

# Autodesassédio Autoral

Kátia Arakaki

---

**Resumo.** Este artigo apresenta *autassédios básicos* da conscin na *escrita de obra conscienciológica* e fornece *soluções práticas* visando transpô-los. As ideias estão fundamentadas na *Enciclopédia da Conscienciologia*, nos debates das Tertúlias, em heterobservações e na experiência pessoal.

**Proéxis.** A escrita de obra conscienciológica é *atribuição proexológica* da maioria dos *intermissivistas* engajados na maxiproéxis.

**Desassédio.** O *autodesassédio da conscin escritora* em relação ao tema pesquisado e à elaboração da obra antecede o esperado desassédio do esclarecimento a ser gerado pelo livro nos leitores.

**Contrafluxo.** O autorado conscienciológico está no contrafluxo das *obras comerciais superficiais* e dos *estudos competitivos eletrônicos da Academia*.

**Empenho.** Estar no *contrafluxo* exige do autorando maior empenho para superar as *adversidades naturais* na implantação de ideias evolutivas *disonantes do status quo*.

**Posicionamento.** A publicação de obra conscienciológica demarca o *posicionamento público* do intermissivista, *urbi et orbi*, em relação à Conscienciologia.

**Coerência.** A *conduta autoral exemplarista* mostra *coerência* com os conhecimentos conscienciológicos em várias áreas da vida, sobretudo às relativas ao *conteúdo do livro*.

**Teaticidade.** A *teaticidade do autor* em relação ao tema fornece-lhe condições necessárias para sustentar-se em *novo patamar interassistencial*.

**Patamar.** O novo patamar autoral, a partir da publicação da obra conscienciológica, demanda *infraestrutura consciencial* para o autor manter-se no *fluxo cosmoético*.

**Aprofundamento.** Enquanto o tema ainda não estiver razoavelmente *resolvido teaticamente* para o autor, é necessário aprofundar mais a pesquisa.

**Repuxos.** Antes da desperticidade, ninguém está livre dos *repuxos regressivos do passado*, quando a autocorrupção prevalece e o *retroego antievolutivo* emerge.

**Despeticidade.** A *conscin desperta* apresenta maior autodefesa, estando *livre dos autassédios grosseiros*, sendo capaz de evitar os envoltimentos assediadores corriqueiros.

**Mataburros.** Cabe lembrar os principais mataburros humanos: *poder, sexo, dinheiro*. Nem sempre a autoconsciencialidade triunfa sobre as *seduções da vida humana*.

**Objetivo.** Se a conscin almeja escrever livro conscienciológico motivada apenas por *vaidade intelectual, modismo*, para adquirir *status de autor* ou *pertencer à instituição de escritores*, provavelmente encontrará mais percalços, mesmo tendo preparo intelectual, se comparada àquela cujo objetivo primordial é realizar *assistência através de obra escrita*.

CPC. É indicado, ao autor, revisar com seriedade o *Código Pessoal de Cosmoética*, CPC, antes de começar a escrever o livro conscienciológico, visando *qualificar a intencionalidade*, favorecer o *conceptáculo para o amparo de função* e fazer a *profilaxia do autassédio autoral*.

**Profilaxia.** A profilaxia básica da assedialidade assenta-se no *polinômio conscienciológico autocrítica-autiincorruptibilidade-autorganização-autodesassédio*.

**Essenciais.** A prática do *estado vibracional*, EV, e da *higiene consciencial* são essenciais no autodesassédio, independente do tipo de autassédio vivenciado.

**Fases.** O autorando costuma passar por 3 fases básicas de autodesassédio:

I. **Antes.** Na *fase anterior* ao início da escrita do livro.

II. **Durante.** Ao *longo da escrita* do livro.

III. **Após.** Na *fase posterior* à escrita do livro.

**Gargalos.** A seguir, serão apresentados 32 exemplos de *gargalos comuns* às fases supracitadas e oferecidas sugestões para lidar com os mesmos.

## I – ANTES DA ESCRITA DO LIVRO

### 1. Autoderrotismo

**Exemplo.** “Não tenho competência para escrever livro.”

**Comentários.** A conscin se considera incapaz de escrever livro conscienciológico, podendo receber impacto, ao descobrir a escrita de livro como *cláusula da proéxis*.

**Crise.** Caso tenha negligenciado os estudos e a vida intelectual, a crise pode ser maior, ao sentir falta de base mais sólida de conhecimento.

**Acesso.** Quem conseguiu acessar e compreender as ideias da Consciencilogia, compõe *microminoria informada* sobre a *Evolucilogia*. Refletir seriamente sobre escrever obra interassistencial ou esclarecedora é saber aplicar o senso cosmoético mínimo.

**Intermissivo.** A conscin lúcida, ciente de ter feito o *Curso Intermissivo*, pondera sobre a *oportunidade recebida*, o crivo enfrentado na seleção dos intermissivistas, valorizando e correspondendo à assistência obtida.

**Solução.** Responder a *autoquestionamentos* básicos possibilita à conscin identificar o próprio gabarito evolutivo para ingressar na vivência da grafotares:

**Alfabetização.** *Você sabe ler e escrever? Caso não, quer aprender?*

**Intermissivista.** *Você fez Curso Intermissivo?*

**Experiências.** *Você tem experiências evolutivas úteis a outras consciências?*

**Superação.** *Você está disposto(a) a superar-se em prol da interassistencialidade?*

**Trafores.** Listar as conquistas evolutivas alcançadas ao longo da vida contribui para a identificação dos trafores conscienciais.

**Cons.** Outro ponto a ser lembrado: quem já foi escritor em retrovidas, ao retomar a escrita, hoje, com mais lucidez, poderá *desfazer interprisões grupocármicas*. Participar do *holopensene da escrita* favorece a *recuperação de cons magnos*.

**Prescrição de verbete.** *Megadesafio do Intermisivista* (Maxiproexologia; Homeostático); *Cláusula Pétreia* (Proexologia; Homeostático); *Lacuna da Formação Cultural* (Experimentologia; Nosográfico).

## 2. Indecisão

**Exemplo.** “Estou em dúvida quanto ao tema do livro.” (Faz seis meses).

**Comentários.** O autor, às vezes, perde muito tempo indeciso, atravancando a produção do livro. Devido à atual fartura de informações e dos meios de comunicação, as possibilidades de escolha são variadas e a conscin decidofóbica permanece estagnada. Há o ditado: *quem decide pode errar, quem não decide já errou*.

**Solução.** Decidir fazer.

**Prazo.** Estabelecer prazo para decidir.

**Cumprir.** Tomar a decisão e seguir adiante com a elaboração da obra.

**Oportunidade.** Pensar: *esta não será a única oportunidade*. Futuramente, a conscin poderá escrever mais livros sobre outros assuntos.

**Prescrição de verbete.** *Decidofobia* (Parapatologia; Nosográfico); *Barreira Teórica* (Auto-pesquisologia; Neutro); *Aproveitamento do Tempo* (Autoproexologia; Homeostático).

## 3. Megalomania

**Exemplo.** “Estou escrevendo 4 livros ao mesmo tempo.”

**Comentários.** O intermisivista idealiza escrever diversos livros simultaneamente ou elaborar tratado sobre neoverpon avançada no primeiro livro, sem verbação no assunto. O tempo passa e nada é concluído.

**Solução.** Menos é mais.

**Evolução.** Pré-serenão faz livro de pré-serenão. Estudar assunto avançado não torna o autor mais evoluído. O aprimoramento da *eficácia interassistencial*, resultante das reciclagens conscienciais contínuas, propiciam o *avanço na Escala Evolutiva*.

**Acabativa.** Escrever 1 livro de cada vez facilita a *acabativa* para quem tem tendência a iniciar vários projetos concomitantes e a não finalizar nenhum.

**Esclarecimento.** O mais importante do livro é a *qualidade do esclarecimento*, em detrimento da quantidade do número de páginas ou teor da obra. Fazer o 1º livro menor possibilita menos erros.

**Prescrição de verbete.** *Incompletude* (Holomaturologia; Nosográfico); *Antirretilinearidade Consciencial* (Holomaturologia; Nosográfico); *Verbaciologia* (Consciencimetrologia; Homeostático).

## 4. Orgulho

**Exemplo.** “Livro sem verpon, prefiro não escrever.”

**Comentários.** Ninguém começa grande. O trabalho intelectual exige acumulação para surtir os melhores frutos, a prática mentalsomática crescente. Dia após dia, mês após mês, ano após ano, década após década, vida após vida, intermissão após intermissão.

**Solução.** Descensão cosmoética.

**Pedestal.** *Descer do pedestal* para fazer assistência pode ser o caminho mais rápido para *subir na Cosmoética*.

**Mostrar.** Mostre o saber pessoal e as achegas virão.

**Participação.** Quem apresenta dificuldades de autexposição devido ao orgulho, beneficia-se ao fazer perguntas nas tertúlias, frequentar debates, participar das provas da Conscienciologia e exercer a docência conscienciológica.

**Antimelex.** É preferível o *desconforto aqui* à *melex pois ainda há tempo de agir*.

**Prescrição de verbete.** *Prova de Orgulho* (Autoconscienciometrologia; Nosográfico); *Descensão Cosmoética* (Evoluciologia; Homeostático); *Centrifugação do Egão* (Egologia; Homeostático).

## 5. Inveja

**Exemplo.** “Escrever é para os aposentados e os boas-vidas do Holociclo.”

**Comentários.** A tendência do pré-serenão vulgar é desejar o sucesso alheio, ignorando o esforço dispendido para se atingir tal condição. Toda desafeição deve ser interrompida de imediato para não aumentar, não atrair consciexes desequilibradas, nem causar malefícios ao invejado. É de *bom-tom* enviar *as melhores energias* para a conscin invejada usufruir o serenismo antes de você.

**Solução.** Aproveitar melhor os recursos pessoais.

**Assumir.** Assumir a inveja é meio caminho para superá-la.

**Auto.** A *autocomparação* é mais produtiva na *superação dos limites pessoais*, afinal as hobiografias variam ao infinito.

**Aprender.** Aprender com a competência alheia é saber *tirar partido* da inveja.

**Prescrição de verbete.** *Desafeição* (Parapatologia; Nosográfico); *Interassedialidade* (Grupocarmologia; Nosográfico); *Atraso de Vida* (Etologia; Nosográfico).

## 6. Postergação

**Exemplo.** “Depois de comprar o computador, começo a escrever.”

**Comentários.** A conscin sempre adia o compromisso da escrita do livro. As causas são diversas e as justificativas, as mais variadas. Quem é determinado funciona independente de condições intra ou extraconscenciais.

**Solução.** Aproveitar o momento evolutivo.

**Agora.** Começar *agora mesmo – nesse instante – já*, rompendo a inércia.

**Enfrentamento.** O *autenfrentamento* da realidade gera coragem.

**Complicação.** Quanto mais o tempo passa, maiores as chances das circunstâncias se complicarem e o intermissivista enfrentar mais dificuldades para alcançar os mesmos resultados. A inteligência está em aproveitar o *minuto evolutivo em andamento*.

**Prescrição de verbete.** *Espera Inútil* (Experimentologia; Nosográfico); *Automanobra Dilatória* (Antiproexologia; Nosográfico); *Autorresolução* (Autodiscernimentologia; Homeostático).

## II. DURANTE A ESCRITA DO LIVRO

### 7. Improdutividade

**Exemplo.** “Estou fazendo o livro.” (Faz 10 anos, sem resultados).

**Comentários.** A despriorização ocorre quando a conscin dispõe de condições favoráveis para a elaboração da obra, tanto em matéria de recursos, talentos, disponibilidade de horários, no entanto, não prioriza a escrita.

**Branco.** O tempo passa e as folhas continuam em branco, os livros da pesquisa intactos, o cronograma da obra esquecido.

**Solução.** Inventariologia diária.

**Formulário.** Elaborar formulário das atividades necessárias à escrita da obra, por exemplo: leitura, anotação, reflexão, pesquisa, escrita, revisão, inserção.

**Preenchimento.** Preencher o formulário diariamente e fazer balanços regulares.

**Identificação.** Procurar identificar os empecilhos à escrita conscienciológica.

**Produtividade.** Tomar medidas práticas a fim de aumentar a produtividade.

**Experimento.** A *técnica conscienciológica de mais 1 ano de vida intrafísica* também funciona nos casos graves de despriorização.

**Prescrição de verbete.** *Estatística Motivadora* (Autexperimentologia; Homeostático); *Microinteresse* (Autopriorologia; Nosográfico); *Prioridade da Escrita* (Comunicologia; Homeostático).

### 8. Dispersividade

**Exemplos.** “Estou passando por várias mudanças de vida.” “Sou polivalente, sou requisitado(a).”

**Comentários.** A conscin começa a escrever o livro e, em paralelo, a engajar-se em várias outras atividades as quais lhe exigirão grande investimento de tempo e energia.

**Mudanças.** Às vezes, o autorando mudou-se de cidade, compôs dupla evolutiva, arrumou novo emprego, começou a tenepes, entrou na formação docente e assumiu liderança administrativa no voluntariado.

**Prognóstico.** Nesse caso, a probabilidade de fracasso é grande, principalmente, para quem está escrevendo os primeiros livros e ainda não é desperto.

**Solução.** Megafocagem.

**Estudo.** Quem vivencia mudanças radicais de vida deve enumerar os novos compromissos, em ordem de prioridade, e estudar a necessidade de dedicação a cada item.

**Cortes.** O ideal para quem desfruta de vida estável, porém com excesso de diversificação de atividades, é realizar cortes objetivando manter apenas o essencial, convergente.

**Espera.** Quando é impraticável reduzir os afazeres, ou o intermissivista escreve o livro lentamente ou espera o momento apropriado para dedicar-se com afinco à escrita.

**Prescrição de verbete.** *Desviacionismo* (Proexologia; Nosográfico); *Prioridade* (Autevoluciolgia; Neutro); *Limite Inteligente* (Holomaturologia; Homeostático).

## 9. Falta de tempo

**Exemplo.** “Não tenho tempo para escrever.”

**Comentários.** Qualquer nova atividade exige agenda. Quem pretende escrever há de readequar os horários, a fim de dispor de tempo para dedicar-se ao livro. O instrumento principal na composição da obra é o mentalsoma.

**Solução.** Organização mental.

**Adequação.** Adequar o tema da pesquisa e o gênero da obra às condições de vida do momento, em termos de autodisponibilidade consciencial.

**Picotagem.** Picotar as tarefas e classificá-las em função do tempo necessário para executá-las e da exigência específica em termos de mentalsomática.

**Intervalos.** Aproveitar os intervalos ao longo do dia para executar tais tarefas.

**Enxugamento.** Procurar enxugar as tarefas secundárias do dia a dia, buscando concentrá-las de modo a dispender menos tempo e energia.

**Importante.** Priorizar o mais importante, em *horário nobre* do dia, de acordo com o perfil consciencial.

**Prescrição de verbete.** *Gargalo Operacional* (Experimentologia; Homeostático); *Trinômio Prioridade-Desafio-Autossuperação* (Recexologia; Homeostático); *Pico Máximo de Inteligência* (Mentalsomatologia; Homeostático).

## 10. Autoinsegurança

**Exemplo.** “Será que vou conseguir escrever o livro?”

**Comentários.** Diante do desafio da aprendizagem, é comum o experimentador questionar-se da própria capacidade.

**Solução.** Realização: sustar especulações e iniciar a escrita.

**Fazendo.** Quando se dispõe da teoria básica, aprender fazendo acelera o domínio da escrita conscienciológica.

**Treino.** O treino elimina a autoinsegurança porque a tarefa torna-se usual. A tendência é da autoconfiança aumentar e o autor melhorar o desempenho na escrita.

**Imersão.** A imersão na escrita acelera o entrosamento do autor com o livro e propicia a visão de conjunto da atividade.

**Técnica.** A *técnica conscienciológica das 50 vezes mais* qualifica qualquer manuscrito. Se o autor planeja escrever 3 páginas, escreve 150 e depois seleciona as melhores ideias até reduzir à meta estabelecida.

**Prescrição de verbete.** *Acrasia* (Experimentologia; Nosográfico); *Primarismo Técnico* (Experimentologia; Neutro); *Compatibilidade Automotivação-trabalho* (Experimentologia; Homeostático).

## 11. Indisciplina

**Exemplo.** “Eu escrevo, quando é possível.”

**Comentários.** A indisciplina leva ao descontínuo na escrita, prejudicando o fluxo das neoideias, a manutenção do holopense da pesquisa, a atuação do amparo de função.

**Irregularidade.** Quando o autorando se empolga, trabalha com afinco no livro. Contudo, o entusiasmo acaba e o autor não mantém o ritmo de produção, nem a regularidade no trabalho e perde o *fio da meada* das ideias.

**Recomeço.** O escritor tem de recomeçar inúmeras vezes, desperdiçando tempo e energia, para se inteirar do andamento da obra e retomar a rotina útil da escrita.

**Solução.** Regularidade.

**Rotina.** Arrumar horário e local adequados, rotina útil, constância na escrita.

**Seriedade.** Levar a escrita a sério, tal qual a tenepes.

**Antes.** Outra dica é escrever antes de *se deixar enrolar* pelas atividades do dia a dia, até consolidar rotina autoral.

**Prescrição de verbete.** *Indisciplina* (Parapatologia; Nosográfico); *Rotina Útil* (Intrafisiologia; Homeostático); *Turno Intelectual* (Mentalsomatologia; Homeostático).

## 12. Preguiça

**Exemplo.** “Não tenho ânimo para escrever.”

**Comentários.** Qual é o sobrenome da *sua* preguiça? Preguiça mental? Preguiça física? Preguiça emocional? Preguiça energética? Preguiça generalizada?

**Solução.** *Mexer-se!*

**Check up.** Fazer *check up holossomático* para averiguar possíveis patologias geradoras de *quadro de cansaço*, por exemplo: hipotensão, desnutrição, taxas sanguíneas alteradas, desequilíbrio

hormonal, infecção, vermes, estafa, abatimento moral, problemas hepáticos, intoxicação orgânica, obesidade, sedentarismo, bloqueios energéticos, incluindo os corticais, assédio, pusilanidade, dentre outras.

**Tratamento.** Ao identificar o fator desencadeante da preguiça, buscar tratamento adequado: médico, consciencioterápico, nutricional, físico, energético.

**Paralelo.** Em paralelo, procurar “mexer-se”, porque todo problema é de ordem consciencial e depende da vontade da conscin superá-lo.

**Negligência.** O corpo não adoce sozinho, nem os demais veículos da consciência, houve alguma negligência consciencial.

**Prescrição de verbete.** *Acídia* (Parapatologia; Nosográfico); *Autodisposição* (Experimentologia; Homeostático); *Inatividade Intelectual* (Mentalsomatologia; Nosográfico).

### 13. Branco Mental

**Exemplo.** “Eu sento para escrever e não tenho nenhuma ideia.”

**Comentários.** Em geral, os excessos denotam anormalidade: ideia demais (enxurrio descontrolado de ideias), ideia de menos (ausência absoluta de ideias).

**Solução.** Ideia chama ideia.

**Destramento.** Toda pessoa adulta, estudada, atualizada, detém cabedal de informações. A questão é destravar o fluxo ideativo.

**Aquecimento.** A leitura técnica referente a assunto do livro costuma proporcionar o aquecimento neuronal, a ativação dos atributos mentais.

**Palavra.** Depois da leitura, escolher 1 palavra para refletir a respeito.

**Associações.** A partir da palavra escolhida, estabelecer as mais variadas associações de ideias.

**Deslanchar.** Ao deslanchar a fluidez mental, retornar ao objetivo inicial da escrita daquele turno.

**Prescrição de verbete.** *Aquecimento Neuronal* (Mentalsomatologia; Homeostático); *Truncagem Intraconsciencial* (Intraconscienciologia; Nosográfico); *Intelecção* (Mentalsomatologia; Homeostático).

### 14. Pressão Energética

**Exemplo.** “Quando vou escrever, sinto pressão energética.”

**Comentários.** Dependendo do tema do livro e da sensibilidade energoparapsíquica do autor, essa condição tende a acontecer, devido às evocações feitas durante a escrita.

**Interassistência.** A escrita de livro conscienciológico envolve diversas possibilidades interassistenciais, a conscins e consciexes. O escritor polariza o tema formando holopense favorável às reciclagens intraconscienciais, interconscienciais e heteroconscienciais.

**Solução.** EV antes, durante e depois.

**Positividade.** Procurar manter postura positiva e assistencial.



**Pesquisa.** Esse acontecimento é pista para se buscar o autotendimento. É pertinente observar quando ocorre a pressão, o assunto em pauta, dentre outros detalhes.

**Princípio.** Aplicar o princípio conscienciológico: *em matéria de parapsiquismo, só põe banca quem tem competência.*

**Temas.** Certos temas de pesquisa exigem veteranismo de desassédio, por exemplo, sexualidade, belicismo, e devem ser evitados por iniciantes.

**Prescrição de verbete.** *Aspepsia Energética* (Paraspepsia; Homeostático); *Autoimunidade Conscin* (Despertologia; Homeostático); *Conscin Tenepessável* (Interassistenciologia; Homeostático).

## 15. Interferências

**Exemplo.** “Quando eu sento para escrever, o telefone toca.”

**Comentários.** Os autores principiantes apresentam *difficuldade para mudar de bloco, manter a atenção dividida* e escrever sem falhas, sendo interrompidos.

**Fontes.** Os escritores veteranos, traquejados, aproveitam até as interrupções como fontes de inspiração, a partir das sincronicidades. No entanto, a escrita inteira demanda concentração profunda, principalmente dos novatos.

**Solução.** Concentração mental: isolamento consciencial.

**Concentração.** A concentração mental reduz ou anula as interferências. Refletir em meio ao caos deveria ser objetivo de todo pesquisador.

**Turno.** O escritor sensato elege o melhor horário do dia para o *turno intelectual*, quando é possível recolher-se, isolando-se, eliminando os incômodos intrafísicos.

**Nobre.** Esse deve configurar o *horário nobre* da escrita, dedicado à geração e ao desenvolvimento das ideias e outras tarefas demandantes da atenção acurada.

**Secundárias.** As atividades secundárias podem ser desenvolvidas em outros momentos. Ao longo do tempo, o autor motivado aprende a lidar com as interferências sem distração.

**Adaptativa.** Quanto mais adaptativa a conscin, mais facilidade para *inserir-se no andamento do mundo*, contribuindo para *que aconteça o melhor para todos*, e menos exigente de condições especiais, o mundo adaptando-se a ela.

**Prescrição de verbete.** *Trabalho Antelucano* (Autexperimentologia; Homeostático); *Atenção* (Mentalsomatologia; Neutro); *Atenção Dividida* (Mentalsomatologia; Homeostático).

## 16. Depreciação do Texto

**Exemplo.** “Este texto está deplorável.”

**Comentários.** Quem vive oscilações de humor, faz abordagens extremistas 8 ou 80, tem surtos de baixa autestima, sofre de tensão pré-menstrual, TPM, ou de outros quadros nosográficos, deve evitar avaliar o texto nos dias de crise.

**Solução.** Aguardar mais 24 horas antes de tomar providências (exemplo: mudar tudo no livro).

**Teste.** O *teste-diagnóstico* é o autor analisar os originais identificando aspectos positivos e negativos do conteúdo e da forma, confor.

**Prevalência.** Quando ocorre a *prevalência total do negativo*, o filtro provavelmente está contaminado, a *conscin está desequilibrada* e necessita se restabelecer.

**Reequilíbrio.** Retomando-se o equilíbrio, haverá melhores condições de examinar os originais com *mais racionalidade e menos emocionalismo*.

**Prescrição de verbete.** *Ruptura do Equilíbrio* (Evoluciologia; Neutro); *Xenopense* (Xenopsenologia; Neutro); *Efeito do Estado Vibracional* (Energossomatologia; Homeostático).

## 17. Desmotivação

**Exemplo.** “Está muito difícil escrever o livro, vou deixar para próxima vida.”

**Comentários.** Em geral, o ser humano comum desmotiva-se perante as dificuldades. Esse é o ponto do gargalo, da virada, para mudar de patamar. Quando o autorando desiste no meio do caminho, tende a ficar frustrado e a evitar a escrita futuramente.

**Solução.** Pensar nos assistidos e conquistar pequenos êxitos.

**Antiegoísmo.** Diante de obstáculos, o *movimento antiiegoico*, em prol da interassistencialidade, tende a fortalecer o autor porque a conscin muda de foco: pára de pensar nas próprias mazelas e volta a atenção para a meta final.

**Antiautovitimização.** Antes de autovitimizar-se, a saída é retomar o trabalho pelo lado mais fácil. Recomece por tarefas nas quais sabe ter êxito.

**Concessão.** Outra concessão é ser mais realista em relação às próprias capacidades. De nada adianta almejar a *obra dos deuses* sem dispor do devido estofo para concretizá-la.

**Ajuda.** Quando a autossuperação falha, o ideal é procurar ajuda especializada.

**Prescrição de verbete.** *Alternância de Tarefas* (Alternanciologia; Neutro); *Ânimo Extra* (Autorreexologia; Homeostático); *Verpon Motivadora* (Mentalsomatologia; Homeostático).

## 18. Ansiedade

**Exemplo.** “Não consigo ficar sentada para escrever, levanto o tempo todo.”

**Comentários.** Se o corpo não pára, a conscin sucumbiu à psicomotricidade, ao cerebelo. Há quem tenha pressa de terminar o livro, antes de começá-lo.

**Solução.** Esquecer a cronêmica e treinar a imobilidade física vígil.

**Quietude.** A inquietude do corpo desqualifica a quietude da mente. A consciência raciocina melhor com predominância da ação do mentalsoma.

**Exercícios.** Os exercícios físicos aliados à alimentação adequada e ao estilo de vida regrado (fazer tudo devagar, tomar banho mais frio, dormir bem) drenam a ansiedade.

**Imobilidade.** A *técnica conscienciológica da imobilidade física vígil* é indicada aos ansiosos. Consiste na conscin permanecer durante 3 horas imóvel, sentada em poltrona confortável, olhando para parede branca, sem pensar em nada específico.

**Parar.** No dia a dia, quando ficar ansiosa, a conscin deve parar tudo, trabalhar com as energias, até voltar à tranquilidade relativa já conquistada.

**Datas.** O autor ansioso também não deve se comprometer com *datas fatais*, tais como: prazos apertados, *deadlines* inamovíveis, compromissos de última hora, evitando, assim, exacerbar a ansiedade.

**Prescrição de verbete.** *Ansiedade* (Psicossomática; Nosográfico); *Sedução da Simplificação* (Psicossomática; Nosográfico); *Impaciência Disfuncional* (Psicossomatologia; Nosográfico).

## 19. Dificuldades Específicas

**Exemplo.** “Tenho muitas ideias, porém não consigo organizá-las no papel.”

**Comentário.** As dificuldades específicas variam conforme o perfil e experiência da conscin autora. Quanto mais técnica, menos amadorismo.

**Solução.** Tecnicidade e trabalho de Sísifo: repetir, repetir, repetir, até dominar a nova habilidade.

**Esforço.** Novos aprendizados exigem esforço pessoal.

**Dedicação.** Quem se dedica, aprende mais rápido.

**Técnica.** “Para tudo existe técnica, o melhor modo de realizar algo.”

**Persistência.** A persistência é insubstituível para se chegar à proficiência.

**Prescrição de verbete.** *Repetição Paciente* (Experimentologia; Homeostático); *Lei do Maior Esforço* (Holomaturologia; Homeostático); *Compensação Intraconsciencial* (Autoconsciencimetrologia; Homeostático).

## 20. Perfeccionismo

**Exemplo.** “O meu livro não terá defeitos.”

**Comentários.** A orientação conscienciológica é transformar o perfeccionismo em detalhismo.

**Solução.** *Antes o bom realizado ao ideal sem fazer.*

**Livro.** Não existe livro perfeito. Há sempre algo a melhorar. As ideias evoluem.

**Autaceitação.** Quem não é perfeito não faz livro perfeito.

**Qualidade.** O autor pode esmerar-se na qualidade dos detalhes da obra, no tocante ao confor: ideias aprofundadas, concatenadas, reverificadas; precisão dos termos; evitação de cacó-fatos, clareza na exposição.

**Aprendizagem.** O 1º livro conscienciológico é *aprendizagem de autodesassédio autoral*. Investir energia nas reciclagens conscienciais é mais proveitoso a perseguir à perfeição, em vão.

**Prescrição de verbete.** *Imperfectividade* (Holomaturologia; Nosográfico); *Detalhismo* (Experimentologia; Homeostático); *Superexatidão* (Holomaturologia; Homeostático).

## 21. Heterocomparação

**Exemplo.** “Não há mais nada para escrever, o Professor Waldo Vieira já escreveu sobre tudo.”

**Comentários.** O pesquisador Waldo Vieira, *precursor da Conscienciologia*, está lançando a *sementeira das verpons*, ideias de ponta a serem experimentadas, analisadas, questionadas, pormenorizadas, ampliadas, debatidas, refutadas e renovadas por outros pesquisadores.

**Gabarito.** *Cada conscin no seu nível evolutivo.* “O pesquisador de 1ª ordem vale por 50 de 2ª ordem.” Quem vem há muitas vidas cultivando ideias interassistenciais dispõe de forma holopensênica para gestação de verpons avançadas.

**Solução.** Tradução e expansão das ideias.

**Desafio.** O maior desafio das ideias conscienciológicas é vivenciá-las.

**Teática.** Quanto mais teática, mais ideias para escrever.

**Detalhe.** As vivências mostram detalhes da teoria ainda inexplorados.

**Compreensão.** Quem compreende os conceitos conscienciológicos terá mais facilidade para informá-los.

**Verbetes.** Os *verbetes* da “Enciclopédia da Conscienciologia” comportam ampliações e transformações em *livros, dicionários, tratados e outras enciclopédias*, aplicando-se a *técnica do detalhismo e da exaustividade*.

**Afinidade.** Na assistência, importa considerar a afinidade na *relação assistente-assistido*. Cada autor tem *grupocarma específico* favorecendo o esclarecimento daquelas consciências.

**Prescrição de verbete.** *Pesquisador Independente* (Experimentologia; Homeostático); *Facilitador da Conscienciologia* (Parapedagogia; Homeostático); *Megateste Conscienciológico* (Autopesquisologia; Homeostático).

## 22. Academicismo Exacerbado

**Exemplo.** “Cadê o projeto de pesquisa?”

**Comentários.** O autor com *vasta experiência universitária*, por vezes, lida com a escrita do livro conscienciológico tal qual estivesse produzindo monografia acadêmica.

**Rigidez.** O planejamento e a execução da obra são rígidos, lineares, impossibilitando a vivência do paradigma consciencial, o *princípio de os fatos nortear a pesquisa*.

**Eletrônica.** Ocorre também de abordar a Conscienciologia como se fosse a continuação da Ciência Eletrônica e embasar a maior parte da pesquisa nos achados científicos convencionais, apenas mencionando *en passant*, ao final, os conceitos conscienciológicos.

**Defesa.** Muitas vezes, isso ocorre em função da *defesa autobiográfica*, da *dificuldade de autoposicionamento* ou do *entendimento superficial das ideias conscienciológicas*.

**Solução.** Desconstrução autopensênica.

**FEP.** A Conscienciológica não confere títulos a ninguém. A maior titulação do conscienciólogo é a própria *ficha evolutiva pessoal*, FEP, resultante das conquistas evolutivas.

**Descondicionamento.** Para quem está acostumado a trabalhar dentro de parâmetros rigorosos, necessita encontrar meios de promover o *descondicionamento consciencial*.

**Criatividade.** A *singularidade consciencial* precisa aflorar através da *criatividade*.

**A.M.** Nesse caso, a *autoconscientização multidimensional*, AM, derivada da vivência da *projetabilidade lúcida*, talvez, seja o modo mais eficaz de desconstrução autopensênica da conscin eletrônica.

**Mundo.** Com a prática do *autoparapsiquismo lúcido*, o *mundo das aparências* se desfaz e a *realidade do mundo* aparece, provocando o questionamento e a mudança de valores na conscin antes robotizada.

**Prescrição de verbete.** *Douta Ignorância* (Autodiscernimentologia; Nosográfico); *Diferencial da Conscienciológica* (Evoluciológica; Homeostático); *Inortodoxia* (Cosmoeticologia; Neutro).

### 23. Euforin

**Exemplo.** “Hoje é dia de comemorar.”

**Comentários.** A geração de neoverpons pode causar euforin no autor e levá-lo ao *hedonismo*, almejando apenas desfrutar daquele *estado de plenitude*.

**Desvio.** A euforin, quando mal administrada, é prejudicial à escrita do livro, pois *desvia a pensenidade do escritor da prioridade*, comprometendo e desperdiçando a produtividade mentalsomática.

**Solução.** Trabalhar mais.

**Tenepes.** “O autor-tenepessista consegue suprimir a euforin lendo os pedidos da tenepes, e refletindo sobre a necessidade interassistencial generalizada no planeta” (Vieira, 2009).

**Tarefas.** Outra solução apresentada por este pesquisador veterano, no intuito do escritor combater a euforin, é voltar-se para as tarefas árduas do livro, as mais enfadonhas para si.

**Prescrição de verbete.** *Euforin* (Psicossomática; Neutro); *Abandonador* (Autopriorologia; Neutro); *Trinômio da Holomaturidade* (Holomaturologia; Homeostático).

### 24. Desorganização

**Exemplo.** “Não sei onde foi parar aquele material.”

**Comentários.** A *desorganização do autor* acarreta o *retrabalho* devido à perda de materiais, à falta de medidas de segurança, enfim, à ausência generalizada de método de trabalho na elaboração da obra.

**Solução.** Antientropia.

**Antibagulhismo.** *Livrar-se dos excessos* é o passo inicial antientropia, para *qualificar o holopense doméstico* para as gestações conscienciais, gescons. Doe tudo aquilo sem uso ou em quantidade desnecessária.

**Lugar.** Depois arranje *lugar para tudo* e *mantenha a organização* no cotidiano.

**Segurança.** Crie rotina de *back up* dos originais para evitar surpresas desagradáveis.

**Pegadas.** Na pesquisa, é interessante imitar os grandes exploradores: sempre *deixar a pegada por onde trilhou para depois encontrar o caminho de volta*, se necessário. Isso significa datar as impressões dos originais, fazer fichamento técnicos das fontes, anotar nos livros pessoais, separar material estudado do não estudado, dentre outros procedimentos.

**Prescrição de verbete.** *Autodesorganização* (Parapatologia; Nosográfico); *Autorganização Livre* (Intrafisiologia; Homeostático); *Banco de Dados* (Mentalsomatologia; Neutro).

## 25. Alienação

**Exemplo.** “Agora só quero escrever.”

**Comentários.** A atividade mentalsomática, com o tempo, torna-se *extremamente gratificante*, devido aos *efeitos positivos* no microuniverso consciencial do escritor.

**Inexperiência.** O autor inexperiente pode alienar-se da realidade, por exemplo, descuidando--se do soma, dos compromissos profissionais e distanciando-se do(a) duplista.

**Desligamento.** Caso isso ocorra, os próprios amparadores se afastarão do contexto, pois os caprichos predominaram, o *egão* dominou a situação.

**Regulagem.** Portanto, a *autodisciplina*, até na *regulagem do prazer intelectual*, é imprescindível para quem almeja dedicar-se à *proéxis autoral*.

**Solução.** Responsabilidade.

**Compromissos.** Dividir o tempo de acordo com as atividades pessoais, sem negligenciar nenhum compromisso de responsabilidade própria.

**Horários.** Marcar os horários e segui-los à risca, até se reeducar, mesmo contrariando-se em algumas ocasiões, quando não dá vontade de parar de escrever.

**Flexibilização.** Com o tempo, a pessoa torna-se mais disciplinada e terá condições de flexibilizar os turnos da escrita.

**Inspirações.** Outro aspecto é o fato de muitas inspirações para o livro surgirem em atuações regulares da conscin, quando empenhada em outra atividade, além da escrita.

**Artigo.** A ideia básica deste artigo surgiu durante atuação profissional da autora, sendo depois adaptada ao contexto da escrita conscienciológica.

**Prescrição de verbete.** *Irresponsabilidade* (Parapatologia; Nosográfico); *Vida Humana* (Intrafisiologia; Neutro); *Experiência Compartilhada* (Experimentologia; Neutro).

### III – DEPOIS DA ESCRITA DO LIVRO

#### 26. Expectativa

**Exemplo.** “E se a editora não aprovar o livro?”

**Comentários.** A escrita de livro de autoria única é atividade predominantemente individual. No entanto, quando da publicação da obra, existe a necessidade de se abrir espaço para outros especialistas participarem do livro, conferindo-lhe mais contribuições.

**Solução.** Realismo.

**Concreta.** A escrita é concreta, está ali no papel, visível para todos.

**Editora.** Toda editora tem *política editorial* própria e *critérios de publicação*.

**Aceitação.** Quando o livro atende esses critérios, é publicado. Quando não, é devolvido ao autor com *sugestões de melhoria*.

**Despreocupação.** Se o escritor esforçou-se para escrever o melhor livro dentro das possibilidades conscienciais e conseguiu concluí-lo, não deveria ter essa preocupação.

**Compartilhamento.** Vale a pena *compartilhar a publicação da obra* com os técnicos para, daqui a dez anos, *evitar arrependimento* de ter escrito livro sem qualidade.

**Refazer.** Caso o livro não atenda às *exigências de qualidade da editora*, o máximo a ocorrer será a *solicitação para o autor refazer a obra*.

**Vantagem.** O autor inteligente procura lidar com a situação com maturidade, seja contrargumentando, fazendo as devidas modificações, repensando o modo de escrever, dentre outras possibilidades.

**Prescrição de verbete.** *Dependência Indireta* (Conviviologia; Neutro); *Sustentação Factual* (Argumentologia; Homeostático); *Interconfiança* (Interconfianciologia; Homeostático).

#### 27. Tensão

**Exemplo.** “Não aguento mais esperar o retorno dos revisores.”

**Comentários.** O período entre a entrega dos originais para a editora e o retorno dos revisores é de grande tensão, para muitos autores. Tal situação demonstra, até certo ponto, *falta de ocupação*. Quando o autor deposita todas as esperanças em único livro, se algo não sair a contento, o mundo pessoal desabarará. O livro é importante, no entanto, *nem só de publicar livros é feita a proéxis*.

**Solução.** Ocupação.

**Escritos.** Quem leva a escrita a sério, sempre tem material em andamento, para escrever, pesquisar, complementar, revisar, debater. O autor profissional não pára, dispõe de planejamento cronológico das gescons e procura dar seguimento ao trabalho intelectual.

**Antimasoquismo.** Somente os masoquistas aguardam sentados, o dia de entrega das revisões, sem fazer nada. Quando ocorrem intercorrências nos trabalhos de revisão, o prazo é estendido, acarretando-lhes mais apreensão.

**Ocupação.** Portanto, encontrar outra *ocupação de interesse do autor* é a melhor saída para a espera menos angustiante do aval dos editores.

**Sustentação.** Há maior *sustentação do holopense da escrita* quando se encadeia o final do trabalho antigo com o início da nova gescon.

**Prescrição de verbete.** *Autocontrole* (Holomaturologia; Homeostático); *Parêntese Patológico* (Grafopensenologia; Nosográfico); *Planilha Evolutiva* (Evoluciologia; Homeostático).

## 28. Anti-heterocríticas

**Exemplo.** “Não dediquei tanto tempo escrevendo para outras pessoas, dentre elas quem nunca escreveu nada, *cravar* de críticas o livro.”

**Comentários.** Quem não quer receber heterocríticas, não tem perfil para exercer a atividade autoral. Publicar livro é a autexposição documentada da autopensividade, sujeita a análises dignas, indignas, fidedignas, hoje e depois, até quando o livro durar.

**Impactante.** Quanto mais seja o *tema controvertível* e as *informações impactantes*, mais o livro causará desconforto nas consciências estratificadas e os contrapenses serão proporcionais, devido aos patrulheiros ideológicos, conscins e consciexes.

**Solução.** Autocrítica. “Qual percentual do Cosmos ainda desconheço?”

**Enriquecimento.** O ideal é a conscin escritora entender a crítica ao modo de possibilidade do *enriquecimento da autopensividade*. Quem está de fora, às vezes, enxerga melhor os defeitos e as qualidades do autor, principalmente da *conscin caloura em autocrítica*.

**Antiprepotência.** É difícil explicitar 1 ideia totalmente para todos. *Cada cabeça, 1 sentença*, diz o ditado popular.

**Entendimento.** De nada valem grandes ideias se os leitores não a compreendem.

**Ajustes.** As heterocríticas apontam possíveis *ajustes nos originais*, tornando-os mais completos e compreensíveis ao público-alvo da obra.

**Antiegão.** Outra utilidade das heterocríticas é o *desbaste do egão*, ampliando a convivência sadia intra e extrafísica.

**Aula.** Ao receber as críticas, a conscin observadora tem verdadeira aula de heterocrítica: das construtivas e interassistenciais às ácidas e mal intencionadas.

**Relevar.** Em muitos casos, a crítica apresenta *conteúdo pertinente*, mas *forma desconcertante*. É a chance da conscin autora praticar a *relevalidade interassistencial*.

**Parouvidos.** Quem não escuta as conscins, dificilmente disponibilizará os *parouvidos às consciexes*.

**Antirresistência.** Na Cognópolis, há atividades propícias para ajudar o autor a romper a *resistência a receber heterocríticas*, por exemplo: conscin-cobaia, conscienciografia em debate, consciencioterapia, assessoria grafopensênica.

**Prescrição de verbete.** *Crítica Benéfica* (Autodiscernimentologia; Homeostático); *Consciência Crítica Cosmoética* (Cosmoeticologia; Homeostática); *Relevalidade* (Holomaturologia; Homeostático).



## 29. Falta de Acabativa

**Exemplo.** “Cheguei no meu limite.” (E esmorece antes da finalização total da obra).

**Comentários.** Há quem desista próximo da vitória. Qual autossabotagem está envolvida nesse processo?

**Solução.** Honrar os compromissos até o final.

**Limite.** O *limite consciencial aumenta* diante do *esforço extra*. Mesmo quando se pensa ter exaurido as próprias forças, o autor tem capacidade de avançar mais. São as ampliações dos recordes conscienciais, neoparâmetros de aferição do autodesempenho.

**Higiene.** Existe a opção do escritor engavetar o livro por alguns dias, fazer higiene mental ocupando-se com outras atividades e depois retomar a escrita do livro até terminá-lo.

**Prescrição de verbete.** *Atelia* (Autopesquisologia; Neutro); *Parada Produtiva* (Autexperimentologia; Homeostático); *Aprofundamento da Pesquisa* (Experimentologia; Neutro).

## 30. Abandono da Obra

**Exemplo.** “Não quero mais saber desse livro.”

**Comentários.** Após trabalhar intensamente na confecção e na publicação do livro conscienciológico, o autor pode abandoná-lo, desinteressando-se pelo tema, pela atualização das edições, através de revisões, ampliações e outras demandas.

**Cuidados.** O livro é semelhante ao cultivo de planta. Durante certo período, exige cuidados extremos até criar vida própria. Depois sobrevive a partir do holopense reatualizado pelos leitores, críticos, divulgadores.

**Solução.** Reassumir a gescon.

**Atenção.** Quando necessário, o autor consciencioso investe atenção no livro já publicado, mesmo estando ocupado com a elaboração de neobras.

**Atualizações.** As atualizações do livro mediante novas edições mantêm a *seriedade do compromisso* do autor com o público e com a editora.

**Prescrição de verbete.** *Refinamento Formal* (Exaustivologia; Neutro); *Acrescentamento* (Maximologia; Neutro); *Autocorreção* (Autocosmoeticologia; Homeostático).

## 31. Minidissidência Conscienciológica

**Exemplo.** A conscin permaneceu na Conscienciolgia durante anos, até exercendo alguma liderança e depois abandona tudo em função de religião, para abrir instituição própria de estudos da consciência, ou realizar outros empreendimentos, desvinculando-se da maxiproéxis.

**Comentários.** Ter livro conscienciológico publicado não garante a manutenção das reciclagens conscienciais do autor na Conscienciolgia.

**Regressão.** Quando a imaturidade aflora e exacerba o *trafar*, a conscin pode regredir, padecendo, por exemplo, da *síndrome de Swedenborg*, *síndrome da dispersão consciencial*, *síndrome da ectopia afetiva*, *SEA*, dentre outras.

**Ego.** O livro também, aos moldes da *síndrome do diploma*, pode *inflar o ego* do escritor, levando-o a optar pela *carreira solo*, a “maxipeça no minimecanismo”.

**Divergência.** Dentre as causas comuns da minidissidência estão os *conflitos interconscienciais*, a partir de *divergências recalcitrantes e resistentes* a ponderações contrapontuais. A conscin não cede no ponto de vista pessoal. Considera-se certa e todo mundo errado. Mantém-se antagônica e afasta-se.

**Solução.** Minipeça interassistencial e retomada de tarefa.

**Amparadores.** As gescons evolutivas envolvem os amparadores, consciências técnicas e universalistas. A manutenção do *amparo de função exige autesforço contínuo*.

**Maximecanismo.** Para se alcançar a condição de minipeça no maximecanismo evolutivo, primeiro, é necessário a *vivência na interdependência*, na grupalidade.

**Maxiproéxis.** O trabalho em grupo exige da conscin aprender a colocar *os interesses grupais acima de individualismos e egoísmos pessoais*.

**Burilamento.** Essa condição ajuda no burilamento dos traços conscienciais, de modo a torná-los mais compatíveis com os interesses assistenciais de consciexes amparadoras.

**Aproximação.** A qualificação de valores, interesses e interrelações, pouco a pouco, aproxima a consciência de equipes de amparadores até, em vidas futuras, tornar-se similar a eles.

**Prescrição de verbete.** *Anticatarse* (Antirrecexologia; Nosográfico); *Autodesempenho Proexológico* (Proexologia; Homeostático); *Minipeça Interassistencial* (Interassistenciologia; Homeostático).

## 32. Síndrome do Segundo Livro

**Exemplo.** “Preciso fazer o segundo livro muito superior ao primeiro.” (O autor preocupa-se tanto com esta condição, paralisa-se, não produz nada).

**Comentários.** Cada livro escrito e publicado constitui *degrau no aprendizado da escrita verponológica*.

**Lacunas.** Os enganos, os erros e as omissões da obra anterior apontam as lacunas conscienciais a serem sanadas pelo autor. Toda atividade permite autossuperações.

**Reciclagem.** No entanto, *ninguém vira serenão da noite para o dia*. Se o livro reflete a autopensividade do escritor, há necessidade da recin, a *reciclagem intraconsciencial*, para os próximos livros apresentarem maior *qualidade didática*.

**Solução.** Autoqualificação cosmoética.

**Levantamento.** Após a publicação de cada livro, fazer revisão profunda da obra, levantando os pontos altos e as falhas cometidas.

**Heterocríticas.** Pedir heterocríticas dos leitores e especialistas no tema e no confor.

**Qualificação.** Procurar investir na melhoria da *ortopensividade*, da *retilinearidade autopensênica*, no aperfeiçoamento de talentos e no desenvolvimento de habilidades e competências importantes à escrita conscienciológica e ainda faltantes na vida do autor.

**Prescrição de verbete.** *Linearidade da Autopensenização* (Autopensenologia; Homeostático); *Princípio Conscienciocêntrico* (Holomaturologia; Homeostático); *Rastro Textual* (Grafopensenologia; Homeostático).

**Autopesquisa.** Eis o quadro-síntese dos problemas discutidos, listados em ordem alfabética, com respectivas soluções e páginas para o leitor ou a leitora fazer a autopesquisa:

**Quadro-síntese. Problema / Solução / Página**

<b>Problema</b>	<b>Solução</b>	<b>p.</b>
<b>Abandono da Obra</b>	Reassumir a gescon	30
<b>Academicismo Exacerbado</b>	Desconstrução autopensênica	31
<b>Alienação</b>	Responsabilidade	31
<b>Ansiedade</b>	Esquecer a cronêmica, treinar a imobilidade física vígil	32
<b>Anti-heterocríticas</b>	Autocrítica	32
<b>Autoderrotismo</b>	Autoquestionamentos	32
<b>Autoinsegurança</b>	Realização	33
<b>Branco Mental</b>	<i>Ideia chama ideia</i>	33
<b>Depreciação do Texto</b>	Aguardar mais 24 horas	34
<b>Desmotivação</b>	Pensar nos assistidos e conquistar pequenos êxitos	34
<b>Desorganização</b>	Antientropia	35
<b>Dificuldades Específicas</b>	Tecnicidade e repetição	35
<b>Dispersividade</b>	Megafocagem	36
<b>Euforin</b>	Trabalhar mais	36
<b>Expectativa</b>	Realismo	37
<b>Falta de Acabativa</b>	Honrar compromissos até o final	37
<b>Falta de Tempo</b>	Organização mental	38
<b>Heterocomparação</b>	Tradução e expansão das ideias	38
<b>Improdutividade</b>	Inventariologia diária	39
<b>Indecisão</b>	Decidir fazer	39
<b>Indisciplina</b>	Regularidade	40
<b>Interferências</b>	Concentração mental: isolamento consciencial	40
<b>Inveja</b>	Aproveitar melhor os recursos pessoais	41
<b>Megalomania</b>	<i>Menos é mais</i>	41
<b>Minidissidência</b>	Minipeça interassistencial e retomada de tarefa	42
<b>Orgulho</b>	Descensão cosmoética	43
<b>Perfeccionismo</b>	<i>Antes o bom realizado ao ideal sem fazer</i>	43
<b>Postergação</b>	Aproveitar o momento evolutivo	44
<b>Preguiça</b>	<i>Mexer-se!</i>	45
<b>Pressão Energética</b>	EV antes, durante, depois	45
<b>Síndrome do 2º Livro</b>	Autoqualificação cosmoética	45
<b>Tensão</b>	Ocupação	46

**Resoluções.** Quem sofre vários desses problemas, deve começar a resolver algum deles. Ao superá-lo, passa para o próximo.

**Auxílio.** Quando o autodesassédio não funciona, o ideal é procurar auxílio técnico.

**Encaminhamento.** A Uniescon poderá auxiliar a orientar e a encaminhar o autor de acordo com a problemática específica para as instâncias especializadas da Cognópolis.

## Nota:

1. **Vieira, Waldo;** *Linha de Montagem*; Tertúlia Conscienciológica; CEAEC; Foz do Iguaçu, PR; 15.08.09; Anotações pessoais.

## Referências:

1. **Vieira, Waldo;** *200 Teáticas da Conscienciológica*; 260 p.; 200 caps.; 13 refs.; alf.; 21 x 14 cm; br.; *Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciológica* (IIPC); Rio de Janeiro, RJ; 1997; página 122.

2. **Idem;** *700 Experimentos da Conscienciológica*; 1.058 p.; 700 caps.; 147 abrevs.; 600 enus.; 8 índices; 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 e Conscienciológica* (IIPC); Rio de Janeiro; RJ; 1994; páginas 340 e 607.

3. **Idem;** *Enciclopédia da Conscienciológica*; CD-ROM; 5.272 páginas; 1.365 verbetes; 234 especialidades; 5ª Ed.; *Associação Internacional Editares, Associação Internacional de Comunicação Conscienciológica* (COMUNICONS) & *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciológica* (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; 2009; verbetes referenciados: **Abandonador** (Autopriorologia; Neutro), p. 59; **Acídia** (Parapatologia; Nosográfico), p. 131; **Acrasia** (Experimentologia; Nosográfico), p. 152; **Acrescentamento** (Maximologia; Neutro), p. 155; **Ânimo Extra** (Autorrecexologia; Homeostático), p. 370; **Ansiedade** (Psicossomática; Nosográfico), p. 380; **Anticatarse** (Antirrecexologia; Nosográfico), p. 446; **Antirretilinearidade** (Holomaturologia; Nosográfico), p. 499; **Aprofundamento da Pesquisa** (Experimentologia; Neutro), p. 560; **Aproveitamento do Tempo** (Autoproexologia; Homeostático) p. 564; **Aquecimento Neuronal** (Mentalsomatologia; Homeostático), p. 568; **Assepsia Energética** (Parassepsia; Homeostático), p. 599; **Atelia** (Autopesquisologia; Neutro), p. 621; **Atenção** (Mentalsomatologia; Neutro), p. 624; **Atenção Dividida** (Mentalsomática; Homeostático), p. 627; **Atraso de Vida** (Etologia; Nosográfico), p. 659; **Autocontrole** (Holomaturologia; Homeostático), p. 821; **Autocorreção** (Autocosmoeticologia; Neutro), p. 829; **Autodesempenho Proexológico** (Proexologia; Homeostático), p. 868; **Autodesorganização** (Parapatologia; Nosográfico), p. 873; **Autodisposição** (Experimentologia; Homeostático), p. 908; **Autoimunidade Consciencial** (Despertologia; Homeostático), p. 943; **Automanobra Dilatória** (Antiproexologia; Nosográfico), p. 971; **Autorganização Livre** (Intrafisiologia; Homeostático), p. 1070; **Autorresolução** (Autodiscernimentologia; Homeostático), p. 1092; **Banco de Dados** (Mentalsomática; Neutro), p. 1185; **Barreira Teórica** (Autopesquisologia; Neutro), p. 1236; **Centrifugação do Ego** (Egologia; Homeostático), p. 1437; **Cláusula Pétreia** (Proexologia; Homeostático), p. 1489; **Compatibilidade Automotivação-Trabalho** (Experimentologia; Homeostático), p. 1578; **Compensação Intraconsciencial** (Autoconscienciométrica; Homeostático), p. 1581; **Consciência Crítica Cosmoética** (Cosmoeticologia; Homeostático), p. 1708; **Conscin Tenepessável** (Interassistenciologia; Homeostático), p. 1833; **Cosmoética Formal** (Cosmoeticologia; Homeostático), p. 1894; **Crítica Benéfica** (Autodiscernimentologia; Homeostático), p. 1937; **Decidofobia** (Parapatologia; Nosográfico), p. 1992; **Dependência Indireta** (Conviviologia; Neutro), p. 2023; **Desafeição** (Parapatologia; Nosográfico), p. 2027; **Descensão Cosmoética** (Evoluciologia; Homeostático), p. 2051; **Desviacionismo** (Proexologia; Nosográfico), p. 2085; **Detalhismo** (Experimentologia; Homeostático), p. 2091; **Diferencial da Conscienciológica** (Evoluciologia; Homeostático), p. 2114; **Douta Ignorância** (Autodiscernimentologia; Nosográfico), p. 2172; **Efeito do Estado Vibracional** (Energossomatologia; Homeostático), p. 2219; **Espera Inútil** (Experimentologia; Nosográfico), p. 2381; **Estatística Motivadora** (Autexperimentologia; Homeostático), p. 2394; **Euforin** (Psicossomática; Neutro), p. 2415; **Experiência Compartilhada** (Experimentologia; Neutro), p. 2482; **Facilitador da Conscienciológica** (Parapedagogia; Homeostático), p. 2522; **Gargalo Operacional** (Experimentologia; Homeostático), p. 2662; **Impaciência Disfuncional** (Psicossomatologia; Nosográfico), p. 2868; **Imperfectividade** (Holomaturologia; Nosográfico), p. 2884; **Inatividade Intelectual** (Mentalsomática; Nosográfico), p. 2901; **Incompletude** (Holomaturologia; Nosográfico), p. 2923; **Indisciplina** (Parapatologia; Nosográfico), p. 2934; **Inortodoxia** (Cosmoética; Neutro), p. 2974; **Intelecção** (Mentalsomática; Homeostático), p. 3012; **Interassidialidade** (Grupocarmologia; Nosográfico), p. 3056; **Interconfiança** (Interconfianciologia; Homeostático), p. 3066; **Irresponsabilidade** (Parapatologia; Nosográfico), p. 3153;

**Lacuna da Formação Cultural** (Experimentologia; Nosográfico), p. 3193; **Lei do Maior Esforço** (Holomaturologia; Homeostático), p. 3212; **Limite Inteligente** (Holomaturologia; Homeostático), p. 3236; **Linearidade da Autopensenização** (Autopensenologia; Homeostático), p. 3239; **Megadesafio do Intermisivista** (Maxiproexologia; Homeostático), p. 3417; **Megateste Conscienciológico** (Autopesquisologia; Homeostático), p. 3493; **Microinteresse** (Autopriorologia; Nosográfico), p. 3549; **Minipeça Interassistencial** (Interassistenciologia; Homeostático), p. 3577; **Parada Produtiva** (Autexperimentação; Homeostático), p. 3837; **Parêntese Patológico** (Grafopensenologia; Nosográfico), p. 3970; **Pesquisador Independente** (Experimentologia; Homeostático), p. 4049; **Pico Máximo de Inteligência** (Mentalsomática; Homeostático), p. 4053; **Planilha Evolutiva** (Evoluciologia; Homeostático), p. 4063; **Preço da Verpon** (Verponologia; Homeostático), p. 4149; **Primarismo Técnico** (Experimentologia; Neutro), p. 4200; **Princípio Conscienciocêntrico** (Holomaturologia; Homeostático), p. 4236; **Prioridade** (Autevoluciologia; Neutro), p. 4268; **Prioridade da Escrita** (Comunicologia; Homeostático), p. 4272; **Prova de Orgulho** (Autoconscienciometria; Nosográfico), p. 4312; **Rastro Textual** (Grafopensenologia; Homeostático), p. 4420; **Refinamento Formal** (Exaustivologia; Neutro), p. 4529; **Relevância** (Holomaturologia; Homeostático), p. 4545; **Repetição Paciente** (Experimentologia; Homeostático), p. 4551; **Rotina Útil** (Intrafisiologia; Homeostático), p. 4601; **Ruptura do Equilíbrio** (Evoluciologia; Neutro), p. 4604; **Sedução da Simplificação** (Psicossomática; Nosográfico), p. 4649; **Sistemata** (Experimentologia; Neutro), p. 4760; **Superexatidão** (Holomaturologia; Homeostático), p. 4815; **Sustentação Factual** (Argumentologia; Homeostático), p. 4821; **Trabalho Antelucano** (Autexperimentologia; Homeostático), p. 5041; **Trinômio da Holomaturidade** (Holomaturologia; Homeostático), p. 5086; **Trinômio Prioridade-Desafio-Autossuperação** (Recexologia; Homeostático), p. 5092; **Truncagem Intraconsciencial** (Intraconscienciologia; Nosográfico), p. 5101; **Turno Intelectual** (Mentalsomática; Homeostático), p. 5105; **Verbaciologia** (Conscienciometria; Homeostático), p. 5142; **Verpon Motivadora** (Mentalsomática; Homeostático), p. 5172; **Vida Humana** (Intrafisiologia; Neutro), p. 5185; **Xenopensene** (Xenopensenologia; Neutro), p. 5229.

4. **Idem**; *Homo sapiens reurbanisatus*; 1.584 p.; *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia* (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; 2004; página 129.

#### Bibliografia Consultada:

1. **Vieira**, Waldo; *Enciclopédia da Conscienciologia*; CD-ROM 1.365 verbetes; 5.272 páginas; 234 especialidades; 5ª Ed.; *Associação Internacional Editares, Associação Internacional de Comunicação Conscienciológica* (COMUNICONS) & *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia* (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; 2009; verbetes consultados: **Abertismo Consciencial** (Autopriorologia; Neutro), p. 66; **Acriticismo** (Parapatologia; Nosográfico), p. 159; **Administração da Vida Intelectual** (Experimentologia; Homeostático), p. 177; **Adversário Ideológico** (Convíviologia; Neutro), p. 187; **Amparo Extrafísico** (Assistenciologia; Homeostático), p. 325; **Anticura** (Consciencioterapia; Nosográfico), p. 456; **Atitude Pró-amparador Extrafísico** (Interassistenciologia; Homeostático), p. 640; **Atributo Consciencial** (Mentalsomatologia; Neutro), p. 669; **Autassédio** (Parapatologia; Nosográfico), p. 711; **Autautoridade Vivencial** (Autopesquisologia; Homeostático), p. 714; **Autexpressão** (Comunicologia; Neutro), p. 754; **Autocompromisso Multidimensional** (Multidimensionologia; Homeostático), p. 788; **Autocorrupção** (Parapatologia; Nosográfico), p. 833; **Autocura** (Consciencioterapia; Homeostático), p. 845; **Autodefesa Energética** (Paraprofilaxia; Homeostático), p. 852; **Autodesassidialidade** (Autoconsciencioterapia; Homeostático), p. 863; **Autodesempenho Proexológico** (Proexologia; Homeostático), p. 868; **Autodespriorização** (Autodiscernimentologia; Nosográfico), p. 877; **Autodestramento** (Proexologia; Homeostático), p. 883; **Autodiscernimento** (Holomaturologia; Homeostático), p. 894; **Autodiscernimento Energético** (Energossomatologia; Homeostático), p. 904; **Autoincorruptibilidade** (Cosmoética; Homeostático), p. 950; **Autoinsegurança** (Psicossomática; Nosográfico), p. 954; **Autojustificativa** (Autoconscienciometria; Neutro), p. 957; **Automotivação** (Psicossomática; Homeostático), p. 983; **Autorado** (Mentalsomática; Neutro), p. 1066; **Autovitimação** (Parapatologia; Nosográfico), p. 1133; **Código Pessoal de Cosmoética** (Cosmoética; Homeostático), p. 1509; **Consciência Gráfica** (Comunicologia; Homeostático), p. 1723; **Conscin Eletrônica** (Intrafisiologia; Nosográfico), p. 1793; **Curso Intermisivo** (Intermissiologia; Homeostático), p. 1971; **Divulgação Científica** (Comunicologia; Neutro), p. 2159; **Estado Vibracional** (Energossomatologia; Homeostático), p. 2384; **Estafa Intelectual** (Experimentologia; Nosográfico), p. 2391; **Ficha Evolutiva Pessoal** (Autevoluciologia; Neutro), p. 2589; **Frustração** (Psicossomática; Nosográfico),

p. 2633; **Higiene Consciencial** (Parasepsia; Homeostático), p. 2739; **Hipotensão** (Parapatologia; Nosográfico), p. 2761; **Horário Nobre** (Mentalsomatologia; Homeostático), p. 2814; **Impedimento ao Estado Vibracional** (Energossomatologia; Nosográfico), p. 2880; **Incompatibilidade da Conscienciologia** (Experimentologia; Homeostático), p. 2916; **Inspiração** (Heuristicologia; Neutro), p. 2986; **Intencionologia** (Holomaturologia; Neutro), p. 3039; **Intermissivista** (Intermissiologia; Homeostático), p. 3096; **Interprisiologia** (Grupocarmalogia; Nosográfico), p. 3105; **Inventariologia** (Proexologia; Homeostático), p. 3133; **Manutenção Dinâmica** (Constanciologia; Homeostático), p. 3322; **Megapatologia Intraconsciencial** (Parapatologia; Nosográfico), p. 3443; **Melex** (Intermissiologia; Nosográfico), p. 3527; **Ortopensividade** (Cosmoética; Homeostático), p. 3783; **Partilha do Saber** (Serioxologia; Homeostático), p. 3980; **Prova Geral de Conscienciologia** (Parapedagogia; Homeostático), p. 4316; **Saúde Emocional** (Autoconscienciometrologia; Homeostático), p. 4633; **Saúde Física** (Autoconscienciometrologia; Homeostático), p. 4637; **Saúde Intelectual** (Autoconscienciometrologia; Homeostático), p. 4640; **Saúde Mental** (Autoconscienciometrologia; Homeostático), p. 4643; **Saúde Parapsíquica** (Autoconscienciometrologia; Homeostático), p. 4646; **Teaticologia** (Intrafisicologia; Homeostático), p. 4887; **Técnica da Exaustividade** (Experimentologia; Neutro), p. 4912; **Técnica da Segunda Redação** (Conformática; Neutro), p. 4922; **Tertúlia Conscienciológica** (Parapedagogia; Neutro), p. 4999; **Tríade da Erronia** (Parapatologia; Nosográfico), p. 5077; **Verponarium** (Verponologia; Homeostático), p. 5168; **Via Expressa do Pensamento** (Comunicologia; Homeostático), p. 5179.

#### Leitura recomendada:

01. Allen, David; *Gerencie sua Mente, Não o seu Tempo: 52 Princípios do Código da Produtividade (Ready for Anything)*; 200 p.; *Landscape*; São Paulo, SP; 2006.

O livro enfatiza a importância de se fazer anotações sobre tudo para deixar mais espaço mental livre favorecendo o processo da criatividade e defende a tese da falta de organização mental como causa da improdutividade em vez da falta de tempo. O autor atua de *coach* de executivos há mais de 20 anos.

02. Cameron, Julia; *Escreva e Emagreça (The Writing Diet)*; 240 p.; *Fontanar*; Rio de Janeiro, RJ; 2007.

O livro apresenta correlação entre autoexpressão, autopercepção, autodesintoxicação, emagrecimento e criatividade. Surgiu da observação dos efeitos da escrita diária livre e a regulação de peso dos alunos. A autora trabalha, em New York, com programa de desbloqueio da criatividade há 25 anos.

03. Cooper, Robert K.; *Não tropece nas Próprias Pernas: pare de se Sabotar e seja Tudo o que Você pode Ser (Get Out of Your Own Way)*; 288 p.; *Elsevier*; Rio de Janeiro, RJ; 2006.

O livro apresenta diversas técnicas aplicáveis no dia a dia visando a construção de hábitos sadios e rotinas produtivas e explicações sobre os mecanismos de funcionamento cerebral. O autor é pesquisador independente, estudioso da neurociência e consultor em liderança, com estudos de mais de 30 anos sobre superação pessoal.

04. Emmett, Rita; *Não deixe para Depois o que Você pode Fazer Agora (The Procrastinator's Handbook)*; 154 p.; *Sextante*; Rio de Janeiro, RJ; 2003.

O livro mostra as autocorrupções e efeitos relativos à protelação e propicia ferramentas para a pessoa tornar-se mais proativa. A autora é conferencista profissional de grandes empresas.

05. Garcia, Luiz Fernando; *Pessoas de Resultado: o Perfil de Quem se destaca Sempre*; 154 p.; *Gente*; Rio de Janeiro, RJ; 2003.

O livro explana sobre as 7 características comuns identificadas em pesquisa com pessoas realizadoras, no âmbito pessoal e profissional, mostrando o contraponto negativo e respectivas soluções.

06. Joeci, Góes; *A Inveja nossa de cada Dia: como Lidar com Ela*; 516 p.; *Topbooks Polifucs*; Rio de Janeiro, RJ; 2001.

O livro traz análise multidisciplinar da inveja e fornece meios do leitor enfrentá-la. O autor é advogado, empresário e ex-deputado federal. A ideia de escrever o livro surgiu da intenção de melhorar a convivência humana.

07. Mascarenhas, Denise; *Da Timidez à Expressão de Si Mesmo*; 158 p.; *Leitura*; Belo Horizonte, MG; 2007.

O livro é baseado na experiência pessoal da autora de autossuperação da baixa autestima. A autora tem formação em Psicologia e Engenharia. É professora, palestrante e facilitadora de grupos e *workshops* no Brasil e Exterior.

08. Maxwell, John C.; *Talento não é Tudo: descubra os 13 Princípios para Você Superar seus Talentos e Maximizar suas Habilidades (Talent is Never Enough: discover the Choices that will take you beyond your Talent)*; 310 p.; *Thomas Nelson Brasil*; Rio de Janeiro, RJ; 2007.

O livro mostra o desperdício do talento quando pouco valorizado e mal utilizado e fornece técnicas para a pessoa obter mais resultados a partir dos talentos pessoais. O autor é especialista em treinamento de líderes e escritor de best-sellers.

09. Ury, William; *O Poder do Não Positivo (Positive No)*; 236 p.; *Elsevier*; Rio de Janeiro, RJ; 2007.

O livro apresenta técnicas de “como dizer não” de forma diplomática. O autor é pacifista, mediador internacional há mais de 3 décadas, diretor do Programa de Negociação de Harvard. Escreveu o livro em 5 anos. Teve a inspiração para escrevê-lo durante viagem ao Brasil, com esposa e filhos, sendo estes brasileiros.

10. Zeigler, Ken; *Como se Tornar mais Produtivo (Getting Organized at Work)*; 78 p.; *Sextante*; Rio de Janeiro, RJ; 2007.

O livro oferece técnicas simples para a pessoa não sucumbir ao rolo compressor das pressões no dia a dia. O autor, ex-executivo de empresas multinacionais, é especialista em gerenciamento do tempo, organização e produtividade.

#### Artigos conscienciológicos:

01. Almeida, Nazaré; Gonçalves, Luiz; & Soares, Fátima; *Decidofobia; Proceedings of the 4th Conscientia Health Meeting* (Anais da IV Jornada de Saúde da Consciência; 07 a 10 setembro 2006); *Journal of Conscientiology*; Revista; trimestral; Vol. 9; N. 33-S; IAC; London, UK; páginas 213 a 234.

02. Arakaki, Kátia; *Auto-estima e Proéxis; Conscientia*; Revista; trimestral; Vol. 5; N. 3; CEAEC; Foz do Iguaçu, PR; jul. / set., 2001; páginas 98 a 106.

03. Idem; *Auto-estima e Síndrome de Satélite; Conscientia*; III Cinvéxis; 19 a 22 julho 2004; Revista; trimestral; Vol. 6; N. 4; CEAEC; Foz do Iguaçu, PR; out. / dez., 2002; páginas 210 a 218.

04. Idem; *Como Aproveitar Melhor as Tertúlias; Conscientia*; Revista; trimestral; Vol. 10; N. 2; CEAEC; Foz do Iguaçu, PR; abr. / jun., 2006; páginas 224 a 226.

05. Idem; *Holociclo: Laboratório do Desassédio Mentalsomático; Conscientia*; I Jornada de Despertologia; 15 a 17 julho 2005; Revista; trimestral; Vol. 8; N. 2; CEAEC; Foz do Iguaçu, PR; abr. / jun., 2004; páginas 63 a 77.

06. Balona, Málu; *Binômio Autovitimização-Autobenignidade aplicado à Autocuroterapia; Conscientia*; V Jornada de Saúde da Consciência e II Simpósio de Autoconsciencioterapia; *Discernimentum* 5 a 7 setembro 2008; Revista; trimestral; Vol. 12; N. 1; CEAEC; Foz do Iguaçu, PR; jan. / mar., 2008; páginas 62 a 73; 5 a 7 setembro 2008; Revista; trimestral; Vol. 12; N. 1; CEAEC; Foz do Iguaçu, PR; jan. / mar., 2008; páginas 62 a 73.

07. Bonassi, João; *Three Hours of Physical Immobility: a Self-Experiment; Journal of Conscientiology*; Revista; Trimestral; Vol. 1; N. 3; IAC; London; UK; páginas 255 a 265.

08. **Bonassi, Luiz;** *100 Princípios Evolutivos; Conscientia*; Revista; trimestral; Vol. 4; N. 4; CEAEC; Foz do Iguaçu, PR; out. / dez., 2000; páginas 259 a 263.
09. **Brito, Ernani;** *Desperticidade e Grafopenseses; Conscientia*; I Jornada de Despertologia; 15 a 17 julho 2005; Revista; trimestral; Vol. 8; N. 2; CEAEC; Foz do Iguaçu, PR; abr. / jun., 2004; páginas 110 a 116.
10. **Carvalho, Juliana;** *Auto-estima: Uma Abordagem Autoconsciencioterápica; Conscientia*; V Jornada de Saúde da Consciência e II Simpósio de Autoconsciencioterapia; *Discernimentum* 5 a 7 setembro 2008; Revista; trimestral; Vol. 12; N. 1; CEAEC; Foz do Iguaçu, PR; jan. / mar., 2008; páginas 18 a 31.
11. **Cerqueira, Flávia;** *Estudo Conscienciométrico da Assertividade Cosmoética; Conscientia*; Revista; trimestral; Vol; 9; N. 4; CEAEC; Foz do Iguaçu, PR; out. / dez., 2005; páginas 354 a 369.
12. **Dias, Sebastião Feitosa;** *Decidofilia; Proceedings of the 4th Consciential Self-Research Meeting* (Anais da IV Jornada de Autopesquisa Conscienciológica; 21 a 23 abril 2006); *Journal of Conscientiology*; Revista; trimestral; Vol. 8; N. 31-S; IAC; London, UK; páginas 121 a 129.
13. **Farina, B.;** *Técnica de Mais 1 Ano de Vida Intrafísica; Conscientia*; Revista; trimestral; Vol. 2; N. 3; CEAEC; Foz do Iguaçu, PR; jul. / set., 1998; páginas 111 a 115.
14. **Fernandes, I.; & Machado, D.;** *Resultados de uma Imersão no Laboratório da Pensenologia do CEAEC; Conscientia*; Revista; trimestral; Vol; 2; N. 3; CEAEC; Foz do Iguaçu, PR; jul. / set., 1998; páginas 117 a 123.
15. **Idem;** *Restrição Intrafísico e a Técnica da Imobilidade Física Vigil; Conscientia*; Revista; trimestral; Vol. 2; N. 3; CEAEC; Foz do Iguaçu, PR; jul. / set., 1998; páginas 135 a 139.
16. **Gesing, Alzira;** *Intencionalidade; Conscientia*; Revista; trimestral; Vol. 7; N. 4; CEAEC; Foz do Iguaçu, PR; out. / dez., 2003; páginas 137 a 148.
17. **Idem;** *Teática Cosmoética na Consciencimetria; Conscientia*; Revista; trimestral; Vol. 9; N. 4; CEAEC; Foz do Iguaçu, PR; out. / dez., 2005; páginas 388 a 398.
18. **Idem;** *Técnica do Acoplamento com o Amparador; Conscientia*; Revista; trimestral; Vol. 7; N. 2; CEAEC; Foz do Iguaçu, PR; abr. / jun., 2003; páginas 70 a 75.
19. **Guimarães, Tânia;** *Autocriticidade Cosmoética: Enfrentamento do Mito da Assistência; Proceedings of the Studies of the Invisible College of Cosmoethics* (Anais de Estudos do Colégio Invisível da Cosmoética); *Journal of Conscientiology*; Vol. 10; N. 37-S; IAC; London, UK; 2007; páginas 11 a 28.
20. **Gustus, Sandie;** *Experiência Fora do Corpo: uma Ferramenta Poderosa para a Autopesquisa; Conscientia*; Revista; trimestral; Ano 8; N. 4; CEAEC; Foz do Iguaçu, PR; out. / dez., 2004; páginas 240 a 251.
21. **Guzzi, F.;** *Pensenidade Lúcida; Conscientia*; Revista, trimestral; Vol. 2; N. 4; CEAEC; Foz do Iguaçu, PR; out. / dez., 1998; página 187 e 188.
22. **Hayman, Maximiliano;** *A Relação Emoção-Imaginação no Autodomínio Psicossomático; Conscientia*; Revista; trimestral; Vol. 10; N. 2; CEAEC; Foz do Iguaçu, PR; abr. / jun., 2006; páginas 183 a 192.
23. **Jornal da Cognópolis;** Redação; *Nas Ondas da Mudança*; Entrevista: Graça Razera; Tablóide; Mensário; Ano 14; N. 168; Foz do Iguaçu, PR; página 3.
24. **Leite, H.;** *Autoconsciencioterapia (Laboratório da Pensenologia – CEAEC); Conscientia*; Revista; trimestral; Vol; 2; N. 3; CEAEC; Foz do Iguaçu, PR; jul. / set., 1998; páginas 131 a 132.
25. **Loche, Laênio;** *Anticonfiteusidade Consciencial; Conscientia*; III Cinvéxis; 19 a 22 julho 2004; Revista; trimestral; Vol. 6; N. 4; CEAEC; Foz do Iguaçu, PR; out. / dez., 2002; páginas 155 a 165.
26. **Idem;** *Competência Pensênica e Despertologia; Conscientia*; I Jornada de Despertologia; 15 a 17 julho 2005; Revista; trimestral; Vol. 8; N. 2; CEAEC; Foz do Iguaçu, PR; abr. / jun., 2004; páginas 90 a 101.
27. **Lydon, Mike;** *Logical Approaches to Self-Corruptions; Conscientia*; Revista; trimestral; Vol. 9; N. 2; CEAEC; Foz do Iguaçu, PR; abr. / jun., 2005; páginas 154 a 165.



28. Machado, César Iria; *Desassédio Intrafísico (Despertologia)*; *Anais da III Jornada de Autopesquisa Conscienciológica: Teática dos Caminhos para a Desperticidade*; 10 a 12 junho 2004; Rio de Janeiro, RJ; IIPC; Foz do Iguaçu, PR; páginas 175 a 188.
29. Idem; *A Importância do Auto-enfrentamento na Autoconsciencioterapia*; *Conscientia*; V Jornada de Saúde da Consciência e II Simpósio de Autoconsciencioterapia; *Discernimentum* 5 a 7 setembro 2008; Revista; trimestral; Vol. 12; N. 1; CEAEC; Foz do Iguaçu, PR; jan. / mar., 2008; páginas 7 a 17.
30. Martins, Ítalo; *Auto-engano*; *Conscientia*; Revista; trimestral; Vol. 5; N. 2; CEAEC; Foz do Iguaçu, PR; abr. / jun., 2001; páginas 54 a 68.
31. Mello, Alexandre; *Lexicoterapia: Autodesassédio Mentalsomático*; *Conscientia*; Revista; trimestral; Vol. 7; N. 1; CEAEC; Foz do Iguaçu, PR; jan. / mar., 2003; páginas 14 a 23.
32. Melo, Haydée; *Singularidade Consciencial*; *Anais da III Jornada de Autopesquisa Conscienciológica: Teática dos Caminhos para a Desperticidade*; 10 a 12 junho 2004; Rio de Janeiro, RJ; IIPC; Foz do Iguaçu, PR; páginas 53 a 59.
33. Nader, Rosa; & Schmit, Luimara; *Cosmoeticometria*; *Conscientia*; Revista; trimestral; Vol. 7; N. 3; CEAEC; Foz do Iguaçu, PR; jul. / set., 2003; páginas 92 a 108.
34. Idem; *Experiência de Reeducação Consciencial para Auto-superação de Conflitos*; *Conscientia*; Revista; trimestral; Vol. 7; N. 4; CEAEC; Foz do Iguaçu, PR; out. / dez., 2003; páginas 168 a 181.
35. Nascimento, Marco Antonio; *Paracirurgia Mentalsomática e Reestruturação Pensênica*; *Journal of Conscientiology*; Revista; trimestral; Vol. 8; N. 29; IAC; London, UK; páginas 31 a 42.
36. Nievas, Hector; *Janelas de Lucidez: Hiperacuidade Aplicada*; *Proceedings of the 4th Consciential Self-Research Meeting* (Anais da IV Jornada de Autopesquisa Conscienciológica; 21 a 23 abril 2006); *Journal of Conscientiology*; Revista; trimestral; Vol. 8; N. 315; IAC; London, UK; páginas 45 a 52.
37. Paro, Denise; *Escrita Conscienciológica exige Compromisso Intraconsciencial*; Entrevista: Mabel Teles; *Jornal Campus CEAEC*; Tablóide; Mensário; Ano 12; N. 141; Foz do Iguaçu, PR; página 3.
38. Pedroso, Thatianna; *Antiperfeccionismo na Invéxis*; *Conscientia*; Revista; trimestral; Vol. 9; N. 2; CEAEC; Foz do Iguaçu, PR; abr. / jun., 2005; páginas 187 a 195.
39. Pereira, Adriane; *Holociclo: Fábrica Mentalsomática*; *Conscientia*; Revista; trimestral; Vol. 4; N. 3; CEAEC; Foz do Iguaçu, PR; jul. / set., 2000; páginas 214 a 216.
40. Ramos, Jussara; *Autonomia Consciencial*; *Conscientia*; III Cinvéxis; 19 a 22 julho 2004; Revista; trimestral; Vol. 6; N. 4; CEAEC; Foz do Iguaçu, PR; out. / dez., 2002; páginas 166 a 172.
41. Razera, Graça; *Do Humor Equilibrado à Desperticidade Consciencial*; *Conscientia*; I Jornada de Despertologia; 15 a 17 julho 2005; Revista; trimestral; Vol. 8; N. 2; CEAEC; Foz do Iguaçu, PR; abr. / jun., 2004; páginas 126 a 134.
42. Rocha, Adriana de Lacerda; *Auto-superação da Ansiedade*; *Proceedings of the Studies of the Invisible College of Cosmoethics* (Anais de Estudos do Colégio Invisível da Cosmoética); *Journal of Conscientiology*; Vol. 10; N. 37-S; IAC; London, UK; 2007; páginas 69 a 86.
43. Salles, Maurício; *Consciência Assistencial*; *Anais da III Jornada de Autopesquisa Conscienciológica: Teática dos Caminhos para a Desperticidade*; 10 a 12 junho 2004; Rio de Janeiro, RJ; IIPC; Foz do Iguaçu, PR; páginas 189 a 201.
44. Salles, Rosemary; *Formação de Autores: Tares Grafopensênica*; *Jornal Campus CEAEC*; Tablóide; Mensário; Ano 12; N. 141; Foz do Iguaçu, PR; página 2.
45. Santos, Everton; *Criatividade Evolutiva*; *Conscientia*; I Congresso de Verponologia; Julho 2007; Revista; trimestral; Vol. 11; S2; CEAEC; Foz do Iguaçu, PR; páginas 3 a 17.
46. Scheidt, Felipe; *Autocrítica*; *Conscientia*; Revista; trimestral; Vol. 4; N. 4; CEAEC; Foz do Iguaçu, PR; out. / dez., 2000; páginas 274 a 276.
47. Scheitzer, Fernanda; *Postura Traforista na Invéxis*; *Conscientia*; III Cinvéxis; 19 a 22 julho 2004; Revista; trimestral; Vol. 6; N. 4; CEAEC; Foz do Iguaçu, PR; out. / dez., 2002; páginas 202 a 209.

48. Schmit, Luimara; *Auto-incorruptibilidade; Conscientia*; Revista; trimestral; Vol. 7; N. 4; CEAEC; Foz do Iguaçu, PR; out. / dez., 2003; páginas 157 a 162.
49. Idem; *Autoconscienciometria e Incorruptibilidade; Conscientia*; Revista; trimestral; Vol. 9; N. 4; CEAEC; Foz do Iguaçu, PR; out. / dez., 2005; páginas 370 a 378.
50. Simões, Ana Paula; *Técnica da Produtividade Grafopensênica Policármica; Conscientia*; Revista; trimestral; Vol. 8; N. 1; CEAEC; Foz do Iguaçu, PR; jan. / mar., 2004; páginas 3 a 7.
51. Steiner, Alexander; *Auto-suficiência Energética; Conscientia*; I Jornada de Despertologia; 15 a 17 julho 2005; Revista; trimestral; Vol. 8; N. 2; CEAEC; Foz do Iguaçu, PR; abr. / jun., 2004; páginas 54 a 58.
52. Teles, Mabel; *Traforismo; Conscientia*; Revista; trimestral; Vol. 7; N. 4; CEAEC; Foz do Iguaçu, PR; out. / dez., 2003; páginas 163 a 167.
53. Valente, Ivo; *Recin e Autodesintoxicação Energética; Conscientia*; I Jornada de Despertologia; 15 a 17 julho 2005; Revista; trimestral; Vol. 8; N. 2; CEAEC; Foz do Iguaçu, PR; abr. / jun., 2004; páginas 59 a 62.
54. Vicenzi, Siomara; *Enfrentamento da Auto-sabotagem através do Traforismo; Anais do I Simpósio de Autoconsciencioterapia; Discernimentum; 27 e 28 outubro 2007*; Editares; Foz do Iguaçu, PR; páginas 112 a 123.
55. Vieira, M. I. K.; *Superação de Patopenses (Laboratório da Pensenologia – CEAEC); Conscientia*; Revista, trimestral; Vol. 2; N. 4; CEAEC; Foz do Iguaçu; PR; out. / dez., 1998; página 186.
56. Vieira, W.; *Assimilação Energética Antipática; Conscientia*; Revista; trimestral; Vol. 3; N. 2; CEAEC; Foz do Iguaçu, PR; abr. / jun., 1999; páginas 63 a 69.
57. Idem; *Conscienciólogo-Medicamento (Paraterapêutica); Boletins de Conscienciologia 1*; Vol. 1; N. 1; CEAEC; Foz do Iguaçu, PR; jan. / dez., 1999; páginas 11 e 12.
58. Idem; *Manutenção Funcional das Coisas (Intrafisicologia); Boletins de Conscienciologia I*; Vol. 1; N. 1; CEAEC; Foz do Iguaçu, PR; jan. / dez., 1999; páginas 9 e 10.
59. Idem; *Técnica do Objetivo (Holomaturologia); Boletins de Conscienciologia 2*; Vol. 2; N. 1; CEAEC; Foz do Iguaçu, PR; jan. / dez., 2000; páginas 23 e 24.
60. Welton, Maria Luiza; *Auto-incorruptibilidade; Conscientia*; Revista; trimestral; Vol. 9; N. 2; CEAEC; Foz do Iguaçu, PR; abr. / jun., 2005; páginas 132 a 146.
61. Wheires, Kelly; *Posicionamento Conscencial; Conscientia*; III Cinvéxis; 19 a 22 julho 2004; Revista; trimestral; Vol. 6; N. 4; CEAEC; Foz do Iguaçu, PR; out. / dez., 2002; páginas 193 a 201.

---

**Kátia Arakaki** é Psicóloga pela PUC-Rio, especialista em Psicoterapia Breve Integrada pela CESANTA/OMS. Ex-membro da AIESEC. Professora universitária na UDC e docente de Conscienciologia. Artigos publicados sobre temas da Conscienciografologia, Consciencioterapia, Desassediologia e Psicossomática. Pesquisadora da Conscienciologia desde 1992. Autora do livro *Viagens Internacionais: O Nomadismo da Conscienciologia*. Voluntária do CEAEC e da Uniescon.

E-mail: karakaki@ig.com.br

---