

DISCIPLINA AUTOPACIFICADORA: SUPERANDO A IRRITABILIDADE

Jorge Rogoski

Analista de TI, Mestre em Informática, jrogoski@gmail.com

RESUMO: Esta autopesquisa, iniciada no ano de 2012, aborda a importância da autopacificação para a convivialidade, a interassistência e o completismo existencial. A meta é a superação da irritabilidade, traçar evidenciado publicamente na atuação junto ao voluntariado conscienciocêntrico. Para a organização e o desenvolvimento do empreendimento, foi adotada a estrutura do ciclo autoconsciencioterápico, com aplicação concomitante de autoconscienciométrica e levantamento dos traços conscienciais envolvidos, planejamento das abordagens potencialmente mais adequadas ao autoenfrentamento, proposição de técnicas paraterapêuticas e adoção de paratecnologia auxiliar. Ao final, são abordados alguns resultados alcançados até este momento, notadamente quanto à importância da fortaleza bioenergética e da resiliência em todo esforço de autossuperação.

PALAVRAS-CHAVE: autopesquisa; auto-organização; interassistencialidade; benignidade; raiva.

INTRODUÇÃO

Oportunidade. Neste período de “aceleração da História Humana” (Vieira, 2013), é prudente aferir regularmente os indicadores do desempenho evolutivo pessoal, prevenindo subníveis, frustrações e consequentes reprogramações existenciais de cláusulas proexológicas não concluídas tempestivamente.

Profilaxia. Esta pesquisa aborda a importância da homeostase do temperamento (Vieira, 2013) do intermissivista comprometido com o próprio completismo existencial, apresentando casuística pessoal concernente ao saneamento de padrões de manifestação psicossomática ainda imaturos, especificamente, neste contexto, a superação do traçar da irritabilidade.

Histórico. Situações concretas vivenciadas por este autor evidenciaram a influência negativa do próprio temperamento na convivialidade em alguns setores da manifestação pessoal, com prejuízos explícitos e incontestáveis na qualificação interassistencial.

Motivação. O autoembargo interassistencial decorrente da irritabilidade pessoal gera incômodo e desconforto quanto aos autodesempenhos assediadores e poluidores de ambientes. Este traçar pode colocar em risco a consecução da autoproxíxis, o desenvolvimento interassistencial pautado na tares e as reconciliações saneadoras do *deficit* da conta grupocármica.

Objetivo. Neste artigo é descrita experiência alicerçada no Paradigma Consciencial para promover a aquisição da autopacificação intraconsciencial, iniciando pela eliminação ou mitigação da irritabilidade nos contextos associados à sua expressão. A investigação abarcou 2 itens, em ordem funcional:

1. Inventariar, compreender e superar os fatores desencadeadores da irritabilidade pessoal.

2. Organizar-se para, gradualmente, dotar o autotemperamento com o caráter da imperturbabilidade, tornando-o mais interassistencial e proexogênico.

Metodologia. Eis 3 métodos de pesquisa empregados, em ordem lógica:

1. **Revisão bibliográfica.** Estudo das abordagens vigentes da Autoconsciencioterapeuticologia (Lopes, 2007) e da Autopesquisologia (Vieira, 2013).

2. **Parasemiologia.** Investigação da irritabilidade pessoal.

3. **Autoexperimentação.** Proposição e avaliação de técnicas para a autossuperação da irritabilidade.

Estrutura. Este artigo está organizado segundo o ciclo autoconsciencioterápico:

I. **Autoinvestigação.** Detecção do megatrafar.

II. **Autodiagnóstico.** Etiologia da autoirritabilidade.

III. **Autoenfrentamento.** Recursos utilizados na autorreciclagem.

IV. **Autossuperação.** Resultados obtidos.

I. AUTOINVESTIGAÇÃO

Compressão. A convivência com a irritabilidade pessoal precede em muito esta autopesquisa. Contudo, ebulições emocionais nunca foram extravasadas em público, fazendo transparecer uma personalidade relativamente equilibrada. A extrapolação deu-se quando uma mensagem endereçada ao grupo de professores do Centro Educacional de Autopesquisa do IIPC em Brasília, enviada por uma experiente docente, foi julgada inadequada, deseducada, por mim, à época coordenador do Técnico-Científico, tendo ensejado resposta ainda mais inadequada, áspera, rude, irritada, embora observados - inúteis - 60 minutos de ponderação íntima. A situação gerou crise de crescimento grupal e ponto de inflexão pessoal, obrigando o autor à autopesquisa.

Definição. A irritabilidade é a qualidade da consciência irritável ou propensa à cólera, à ira, à fúria, à raiva e outros estados de agastamento.

Coleta. A coleta dos dados iniciais foi realizada mediante a aplicação da *técnica do diário autopesquisístico* (Takimoto, 2006), tendo se estendido pelo período de 4 semanas, com registros das situações desencadeadoras de irritação.

Diário. A *técnica do diário autopesquisístico* consiste em anotar os eventos associados aos temas de autopesquisa em andamento, priorizando os fatos, o contexto e as reações pessoais. A análise deve ser efetuada somente após a coleta dos dados.

Casuística. A auto-observação indicou as 10 situações a seguir, dispostas na ordem cronológica dos registros autopesquisísticos, com predominância da manifestação da irritabilidade:

01. **Grupocarma.** A família nuclear e o grupo evolutivo comumente alojam consciências autodesafiadoras no campo da convivialidade, regularmente compulsória e conflituosa em virtude da natureza interpresidiária, no caso desta autopesquisa. Ao mesmo tempo, todavia, configuram cenários propiciadores de reconciliações inadiáveis e imperdíveis.

02. **Perfeccionismo.** O sistema de autovalores rígido alimenta expectativas e gera intolerância auto e heterodirigida em diversas áreas de manifestação, culminando em irritação.

03. **Vicissitudes.** Acasos, acidentes, atrasos, contratempos, contrariedades, eventualidades, incidentes, infortúnios, inoperâncias e outras intercorrências muitas vezes imprevisíveis causam

desgaste energético e emocional em virtude da inesperada atribuição. Agressiva reatividade perante fatores estressantes, revelando baixa resiliência holossomática.

04. **Decidofobia.** A demora pessoal na definição de novo curso de ação, as pressões internas e externas pelo posicionamento, o murismo, a alegada falta de discernimento, geram impaciência, ansiedade, insônia e desperdício de energias conscienciais e de tempo. Decidofobia e autovitimização concorrem para gerar irritação.

05. **Controle.** Expectativas nutridas por perfeccionismo e personalismo quanto ao planejamento, preparação, condução, andamento e resultado dos empreendimentos; logo, dificilmente atingíveis em grupos heterogêneos de voluntariado, causando aborrecimento e irritação em função da frustração (outro indicador de autovitimização).

06. **Estresse.** As irritantes contrariedades decorrentes do excesso de trabalho (e retrabalho) combinado à obstinação no desempenho das obrigações e à escassez de recursos para entregar produtos segundo regras pré-estabelecidas e melhores práticas. A esperança de condições ideais no voluntariado agregada ao perfeccionismo, novamente com o pano de fundo da autovitimização.

07. **Rejeição.** A revolta decorrente da autovitimização na sensação de desprezo, de desvalorização; o *loc* externo e a autoconflituosidade derivada do distúrbio de autoestima.

08. **Anticosmoética.** Políticos mal-intencionados, agentes públicos e privados corruptos e corruptores, lobistas e manipuladores diversos, vistos nos jornais e noticiários, e a síndrome do justiceiro. A tendência à distímia e a precariedade interassistencial pessoal alimentando as heterocondenações e a raiva contra as imaturidades alheias.

09. **Egocentrismo.** O fumo em local impróprio ou proibido, o desrespeito às vagas reservadas, condutores estacionando na pista de rolagem; o desperdício do tempo do sindrômico da pressa; o desfrute do direito de quem ainda pede para si; os furadores de fila. A ignorância evolutiva (arrogância) rancorosamente reprovando as imaturidades alheias; e as infrutíferas tentativas de autocontenção de energias coléricas heterointoxicantes.

10. **Desorganização.** Sono insuficiente, carência afetivo-sexual, excesso de peso, glotonice, irregularidade nos exercícios físicos, excesso de TV, gescons sempre postergadas, temor do incomplexo. A desalentadora, enervante e perene autodesorganização (procrastinação autovitimizadora).

II. AUTODIAGNÓSTICO

Etiologia. A análise das anotações derivadas da autoinvestigação, envolvendo, notadamente, os sinais e sintomas mais evidentes, possibilitou identificar as 3 alavancas preponderantes da irritabilidade, apresentadas em ordem de ascendência sobre a automanifestação: temperamento (causa original), conflituosidade (consequência) e inconstância (mantenedora).

Temperamento. A suscetibilidade ao inesperado, a expectativa de controle, a reduzida tolerância às surpresas, a adaptação aflitiva, dentre outros, podem desencadear ou intensificar o nível de irritação. Os longos períodos com os nervos à flor da pele, ruminando as divergências. O sistema de retroalimentação mútua envolvendo a labilidade emocional, a labilidade parapsíquica e a irritabilidade (Balona, 2011; Vieira, 2013; Zolet, 2008).

Conflituosidade. A consequência é materializada na autoincoerência entre o temperamento e a preparação intermissiva, fomentando a autoconflituosidade, responsável imediata pelo autoassédio;

este, por seu turno, é cunha mental para o heteroassédio. Tal encadeamento vicioso, conforme resulta da análise da auto-observação, rende a esgrima mental, as autocorrupções e os patopenses, no campo do autoassédio; e a intolerância, a omissão deficitária e o antagonismo, na esfera do heteroassédio (Vicenzi, 2013).

Inconstância. Os esforços voláteis, descontínuos, esporádicos perpetuam e agravam o quadro da irritabilidade ao agravarem a irresponsabilidade com a autoproxímia, a autodespriorização (escapismo e videotismo estagnador), a inconsequência das postergações, procrastinações e pusilanimidades, os improvisos e acochambrações, o adiamento *ad nauseam* das autossuperações prioritárias, a permanência em subnível evolutivo e o tráfario persistente.

Megaobstáculo. Embora não evidente no início do processo autoconsciencioterápico, as dificuldades encontradas no cumprimento do planejamento para a etapa do autoenfrentamento tornaram forçoso o inerente aprofundamento da autopesquisa, demonstrando, eventualmente, ser a indisciplina o *megatrafar* pessoal atravancador dos esforços para a autocura e a autoevolução.

Revisão. Este diagnóstico implicou ajustes nas autoprescrições e nas técnicas paraterapêuticas, não obstante o foco da autoconsciencioterapia ter sido preservado: superação da irritabilidade para atingir a condição da autopacificação íntima. O investimento na autodisciplina é um passo extra, precedendo as etapas em direção à imperturbabilidade relativa.

III. AUTOENFRENTAMENTO

Trafarismo. A descoberta e o reconhecimento dos autotrafes é conditio sine qua non para todo autoenfrentamento. Reciclar trafares e megatrafares só é possível mediante o emprego de trafes e megatrafes, as ferramentas essenciais do autopesquisador.

Ferramental. Este autor reconhece possuir e utilizar, ao menos, estes 26 trafes, elencados em ordem alfabética: acabativa, ambição evolutiva, aporte bioenergético, autodidatismo, autoseriedade, bibliofilia, capacidade de realização, cientificidade, comprometimento com a interassistencialidade, comunicabilidade, coragem, criatividade, despojamento, detalhismo, discernimento, disponibilidade interassistencial, habilidade para ouvir e compreender, iniciativa, investimento na intelectualidade, liderança, poder cognitivo e de análise e síntese, potencial bioenergético curativo, proatividade, profissionalismo no voluntariado, talento para planejar e organizar, vontade.

Trafal. A autopacificação íntima é o traço faltante pessoal mais importante dentro do escopo desta autopesquisa. A irritabilidade compreende uma série de movimentos intraconscienciais derivados, notadamente, do temperamento. Embora seja inevitável a participação genética e mesológica, os traços conscienciais acumulados na seriéxis (paragenética), frequentemente, são os principais definidores da personalidade.

Definição. A *autopacificação íntima* é a condição intra e interconsciencial preponderantemente anticonflituosa e benigna. É conquista relevante à consciência em busca da autolibertação do passado belicista mediante a aquisição de competências interassistenciais, almejando lograr, futuramente, a *imperturbabilidade holopensênica, razoável e predominante, alcançada na condição da autodesper-ticidade* (Vieira, 2013).

Autoparaterapia. A seguir são apresentadas as autoprescrições e as técnicas paraterapêuticas utilizadas durante o autoenfrentamento da irritabilidade (Machado, 2008).

AUTOPRESCRIÇÕES E PLANEJAMENTO

Tematologia. A *autocoerentização* é a temática terapêutica escolhida para o autoenfrentamento da irritabilidade, com vistas à crescente integração intraconsciencial e à consequente ampliação da autoconsciencialidade.

Autocoerentização. É o autoinvestimento materializado na diligência e na ação contínuas da consciência em busca da holointegração íntima consoante a paraprocedência do curso intermissivo mais recente, a Cosmoeticologia, a Maxifraternologia e a Interassistenciologia.

Holointegração. Quanto mais a consciência se torna íntegra, una, indecomponível, ou seja, holointegrada e, portanto, autocoerente, menos *apresenta-se bifronte, dúplice, multiface e transformista*, e mais autêntica e espontaneamente passa a manifestar-se, gradualmente eliminando obscuridades, confusões e inseguranças pensênicas, e desperdícios energéticos diversos. Erra menos e acerta mais. A autoconfiança decorrente propicia autopacificação íntima crescente (Vieira, 2013; Vieira, 1994).

Autoconsciencialidade. Conforme (Vieira, 2013, p. 1.423), *a autoconsciencialidade é a qualidade ou o nível de autoconhecimento por parte da própria consciência, segundo o autodiscernimento mentalsomático, a hiperacuidade, a holomaturidade e as prioridades evolutivas na vida intra ou extrafísica.*

Proéxis. As prioridades evolutivas abarcam as responsabilidades proexológicas. Abraçar a proéxis tende a ser relevante fator antiestressante, calmante, ou parte da solução anti-irritabilidade, tal qual as demais facetas da autoconsciencialidade.

Análise 1. Organizar-se e priorizar o prioritário da autoproéxis, entrando no fluxo do Cosmos (Vieira, 2013), é medida autodesassediadora básica e primordial. Ações: empregar o *talento para planejar e organizar* e a *autosseriedade* para enfrentar a irresponsabilidade proexogênica; empregar a *ambição evolutiva* e a *liderança* no combate à indisciplina.

Prescrição 1. Ajustar os horários do trabalho e do voluntariado para dormir mais cedo e aproveitar o período antelucano (Vieira, 2013) para estudos, autopesquisas, e desenvolvimento de gescons. Praticar exercícios físicos diários aproveitando os primeiros raios de sol do início da manhã.

Análise 2. Aprofundar ininterruptamente a autopesquisa com vistas à dissecação dos mecanismos de funcionamento pessoais é teática indissociável da consciência autolúcida quanto ao processo evolutivo. Ações: utilizar o *autodidatismo*, a *cientificidade* e o *poder cognitivo de análise e síntese* para compreender o próprio temperamento e implantar política autodesarmamentista (Vieira, 2013).

Prescrição 2. Autoaplicar-se à técnica autoconscienciométrica, respondendo questões da obra *Conscienciograma* (Vieira, 1996), em caráter permanente (Daroit, 2013; Vieira, 2013). Aproveitar a imersão em si mesmo e as memórias recuperadas a partir da técnica anterior para coletar dados para a “técnica da autobiografia” (Takimoto, 2006; Vieira, 2013).

Constância. O processo evolutivo se desenrola com tentativas, erros e acertos; idas e vindas e replanejamentos; avanços, retrocessos e reposicionamentos; muitas vezes, dá-se 2 passos para trás para preparar um salto adiante. Entretanto, o compromisso com o processo evolutivo pessoal deve ser permanente, ininterrupto, contínuo, independente de acidentes, equívocos, incidentes, insucessos, reverses ou vicissitudes (Vieira, 2013).

Análise 3. Aplicar o *aporte energético*, a *capacidade de realização* e o *comprometimento com a interassistencialidade* para debelar a inconstância, mediante investimento no autocentramento consciencial embasado em práticas energéticas regulares, profiláticas, saneadoras e harmonizadoras (Vieira, 2013).

Prescrição 3. Instalar ao menos 20 estados vibracionais (EVs) diariamente, espalhados ao longo do dia. Antes do repouso holossomático diário, instalar e sustentar EV de média duração (20 minutos). Manter registro de sensações e percepções.

TÉCNICAS TERAPÊUTICAS

1. Tenepes

Principal. O instrumento mais importante para atingir a autopacificação íntima é a prática diária e vitalícia da tenepes ou tarefa energética pessoal (Vieira, 2011), implicando auto-organização, disciplina, constância, autolucidez, benignidade, autodesassediabilidade e equilíbrio diuturnos. A tenepes deve ser o eixo central, megaprioritário, do planejamento diário e de curto, médio e longo prazos pessoal.

Homeostase. A tenepes deve estabelecer a referência de homeostase para o restante do dia, pautando os autodesempenhos desassediadores nas áreas da grupalidade e da convivialidade em todas as esferas de manifestação consciencial, intra e extrafisicamente, primando pela manutenção do padrão interassistencial exercitado durante a prática da tarefa.

Amparalidade. O contato regular com o amparador da tenepes deve ser cultivado mediante o compromisso e a autodisponibilidade quanto aos trabalhos policármicos. Aumentos na frequência das interações entre o tenepessista e o seu amparador técnico são sólidos indicadores da evolução da autoconsciencialidade, granjeando simpatia da multidimensionalidade (Vieira, 2013).

2. Controle da autopensividade patológica

Bioenergias. A conscin com alta capacidade bioenergética possui ferramenta muito útil à interassistência. Entretanto, para o patopensedor o excesso de bioenergias descontroladas pode ser fonte de autoassédio (Vieira, 2013), eventualmente perigoso, em virtude do potencial causador de acidentes de gravidades diversas.

Mecanismo. O padrão pensênico (Vieira, 2013) de quem sofre ou irrita-se em virtude do risco de algo sair errado, diferente do planejado, ou a necessidade de controle sobre o incontrolável, emana bioenergias entrópicas; estas ecoam na multidimensionalidade, afastam o amparo, alertam o assédio e, muitas vezes, independente de intervenções alheias, podem contribuir para os desacer-tos ou as divergências frustrantes.

Saúde. Contudo, nem todos os acidentes, incidentes, falhas, incorreções, imprecisões ou lapsos decorrem de patopensividade. Distúrbios de saúde e inexperiência causam muitos dissabores inesperados à consciência. Submeter-se a *check-ups* periódicos de saúde e aprender a lidar com a frustração perante os próprios erros é autoassistencial.

Distração. Ocupar o espaço mental com conteúdos resistentes ao fator irritador é uma maneira de escapar da autopensividade patológica. Ouvir tertúlias ou música, por exemplo, pode ajudar. Manter uma agenda de autopensividade (Vieira, 2013) é técnica mais consistente e útil, baseada em lista de autopensenes a serem ampliados e aprofundados oportunamente, evitando o desperdício de tempo e de sinapses.

Imunização. A solução definitiva consiste na condição de convivência pacífica, imperturbável, com o fator anteriormente irritador. A autoimunização contra a autopenalidade patológica será adquirida paulatinamente com os investimentos autoevolutivos e o crescimento da compreensão ínsita da interassistencialidade altruísta e abnegada, do Maxifraternismo e da Cosmoética (Vieira, 2013).

Realismo. Evoluir é adaptar-se. Exigir do mundo ainda indica doses elevadas de egocentrismo a serem superadas. Ao mesmo tempo, sofrer com os contratempos representa autovitimização, ou o foco ainda distorcido no próprio umbigão. Abrir mão é o melhor remédio e auto-organização (Vieira, 2013) a melhor prevenção.

3. Omni-heteroperdoamento

Heteroperdão. A técnica do omni-heteroperdoamento deriva do princípio do heteroperdão e do binômio autoimperdoador-heteroperdoador (Balona, 2009; Vieira, 2013): antes de mais nada, por antecipação e previamente perdoar tudo e todos; humanos e subumanos; vegetais e minerais; coisas e objetos; materiais e imateriais; intra e extrafísicos.

Omni-heterocompreensão. Perdoar implica compreender e aceitar. Perdoar liberta das amarras emocionais do ressentimento, da mágoa, da exigência de retratação, do desejo de vingança. Perdoar significa discernir a anticosmoeticidade inerente à atribuição de culpa e à consequente heterocobrança.

Rogante. As patologias do ego configuram os maiores obstáculos à teática do perdão. O orgulhoso raramente encontra o erro em si mesmo e comumente consegue localizá-lo no outro; a intimidade com o próprio microuniverso consciencial é, ainda, uma dificuldade a ser superada. Neste contexto de manifestação, o orgulhoso implora (“coitadismo”) ou exige (prepotência) a heterorretratação (Vieira, 2013).

Antivitimização. A autocura para as condições acima passa, necessariamente, pela assunção das autorresponsabilidades quanto à autopesquisa, às autorreciclagens e à interassistencialidade. Inexiste terceirização evolutiva. Qualificar a capacidade interassistencial, superando trafares e investindo na aquisição de trafais, é a única saída (Vieira, 2013).

4. Antecipação e desativação dos gatilhos

Gatilho. A técnica anterior desarma o gatilho da irritabilidade relacionado aos pseudodireitos egoicos no seu nascedouro, anulando-o, quando devidamente aplicada. Entretanto, não sendo este o único gatilho da irritabilidade, propõem-se técnica para interceptá-los antes da respectiva ação, neutralizando-os, ou a estratégia da reciclagem intraconsciencial, para desativá-los.

Pensenedade. Inventariar a autopenalidade (Vieira, 2013) mediante a técnica do automonitoramento pensênico ininterrupto (Vieira, 2013). Identificar e dissecar os pensenes associados à reatividade e classificá-los conforme a reação provocada. Se oportuno, isolar os componentes pensênicos; analisá-los, separada e sistemicamente, buscando compreender a atuação do(s) gatilho(s) na autopenalidade.

Autolucidez. O inventário autopensênico favorecerá a ampliação do autoconhecimento, da autopercção e da autoidentificação. Quanto maior o nível de autointimidade, tanto mais factível se revela a autorreformulação sináptica ortopensenizante.

Recin. O fato de compreender a própria pensenidade propicia a atuação da racionalidade cosmoética perante os pensenes disfuncionais, neutralizando-os, em um exercício repetitivo tendente a produzir, eventualmente, a desativação dos gatilhos da irritabilidade (Vieira, 2013).

5. Retratação Imediata

Incontinência. Quando as técnicas anteriores falharem e o surto de imaturidade irromper, um procedimento de controle de danos deverá ser acionado. No âmbito desta autopesquisa, propõe-se a *técnica da retratação imediata*.

Autorrecins. Surtos de imaturidade resultam de autodesorganização pensênica e são corrigidos mediante reconfigurações de redes sinápticas, processo indissociável, i.e., dependente, da *técnica da repetição paciente*, consistindo na reprodução reiterada do labor necessário à obtenção do melhor resultado evolutivo (Vieira, 2013)

Contenção. Correções pontuais e imediatas de acessos de raiva são ferramentas fundamentais para a reformulação sináptica, em 5 movimentos na ordem funcional:

1. **Deteção:** autolucidez propiciadora de sobrepassagem (Vieira, 2013).
2. **Autocompreensão:** aceitação da imaturidade, sem autculpa ou autocobranças estagnantes.
3. **Autocomprometimento:** admissão da autorresponsabilidade direta pela autossuperação.
4. **Autopacificação íntima:** autorrestabelecimento da homeostase holossomática.
5. **Contenção:** heterorretratação imediata para conter reverberações energéticas patológicas sobre os envolvidos, incluindo a si mesmo.

Reiteraões. A obstinada reprodução das ações acima gradualmente consolidará a nova rede sináptica e tornará obsoleto o padrão de reatividade descontrolada, podendo, até mesmo, se houver tempo suficiente, repercutir na paragenética pessoal, perenizando a autossuperação (Vieira, 2013).

6. Auto-organização

Desorganização. Embora possa haver retilinearidade pensênica intraconsciencial dentro da desordem extraconsciencial, a regra geral é negativa para a maioria dos pré-serenões vulgares. Se a vida está confusa, também está confusa a pensenidade, na mesma proporção. Somos o resultado da autopensenização, não o resultado edulcorado da idealização autopensênica (Vieira, 2013).

Admissão. O primeiro passo é reconhecer a desorganização pessoal; reconhecer, neste caso, precisa ter significado concreto, ou seja, repercutir em ação efetiva. A recin consolidada implica a necessidade íntima de dotar de organização as esferas de manifestação. Admitir a patologia e manter-se apático, passivo, indiferente é autocorrupção.

Recéxis. O segundo passo para começar a auto-organizar-se é de ordem externa: arregaçar as mangas e colocar “as mãos na massa”. Sugestões: arrumar a mesa de trabalho, estantes de livros, gavetas, guarda-roupas, armários, banheiro, despensa, cozinha, quarto, escritório, sala, automóvel, ambiente profissional, obrigações egocármicas e grupocármicas etc. (Vieira, 2013).

Fluxo. É possível aplicar a *técnica da ação pelas pequenas coisas*, identificando ações simples dependentes somente da própria vontade e iniciando-as imediatamente. Por exemplo, retomar os exercícios físicos ou as práticas bioenergéticas diárias, ordenar uma gaveta por dia ou uma prateleira por semana, dormir mais cedo 3 vezes por semana ou reservar horário para as gescons. *Doença é ausência de fluxo. O remédio é o fluxo contínuo* (Takimoto, 2006).

Simplificar. Empregar a *técnica da ação pela prioridade*, analisando e desdobrando o principal desafio a ser superado, pode propiciar a escolha mais adequada das ações inicial e subsequentes a serem desenvolvidas, uma por vez, reforçando gradualmente a capacidade de autoenfrentamento mediante conquistas intermediárias motivadoras e geradoras de poder consciencial (Takimoto, 2006).

IV. AUTOSSUPERAÇÃO

Consequência. Observou-se o oposto do esperado: o incremento gradual da pacificação íntima tem mitigado a irritabilidade (a expectativa inicial era o inverso: o controle sobre a irritabilidade aumentaria a pacificação íntima). Credita-se a amplificação da autopacificação à auto-organização, à disciplina e ao empenho na realização diária mínima de 20 EVs. *Irritação não é causa, é consequência.*

Debilidade. A autoavaliação pelo Conscienciograma permitiu identificar na Bioenergética a deficiência consciencial prioritária a ser suprida. Embora as vulnerabilidades (fragilidades) e suscetibilidades (melindres) energéticas tenham sido reduzidas mediante a instalação diária regular e frequente do EV, ficou evidente a sujeição às intrusões e a insuficiência das desassins, dificultando a homeostase holossomática (Vieira, 2013).

Empirismo. Conforme as experiências deste autor, um EV de 20 minutos não substitui 20 EVs de 1 minuto cada. O EV de 20 minutos propicia maior aprofundamento na autopercepção e foco em exercícios específicos e controlados nos chacras, por exemplo. Os 20 EVs no decorrer do dia permitem maior autodesassédio e lucidez ao longo da jornada cotidiana.

Economia. No trânsito, a calma (refletida na leveza do pé sobre o acelerador) tem permitido atingir marcas de consumo de combustível inauditas. Os cada vez mais raros episódios de irritação têm ocorrido, basicamente, em face de manobras imprudentes de outros motoristas colocando em risco a integridade física e a segurança pessoal.

Compreensão. Nos miniacidentes dentro do lar, têm predominado a aceitação resignada da situação e o registro mental para evitação de repetições do descuido (falta de atenção), da indestreza (falta de *mãos extras*) ou da desorganização mental (não planejamento prévio das ações), na condição de causas mais corriqueiras.

Contrafluxo. Durante o autoenfrentamento, novas decisões podem tornar-se alvo de ataque incessante de assediadores alimentando autocorrupções, patopensenes, pecadilhos mentais e demais instrumentos desestabilizadores da manutenção dos propósitos sadios. As autodefesas efetivas foram o automonitoramento pensênico ininterrupto e o autodesassédio lúcido sustentado pelo EV repetido ao longo da jornada.

Pertinácia. A persistência tenaz, fruto da vontade reforçada pelo propósito de autossuperação, também configura-se traço fundamental a ser desenvolvido pelo autopesquisador reciclante. Os piores desafios somente serão vencidos mediante a insistência, a resistência e a resiliência para não desistir, não tombar derrotado e saber aprender com os golpes e quedas ínsitas ao processo (Vieira, 2013).

Equilíbrio. Diante do assédio, auto ou hetero, direto ou indireto, com ou sem efeitos danosos (atrasos, retrabalhos ou perdas materiais), a melhor atitude é manter-se calmo, evitando doar energias raivosas às consceneres afins ao padrão vibracional negativo, tóxico, poluidor.

Benéfico. Além da autorreeducação, também será favorecida a redução da dependência energética das consceneres; ou a libertação pessoal, se aquelas forem em busca de novo doador; ou, ainda,

a libertação mútua, caso permaneçam próximas e aproveitem a oportunidade de reeducação a partir das repercussões multidimensionais do exemplarismo pessoal.

Resíduo. Como todo estado emocional, a irritabilidade possui efeito residual mais ou menos duradouro conforme a personalidade e o temperamento pessoal. Irritar-se logo pela manhã pode tornar o dia tempestuoso, por exemplo. A receita é a autodesassedialidade teática, ou seja, a autovigilância pensênica aliada ao omniquestionamento, para preservar a lucidez, e o EV para prevenir as intrusões e garantir as desassimilações simpáticas.

Concorrência. Outros desequilíbrios emocionais, a pressão holopensênica, algumas condições fisiológicas (hipoglicemia, privação de sono, esgotamento físico, por exemplo) e carências de recursos de primeira necessidade (fisiológicas e de segurança) também podem acarretar perturbação emocional, culminando em maior irritabilidade.

Paratecnologia. Recentemente, 2 aplicativos para *smartphone Android* destinados a facilitar o acompanhamento das mudanças de hábitos e sua consolidação foram adotados. Os dados acumulados podem ser transferidos para o computador pessoal para análise em planilhas eletrônicas, facilitando a visão quantitativa do progresso e dos resultados do autoinvestimento.

Hábitos. Há dezenas de aplicativos orientados a auxiliar no estabelecimento de hábitos sadios e na eliminação de hábitos nosográficos, permitindo o acompanhamento histórico da aderência ao planejamento das autorreciclagens. Com a lista de novos hábitos catalogada no aplicativo, o usuário atualiza, diariamente, quais foram consumados. Para prevenir esquecimentos, alarmes podem ser programados. Exemplo: *iPro Habit Tracker* (<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.iprospl.iprohabittrack&hl=en>).

Atividades. Existem diversos aplicativos voltados à contagem de atividades diárias repetitivas, como o número de EVs instalados, os patopenses, as autocorrupções e os episódios de irritação, sendo possível anexar comentários elucidativos a cada registro. As ocorrências inseridas são classificadas por data e hora. Exemplo: *When Did I Last? Habit Tracker* (<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.dc.tasktrackr&hl=en>).

CONCLUSÃO

Cosmoética. A autopesquisa, a autoconsciencioterapia e a autoconscienciometria figuram dentre os principais recursos para a consecução proexológica individual e grupal. O autoconhecimento promovido pelo aprofundamento no microuniverso consciencial constitui o caminho mais seguro para a qualificação da interassistencialidade.

Permanente. O processo autopesquisístico concernente ao ciclo evolutivo psicossomático, analisado em sentido lato, restará incompleto até a consciência atingir a qualificação para tornar-se consciex livre, podendo avançar para o ciclo evolutivo mentalsomático (Vieira, 2013). Nesse ínterim, há diversas etapas evolutivas a serem conquistadas.

Passo. Este texto resume a continuação dos esforços pessoais rumo à desperticidade, compreendendo, especificamente, um passo adicional na consolidação do enfrentamento e superação dos traços imaturos do autotemperamento, objetivando a homeostase holossomática mais ampla, característica do ser desperto.

Instrumentos. Importa valorizar (Vieira, 2013) os recursos intra e extrafísicos disponibilizados pela multidimensionalidade e pelas diversas Instituições Conscienciocêntricas visando alavancar os processos evolutivos dos intermissivistas interessados, tal qual o curso APP – Autopesquisa

Projeiológica, do Instituto Internacional de Projeiologia e Conscienciologia, cujo confor mostrou-se fundamental para o estabelecimento desta autopesquisa em bases científicas sólidas; analogamente, foram essenciais os artigos e anais de eventos científicos disponíveis no sítio da Organização Internacional de Consciencioterapia na *Internet*, facultando o acesso a significativo volume de informações e o conseqüente entendimento da proposta de autoconsciencioterapia, suas técnicas e o modo de autoaplicação.

O APRIMORAMENTO CONSCIENCIAL É AÇÃO HOLOCÁRMICA DO INTERMISSIVISTA COMPROMETIDO COM A PROÉXIS. A AUTOQUALIFICAÇÃO INCESSANTE DENOTA SERIEDADE, HOLOMATURIDADE, MAXIFRATERNISMO E COSMOÉTICA.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

01. **Balona**, Malu; *Autocura Através da Reconciliação: Um Estudo Prático Sobre a Afetividade*; apres. Daniel Muniz; revisores Alexander Steiner *et al.*; pref. Cristina Arakaki; & pref. 1ª edição Marina Thomaz; 354 p.; 11 caps.; 20 cenografias; 1 entrevista; 56 enus.; 2 escalas; 3 esquemas; 10 grafs.; 6 ilus.; 1 índice de expressões e ditos populares; 25 infografias; 5 quadros sinópticos; questionários; 2 tabs.; 17 técnicas; 5 teorias; glos. 86 termos; 324 refs.; 2 apênds.; alf.; 21 x 14 cm; br.; 3ª Ed. rev. e aum.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2009.
02. **Idem**; *Labilidade Parapsíquica*; Artigo; *Conscientia*; Revista; Trimestral; Vol. 15; N. 1; 27 enus.; 1 tab.; 8 refs.; *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC)*; Foz do Iguaçu, PR; Janeiro-Março, 2011; páginas 154 a 170.
03. **Daroit**, M; *Reavaliação da Autorrealidade Intraconscencial a partir do Programa Autoconscienciométrico*. Artigo; *Anais do II Congresso Internacional de Autopesquisologia*; *Conscientia*; Revista; Trimestral; Vol. 17; N. 2; Foz do Iguaçu, PR, 2013; páginas 216 a 227.
04. **Lopes**, Adriana; & **Takimoto**, Nario; *Teática da Autoconsciencioterapia*; Artigo; *Anais do I Simposio de Autoconsciencioterapia*; Revista; Trimestral; 11 enus.; 2 microbiografias; 10 refs.; *Organização Internacional de Consciencioterapia (OIC)*; & *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2007; páginas 13 a 22.
05. **Machado**, Cesar; *A Importância do Auto-Enfrentamento na Autoconsciencioterapia*; Artigo; *Anais da V Jornada de Saúde da Consciência e II Simpósio de Autoconsciencioterapia*; *Conscientia*; Revista; Trimestral; Vol. 12; N. 1; 29 enus.; 5 refs.; *Associação Internacional de Consciencio-terapia (OIC)*; Foz do Iguaçu, PR; 2008; páginas 7 a 17.
06. **Takimoto**, Nario; *Princípios Teáticos da Consciencioterapia*; Artigo; *Proceedings of the 4th Consciential Health Meeting Journal of Conscientiology*; Foz do Iguaçu, PR; 07-10.09.06; *Journal*; Revista; Trimestral; Vol. 9; N. 33-S; 29 enus.; 1 microbiografia; 3 tabs.; 29 refs.; *International Academy of Consciousness (IAC)*; London; September, 2006; páginas 11 a 28.
07. **Vicenzi**, Ivelise; *O Autoconflito e os Efeitos na Interassistência*; Artigo; *Anais do II Congresso Internacional de Autopesquisologia*; *Conscientia*; Revista; Trimestral; Vol. 17; N. 2; Foz do Iguaçu, PR, 2013; páginas 297 a 305.
08. **Vieira**, Waldo; *700 Experimentos da Conscienciologia*; 1.058 p.; 40 seções; 100 subseções; 700 caps.; 147 abrevs.; 1 cronologia; 100 datas; 1 E-mail; 600 enus.; 272 estrangeirismos; 2 tabs.; 300 testes; glos. 280

termos; 5.116 refs.; alf.; geo.; ono.; 28,5 x 21,5 x 7 cm; enc.; *Instituto Internacional de Projeciologia*; Rio de Janeiro, RJ; 1994; página 553.

09. **Idem**; *Conscienciograma: Técnica de Avaliação da Consciência Integral*; revisor Alexander Steiner; 344 p.; 150 abrevs.; 106 assuntos das folhas de avaliação; 3 *E-mails*; 11 enus.; 100 folhas de avaliação; 1 foto; 2.000 itens; 1 microbiografia; 100 qualidades da consciência; 100 títulos das folhas de avaliação; 1 *website*; glos. 282 termos; 7 refs.; alf.; 21 x 14 cm; br.; *Instituto Internacional de Projeciologia*; Rio de Janeiro, RJ; 1996; página 89.

10. **Idem**; *Enciclopédia da Conscienciologia Digital*; 11.034 p.; glos. 2.498 termos (verbetes); 192 microbiografias; 147 tabs.; 191 verbetógrafos; 8^a Ed. Digital; Versão 8.00; *Associação Internacional Editares*; & *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC)*; Foz do Iguaçu, PR; 2013.

11. **Idem**; *Manual da Tenepes: Tarefa Energética Pessoal*; revisores Erotides Louly; Helena Araújo; & Julieta Mendonça; 154 p.; 34 caps.; 147 abrevs.; 18 *E-mails*; 52 enus.; 1 foto; 1 microbiografia; 1 tab.; 1 teste; 19 *websites*; glos. 282 termos; 5 refs.; alf.; 21 x 14 cm; br.; 3^a Ed.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2011; páginas 195, 265, 333, 789, 1226, 1229-1230, 1335, 1350, 1423, 1532, 1551, 1711, 1897, 1965, 2097, 2342, 2862, 3086, 3172, 3199, 3230, 3490, 3642, 3684, 4030, 4869, 5227, 5847, 6453, 6759, 6786, 7596, 9197, 9292, 9302, 9310, 9446, 9461, 9475, 9505, 9520, 10036, 10472, 10585.

12. **Zolet**, Lilian; *Superação da Labilidade Parapsíquica Através da Autopesquisa*; Artigo; *Conscientia*; Revista; Trimestral; Vol. 12; N. 3; *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC)*; Foz do Iguaçu, PR; Julho-Setembro; 2008; páginas 299 a 310.