
TEMÁTICAS RELACIONADAS À INVÉXIS

**BINÔMIO VESTIBULAR–INVÉXIS: UMA ABORDAGEM
CONSCIENCIOLÓGICA DESDE A PREPARAÇÃO ATÉ A PROVA**

*EXISTENTIAL INVERSION AND ENTRANCE EXAMINATION BINOMIAL: A CONSCIEN-
TOLOGICAL APPROACH FROM THE PREPARATION TO THE TEST.*

Bianca Lopes *

*Acadêmica de Medicina. Voluntária da ASSINVÉXIS. Integrante do Grinvex-Rio de Janeiro.

biancasilvamos@yahoo.com.br

Palavras-chave

Inversão existencial;
Rotina útil;
Estudante;
Preparação
vestibular.

Keywords

Inverter;
Useful routine;
Student;
Entrance exam
preparation.

Resumo. O presente trabalho objetiva esclarecer sobre a importância da vivência de uma rotina-útil baseada na multidimensionalidade e no equilíbrio holossomático, visando otimizar desde a fase preparatória para o vestibular até o momento da prova no contexto de aplicação da técnica da inversão existencial. O artigo é baseado na casuística pessoal da autora, sustentado pelas vivências e aprendizados durante as fases de pré-vestibular, vestibular e universitária, aplicadas ao Paradigma Conscien-cial. Além disso, é enriquecido com pesquisas na área da Consciencio-logia, da Psicologia e da Medicina, objetivando melhor desempenho do estudante nesta fase da vida.

Abstract. The present article looks forward to shed light on the impor-tance of living a useful routine based on multidimensionality and on holosomatic balance, aiming to optimize from the preparatory phase of the entrance exam to the moment of the text in the context of the application of the existential inversion technique. The article is based on the author's personal case, sustained by the experiences and learned lessons during the pre-exam, examination and academic phases, applied to the Consciential Paradigm. Moreover, it is enriched with research in Conscientiology, Psychology and Medicine, with the objective of better student performance at this stage of life.

INTRODUÇÃO

Definição. O *binômio vestibular-invéxis* é o concurso de escolha da carreira profissional para ingresso na universidade vivenciado de forma lúcida a partir do Paradigma Consciencial e aplicação da técnica da inversão existencial.

Objetivo. Este artigo objetiva esclarecer a importância da vivência da rotina-útil baseada na multidimensionalidade e no equilíbrio holossomático, visando otimizar a evolução desde a fase preparatória para o vestibular até o momento da prova dentro da aplicação da técnica da inversão existencial.

Motivação. Este trabalho surgiu da vivência de 4 anos na condição de vestibulanda associada a vontade assistencial de dividir as lições aprendidas com excelentes professores, amigos e experiências pessoais dessa fase de vida, visto a dificuldade de muitos jovens inversores no contexto.

Estrutura. O texto se divide em duas seções: I) Conceitos Fundamentais; II) Tecnologia.

I. CONCEITOS FUNDAMENTAIS

Invéxis. A *inversão existencial* é a técnica de planejamento máximo da vida humana, fundamentada na Conscienciologia, aplicada desde a juventude, objetivando o cumprimento da programação existencial, o exercício precoce da assistência e a evolução (NONATO et al, 2011).

Vestibular. No contexto desta técnica, o vestibular é fase da vida importante para o jovem inversor, pois define a carreira profissional e a futura independência econômico-financeira, base da liberdade fundamental para o completismo proexológico.

Fases. Nesse sentido, importa ao inversor a vivência lúcida do processo de vestibular. Para maior clareza, esse período será dividido em duas fases: a preparação e a prova que serão explicitadas com mais detalhes a seguir.

A. Preparação

Definição. A fase preparatória do vestibular é chamada de pré-vestibular, na qual o jovem está em treinamento para a realização da prova. Nesse momento, fazendo curso ou

estudando de maneira autodidata, é importante estruturar uma nova rotina e desenvolver novos hábitos voltados para um importante foco do ano, a aprovação.

Rotina-útil. A base fundamental da boa preparação é a rotina-útil. O treinamento de um vestibulando deve ser atlético, totalmente regrado, focado e específico. Três princípios são necessários para isso: a organização na definição de um calendário; a disciplina na execução do mesmo; e a flexibilidade para alterá-lo de acordo com as demandas. Sob a ótica da autorganização, eis em ordem funcional, 3 escalas de estruturação da rotina:

01. **Rotina-útil diária:** duas são as atividades principais nessa escala de organização, o planejamento e o fechamento. No primeiro, serão inseridas tarefas a serem desenvolvidas naquele dia seguindo uma lista de prioridades, as intelectuais vem primeiro, pois o cérebro terá maior desempenho e as físicas vêm depois, pois promovem relaxamento com liberação de serotonina. No segundo, será feito o direcionamento das demandas não atendidas do dia para outro dia no calendário, isso reduz a ansiedade, pois define um momento para resolução.

02. **Rotina-útil semanal:** é importante ter um dia da semana para o balanço das atividades, autoavaliação de desempenho e rendimento da semana que passou e delimitação de metas para a próxima semana. Nesse dia, também pode ser feita realização das pendências e demandas não atendidas.

03. **Rotina-útil mensal:** uma vez por mês é interessante fazer um balanço do período vivido, tanto com relação aos estudos como com relação aos ganhos pessoais. Nesse dia, pode ser realizada uma técnica da imobilidade física vígil e depois uma sessão de autorreflexão e autopesquisa baseada no maxiplanejamento invexológico e na meta.

Estudo. No vestibular, o estudo deve ser totalmente baseado na prova. O tempo de dedicação a cada disciplina e as matérias que precisam de mais ênfase dependerão de como é o foco da prova.

Cosmovisão. Apesar de ser uma fase difícil de viver, o vestibular sob uma visão ampliada da vida é um período importante, porém passageiro e quando desdramatizado diminui as tensões e autocobranças impeditivas da tranquilidade íntima.

Amizades. Na fase de vestibular a competitividade é muito comum, porém é importante ampliar a visão para o amparo e entender os maiores resultados evolutivos como consequência do crescimento em conjunto, sendo prejudicial para o maximecanismo assistencial querer o outro como inferior. Sob esse olhar, surgem as melhores condições e oportunidades para fazer amizades saudáveis e evolutivas. Ajuda bastante pensar na conquista

da vaga como responsabilidade íntima de resultado do esforço e desempenho pessoal, ao invés de pensar que precisa de melhor *performance* que os demais candidatos.

Equilíbrio. Para o equilíbrio holossomático é necessário ter tempo na agenda para diversas atividades. O sono deve ser o mais respeitado, pois permite a fixação dos conhecimentos aprendidos. O exercício físico é fundamental, pois diminui a tensão, proporciona saúde somática e soltura energética. A manutenção dos relacionamentos com família, amigos e namoro proporciona senso de felicidade íntima. O trabalho energético diário, a exemplo de 20 estados vibracionais, e mobilização básica das energias favorece maior estabilidade de humor e de disposição, além da autonomia energética. Este processo funcional vivenciado de maneira lúcida permite a rotina de estudo com qualidade em longo prazo.

Microuniverso. A intraconsciencialidade precisa de auto-avaliação diária, pois os pensenes tem um forte impacto na auto-estima e no estado geral. Para isso é importante investir tempo para introspecção e autodiagnóstico, podendo ser feito 20 minutos de *mindfulness* (meditação baseada na atenção plena ao momento presente) e posteriormente a definição do holopensene do dia (atividade ou ideia responsável por maior espaço mental) antes de dormir.

Ortopensenes. O otimismo e o bom humor são base estrutural da auto-assistência. Estar sempre com pensamento positivo e bom sorriso ajudam no desassédio tanto pessoal quanto de ambientes com tensão e competitividade, a exemplo dos cursinhos pré-vestibulares.

B. Prova

Definição. A prova é o momento de realização da avaliação seletiva dos candidatos ao ingresso em determinado curso em uma universidade.

Véspera. A véspera da prova já inicia na semana anterior, quando devem ser realizadas as últimas revisões. Além de relembrar os últimos detalhes, as revisões funcionam bem para garantir autoconfiança do domínio da matéria. Nesse momento é importante estar atento à sinalética e às sincronicidades indicativas do sinal de amparo presente na escolha da carreira e de possíveis questões da prova.

Preparação. No dia anterior é imprescindível a preparação psicológica, fazer atividades de lazer, relaxamento e prazer ajuda a desdramatizar e diminuir o estresse natural. Nesse dia é importante também separar tudo a ser utilizado na prova, documentos necessários, materiais com sobressalentes, roupas confortáveis, casaco e meias, alimentos preferidos, água

em temperatura natural, relógio. Ir para a cama cedo para relaxar o corpo e a mente e dormir cedo são tarefas desafiadoras, porém necessárias para um bom desempenho na prova.

Antecedência. Acordar sempre mais cedo e fazer as tarefas matinais com calma ajudam a evitar esquecimentos e agitações. É preciso sair de casa com antecedência para chegar ao local de prova 30 minutos antes de abrir o portão, usar esse tempo para trabalhar energia, conectar com o amparo e concentrar na prova. É muito recomendado entrar logo após o portão abrir em razão de possibilitar a escolha do melhor lugar e favorecer a acalmia e concentração.

Acomodação. Antes de entrar na sala é importante ir ao banheiro para garantir maior conforto. Seja um dos primeiros a entrar na sala. Os melhores lugares para sentar para quem é destro são os da fileira da extrema direita, e para os canhotos os da extrema esquerda. Isso porque na posição de fazer a prova diminuem-se as dispersões do campo visual e, portanto, as distrações. Além disso, evitar portas, janelas, ar condicionado, ventilador ou local próximo dos fiscais. O lugar mais favorável normalmente encontra-se na 3ª ou 4ª cadeira desta fila. Nesse momento podem ser organizados os pertences na carteira e iniciado o relaxamento e trabalho energético para a prova.

Amparo. Para conexão com o amparo, soltura energética e domínio holossomático, fatores proporcionadores de melhor desempenho na prova, são necessários 3 momentos essenciais:

01. **Primeiro momento:** objetivando a soltura energética, é recomendado o trabalho energético para a ativação dos chacras superiores melhorando a clareza e o desenvolvimento de raciocínio durante a prova. Desse modo, é importante montar o campo energético nesse momento de espera na sala até a prova. Para isso, é feita exteriorização das energias para próximo da energosfera com o objetivo de encapsulamento energético. Podem ser feitos estados vibracionais e circuitos de ativação fronto-coronochakra, com exteriorização pelo frontochakra e absorção pelo coronochakra e depois inverter o movimento. Este processo ajuda na ativação dos chacras superiores.

02. **Segundo momento:** em prol de conectar com amparadores de função e de próxis presentes nesse momento decisivo, é importante ficar atento a sinais de amparo, acoplamento com amparador, inspirações e motivações.

03. **Terceiro momento:** nos minutos imediatamente antecedentes à prova, é imprescindível maior domínio do soma e redução da ansiedade favorecendo melhor desempenho. Nesse sentido, deve-se aproveitar para focar em uma boa respiração, facilitando

a oxigenação cerebral e o relaxamento holossomático, diminuição da frequência cardíaca e a sudorese proporcionada pela adrenalina.

Realização. O momento da prova precisa de dois fundamentos principais: planejamento e flexibilidade.

Planejamento. O planejamento é baseado na contagem do tempo. As partes da prova devem ser divididas de acordo com blocos de tempo e acompanhadas a cada meia hora para avaliação do ritmo. Por exemplo, a cada meia hora devem ser feitas 10 questões.

Flexibilidade. A flexibilidade está relacionada à modificação de planos. Começar sempre pelas questões com maior domínio de matéria e entendimento do texto, pois garantem autoconfiança e repostas mais seguras, deixar por último as questões com maior dificuldade evitando perda de tempo e diminuindo nervosismo. Se ocorrer algum momento desse tipo, parar, comer o alimento preferido, fazer EV, respirar fundo e mudar de questão para seguimento da prova.

Proseguimento. Se estiver tudo bem, parar de tempos em tempos, fechar os olhos e fazer o EV, ajuda a revitalizar e permite concentração em todo o tempo de prova. Se houver marcação de cartão resposta com muitas questões, se recomenda fazer um número de questões e marcar esse número, nunca deixar para marcar tudo no final, pois diminui a chance de erro além de ajudar o cérebro a mudar de bloco pensênico.

II. TECNOLOGIA

Técnicas. A seguir serão exemplificadas 5 técnicas otimizadoras da preparação para o vestibular e algumas usadas também no momento de prova:

01. **Mobilização Básica de Energias:** A *mobilização básica das energias* (MBE) é a base do domínio energético fundamental para o desenvolvimento do parapsiquismo no inversor e da tridotação consciencial (intelectualidade-parapsiquismo-comunicabilidade). A MBE é feita com a exteriorização seguida da absorção das energias conscienciais com as melhores intenções de revitalização do ambiente e da psicosfera pessoal.

Aplicação ao contexto: Na época do vestibular é importante ser inserido na rotina diária principalmente no local onde se passa mais tempo, geralmente no quarto de dormir. Essa prática precisa ser feita em horários diferentes para evitar a atração de consciexes energívoras ou configuração de tenepes.

02. **Estado Vibracial:** O *estado vibracional* (EV) é a base da evolução pessoal e da autoconscientização energética. O EV é atingido quando todas as energias do corpo entram em ressonância ao mesmo tempo ativando todos os chacras e permitindo a limpeza na psicofera pessoal.

Aplicação ao contexto: Pode ser atingido tanto com a circulação fechada das energias (concentração das energias na cabeça, descendo até a planta dos pés e retornando novamente até a cabeça), como de maneira instantânea por comando. Tanto na fase de pré-vestibular como no momento da prova torna-se uma técnica com muitos resultados práticos.

03. **Mindfulness:** O *mindfulness* é uma técnica de meditação para atenção plena, objetivando redução da ansiedade e conexão com o momento presente, importante para foco nos estudos. O praticante se mantém em uma posição confortável com a coluna ereta e os olhos fechados. Inicialmente concentra a atenção na respiração, provavelmente, em poucos segundos, será observada a fuga da mente da respiração para o mundo dos pensamentos, geralmente devido alguma preocupação, apreensão ou agitação. Assim que estiver ciente de algum desvio, sem comentários ou julgamentos, deve-se voltar a atenção para o pensamento firmemente (LEAHY, 2011).

Aplicação ao contexto: Para o vestibulando, o *mindfulness* é tarefa básica na rotina útil, objetivando redução da ansiedade natural, pode ser inserido o tempo determinado pelo inversor no período antes de dormir.

04. **Imobilidade Física Vígil:** A *técnica da Imobilidade Física Vígil* (IFV) é um exercício holossomático no qual o praticante se mantém imóvel por 3 horas ininterruptas, em um ambiente calmo e limpo, sentado em poltrona confortável, com as pernas elevadas e sem descansar o pescoço, de frente para a parede branca e focando a atenção em único ponto, sem piscar ou engolir, buscando atingir o estado de letargia. É importante não dormir durante o experimento, também se aconselha ficar sozinho no ambiente para otimizar a introspecção e utilizar despertador programado (VIEIRA, 1997).

Aplicação ao contexto: A técnica da IFV é importante para permitir maior cosmovisão na fase de vestibular, maior conexão com o microuniverso consciencial e sair da robotização existencial da mesologia inserida. No vestibular essa técnica pode ser utilizada uma vez por mês em um dia tranquilo dedicado à autopesquisa e balanços desse período.

05. **Período antelucano:** O *período antelucano* é uma técnica que consiste na alteração no horário de dormir e acordar, o jovem dorme mais cedo, por volta das 20:30h e acorda de madrugada, por volta das 4:30h. Utiliza esse tempo da madrugada até o amanhecer

para maior foco nos estudos quando o holopensene da cidade está mais calmo, existem menos interferências externas favorecendo a concentração mentalssomática.

Aplicação ao contexto: Essa é uma técnica otimizadora da rotina intelectual, importante na vida do inversor e com muita relevância na fase de vestibular. Os resultados são notórios no aumento de desempenho nos estudos.

CONCLUSÕES

Otimismo. O vestibular é uma fase difícil tanto para a família quanto para o jovem. Desse modo, a melhor maneira de viver esse momento é se baseando no *trinômio bom humor-otimismo-traforismo*. O otimismo ainda faz assistência ao impactar positivamente as companhias tanto intafísicas como extrafísicas.

Fluxo. O pensamento positivo é saudável para a energosfera pessoal, de acordo com a teoria do pensene conflui para sentimentos e energias positivas. Além disso, se afiniza com o fluxo positivo de energias do cosmos diminuindo contrafluxos. É relevante estar sempre ciente do princípio do cosmos estar sob o controle inteligente, tranquilizando-se de que a aprovação virá na época e na faculdade onde seja melhor para todos do grupocarma envolvido.

Liberdade. A liberdade é um resultado da técnica da inversão existencial quando aplicada corretamente. O vestibular e o investimento na carreira profissional são bases fundamentais da bilibertação inversora (liberdade energética e econômico-financeira). Logo, para atingir o complexis o jovem precisa focar profissionalmente nesse momento evolutivo entendendo ser parte da fase preparatória da proéxis e meio de autoassistência.

Mentalssoma. O vestibular requer muita dedicação intelectual. Desse modo, torna-se um momento bastante propício ao desenvolvimento cognitivo, facilidade de associação de ideias, predomínio energético dos chacras superiores favorecendo a formação de neossinapses.

Amadurecimento. Os resultados da fase de vestibular são visíveis para quem leva a sério esse momento evolutivo. A dificuldade do vestibular é um indicador positivo de demanda de reciclagens íntimas. Ganhos cognitivos, autocontrole emocional, disciplina, concentração mental, paciência, organização, valorização dos momentos de lazer e dos relacionamentos, desenvolvimento do gosto pelos estudos e da intelectualidade desde cedo,

descobertas pessoais de trafores e trafares, e desenvolvimento da eitologia (base da invexologia).

REFERÊNCIAS

1. **Vieira**, Waldo; 200 Teáticas da Conscienciologia; 260 p.; Instituto Internacional de Projeziologia e Conscienciologia (IIPC); Rio de Janeiro, RJ; 1997; página 122.
2. **Leahy**, Robert L.; Livre de ansiedade; 248p.; Federação Brasileira de Terapias Cognitivas (FBTC); Porto Alegre,RS; 2011; página 202.
3. **Nonato**, Alexandre, Zaslavsky, Alexandre, Colpo, Filipe, Amaral, Flávio, Muradás, Sílvia; Inversão Existencial; 304p.; Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2011; página 22.