

SAÚDE ENERGÉTICA (AUTOCONSCIENCIOMETROLOGIA)

I. Conformática

Definologia. A *saúde energética* é a condição natural, estado de equilíbrio dinâmico ou a qualidade entre o organismo humano e o holopensene da pessoa com boa disposição e completo bem-estar energossomático, com ausência de doenças associadas a bloqueios ou descompensações do energossoma.

Tematologia. Tema central homeostático.

Etimologia. O termo *saúde* vem do idioma Latim, *salus*, “salvação; conservação (da vida); afastamento do perigo; vida”. Apareceu no Século XIII. O vocábulo *energético* procede do mesmo idioma Grego, *energêtikós*, “ativo; eficaz”. Apareceu no Século XX.

Sinonimologia: 1. Homeostase energética. 2. Harmonia das energias. 3. Vigor energético. 4. Vivacidade energossomática. 5. Bem-estar energético. 6. Equilíbrio energético.

Neologia. As 3 expressões compostas *saúde energética*, *saúde energética básica* e *saúde energética avançada* são neologismos técnicos da Autoconscienciometrologia.

Antonimologia: 1. Estagnação das energias. 2. Bloqueio energossomático. 3. Doença do energossoma. 4. Debilidade energética. 5. Indisposição energética.

Strangeirismologia: o equilíbrio dinâmico *yin-yang*; o livre fluxo do *qi*; a conexão energética dos *nadis* aos chacras e *zang fu*; as estagnações de *qi* e *xue*.

Atributologia: predomínio das percepções extrassensoriais, notadamente do autodiscernimento quanto à vitalidade das energias conscienciais (ECs).

Megapensenologia. Eis 4 megapensenes trivocabulares relativos ao tema: – *Domínio energético: saúde. Saúde energética: autodesassédio. Doença: descompensação energética. A ortopensenidade cura.*

Citaciologia: – *A saúde é conservada pelo conhecimento e observação do próprio corpo* (Marcus Tullius Cicero, 106–43 a.e.c.). *A saúde é o resultado, não só de nossos atos, como também de nossos pensamentos* (Mahatma Gandhi, 1869–1948).

Ortopensatologia: – “**Soma.** A maioria das pessoas sabe mais desativar cada dia o corpo humano, por meio de excessos, do que conservá-lo funcional e hígido, moderadamente, através de **bons hábitos**”.

II. Fatuística

Pensenologia: o holopensene pessoal da autamparabilidade; a reeducação autopensênica; a reilinearidade pensênica; a importância da autopensenidade amparadora na construção e manutenção da saúde energética; os autopensenes poluídos comprometendo a harmonia energética; os voliciopensenes; a voliciopensenidade; a manutenção de pensenes salutares; a auto-higienização a partir da ortopensenidade vivenciada.

Fatologia: a saúde energética; o domínio energético; a força presencial; o domínio da desassim; a frequência dos trabalhos energéticos somada às recins promovendo saúde energética e consciencial; a atenção e valorização das mínimas repercussões energossomáticas; o abandono de vícios, manias, comportamentos e hábitos patológicos; a *expertise* nas 40 manobras energéticas contribuindo para a saúde; a autoimunidade diretamente ligada à intencionalidade e à cosmoeiticidade vivenciada; o autodesassédio favorecendo a saúde energética; os cuidados alimentares contribuindo ou prejudicando a saúde energética; os pontos de acupuntura servindo de sinalizadores da homeostasia energética; o detalhismo direcionado a cada veículo de manifestação descortinando os desequilíbrios ou a homeostase da conscin; os excessos e as deficiências energéticas; os sinais e sintomas somáticos podendo ser sinalizadores do comprometimento energético e da falta de recins; a cascata de reações físicas e energéticas após a manifestação de emoções e pensamen-

tos sadios ou patológicos; a importância da definição de metas específicas pró-saúde; a dificuldade em dizer não, ocasionando prejuízos ao energossoma; a pusilanimidade gerando e mantendo doenças; o autoortabsolutismo pró-saúde; a saúde energética refletindo a autamparabilidade teática; as limpezas intra e extrafísicas interferindo na saúde; o ato saudável de descartar os bagulhos energéticos; os mimos energéticos sendo *links* pró-saúde holossomática e do ambiente; o nível do autorrespeito expresso na saúde energética; a autossuperação de traumas e contextos negativos impactando diretamente a saúde holossomática.

Parafatologia: a autovivência do estado vibracional (EV) profilático; o EV sendo condição natural da parafisiologia do energossoma; a eliminação da atitude antiprofilática e antissalutar de adiar a instalação do EV; as exteriorizações energéticas sendo indicadoras da saúde autoconviviológica; a blindagem da alcova favorecendo a recomposição energética; os rastros energéticos positivos sendo indicadores da saúde da conscin; a energosfera interassistencial; a autodefesa energética; o mapeamento da sinalética energética pessoal auxiliando na manutenção da saúde holossomática; a absorção de energias imanentes quando necessário; a paraasepsia energética espontânea; os acoplamentos energéticos; a soltura energossomática; o domínio da descoincidência vágil; o acesso à *Central Extrafísica da Energia* (CEE); as influências da paragenética na saúde energética atual.

III. Detalhismo

Sinergismologia: o *sinergismo atividade física–desbloqueios energéticos*; o *sinergismo saúde energética–saúde holossomática–saúde consciencial*; o *sinergismo sistema energético–sistema imunológico–sistema nervoso*; o *sinergismo desequilíbrio energético–doença*.

Principiologia: o princípio “*se não presta, não adianta fazer maquiagem*”; o princípio do *exemplarismo pessoal* (PEP).

Codigologia: o *código pessoal de Cosmoética* (CPC) aplicado à manutenção da autopesquisa e dos trabalhos energéticos frequentes e diários.

Teoriologia: a *teoria de apenas existir no Universo energia e consciência*.

Tecnologia: a *técnica do estado vibracional profilático*; a *técnica da tenepes*; a *técnica da dupla evolutiva*; a *técnica da Higiene Consciencial*.

Voluntariologia: o *voluntariado conscienciológico* contribuindo para o desenvolvimento da saúde energética.

Laboratoriologia: o *laboratório conscienciológico da Autopensenologia*; o *laboratório conscienciológico da Autocosmoeticologia*; o *laboratório conscienciológico da Autoconscienciometrologia*; o *laboratório conscienciológico da grupalidade*; o *laboratório conscienciológico da vida cotidiana*; o *laboratório conscienciológico da Autorganizaciologia*; o *laboratório conscienciológico da Duplologia*.

Colegiologia: o *Colégio Invisível da Energossomatologia*; o *Colégio Invisível da Interassistenciologia*.

Efeitologia: o *efeito dos autocuidados físicos, emocionais e intelectivos na saúde energética*; o *efeito benéfico do autenfrentamento*; o *efeito do autorrespeito*; o *efeito das desrepressões*; o *efeito da autaceitação*.

Ciclogia: o *ciclo homeostático de EVs*; o *ciclo assim-desassim*.

Enumerologia: o *desbloqueio cranioencefálico*; o *desbloqueio retrocognitivo*; o *desbloqueio emocional*; o *desbloqueio parapsíquico*; o *desbloqueio projetivo*; o *desbloqueio grafológico*; o *desbloqueio afetivo-sexual*. O açúcar; o sal; o enlatado; o álcool; a lactose; a margarina; o refrigerante. As autovitimizagens; os traumas; as reclamações; as ressignificações; as posturas antiqueixas; as paracompreensões; a cosmovisão.

Binomiologia: o *binômio insegurança–afecções energéticas*; o *binômio autoconfiança–equilíbrio energético*; o *binômio compreensão–saúde energética*.

Interaciologia: a interação saúde física–saúde energética–saúde emocional–saúde mental; a interação autassédio–patologia energossomática; a interação saúde energética–saúde financeira; a interação desassim–disposição holossomática.

Crescendologia: o *crescendo EV–equilíbrio energético–desenvolvimento parapsíquico–saúde holossomática*; o *crescendo saúde energética–saúde parapsíquica*.

Trinomiologia: o *trinômio guardar mágoas–bloqueios energéticos–doenças somáticas*; o *trinômio positividade–práticas energéticas–psicosfera saudável*.

Antagonismologia: o *antagonismo dependência / autonomia*; o *antagonismo estagnação / fluidez*; o *antagonismo sedentarismo / saúde*.

Paradoxologia: o *paradoxo de o excesso de energia poder significar doença*.

Politicologia: a autassistenciocracia em não se permitir fazer *negocinhos* com a própria saúde; a política de ser disciplinado e organizado em prol da saúde holossomática.

Legislogia: a *lei do maior esforço* na manutenção dos 20 EVs dia após dia.

Filiologia: a *somatofilia*; a *cosmoeticofilia*; a *holossomatofilia*; a *conviviofilia*; a *paraconviviofilia*; a *interassistenciofilia*; a *amparofilia*.

Fobiologia: o medo de ficar doente; o medo do parapsiquismo; o medo das repercussões interassistenciais.

Sindromologia: os desgastes energéticos associados à *síndrome do ansiosismo*; as carências energéticas associadas à *síndrome da autossabotagem*; a autossuperação da *síndrome do bonzinho* dando espaço para a assertividade nas interações; a *síndrome de burnout* inexistente perante o domínio da desassim.

Maniologia: a mania de procrastinar os EVs profiláticos; a mania de procrastinar os *checkups* energossomáticos; a nosomania; a superação da mania de doença (hipocondria).

Mitologia: o *mito da saúde perfeita*; o *mito da saúde energética sem autesforço*.

Holotecologia: a *energoteca*; a *parapsicoteca*; a *cosmoeticoteca*; a *consciencimetroteca*; a *psicossomatoteca*; a *sexoteca*; a *holossomatoteca*.

Interdisciplinologia: a Autoconsciencimetrologia; a Energossomatologia; a Holossomatologia; a Teaticologia; a Traforologia; a Paraterapeutologia; a Etiologia; a Conviviologia; a Interassistenciologia; a Cosmoeticologia; a Ortopensenologia.

IV. Perfilologia

Elencologia: a conscin organizada; a conscin disciplinada; a conscin lúcida; a isca humana lúcida; o ser desperto; o ser interassistencial; a conscin enciclopedista.

Masculinologia: o acoplamentista; o amparador intrafísico; o evoluciente; o completista; o autoconscienciômetra; o exemplarista; o intermissivista; o parapercepciólogista; o parapsíquico; o pesquisador; o voluntário; o profissional de saúde; o projetor consciente; o tenepessista.

Femininologia: a acoplamentista; a amparadora intrafísica; a evoluciente; a completista; a autoconscienciômetra; a exemplarista; a intermissivista; a parapercepciólogista; a parapsíquica; a pesquisadora; a voluntária; a profissional de saúde; a projetora consciente; a tenepessista.

Hominologia: o *Homo sapiens sanus*; o *Homo sapiens homeostaticus*; o *Homo sapiens energossomaticus*; o *Homo sapiens interassistens*; o *Homo sapiens cosmoethicus*; o *Homo sapiens euthymicus*; o *Homo sapiens orthopensenicus*.

V. Argumentologia

Exemplologia: saúde energética *básica* = a homeostasia ininterrupta da energosfera pessoal, com a vivência ocasional da condição de autassédio; saúde energética *avançada* = a homeostasia ininterrupta da energosfera pessoal, sem a vivência da condição de autassédio.

Culturologia: a cultura da saúde física; a cultura da Energossomatologia; a cultura da saúde emocional; a cultura da saúde intelectual; a cultura da saúde holossomática; a cultura da Interassistenciologia; a cultura da saúde consciencial.

Compreensiologia. A grande maioria das patologias físicas e energéticas mantêm relação direta com emoções mal resolvidas, explicitando falta de autopesquisa, de autenfrentamento e de paracompreensibilidade interassistencial.

Psicossomatologia. Considerando a *Homeostaticologia*, eis, listadas em ordem alfabética, 22 patologias do psicossoma, diretamente comprometedoras da saúde energossomática:

01. **Agressividade.**
02. **Arrogância.**
03. **Autoculpa.**
04. **Autodesvalorização.**
05. **Autoimagem distorcida.**
06. **Autovitimização.**
07. **Baixa autestima.**
08. **Belicismo.**
09. **Carência.**
10. **Competitividade.**
11. **Desânimo.**
12. **Impulsividade.**
13. **Indignação.**
14. **Infantilismo.**
15. **Insegurança.**
16. **Isolacionismo.**
17. **Perfeccionismo.**
18. **Prepotência.**
19. **Pusilanimidade.**
20. **Raiva.**
21. **Reatividade.**
22. **Ressentimento.**

Autopesquisologia. Sob a ótica da *Autoconscienciometrologia*, eis, listadas em ordem alfabética, 22 posturas pró-saúde, seguidas dos respectivos questionamentos, visando a autavaliação da saúde energética pessoal:

01. **Autaceitação.** Qual o nível da autocobrança apresentado por você no dia a dia?
02. **Autafetividade.** Qual a nota, realista, para o autoafeto vivenciado?
03. **Autamparabilidade.** Você enxerga luz no fim do túnel?
04. **Autenergossomaticidade.** Você pratica a tenepes? Quais *upgrades* energossomáticos vem obtendo ao longo do tempo?
05. **Autenticidade.** Você diz “não” quando necessário ou ainda sofre da *síndrome do bonzinho*?
06. **Autexemplarismo.** Os rastros energéticos deixados por você nas interações e ambientes são predominantemente negativos ou positivos?
07. **Autocoerência.** Você coloca em prática os conhecimentos adquiridos ou vive o *ciclo de autossabotagem evolutiva*?
08. **Autocompreensibilidade.** Você compreende, sem passividade ou melindres, os tra-fares ainda manifestos?
09. **Autoconceito.** Você é mais traforista ou algoz de si mesmo?
10. **Autocosmoética.** Quais os *efeitos adoecedores das ações anticosmoéticas pessoais nos veículos de manifestação consciencial*?

11. **Autoliderança.** Você é mais do pessimismo e da dependência ou do otimismo e da autolibertação?
12. **Autonomia.** Quais ações práticas você precisa manter para dominar as energias?
13. **Autoortopensenização.** Em quais momentos você perde a homeostasia pensênica?
14. **Autoparapsiquismo.** Quantas correlações você consegue fazer entre parapsiquismo e saúde energética?
15. **Autopesquisa.** Quantas horas por semana você investe na autopesquisa?
16. **Autoproéxis.** Se você dessemos neste exato momento, qual o percentual de completismo existencial alcançado?
17. **Autoprofilaxia.** Você sofre rebarbas energéticas após as interações inevitáveis com pessoas e ambientes? O quanto compreende a relevância do EV profilático?
18. **Autorganização.** Você vive afobado e atrasado? Com qual frequência?
19. **Autorreflexão.** Quantas horas você já dedicou à autorreflexão nesta vida? Quais os auto e heterobenefícios observados na prática?
20. **Autorregulação.** Você considera estar a interassistencialidade entre os maiores autorreguladores fisiológicos e parafisiológicos?
21. **Autorresponsabilização.** Você ainda culpa a si próprio ou alguém por qualquer conflito íntimo?
22. **Autotraforismo.** Quantos trafores você já mapeou e de quantos se assenhorou?

Lucidez. De acordo com a *Pensenologia*, a patopensenidade compromete a saúde energética e está entre as maiores causas dos desequilíbrios holossomáticos.

Etiologia: Sob a ótica da *Holossomatologia*, as origens dos desequilíbrios energéticos podem estar associadas a posturas insalubres e maus hábitos de vida, por exemplo, os 4 dispostos em ordem lógica:

1. **Soma:** o sedentarismo; a quantidade e a qualidade do sono; a quantidade de água ingerida; a má alimentação, a drogadição; o uso de *piercing*; a obesidade.
2. **Energossoma:** o apedeutismo energético; o bagulhismo; a inconstância nos trabalhos energéticos.
3. **Psicossoma:** a autoconflitividade íntima; a auto e heteroinconvivialidade; a prática imatura de *virar a cara* ao compassageiro evolutivo; o ato de fofocar; a promiscuidade; a ausência de autenfrentamento.
4. **Mentalsoma:** a patopensenidade; o misticismo; o ritualismo; o dogmatismo; o fanatismo; a falta de autorreflexão; o iletrismo; a carência da autopesquisa.

Harmoniologia. A saúde energética da conscin pode manter relação direta com a adoção de hábitos saudáveis e a superação das imaturidades relacionadas ao psicossoma e ao mentalsoma. A aplicação e a manutenção de *técnicas evolutivas*, diretamente relacionadas com as dificuldades pessoais identificadas, contribuem significativamente para a harmonização do energossoma.

VI. Acabativa

Remissiolgia. 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 a saúde energética, indicados para a expansão das abordagens detalhistas, mais exaustivas, dos pesquisadores, mulheres e homens interessados:

01. **Antiadicção:** Autoconsciencioterapia; Homeostático.
02. **Antibagulhismo energético:** Autorreexologia; Homeostático.
03. **Bloqueio zero:** Autodesassediologia; Homeostático.
04. **Energosfera interassistencial:** Interassistenciologia; Homeostático.
05. **Interação fisiologia-parafisiologia:** Holossomatologia; Neutro.

06. **Mapeamento energético:** Parapercepcologia; Neutro.
07. **Omniterapeuticologia:** Paraterapeuticologia; Homeostático.
08. **Paracompreensibilidade interassistencial:** Interassistenciologia; Homeostático.
09. **Saúde cerebral:** Holocerebrologia; Homeostático.
10. **Saúde emocional:** Autoconscienciometrologia; Homeostático.
11. **Saúde física:** Autoconscienciometrologia; Homeostático.
12. **Saúde holossomática do assistente:** Assistenciologia; Homeostático.
13. **Saúde intelectual:** Autoconscienciometrologia; Homeostático.
14. **Saúde parapsíquica:** Autoconscienciometrologia; Homeostático.
15. **Síndrome do bonzinho:** Psicossomatologia; Nosográfico.

A CONQUISTA DA SAÚDE ENERGÉTICA INCLUI A PRIORIZAÇÃO DE METAS PESSOAIS AUTEVOLUTIVAS, HOLOSOMÁTICAS E INTERASSISTENCIAIS SOMADAS À MANUTENÇÃO DO TRABALHO ENERGOSSOMÁTICO DIUTURNO.

Questionologia. Você, leitor ou leitora, ainda espera crises existenciais para investir na saúde energética? Investe na autoplicação de, no mínimo, 20 EVs diários?

Bibliografia Específica:

1. **Arakaki, Kátia; *Antibagulhismo Energético: Manual***; revisores Erotides Louly; Flávio Buononato; & Sandra Tornieri; 240 p.; 23 caps.; 13 citações; 2 filmes; 50 enus.; 1 questionário; 1 teste; glos. 99 termos; 110 refs.; 2 filmes; 2 programas televisivos; 1 curiosidade; alf.; 21 x 21 cm; br.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2015; páginas 39 a 62 e 123 a 130.
2. **Bryson, Kelly; *Não seja Bonzinho, seja Real: Como Equilibrar a Paixão por Si com a Compaixão pelos Outros (Don't be Nice, be Real – Balancing Passion for self with Compassion for Others)***; pref. Marshall R. Rosenberg; trad. Soraya Freitas; revs. Arlete Genari, Bianca Rocha & Wilson Imoto; 304 p.; 17 caps.; 25 enus.; 23 x 15,5 cm; Madras; São Paulo, SP; 2009; páginas 23 a 25 e 28 a 42.
3. **Greenberger, Dennis; & Padesky, Christine A.; *A Mente vencendo o Humor – Mude como você se sente, mudando o Modo como você pensa (Mind over mood: change how you feel by changing the way you think)***; pref. Aaron T. Beck; trad. Andrea Caleffi; 208 p.; 12 caps.; 28 x 21 cm; Artmed; Porto Alegre, RS; 2008; páginas 13 a 174.
4. **Muskopf, Tony; *Autenticidade Consciencial***; pref. Kátia Arakaki; revisores Claudio Lima; *et al.*; 376 p.; 6 seções; 107 caps.; 71 abrevs.; 22 *E-mails*; 155 enus.; 81 estrangeirismos; 1 microbiografia; 1 questionário da autenticidade consciencial com 10 perguntas e 10 respostas; 3 tabs.; 19 *websites*; glos. 237 termos; glos. 11 termos (neológico especializado); 6 filmes; 508 refs.; 1 anexo; alf.; geo.; ono.; 23,5 x 16,5 cm; br.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2012; páginas 137 a 140, 166, 167 e 243 a 250.
5. **Vieira, Waldo; *Léxico de Ortopensatas***; revisores Equipe de Revisores do Holociclo; 2 Vols.; 1.800 p.; Vols. 1 e 2; 1 *blog*; 652 conceitos analógicos; 22 *E-mails*; 19 enus.; 1 esquema da evolução consciencial; 17 fotos; glos. 6.476 termos; 1.811 megapensenes trivocabulares; 1 microbiografia; 20.800 ortopensatas; 2 tabs.; 120 técnicas lexicográficas; 19 *websites*; 28,5 x 22 x 10 cm; enc.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2014; página 1.560.
6. **Idem; *700 Experimentos da Conscienciologia***; 1.058 p.; 40 seções; 100 subseções; 700 caps.; 147 abrevs.; 1 cronologia; 100 datas; 1 *E-mail*; 600 enus.; 272 estrangeirismos; 2 tabs.; 300 testes; glos. 280 termos; 5.116 refs.; alf.; geo.; ono.; 28,5 x 21,5 x 7 cm; enc.; *Instituto Internacional de Projeciologia*; Rio de Janeiro, RJ; 1994; páginas 388 a 481.

L. R.