

RECEXOGRAMA (RECEXOLOGIA)

I. Conformática

Definologia. O *recexograma* é o instrumento conscienciométrico utilizado para aferir o índice de recexibilidade ou a qualidade das reciclagens conscienciais da conscin lúcida, homem ou mulher, a partir da avaliação objetiva e simplificada de 100 itens, agrupados em 10 áreas de manifestação, visando a aplicação técnica da recéxis, em prol da desperticidade e do completismo existencial.

Tematologia. Tema central neutro.

Etimologia. O prefixo *re* deriva do idioma Latim, *re*, “retrocesso; retorno; recuo; repetição; reiteração; reforço; intensificação”. O termo *ciclo* vem do idioma Latim, *cyclus*, “período de anos”, e este do idioma Grego, *kyklós*, “círculo; roda; esfera”. Surgiu no Século XVIII. O elemento de composição *grama* provém do mesmo idioma Grego, *grámma*, “caráter de escrita; sinal gravado; letra; texto; inscrição; registro; lista; documento; livro; ciência; cultura; instrução; nota de música; algorismo; acento gráfico; figura de Matemática”. Apareceu no Século XVI.

Sinonimologia: 1. Instrumento técnico avaliativo da recéxis. 2. Ferramenta recexométrica. 3. Planilha para análise da recexibilidade pessoal. 4. Aferidor autorrecexológico.

Neologia. Os vocábulos *recexograma* e as duas expressões compostas *recexograma teórico* e *recexograma teático* são neologismos técnicos da Recexologia.

Antonimologia: 1. Aplicação intuitiva da recéxis. 2. Pseudaplicação da *técnica da recéxis*. 3. Robéxis. 4. Vida instintual. 5. Vida desprogramada. 6. Condicionamento antirrecéxis. 7. Invexograma.

Estrangeirismologia: o *checkup* evolutivo pessoal; as *técnicas conscienciométricas* do *continuous self improvement*.

Atributologia: predomínio das faculdades mentais, notadamente do autodiscernimento quanto as reciclagens pessoais objetivando o compléxis.

II. Fatuística

Pensenologia: o holopensene pessoal da autorrenovação sadia continuada; os reciclopensenes; a reciclopensenedade; os tecnopensenes; a tecnopensenedade; os evoluciopensenes; a evoluciopensenedade; os prioropensenes; a prioropensenedade; a autopensenização recicloflica sistematizada.

Fatologia: o recexograma; o instrumento amplificador do realismo autodespertológico; a autopesquisa técnica; o escrutínio pessoal abrangente; as 10 seções para o reciclante levar de eito: corpo físico, família, profissão, patrimônio, intelectualidade, afetividade, sociabilidade, voluntariado, parapsiquismo e assistencialidade; os 100 itens para ampliar a visão da própria vida; o autorrealismo a partir do resultado do preenchimento do recexograma; a fotografia do momento atual; a autorrecexometria; a heterorrecexometria; a reciclagem existencial realizada tecnicamente; a saída do acostamento para a via principal da autoproéxis; a atenção adequada ao grupocarma familiar e profissional; a reavaliação periódica do recexograma; o hábito de avaliar, enumerar, quantificar, medir e mensurar; a radiografia pessoal; a constatação das reciclagens realizadas, nem sempre percebidas no dia a dia; a evidência de trafores, trafares e trafais pessoais; os itens apresentando a mesma dificuldade ano após ano; a clareza quanto aos dificultadores da recéxis; a necessidade de recin; a terapia; os cursos de conscienciometria; a consciencioterapia; a reciclagem autoprogramada com maior assertividade; o aumento da autonomia consciencial; a conquista da desperticidade; o caminho do completismo existencial.

Parafatologia: a persistência diária para mobilizar as energias conscienciais (ECs); a descoberta do valor do estado vibracional (EV) profilático; o gradual mapeamento e uso da sinalética energética e parapsíquica pessoal; a reciclagem continuada do autoparapsiquismo otimizando a evolução pessoal; o contato e as aprendizagens interassistenciais com os amparadores extrafísicos de função; a prática diária da tenepes; os extrapolacionismos parapsíquicos sinalizando as potencialidades pessoais.

III. Detalhismo

Sinergismologia: o *sinergismo exercícios físicos–exercícios bioenergéticos–exercícios intelectuais*; o *sinergismo do uso concomitante de instrumentos conscienciométricos*; o *sinergismo recin-recéis*; o *sinergismo reorganização pensênica–ajuste proexológico*.

Principiologia: o *princípio da prioridade compulsória*; o *princípio da otimização evolutiva* através da interassistencialidade cosmoética; o *princípio de a aut-evolução requerer renovação incessante*; o *princípio do contínuismo existencial*.

Codigologia: o *código pessoal de Cosmoética (CPC)* aplicado.

Teoriologia: a *teoria da avaliação da consciência por si própria*; a *teoria da medida consciencial*; a *teoria da otimização dos recursos conscienciais*.

Tecnologia: as *técnicas otimizadoras da aut-evolução*; a *técnica da recéis*; a *técnica da imobilidade física vígil (IFV)*; a *técnica dos 20 EVs diários*; a *técnica da tenepes*; a *técnica da dupla evolutiva (DE)*; a *técnica do conscienciograma*; a *técnica da conscin-cobaia voluntária*; a *técnica da autorreflexão de 5 horas*; a *técnica de mais 1 ano de vida intrafísica*; a *técnica do meganível de autoconsciência*.

Voluntariologia: o *voluntariado conscienciológico* enquanto potencializador das crises pessoais e autorreciclagens; o *voluntariado conscienciológico naturalmente reciclogênico*; o *voluntariado* na *Associação Internacional de Conscienciometrologia Interassistencial (CONSCIUS)*; os *processos dinamizadores da autopesquisa dos voluntários*; os *voluntários tenepessistas-docentes-itinerantes da Comunidade Cosmoética Conscienciológica Internacional (CCCI)*.

Laboratoriologia: o uso dos *laboratórios de autopesquisa da Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC)*; o *laboratório conscienciológico da Autoconscienciometrologia*; o *laboratório conscienciológico do estado vibracional*; o *laboratório conscienciológico da Autopensenologia*; o *laboratório conscienciológico da Autoproexologia*; o *laboratório conscienciológico da Autocosmoeticologia*; o *laboratório conscienciológico da Autorganiziologia*; o *laboratório conscienciológico grupal Acoplamentarium*.

Colegiologia: o *Colégio Invisível dos Recexologistas*; o *Colégio Invisível dos Conscienciométricos*; o *Colégio Invisível dos Despertos*.

Efeitologia: os *efeitos autolibertadores da transparência consciencial*; os *efeitos autopotencializadores da constatação do real nível evolutivo pessoal*; o *efeito dinamizador das revisões autobiográficas no binômio recéis-recin*; o *efeito catalisador da aut-evolução através da aplicação reiterada do recexograma*; os *efeitos do exemplarismo pessoal*.

Neossinapsologia: as *neossinapses sobre si próprio e o papel pessoal enquanto minipeça no maximecanismo*.

Ciclogologia: o *ciclo da autoinvestigação independente*; o *ciclo medição-avaliação-intervenção*; o *ciclo recéis-recin*.

Enumerologia: a *autoconscienciometrologia*; a *autoparapercepciometria*; a *tenepessometria*; a *autopensenometria*; a *autocosmoeticometria*; a *autoconsciencioterapia teática*; a *autorrecexometria contínua*.

Binomiologia: o *binômio autocrítica-autossinceridade* fundamentando os autexames conscienciométricos; o *binômio abordagem técnica–realidade concreta*; o *binômio esforço-satisfação*; o *binômio transtorno temporário–benefício permanente* da crise de crescimento.

Interaciologia: a *interação egocarma-grupocarma*; a *interação otimização dos meios–qualificação dos fins*; a *interação acertos lúcido–otimização aut-evolutiva*.

Crescendologia: o *crescendo curiosidade–automotivação pesquisística–autodescoberta–autorrealização cognitiva*; o *crescendo organização–sistematização–realização*; o *crescendo diagnóstico da dificuldade–solução do problema*.

Trinomiologia: o *trinômio atividades–recursos–tempo*; o *trinômio motivação–trabalho–lazer*; o *trinômio revisão da intencionalidade–critério de seletividade–aprofundamento da autenticidade*; o *trinômio autopesquisa arquivística cosmoética–autodesassédio–heterodesassédio*; o *trinômio paraeducação evolutiva–paraterapêutica consciencial–paraprofilaxia proexológica*.

Polinomiologia: o *polinômio dieta nutritiva–sono repousante–ginástica regular–agilidade cerebral*; o *polinômio avaliativo obtenção–organização–análise–interpretação* dos dados conscienciométricos; o *polinômio matematização–atomização–fragmentação–autoconhecimento*.

Antagonismologia: o *antagonismo reciclante existencial / paralisado evolutivo*; o *antagonismo autovitimização / autescurecimento*.

Paradoxologia: o *paradoxo de quanto mais se realiza autorreciclagens, mais se percebe o quanto tem a reciclar*.

Politicologia: a conscienciocracia; a autopesquisocracia; a meritocracia; a proexocracia.

Legislogia: a *lei de causa e efeito*; a *lei da inseparabilidade grupocármica*; a *lei da sincronicidade holobiográfica*; a *lei do maior esforço evolutivo*; o *respeito às leis do Paradireito*.

Filiologia: a autopesquisofilia; a autocogniciofilia; a metodofilia; a recexofilia; a autevoluciofilia.

Fobiologia: a egofobia; a neofobia; a recexofobia.

Sindromologia: a superação da *síndrome do avestruzismo*.

Mitologia: o *mito de Narciso*; o *mito da autoimagem irretocável*; a queda do *mito da autoperefeição*; a anulação do *mito da irregenerabilidade consciencial*.

Holotecologia: a recexoteca; a conscienciometroteca; a cognoteca.

Interdisciplinologia: a Recexologia; a Autopriorologia; a Autevoluciofilia; a Autocritologia; a Criteriologia; a Experimentologia; a Recinologia; a Conscienciometrologia; a Inventariologia; a Consciencioterapia; a Parapercepcologia; a Cosmoeticologia; a Grupocarmologia; a Paradireitologia; a Autodesassediologia; a Interassistenciologia; a Proexologia.

IV. Perfilologia

Elencologia: a conscin intermissivista; a isca humana inconsciente; a isca humana lúcida; a conscin lúcida; a conscin enciclopedista; o ser interassistencial; o ser desperto.

Masculinologia: o acoplamentista; o amparador intrafísico; o autodecisor; o autopesquisador; o cognopolita; o compassageiro evolutivo; o comunicólogo; o conscienciólogo; o conscienciômetra; a consciencioterapeuta; o conviviólogo; o duplista; o pai; o padrasto; o proexista; o epicon lúcido; o escritor; o evoluciente; o exemplarista; o intelectual; o tenepessista; o parapercepcionista; o projetor consciente; o reeducador; o sistemata; o tertuliano; o teletertuliano; o verbetógrafo; o voluntário; o reciclante existencial; o homem de ação; o completista existencial.

Femininologia: a acoplamentista; a amparadora intrafísica; a autodesassediadora; a autopesquisadora; a cognopolita; a compassageira evolutiva; a comunicóloga; a consciencióloga; a conscienciômetra; a consciencioterapeuta; a convivióloga; a duplista; a mãe; a madrasta; a proexista; a epicon lúcida; a escritora; a evoluciente; a exemplarista; a intelectual; a tenepessista; a parapercepcionista; a projetora consciente; a reeducadora; a sistemata; a tertuliana; a teletertuliana; a verbetógrafa; a voluntária; a reciclante existencial; a mulher de ação; a completista existencial.

Hominologia: o *Homo sapiens recexis*; o *Homo sapiens recyclans*; o *Homo sapiens autoperquisitor*; o *Homo sapiens autocriticus*; o *Homo sapiens reflexivus*; o *Homo sapiens technicus*; o *Homo sapiens systemata*; o *Homo sapiens conscienciometricus*; o *Homo sapiens autolucidus*; o *Homo sapiens autorganisatus*; o *Homo sapiens progressivus*; o *Homo sapiens despertus*.

V. Argumentologia

Exemplologia: recexograma *teórico* = aquele realizado e arquivado; recexograma *teático* = aquele realizado, utilizado e atualizado periodicamente.

Culturologia: a *cultura da Autevoluciologia*; a *cultura da aplicação inteligente da valorização do tempo*; a *cultura da autorrepectivação interassistencial*.

Desperticidade. A autavaliação pelo recexograma possibilita a aferição do índice pessoal de recexibilidade ou o percentual positivo faltante para o alcance da desperticidade, enquanto etapa prioritária para a maioria dos intermissivistas atingir o compléxis.

Autavaliação. Eis, em ordem funcional, 11 orientações para o preenchimento do recexograma:

01. **Parâmetro.** Adotar como referência para aferição o nível da desperticidade, com equivalência a 100%. Por exemplo, se avaliar com 90% em 1 item equivale a dizer faltar 10% de autoqualificação para alcançar a condição de desperto naquele quesito.

02. **Registros.** Refletir aspectos favoráveis e desfavoráveis, item a item, dar a nota, registrar a situação atual e reavaliar, se necessário.

03. **Nota.** Preencher o percentual pessoal positivo com nota de 0 a 100.

04. **Casuística.** Pontuar aspectos da situação atual e checar a coerência da nota.

05. **Reavaliação.** Retificar a nota, em caso de necessidade.

06. **Exclusão.** Excluir o item do cálculo da média quando não se aplicar, anotando-se NA (não se aplica).

07. **Média.** Calcular a média total de cada seção ao final do preenchimento.

08. **Síntese.** Transpor a média de cada seção e calcular a média final.

09. **Recexibilidade.** Subtrair de 100 a média final, para calcular o percentual pessoal de recexibilidade.

10. **Arquivo.** Registrar o nome e a data do preenchimento ao final, para acompanhamento da cronêmica autopesquisística.

11. **Repetição.** Reiterar o uso do recexograma anual ou bianualmente, de acordo com o ritmo pessoal e predisposição reciclofílica.

Taxologia. Sob a ótica da *Recexologia*, eis, em ordem funcional, 10 seções ou áreas de manifestação consciencial prioritárias na elaboração do recexograma e 100 itens para embasar a recexometria técnica:

A. Corpo físico (Somatologia).

01. **Alimentação.**

02. **Checkup médico.**

03. **Dentes e gengivas.**

04. **Estética / aparência.**

05. **Exercício físico.**

06. **Higiene física.**

07. **Relaxamento físico.**

08. **Saúde física.**

09. **Sexualidade.**

10. **Sono.**

B. Família (Grupocarmologia).

11. **Agregados / enteados:** família recasada.

12. **Convívio familiar.**

13. **Filho(s):** qualidade da relação.

14. **Mãe:** qualidade da relação.
15. **Pai:** qualidade da relação.
16. **Parentela materna:** grau de afinidade; desamarração.
17. **Parentela paterna:** grau de afinidade; desamarração.
18. **Parentes do(a) companheiro(a)** grau de afinidade.
19. **Qualidade do diálogo.**
20. **Relações de dependência:** afetiva, energética, física, financeira.

C. **Profissão** (Proexologia).

21. **Área da formação profissional.**
22. **Atualização profissional.**
23. **Carga horária de trabalho.**
24. **Crescimento pessoal.**
25. **Ocupação de subsistência atual.**
26. **Perspectiva profissional.**
27. **Profissionalismo:** competência.
28. **Retorno assistencial.**
29. **Retorno financeiro.**
30. **Satisfação pessoal.**

D. **Patrimônio** (Intrafisiologia).

31. **Aplicações financeiras / outros investimentos.**
32. **Bem imóvel:** casa própria.
33. **Bens móveis:** carro, computador, mobília.
34. **Capacidade de gestão.**
35. **Capacidade de poupança.**
36. **Origem dos recursos:** trabalho ético, herança conflitiva.
37. **Programa de aposentadoria.**
38. **Retribuição:** doações materiais.
39. **Tendência pessoal:** *large* ou miserê.
40. **Utilização proexológica.**

E. **Intelectualidade** (Mentalsomatologia).

41. **Aplicabilidade evolutiva.**
42. **Artigos, cursos, livros e verbetes pessoais.**
43. **Autodidatismo.**
44. **Biblioteca pessoal e cosmograma.**
45. **Escolaridade formal.**
46. **Estação de trabalho ou escritório.**
47. **Leitura.**
48. **Poliglottismo.**
49. **Polimatia:** erudição.
50. **Saúde mental.**

F. **Afetividade** (Psicossomatologia).

51. **Afeto:** carinho; ternura.
52. **Atenção:** cuidado e interesse pelo outro.
53. **Amigos.**
54. **Animais domésticos:** zooconvivialidade.
55. **Colegas.**
56. **Companheiro(a) ou dupla evolutiva.**
57. **Desconhecidos.**
58. **Familiares.**

59. **Identificação das próprias emoções.**
60. **Saúde emocional:** imperturbabilidade.

G. Sociabilidade (Parassociologia).

61. **Amizades sadias, ociosas ou raríssimas.**
62. **Consciência ecológica.**
63. **Consciência política**
64. **Conscienciofilia ou preconceitos.**
65. **Contatos profissionais.**
66. **Convívio parassocial.**
67. **Convívio social.**
68. **Fitoconvivialidade.**
69. **Qualidade da comunicação.**
70. **Qualidade do lazer social.**

H. Voluntariado (Conscienciocentrologia).

71. **Amparo de função.**
72. **Atividades no voluntariado:** área de atuação e aplicação dos trafores.
73. **Automotivação / satisfação íntima.**
74. **Autonomia interdependente.**
75. **Comprometimento.**
76. **Disponibilidade de tempo.**
77. **Epicentrismo:** exercício da liderança.
78. **Linha de proéxis.**
79. **Senso de equipe: intercooperação.**
80. **Vinculação consciencial à ideia.**

I. Parapsiquismo (Parapercepciologia).

81. **Acoplamento intencional ou assim** (assimilação energética).
82. **Desassim** (desassimilação energética).
83. **Domínio do estado vibracional.**
84. **Exercícios bioenergéticos:** 40 manobras energéticas.
85. **Fenômenos parapsíquicos:** projetabilidade lúcida.
86. **Força presencial.**
87. **Iscagem lúcida.**
88. **Parapercepção energética de ambientes** (leitura energética).
89. **Saúde parapsíquica.**
90. **Sinalética energética e parapsíquica.**

J. Assistencialidade (Interassistenciologia).

91. **Acolhimento–orientação–encaminhamento–*follow-up*.**
92. **Altruísmo:** bondade; generosidade.
93. **Capacidade de ouvir:** empatia.
94. **Capacidade de perdoar:** intercompreensão.
95. **Docência:** retribuição holossomática.
96. **Gescons** (gestações conscienciais).
97. **Gratidão.**
98. **Sorriso.**
99. **Tares** (tarefa do esclarecimento).
100. **Tenepes** (tarefa energética pessoal).

Síntese. A fim de propiciar a visão de conjunto, eis a síntese do recexograma a ser preenchida com os valores transcritos a partir da média total de cada área de manifestação:

01. **Corpo físico.**
02. **Família.**
03. **Profissão.**
04. **Patrimônio.**
05. **Intelectualidade.**
06. **Afetividade.**
07. **Sociabilidade.**
08. **Voluntariado.**
09. **Parapsiquismo.**
10. **Assistencialidade.**

Média final. Para o cálculo da média a média final, somam-se as 10 médias registradas na síntese e divide-se por 10.

Recexibilidade. Após o cálculo da média final, poderá ser aferido o percentual de recexibilidade pessoal, subtraindo-se de 100 o resultado encontrado.

Diagnosticologia. Eis 11 possíveis diagnósticos, em ordem alfabética, a partir do exame acurado após o preenchimento do recexograma:

01. **A necessidade de recin.**
02. **As áreas de maior dificuldade.**
03. **As autocorrupções explícitas.**
04. **As lacunas antes ignoradas.**
05. **As tendências pessoais.**
06. **O bom desempenho em áreas de maior dedicação.**
07. **O ritmo pessoal para realizar reciclagens.**
08. **O saldo positivo das priorizações.**
09. **Os itens sem investimento.**
10. **Os trafores renitentes.**
11. **Os trafores ociosos.**

Aplicabilidade. Após as etapas anteriores, sugere-se realizar plano de ação com única ação para cada seção, compondo conjunto de 10 ações, a ser mantido em mural para visualização, autestímulo e acompanhamento a fim de realizar a reciclagem autoprogramada e minimizar o risco de dispersão.

Compléxis. Ao reciclante intermissivista, além de ser participante ativo na maxiproéxis, é salutar ser completista na autoproéxis.

VI. Acabativa

Remissologia. Pelos critérios da *Mentalsomatologia*, eis, por exemplo, na ordem alfabética, 15 verbetes da *Enciclopédia da Conscienciologia*, e respectivas especialidades e temas centrais, evidenciando relação estreita com o recexograma, indicados para a expansão das abordagens detalhistas, mais exaustivas, dos pesquisadores, mulheres e homens interessados:

01. **Correção de rota:** Autorrecexologia; Homeostático.
02. **Cronoevoluciologia:** Autevoluciologia; Neutro.
03. **Despertometria:** Predespertologia; Neutro.
04. **Livre arbítrio:** Paradireitologia; Neutro.
05. **Medida conscienciológica:** Conscienciometrologia; Neutro.
06. **Megarrecexologia:** Autodiscernimentologia; Homeostático.
07. **Otimização dos desempenhos:** Holomaturologia; Homeostático.
08. **Planilha evolutiva:** Evoluciologia; Homeostático.

09. **Proexograma:** Proexologia; Homeostático.
10. **Reciclagem prazerosa:** Recexologia; Homeostático.
11. **Reciclofilia:** Reciclogia; Neutro.
12. **Reciclogenia:** Autorrecexologia; Homeostático.
13. **Síntese do autoconscienciograma:** Autevoluciologia; Homeostático.
14. **Técnica do autoinventariograma:** Autoconscienciometrologia; Neutro.
15. **Técnica da recéxis:** Recexologia; Neutro.

O USO REITERADO DO RECEXOGRAMA AUXILIA O RECI- CLANTE EXISTENCIAL A MANTER A VISÃO DE CONJUN- TO E O RITMO DA AUTORRENOVAÇÃO, POSSIBILITANDO AUTOPROGRAMAR-SE PARA ALCANÇAR O COMPLÉXIS.

Questionologia. Você, leitor ou leitora, já avaliou o seu real potencial de recexibilidade com foco no compléxis? Já aplicou ou pensa em utilizar o recexograma?

Bibliografia Específica:

1. **Vieira, Waldo;** *Conscienciograma: Técnica de Avaliação da Consciência Integral*; 344 p.; 150 abrevs.; 11 enus.; 100 folhas de avaliação; 4 índices; 2.000 itens; glos. 282 termos; 7 refs.; alf.; 21 x 14 cm.; br.; *Instituto Internacional de Projeziologia*; Rio de Janeiro, RJ; 1996; páginas 92, 94, 139, 163, 224 e 225.
2. **Vieira, Waldo;** *Manual da Proéxis: Programação Existencial*; 168 p.; 40 caps.; 17 refs.; alf.; 21 x 14 cm.; br.; br.; 3ª Ed.; *Instituto Internacional de Projeziologia e Conscienciologia (IIPC)*; Rio de Janeiro, RJ; 2003, páginas 11, 106 a 125 e 138.
3. **Idem;** *700 Experimentos da Conscienciologia*; 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 Projeziologia*; Rio de Janeiro, RJ; 1994; páginas 682, 684 e 685.

L. S. D.