescons.** Escrever é prática autoterapêutica e autevolutiva, instrumento valioso de autoconsciencioterapia. Para escrever, o autor ou autora, necessita estudar, observar, refletir, experimentar, desdramatizar, movimentar energias conscienciais e gerar inferências para a escrita se constituir interassistencial, prioridade máxima da conscin comprometida com a autevolutividade.

**Resultados.** Alguns resultados já podem ser vivenciados pela autora. A antidispersividade já é realidade, apesar de ainda carecer de maior qualificação. No entanto, é possível reverter os deslizes dispersivos. Espera-se, com o treino e o desenvolvimento da antidispersividade qualificada, visando a proéxis, prescindir-se das *muletas* utilizadas até então, mencionadas neste artigo, com a vivência teática plena da rotina útil. Eis, em ordem alfabética, os resultados obtidos pela autora na autopesquisa que resultou neste artigo:

1. **Autopesquisa.** Iniciada a autoinvestigação, autodiagnóstico, autenfrentamento e autossuperação, as recins são efetuadas de *modo contínuo*. Uma descoberta leva à outra, percebe-se que aquele tráfego autopesquisado é o início da descoberta de outros processos conscienciais que precisam ser amadurecidos.

2. **Domínio energético.** A prática do EV já é realidade existencial da autora. Na medida em que o domínio energético aumenta, a facilidade na vivência do estado vibracional aumenta na mesma proporção.

3. **Gescons.** A produção das gestações conscienciais foram desenvolvidas a partir da maior organização do tempo de estudo e de escrita.

4. **Tares.** A tarefa do esclarecimento efetuada por via dos cursos conscienciológicos obteve o maior profissionalismo com o desenvolvimento da antidispersividade. A autora pôde desenvolver o parapsiquismo mais maduro.

5. **Tenepes.** O desenvolvimento do foco da atenção e a evitação das dispersões e dos devaneios propiciaram melhor qualificação na tenepes, prática da tarefa energética pessoal da autora.

6. **Voluntariado.** Com a autorganização obtida e a rotina útil em desenvolvimento, foi possível manter a periodicidade no voluntariado, sem ausências desnecessárias, conquistando a confiança da equipe intra e extrafísica da IC.

**Recaídas.** Recaídas são possíveis. Por isso a importância de manter a antidispersão como um hábito autoprofilático. Sabe-se que não é fácil, mas pode-se afirmar que é possível. Investir na autossuperação de um megatrafar é retorno garantido de autevolatividade consciencial.

**A ANTIDISPERSIVIDADE PROEXOLÓGICA É ALCANÇADA COM AUTORGANIZAÇÃO E AUTODISCIPLINA, E É CONDIÇÃO NECESSÁRIA AO COMPLETISMO EXISTENCIAL E À DESPERTICIDADE.**

## BIBLIOGRAFIA

Azevedo, Francisco; *Dicionário Analógico da Língua Portuguesa*; ideias afins / thesaurus; 800 p.; 191 x 217 cm.; *Lexicon Editora Digital Ltda.*; 2ª. edição atual e rev.; Rio de Janeiro (RJ); 2010.

Couto, Cirleine; *Contrapontos do Parapsiquismo*; 208 p.; 18 caps.; 45 refs.; 21 x 14 cm.; br; *Editares*; Foz do Iguaçu, PR; Brasil; 2010.

Razera, Graça; *Hiperacuidade Eficaz: Um Estudo Conscienciológico sobre o TDAH – Transtorno da Desordem da Atenção e Hiperatividade Infantil*; 258p.; 21 x 14 cm.; br; *Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia (IIPC)*; 1ª. Edição; Rio de Janeiro; RJ; 2001.

Thomaz, Marina e Pitaguari, Antônio; *Redação e Estilística Conscienciológica: Inclui 2 vocabulários: novos termos do acordo ortográfico e neologismos da Conscienciologia discordantes do Português corrente*; 188 p.; 222.938 caracteres; 35.031 palavras; 3.320 parágrafos; *Editares*; 2ª. edição; Foz do Iguaçu, PR; 2010.

Vieira, Waldo; *Homo sapiens reurbanisatus*; 1.584 p.; 479 caps.; 139 abrevs.; 40 ilus.; 7 índices; 102 sinopses; glos. 241 termos; 7.655 refs.; alf.; geo.; ono.; 29 x 21 x 7 cm; enc.; 3ª Ed. Gratuita; *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC)*; Foz do Iguaçu, PR; 2003.

*Idem*, Waldo; *200 Teáticas da Conscienciologia*; 260 p.; 200caps.;13 refs.; alf.; 21x 14 cm; BR.; *Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia (IIPC)*; Rio de Janeiro, RJ; 1997.

*Idem*, Waldo; *Temas da Conscienciologia*; 232 p.; 90 caps.; 16 refs.; alf.; 21 x 14 cm; br.; *Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia (IIPC)*; Rio de Janeiro, RJ; 1997a.

*Idem*, Waldo; *100 Testes da Conscienciometria*; 232 p.; 100caps.; 14 refs.; 21 x 14 cm; br.; *Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia (IIPC)*; Rio de Janeiro, RJ; 1997b.

*Idem*, Waldo; *Enciclopédia da Conscienciologia*; versão ONLINE; 9.000 p.; 2.146 verbetes; *Associação Internacional Editares*; Verbetes: Autodeterminação; Autodispersividade; Autossuperação específica; Prioridade; Recin; Trinômio prioridade-desafio-autossuperação; Voliciolina. Foz do Iguaçu, PR; Brasil; 2012.