

SEÇÃO: ESPECIAL DESPERTICIDADE

## PRÁTICAS AUTODESASEDIADORAS NA INVÉXIS

SELF DE-INTRUSION TECHNIQUES IN INVEXIS

PRÁCTICAS AUTODESASEDIADORAS EN LA INVÉXIS

**Marcello Paskulin\***



\*Natural de Porto Alegre, RS. Reside em Foz do Iguaçu, PR. 43 anos. Consultor Educacional. Graduado e mestre em Psicologia. Voluntário da Associação Internacional de Inversão Existencial – ASSINVÉXIS.

*mpaskulin@gmail.com*

**Palavras-chave**  
Autodesassédio;  
Paratecnologia;  
Invexologia.

**Resumo.** O artigo caracteriza dez procedimentos práticos e eficazes para a manutenção do autodesassédio. Com base nas experiências pessoais, o autor analisou situações existenciais nas quais as práticas autodesassediadoras estiveram presentes, e realizou descrição detalhada de cada prática. A apresentação das práticas autodesassediadoras foram padronizadas a partir das condutas mentais, afetivas e energéticas. O denominador comum entre as técnicas é a busca cosmoética pela homeostase holossomática. Concluiu-se que o reconhecimento e a lucidez quanto à aplicação desses procedimentos reforçam a competência em lidar com diferentes situações assediadas. O tema é relevante para a invéxis pois auxilia no alcance da desperticidade.

**Keywords**  
Self-deintrusion;  
Paratechnology;  
Invexology.

**Abstract.** The article features ten practical and effective procedures for maintaining self-deintrusion. Based on personal experiences, the author analyzed existential situations in which self-deintrusion practices were present and made a detailed description of each practice. The presentation of self-deintrusion practices was standardized based on mental, affective and energetic conducts. The common denominator among the techniques is the cosmoethic search for holosomatic homeostasis. It was concluded that the recognition and lucidity regarding the application of these procedures reinforce the competence in dealing with different intrusion situations. The theme is relevant to the invexis as it assists in achieving permanentfreeness.

**Palabras clave**  
Autodesasedio;  
Paratecnología;  
Invexología.

**Resumen.** El artículo caracteriza diez procedimientos prácticos y eficaces para la mantención del autodesasedio. Con base en las experiencias personales, el autor analizó situaciones existenciales en que las prácticas autodesasediadoras estuvieron presentes y realizó descripción detallada de cada práctica. La presentación de las prácticas autodesasediadoras fué estandarizada a partir de las conductas mentales, afectivas y energéticas. El denominador común entre las técnicas es la búsqueda cosmoética por la homeostasis holosomática. Se concluye que el reconocimiento y la lucidez con respecto a la aplicación de esos procedimientos refuerzan la competencia en el trato con diferentes situaciones asediadas. El tema es relevante para la invéxis porque ayuda a alcanzar la desperticidad.

## INTRODUÇÃO

O artigo apresenta procedimentos práticos eficazes para a manutenção do autodesassédio, com base na experiência pessoal do autor. O principal objetivo é caracterizar os procedimentos realizados pelo autor para a manutenção do autodesassédio.

O interesse nesse trabalho surgiu da curiosidade de descrever os passos de cada técnica utilizada para a manutenção do autodesassédio. Pela lógica, ao descrever técnicas e procedimentos eficazes, outras pessoas podem replicar o passo a passo visando se manterem autodesassediadas.

O tema é relevante para a invéxis pois a autoconsciência dos procedimentos mentais, afetivos e energéticos facilitadores do autodesassédio reforça a capacidade pessoal de não sofrer com auto e heterassédios.

Para a elaboração do presente artigo realizou-se a identificação de situações existenciais em que foi percebido o uso consciente de procedimentos autodesassediadores. Em seguida buscou-se separar didaticamente as condutas em 3 aspectos distintos: mentais, afetivos e energéticos. Por fim, realizou-se a descrição detalhada do funcionamento de cada procedimento, incluindo o comportamento esperado e respectiva casuística.

Nesse contexto, o desenvolvimento do artigo está estruturado em 3 seções: I. Invéxis, autodesassédio e desperticidade; II. Modelo descritivo; e III. Descrição dos procedimentos práticos autodesassediadores.

## I. INVÉXIS, AUTODESASSÉDIO E DESPERTICIDADE

Dentre as metas prioritárias para a técnica da invéxis, encontra-se o alcance da desperticidade. Essa é obtida através da manutenção da autodesassedialidade. Cada inversor ou inversora possui traços, características singulares e técnicas pessoais que permitem o desenvolvimento do autodesassédio (VIEIRA, 1996). Importa saber quais procedimentos são esses, como funcionam e de que modo pode-se tirar maior proveito evolutivo.

O autodesassédio é a capacidade de manter-se consciencialmente hígido perante as pressões holopensênicas e energéticas advindas da interação em diferentes contextos multidimensionais e interconscienciais. Não sucumbir emocionalmente à situação enfrentada é o primeiro passo para evitar a contaminação com a patopensenedade. Trabalhar as bioenergias de modo profilático também faz parte do exercício diário visando o autodesassédio. Além disso, o autoconhecimento permite a conscin empregar recursos individuais específicos visando não sofrer com o assédio (PASKULIN, 2015).

O autoconhecimento de técnicas particulares e objetivas pode auxiliar na manutenção do equilíbrio íntimo convergente com a condição da autodesassedialidade. Por hipótese, quanto mais cedo o aplicante da técnica da invéxis reconhecer em si e usar conscientemente procedimentos autodesassediadores, mais rápido se aproximará da condição evolutiva da desperticidade.

## II. MODELO DESCRITIVO

Há manifestações conscienciais naturais difíceis de serem reconhecidas e explicitadas pela própria consciência. Para superar essa dificuldade foi realizada análise de cada situação para descrever seu funcionamento, visando tornar mais consciente o emprego dos procedimentos.

O reconhecimento e a lucidez na aplicação desses procedimentos particulares reforçam a competência em lidar com diferentes situações assediadas. Por exemplo: a experiência da assunção pública da autodesperticidade, em 2013, e a coordenação geral da Associação Internacional de Inversão Existencial (ASSINVÉXIS), de 2014 a 2018, contribuíram para o desenvolver esse autoconhecimento.

Visando tornar a caracterização mais organizada, padronizou-se a estrutura dos procedimentos em mentais, afetivos e energéticos. No caso dos procedimentos afetivos, trata-se de situações aplicadas ao contexto afetivo, não necessariamente de emoção propriamente dita.

A descrição dos procedimentos segue ordem funcional e didática, apresentando a intenção da ação, o passo a passo mental, afetivo e energético, e o comportamento final desencadeador da manutenção da autodesassediabilidade. Também apresenta casuísticas exemplificativas.

A exposição dos procedimentos segue o seguinte modelo descritivo:

**Título.** O nome ou expressão característica que melhor sintetiza o procedimento aplicado.

**Intenção.** O objetivo ao aplicar tal procedimento.

**Procedimento mental.** O passo a passo mental (pensamentos).

**Procedimento afetivo.** O passo a passo afetivo (sentimentos).

**Procedimento energético.** O passo a passo energético (energias).

**Comportamento.** A ação resultante do procedimento, a aplicação prática.

**Casuística.** Apresentação de exemplo real, ilustrativo da aplicação do procedimento.

Eis, a seguir, 10 procedimentos técnicos, dispostos em ordem alfabética, aplicados pelo autor na promoção e manutenção do autodesassédio:

01. Aplicação do estado vibracional (EV).
02. Autorganização financeira.
03. Como eu resolveria a situação se acontecesse daqui a 5 anos?
04. Compreensão de cenários.
05. Diminuição de expectativas.
06. Discernir e lembrar o que penso e sinto sobre as pessoas.
07. Pensar em hipóteses.
08. Refletir sobre a pior consequência que poderia ocorrer e como solucionar.
09. Sentir e expressar bom humor e felicidade.
10. Tenho como resolver isso agora?

### III. DESCRIÇÃO DOS PROCEDIMENTOS PRÁTICOS AUTODESASSEDIADORES

#### *a. Aplicação do estado vibracional (EV)*

**Intenção:** estabelecer a higidez energossomática, profilática ou interventiva.

**Procedimento mental:** pensar de modo lúcido sobre como o EV vai interagir com o holossoma para equilibrar o energossoma. Refletir sobre o contexto vivenciado no momento, as características ambientais influenciadoras e as reações físicas, energéticas e emocionais. Tentar estabelecer o autafeto, reconhecendo a capacidade pessoal de enfrentamento, vontade e coragem consciencial.

**Procedimento afetivo:** buscar identificar como está se sentindo no momento e na situação.

**Procedimento energético:** aplicar a técnica da circulação fechada das energias (VIEIRA, 2003). Repetir o procedimento até alcançar o EV, mantendo-o pelo tempo que a situação exigir.

**Comportamento:** quando estou consciente da necessidade de instalar o EV, possuo maior controle na obtenção da higidez energossomática. Quando estou menos consciente, ao interagir com pessoas e ambientes, percebo que meu energossoma reage automaticamente, iniciando o movimento de circulação das energias. Isso me faz ficar lúcido e continuo a trabalhar as energias para instalar o EV. Caso esteja difícil aplicar o EV, insisto nos procedimentos até o EV promover a soltura do energossoma, pois este é o indicador pessoal do controle da situação.

**Casuística:** em viagem à Inglaterra em maio de 2019, visitei o museu do Wilbe-force (*Wilbe-force House Museum*, em Hull, Inglaterra). Ao entrar no museu, comecei a sentir forte pressão no cardiochakra seguido de grande descompensação no energossoma. Naturalmente, as energias do energossoma começaram a se movimentar, buscando o equilíbrio. Ao ficar consciente das parapercepções, reforcei cada vez mais a movimentação das energias, a partir do circuito fechado. Senti dificuldades em alcançar o EV. Ao entrar na sala seguinte, sentei-me e intensifiquei ao máximo o circuito fechado, finalmente instalando o EV. Ainda assim, senti o ambiente muito absorvedor. Instalei mais quatro vezes o estado vibracional até sentir a recomposição energossomática. Na sequência da visita, mantive atenção total às reações energossomáticas, rapidamente restaurando a homeostase ao mero sinal de sentir minhas energias sugadas. Ao subir ao segundo andar do museu, ficou esclarecido o motivo do ambiente ser muito absorvedor: a temática das exposições era escravidão, incluindo objetos de tortura.

### **b. Autorganização financeira**

**Intenção:** dominar as finanças pessoais visando diminuir o tempo de dedicação ao processo financeiro.

**Procedimento mental:** pensar em adquirir controle total do fluxo financeiro pessoal, sabendo exatamente valores de entrada e saída do mês corrente e dos próximos meses. Regularmente, ao acompanhar as finanças pessoais, questionar gastos e investimentos realizados e a realizar.

**Procedimento afetivo:** tentar não se apegar a nenhum valor, objeto ou situação, visando eliminar a dependência afetiva e, conseqüentemente, financeira. Ao perceber algum apego, conscientizar-se do real valor do objeto ou situação, diminuindo sensações de posse ou dependência.

**Procedimento energético:** se precisar, trabalhar com as energias para diminuir dificuldade em lidar com as situações.

**Comportamento:** realizo a contabilidade pessoal há mais de duas décadas, registrando detalhadamente entradas e saídas financeiras de modo a ter o controle total dos fluxos financeiros. Faço todos os cálculos necessários para ter certeza de quais valores disponho ou não disponho para as áreas existenciais e proexológicas. Estabeleço prioridades de investimento financeiro, conforme maxiplanejamento. Pago todas as minhas contas num único dia do mês. Utilizo cartão de crédito apenas enquanto meio de pagamento, não com o objetivo de adiar o pagamento das compras.

**Casuística:** já utilizei várias estratégias de registros detalhados, centavo a centavo, exatamente do que recebia e gastava com tudo, realizados em folha de papel, agenda, *software* profissional, planilha *online*, e planilhas eletrônicas de diferentes modelos. Atualmente utilizo planilha eletrônica simples para controle pessoal. Tenho listado todas as contas fixas e variadas, com respectivo valor, ordenadas por data de vencimento. Minhas contas pessoais possuem vencimento para os dias 10, 12, 15 e 20 de cada mês. Reúno todas as contas e no dia 9 de cada mês pago todas. Ou seja, invisto um único dia do mês para esse controle, ficando livre de preocupações financeiras o restante do mês. Salvo todos os comprovantes de pagamento e guardo no mesmo local há anos.

### **c. Como eu resolveria a situação se acontecesse daqui a 5 anos?**

**Intenção:** diante de situação conflitiva vivenciada, tomar a atitude mais madura e cosmoética possível.

**Procedimento mental:** refletir sobre a situação que está vivenciando. Considerar na análise o maior número de variáveis intervenientes da situação. Pensar na mesma situação acontecendo, com a hipótese de possuir cinco anos a mais de idade, com mais maturidade, com maior capacidade de compreensão cosmoética e evolutiva da situação, visando tentar compreender como a conscin do futuro enfrentaria a situação e que atitudes tomaria, sem arrependimentos.

**Procedimento afetivo:** tentar afastar ao máximo qualquer tipo de emocionalismo, comoção, sentimentalismo, gostos ou desgostos, prazeres ou desprazeres, decepções ou mágoas pretéritas relacionadas à situação ou com as pessoas envolvidas.

**Procedimento energético:** realizar a soltura das energias, visando estar ao máximo possível aberto energeticamente.

**Comportamento:** fico intrafisicamente sozinho para refletir. Analiso profundamente a situação. Repito o procedimento em dias diferentes, visando aumentar a profundidade da análise, atento a todas as minhas reações, motivações e evocações (MUSSKOPF, 2012). Estabeleço parâmetro de como eu lidaria com a situação a partir dessas reações, motivações e evocações. Depois, imagino-me com cinco anos a mais de idade e, em consequência, supostamente mais maduro e com melhor capacidade de compreensão cosmoética. Cinco anos à frente é tempo suficiente para conseguir me imaginar olhando para o passado, percebendo a situação com a real dimensão que possui (nem maior, nem menor). Realizo esse exercício perguntando-me como reagi, que comportamentos tive, quais foram as consequências para as pessoas envolvidas e qual teria sido a atitude mais cosmoética a ser tomada. A partir desse entendimento, busco tomar exatamente a atitude mais cosmoética. Esse procedimento facilita a conexão com amparo, contribuindo para encontrar soluções sem me arrependeu depois.

**Casuística:** vivenciei momento de vida importante onde havia muito assédio no local de trabalho. Como ocupava função administrativa de destaque, tinha acesso a informações privilegiadas de colegas de trabalho. O assédio estava tão grande que recebia sugestões extrafísicas para prejudicar pessoas que haviam tido comportamentos anticosmoéticos no ambiente de trabalho. Não seria apenas denunciar tais atitudes, mas reunir provas contundentes provenientes de diversos meios e expô-las, de modo anônimo. Realizei o procedimento de analisar como se estivesse cinco anos à frente, refletindo sobre a situação de cada pessoa envolvida. Ao final, encontrei a saída mais cosmoética para cada situação. Para uma pessoa, conversei com ela pessoalmente, explicitando e esclarecendo o que havia acontecido. Para outra explicito a situação ao responsável geral da empresa. Para outra, simplesmente apaguei o que sabia da minha cabeça. Para outra, busquei intermediar solução junto ao dono da empresa. Para outra, não fiz nada e a própria pessoa acabou explicitando a situação e saindo da empresa. Para os demais casos incluí em relatório encaminhado à direção, sem identificação dos envolvidos, enquanto exemplos ilustrativos do contexto assediado. Hoje (ano-base 2020), passados aproximadamente sete anos da situação vivenciada, concluo ter tomado as atitudes mais cosmoéticas possíveis, ao mesmo tempo buscando enfrentar e resolver as situações, sem prejudicar ninguém.

#### *d. Compreensão de cenários*

**Intenção:** compreender com maior extensão e profundidade as possibilidades do presente-futuro.

**Procedimento mental:** elaborar mentalmente o plano de desenvolvimento de situações e respectivas consequências a partir da alteração de variáveis. Inserir o ambiente, as pessoas, as ideias, o contexto, as variáveis, o tempo e as possibilidades de atuação, gerando compreensão integrada do movimento que diferentes variáveis possuem no cenário. Usar o acúmulo de conhecimento, observações, detalhes, parapercepções sobre consciências, ambientes e ideias gerando visão de como cada variável interfere no sistema e como alterar determinada variável muda o comportamento do sistema.

**Procedimento afetivo:** momentaneamente fazer afastamento afetivo, visando separar o envolvimento pessoal da situação. Refletir sobre consequências do cenário mesmo que tenham impacto supostamente negativo sobre si. Se perceber que determinadas consequências vão proporcionar mais trabalho, mas com maior efeito positivo ao grupo evolutivo, mesmo assim assumir as consequências. Não alterar o cenário para supostamente favorecer a si ou a outrem.

**Procedimento energético:** utilizar as energias visando favorecer o pen do pensene.

**Comportamento:** para o acúmulo de conhecimento sobre os cenários, leio e acompanho notícias de Foz do Iguaçu, do Brasil e do mundo sobre economia, política e desenvolvimento humano. Acompanho as situações que acontecem na CCCI. Observo interesses, formas de expressão, preferências, com quem e como se relacionam, características físicas e psicológicas, concentro atenção aos detalhes e tenho curiosidade e interesse natural pelas pessoas e suas histórias de vida. Em dado momento, a partir da situação que se apresenta, construo cenários onde todos esses dados se interrelacionam, formando análises específicas de causas e consequências, desenvolvimentos e futuros efeitos. Nos cenários construídos, isolo determinadas variáveis visando conhecer os efeitos específicos. Aplico o fator tempo (seja curto, médio ou longo prazo), verificando como as situações se desenvolverão.

**Casística:** em 2009, estava muito reflexivo sobre minha situação profissional. Atuava na função docente no Ensino Superior e percebia que o mercado dessa área havia mudado e estava se alterando ainda mais. Comecei a pensar nos cenários futuros a partir do que estava acontecendo com meus colegas de trabalho, com as notícias sobre a educação superior no Brasil, as mudanças na legislação, a regulação do setor, as instituições concorrentes de onde eu trabalhava, e comecei a projetar diversos efeitos com o passar do tempo. Então cheguei à conclusão: para permanecer empregado nessa área, eu precisaria do título de mestre, caso contrário a continuidade de meu exercício profissional poderia estar comprometida. Decidi então fazer o mestrado. Novamente construí cenários de como fazer para cursar. Pesquisei diversas possibilidades de cursos e localidades. Em seguida defini critérios para me ajudar a decidir pelas opções de cursos. E escolhi opção que me permitiria continuar trabalhando sem diminuir a receita financeira. Realizei o curso de mestrado na universidade em Campo Grande, MS, para onde eu viajava toda semana.

#### *e. Diminuição de expectativas*

**Intenção:** eliminar as possíveis consequências negativas provenientes da frustração de expectativas.

**Procedimento mental:** compreender que nossa mente é capaz de preencher com possibilidades irreais aquilo que ainda não é consciente. Ela também é capaz de estabelecer conclusões erradas ao relacionar uma situação real com outra irreal, incorreta ou anticosmoética. Em seguida, estudar cada situação enfrentada, visando identificar os reais recursos disponíveis (conscenciais, financeiros, temporais), as limitações pessoais e ficando o mais consciente possível dessas informações. Além disso, deixar a mente aberta, com o objetivo de lembrar situações parecidas já vivenciadas e como foram enfrentadas.

**Procedimento afetivo:** sentir os medos, ansiedades ou outras emoções envolvidas na situação, visando ficar ciente do máximo possível de sentimentos relacionados à situação enfrentada.

**Procedimento energético:** concentrar-se na situação, sentir as energias e como reverberam.

**Comportamento:** ao ficar mais ciente de como estou reagindo perante a situação enfrentada, identifico as expectativas geradas. Em seguida, busco avaliar se as expectativas são coerentes com os recursos disponíveis e limitações pessoais. Penso nos cenários e consequências possíveis. Estabeleço algumas possibilidades de conclusão, não apenas uma (plano A, plano B, plano C). Aos poucos, vou diminuindo as expectativas geradas, visando me comportar, o máximo possível, conforme a realidade e não conforme tais expectativas. Dependendo da situação, exponho o caso a pessoas de confiança, buscando *feedbacks* externos, confrontando a visão pessoal e alheia sobre o assunto, até alcançar maior segurança ou certeza sobre a situação. Com esse procedimento consigo concentrar e otimizar meus recursos no enfrentamento e solução, não desperdiçando esforço com possibilidades irreais ou não condizentes com meus propósitos.

**Casística:** ao terminar relacionamento afetivo, decidimos (eu e minha ex-parceira) colocar a casa à venda. Estabelecemos alguns acordos a partir de possibilidades de venda em determinados

prazos. Conforme tais prazos iam passando, fui percebendo expectativas de minha parte para a resolução. Para eliminar tais expectativas e atuar com realismo, pesquisei com maior profundidade a realidade do mercado imobiliário em Foz e no Brasil, as possibilidades de crédito e as intenções de compra e venda. Pesquisei, inclusive, todo o contexto referente à possibilidade de colocar a casa para alugar. Ampliamos em mais imobiliárias a oferta da casa e a visibilidade da intenção de venda. Houve maior procura pela casa. Fiquei mais bem posicionado e menos ansioso para a realidade e o tempo de venda.

*f. Discernir e lembrar o que penso e sinto sobre as pessoas*

**Intenção:** estabelecer posicionamento prévio sobre as pessoas com quem me relaciono, visando evitar “entrar na onda” do assédio.

**Procedimento mental:** limpar a mente de ideias, preocupações ou compromissos, ficando aberto para refletir livremente sobre as pessoas. Pensar nas pessoas e extrair novas conclusões. Atualizar as conclusões a partir de informações obtidas mais recentemente.

**Procedimento afetivo:** pensar na pessoa, objeto ou situação e perceber quais sentimentos aparecem. Identificar as emoções e respectivos significados. Por fim, fixar na memória tal padrão afetivo.

**Procedimento energético:** trabalhar com as energias para sentir-se o mais aberto possível no momento da análise das situações.

**Comportamento:** quando estou em momento tranquilo, sem pressão, reflito sobre o que penso e sinto sobre as pessoas, coisas, situações, trabalho, CCCI, até chegar a uma conclusão. Em novas interações, verifico se posso agregar ou modificar o que penso e sinto sobre as pessoas, de modo consciente. Estabeleço a partir disso padrão ou referência. Depois, caso alguma ideia, sentimento ou sensação começa a aparecer na minha pensividade, busco lembrar da referência. Se a pensividade for de modo diferente ou contrário ao que penso e sinto, concluo que há interferência externa. Busco analisar os sentimentos e, sobretudo, as conclusões que tais ideias querem que eu estabeleça. Se a conclusão me faz ter pensividade ruim da pessoa, pode haver assédio. Se a conclusão me faz reconhecer algo evolutivamente positivo da pessoa, pode haver amparo.

**Casuística:** atuando na função de coordenação geral da ASSINVÉXIS, participei de várias situações de grande desassédio institucional. Em algumas, o assédio queria fazer os voluntários brigarem entre si. Em determinado momento, começou a aparecer em minha cabeça lembranças de comportamentos errados de colega de voluntariado, evidenciando apenas os trafores, dificuldades e abordagens inadequadas. Além disso, não aparecia nenhuma lembrança dos trafores e acertos. E a sequência de lembranças buscava fundamentar posicionamentos anticosmoéticos de tal gravidade que a pessoa não deveria mais nem conviver na ASSINVÉXIS. Quanto mais passava o tempo e as lembranças das situações reforçavam o negativo, mais sentimentos ruins despertavam como reação natural. Quando me dei por conta, a conclusão que queriam que eu chegasse era muito contrária ao padrão de referência (inclusive de trafores, trafores e intencionalidade) do outro. Assim, consegui estabelecer a diferenciação e o corte do fluxo das lembranças assediadas, dando lugar e crédito, às atitudes homeostáticas do outro.

*g. Pensar em hipóteses*

**Intenção:** ter postura científica, evitando interpretação errada ou dogmática de situações.

**Procedimento mental:** considerar a “primeira informação percebida” enquanto apenas primeira, não enquanto única. Aplicar o omniquestionamento, buscando pensar em outras possibilidades, causas, situações, elementos contextuais, parapercepções, pessoas envolvidas e informações históricas, ou seja, questionar tudo de modo a buscar o máximo de informações possível a respeito da situação.

**Procedimento afetivo:** não se apegar à primeira interpretação. Perceber o(s) sentimento(s) pessoais envolvidos na situação e as lembranças ativadas a partir desses sentimentos.

**Procedimento energético:** respirar mais profundamente, deixar fluírem as energias do cardio-chakra e buscar perceber como estão as energias pessoais e energossoma.

**Comportamento:** não expresso a primeira conclusão. Reflito até conseguir encaixar mais elementos contextuais na situação, ao modo de montagem de quebra-cabeça. Continuo no processo de omniquestionamento até estabelecer cenário mais coerente para as informações.

**Casuística:** em determinada interação com uma consciin em junho de 2019 tive ato falho de quase chamar a pessoa sentada a frente por outro nome. Não conhecia ninguém com o nome que veio à cabeça, então não falei nada para a pessoa à frente. Ao chegar em casa aquela situação gerou curiosidade. Fiquei refletindo sobre a pessoa, contexto, tipo de relação e interesses envolvidos. Levantei algumas hipóteses, mas nenhuma chamou a atenção. Quando comecei a relacionar o nome à possibilidade de relação em retrovida começou a fazer mais sentido. Ao ler a história de hipótese de retrovida pessoal, identifiquei personagem com o mesmo nome que apareceu na cabeça na situação do ato falho. Na hora tive repercussão energética. Isso não significa que a pessoa com a qual eu estava conversando é (ou foi) aquela personagem, mas tem relação. Levantei várias hipóteses, desde simplesmente a consciex querer se fazer presente, passando por atuação de assédio até forma de contribuir com a confirmação de retrovida. Estou (ano-base 2020) em fase de pesquisa, sem alcançar ainda conclusão definitiva.

#### *h. Refletir sobre a pior consequência que poderia ocorrer e como solucionar*

**Intenção:** desdramatizar a situação.

**Procedimento mental:** ao se deparar com a situação conflitiva, pensar na pior consequência que poderia ocorrer se aquilo continuar. Em seguida, estabelecer aquele cenário com a situação mais provável de futuro e quais soluções podem ser empregadas para resolver e sair da situação incômoda.

**Procedimento afetivo:** concentrar toda a atenção no procedimento mental, buscando afastar qualquer reação emocional do momento. Saber que a reação emocional é importante, mas ter ciência de que no momento não é o que vai ajudar a resolver.

**Procedimento energético:** movimentar energia na cabeça, visando pensar rapidamente na solução. Adicionalmente, se necessário, estabelecer o circuito corono-frontochacral, visando auxiliar energeticamente na velocidade de processamento do cenário e na busca da solução mais adequada.

**Comportamento:** em curto espaço de tempo pensar sobre as possíveis soluções para a situação enfrentada, sem dramatizar, encontrando e aplicando a solução mais adequada.

**Casuística:** antes do curso *Prática da Cosmovisão na Invéxis*, realizado em maio de 2019, estava no trem indo de Helsinki para a cidade de Jyväskylä, na Finlândia. Quando o trem chegou na estação, os colegas desceram e, antes de eu sair, percebi que havíamos esquecido a sacola com a comida. Voltei para buscar a sacola e quando fui sair do trem, a porta não abria mais. O trem começou a se movimentar. Os demais do lado de fora estavam gesticulando e eu parado na frente da porta, do lado de dentro. Em poucos segundos eu já tinha feito o procedimento descrito acima e percebido que o pior que poderia acontecer seria eu descer na próxima estação, ter que comprar outra passagem, esperar pelo trem, enviar com regularidade mensagens explicando aos demais o provável horário que eu iria chegar e tranquilizar a todos, dizendo para aproveitar o passeio sem mim até eu chegar. Alguns segundos depois, o responsável pela conferência das passagens de trem viu a situação, parou o trem, abriu a porta e eu consegui desembarcar.



*i. Sentir e expressar bom humor e felicidade*

**Intenção:** sentir homeostase holossomática, a partir da percepção de bem-estar geral, com satisfação real pela vida e atual momento evolutivo.

**Procedimento mental:** reconhecimento real, autêntico, sincero, cosmoético de que a atual vida é muito boa. Lembranças de situações específicas e contextos de retrovidas reforçam o entendimento de que a atual vida é a melhor de todas, por diversos motivos.

**Procedimento afetivo:** sentir o gosto por viver, pelas pessoas, pelo que se faz de trabalho e voluntariado. Sentir gosto pelo atual momento evolutivo. Sentir os trafores pessoais para poder enfrentar as adversidades da vida.

**Procedimento energético:** mobilizar as energias para intensificar os sentimentos, ampliando as sensações percebidas e exteriorizando as energias, se for o caso.

**Comportamento:** em distintos momentos, sobretudo nos de maior pressão realizo os procedimentos relatados. Sinto e expresso real bom humor e felicidade. Exteriorizo energias ao ambiente em que estou com as energias carregadas dessa felicidade e bom humor. Desejo e exteriorizo que as coisas que precisam acontecer se realizem de modo adequado.

**Casuística:** para escrever esse artigo, participei das oficinas de escrita realizadas na ASSIN-VÉXIS. Em alguns dias, ao sentir a pressão da necessidade de escrita, tanto de minha parte quanto dos demais presentes, naturalmente apareceu em minha tela mental a lembrança de que nesta vida está muito mais favorável à produção de gescons. Em seguida fiquei feliz pela oportunidade de conviver com os demais interessados em escrever para o CINVÉXIS. Senti felicidade, bem-estar e satisfação íntima. Isso gerou naturalmente maior tranquilidade e facilidade para encadear o fluxo de ideias para a escrita. Exteriorizei essas sensações ao ambiente da sala.

*j. Tenho como resolver isso agora?*

**Intenção:** evitar a permanência de preocupações na cabeça.

**Procedimento mental:** ao surgir determinada preocupação, refletir sobre sua pertinência, urgência e o quanto dessa preocupação é sua responsabilidade. Responder ao questionamento: “tenho como resolver isso agora?”

**Procedimento afetivo:** identificar as emoções relacionadas à preocupação e situação refletida.

**Procedimento energético:** trabalhar as ECs apenas mentalmente. Caso a preocupação persista, então aplicar a técnica do EV visando relaxar e tranquilizar as energias.

**Comportamento:** analiso a situação e me pergunto: tenho como resolver isso agora? Se a resposta for sim, então faço algo para resolver. Se a resposta for não, então eu registro a necessidade de resolução e quando conseguirei resolver. paro para refletir sobre o que surgiu e me pergunto qual o nível de urgência da situação. Tento identificar a necessidade de resolução imediata ou em que momento ou contexto seria o mais adequado resolver. Se entendo que a condição ideal seria resolver no momento, então faço o necessário para resolver. Caso contrário, anoto a situação e o momento adequado. Com isso, não tenho hábito de ficar pensando em preocupações antes de dormir.

**Casuística:** quando estou trabalhando, às vezes surgem situações na cabeça sobre voluntariado ou sobre pendências pessoais. Em agosto de 2019 eu estava trabalhando (*home office*) e lembrei da necessidade de trocar a resistência do chuveiro de casa. Então refleti, é o momento adequado para resolver isso agora? Não. Então registrei no caderno de anotações que possuo em minha mesa de trabalho e, em seguida, marquei na agenda dia e hora que iria comprar a resistência para o chuveiro e fazer a troca. Ao seguir a agenda, resolvi o problema. Essa situação toda não ocupou a minha mente, pois houve passo a passo para resolução. Em outra situação, estando na cama deitado para dormir,

surgiu na cabeça a preocupação de inserir coluna específica em planilha *Excel* referente à pesquisa financeira que estava realizando. Para não esquecer e ficar preocupado com aquilo, registrei na agenda do celular a resolução do trabalho. Assim, retirei da minha cabeça a preocupação e dormi.

### CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os procedimentos apresentados nesse artigo são práticos e empregados de modo lúcido. Funcionam muito bem para o estabelecimento e manutenção do autodesassédio, de acordo com a personalidade do autor.

Os 10 procedimentos não foram descritos para serem empregados ao mesmo tempo. Cada situação adversa vivenciada exige ferramenta mais adequada para enfrentamento e solução. O denominador comum é a busca pela homeostase holossomática de modo cosmoético.

A prática dos procedimentos autodesassediadores leva ao natural aumento da percepção da capacidade individual de superação dos assédios. Também se observou fixação de maturidade maior para o enfrentamento de novos desafios evolutivos.

A exposição desses conhecimentos aumenta a responsabilidade íntima quanto à maxiproéxis grupal e amplia o repertório de técnicas conscienciológicas favorecedoras do alcance da condição da desperticidade, meta prioritária da invéxis.

Para aplicar as técnicas descritas é necessário conhecimento sobre seu próprio funcionamento e vontade de realização. Leitor, fique muito à vontade para aplicá-las. Entretanto, não necessariamente tais procedimentos irão adequar-se organicamente a todos os inversores ou conscins interessadas, em função de experiências e temperamentos diferentes.

Para realizar essas ações é necessário o conhecimento de como a pessoa funciona, seu padrão pensênico, realidade consciencial, intenção, trafores e trafores envolvidos. Quanto maior a profundidade de autoconhecimento, mais fácil será a aplicação dos procedimentos apresentados. O mais relevante é cada conscin verificar a própria condição, a partir da identificação de trafores, características singulares, comportamentos positivos publicamente reconhecidos e técnicas pessoais empregadas com sucesso, e aplicar as melhores práticas que funcionem em seu caso particular.

Além dos procedimentos aqui descritos, entende-se haver outros aplicados por inversoras e inversores, ainda não levados ao conhecimento público. Sugere-se, assim, que cada inversor elabore sua listagem pessoal de procedimentos técnicos autodesassediadores.

### REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. MUSSKOPF, Tony. **Autenticidade Consciencial**. Foz do Iguaçu - PR: Editares, 2012.
2. PASKULIN, Marcello. **Crescendo Invéxis-Desperticidade**. verbete; In: VIEIRA, Waldo. Org. **Enciclopédia da Consciencologia**. verbete N. 3339 apresentado no *Tertulianum/CEAEC*. Foz do Iguaçu, PR. 27.03.15. Disponível em: <<http://www.tertuliaconsciencologia.org>>. Acesso em: 15.03.20.
3. VIEIRA, Waldo. **Conscienciograma: Técnica de Avaliação da Consciência Integral**. Rio de Janeiro, RJ: Instituto Internacional de Projeciologia, 1996.
4. \_\_\_\_\_. **Homo sapiens reurbanisatus**. 2ª ed. Foz do Iguaçu, PR: CEAEC, 2003, p. 800.



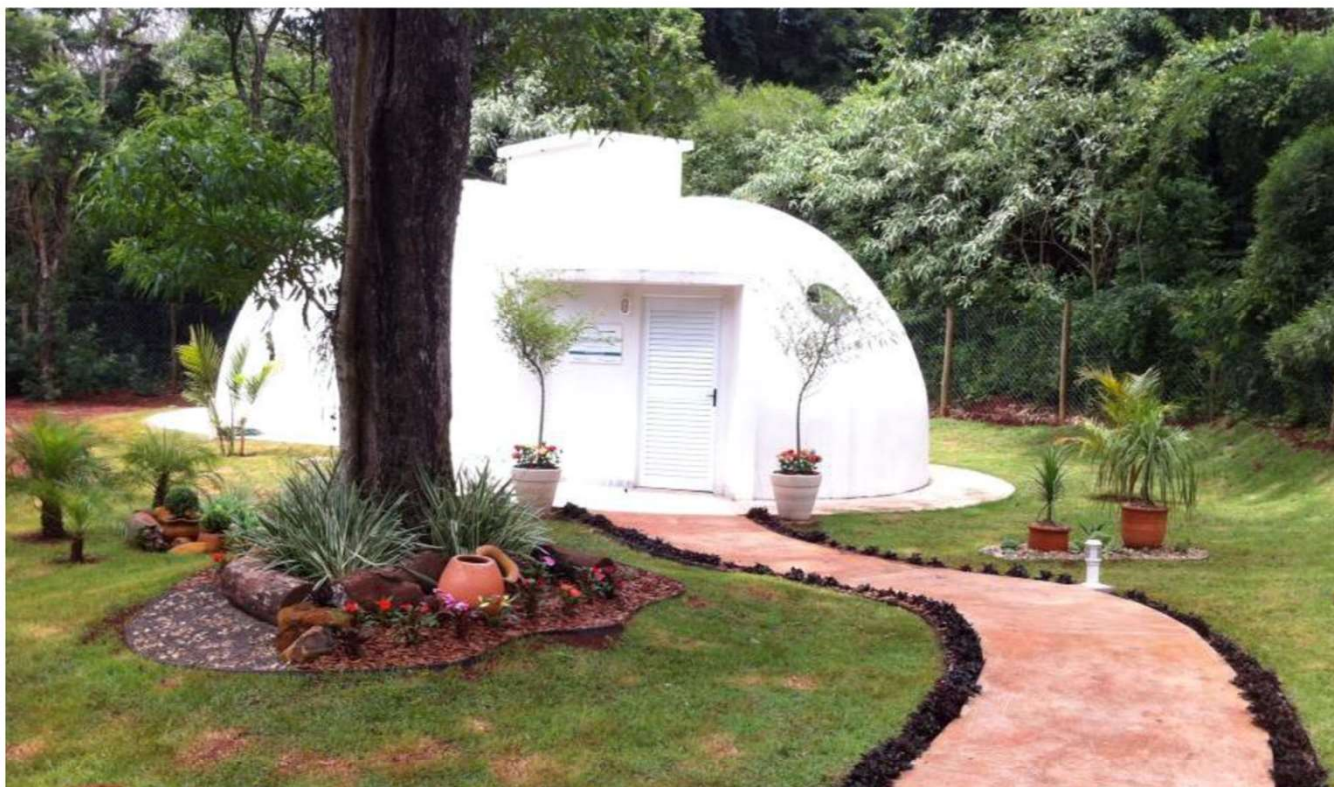
Não acredite em nada.  
Nem mesmo no que ler nesta publicação.  
**EXPERIMENTE.** Tenha suas próprias experiências.

---

Don't believe in anything.  
Not even in what you read in this publication.  
**EXPERIMENT.** Have your own experiences.

---

No crea en nada.  
Ni siquiera en lo que lea en esta publicación.  
**EXPERIMENTE.** Tenga sus experiencias personales.



A ASSINVÉXIS é a Associação Internacional de Inversão Existencial, instituição sem fins lucrativos, fundada no dia 22 de julho de 2004 em Foz de Iguaçu durante o III CINVÉXIS (Congresso Internacional de Inversão Existencial), com fins científicos, educacionais e culturais.

O objetivo social é aprofundar, disseminar, e debater a técnica da invéxis a partir de cursos, publicações e outros eventos. Além de temas afins como: adolescência, planejamento de vida desde a juventude, evolução íntima, parapsiquismo, desenvolvimento da intelectualidade, convivialidade sadia, carreira profissional e programação existencial.

ASSINVÉXIS é formada por voluntários e, fundamentalmente, atende a jovens intermissivistas afins à técnica evolutiva.

A instituição está localizada no Campus de Invexologia, composto pela sede administrativa, o auditório, três residências, o laboratório Serenarium, Centro de Apoio ao Serenarium e laboratório Alameda Técnica de Viver.



**ASSINVÉXIS**  
Associação Internacional de Inversão Existencial