

# Percepção de Autoeficácia Consciencioterápica

Perception of Conscientiotherapeutic Self-Efficacy

Percepción de Autoeficacia Consciencioterápica

Marco Antônio Almeida\*

\* Médico. Voluntário da Organização Internacional de Consciencioterapia (OIC)

marco\_af\_almeida@yahoo.com.br

Texto recebido para publicação em 30.06.11.

## Palavras-chave

Autocura  
Autoconsciencioterapia  
Autossuperação  
Consciencioterapia  
Recin

## Keywords

Conscientiotherapy  
Recin  
Self-conscientiotherapy  
Self-healing  
Self-overcoming

## Palabras-clave

Autocura  
Autoconsciencioterapia  
Autosuperación  
Consciencioterapia  
Recin

## Resumo:

O presente trabalho apresenta o conceito de *percepção de autoeficácia consciencioterápica*. A atual proposição é sustentada na experiência acumulada deste autor em 3 cenários: a autoconsciencioterapia, a pesquisa conscienciométrica e a atuação no voluntariado da heteroconsciencioterapia clínica. A hipótese aventada é a da convicção íntima do evoluciente quanto à capacidade de executar o processo autoconsciencioterapêutico e de este ser, por si só, importante elemento para a autocura. Adicionalmente, é proposto um questionário autoconscienciométrico de 30 itens para verificação desse atributo. O objetivo deste trabalho é fornecer ferramentas úteis ao evoluciente identificar, metrificar e fortalecer a *percepção de autoeficácia consciencioterápica* frente a determinado travão e, desse modo, dinamizar as autossuperações. Ao final, este artigo reforça a relevância do tema a todos os pesquisadores da saúde consciencial, enquanto marcador prognóstico de autocura, ou seja, de determinação da perspectiva de sucesso paraterapêutico.

## Abstract:

This paper introduces the concept of *conscientiotherapy self-efficacy* perception. The current proposal is sustained on the experience gained by this author in 3 scenarios: selfconscientiotherapy, conscientiometric research and performance in the volunteer work of heteroconscientiotherapy. The hypothesis supported here is the very evolutive's intimate positiveness regarding the ability to develop the selfconscientiotherapy be an important element towards self-healing. Additionally, it is proposed a selfconscientiotherapeutic questionnaire of 30 items for verification of such attribute. The objective of this work is to provide the evolutive with useful tools to identify, measure and strengthen *his/her perception of conscientiotherapy self-efficacy* before any particular shackle, thus boosting self-overcoming. It concludes by reinforcing the theme's relevance, to all researchers in consciencial health care, as a prognosis marker for self-healing, i.e. the paratherapeutic success perspective determination.

## Resumen:

El presente trabajo presenta el concepto de *percepción de autoeficacia consciencioterápica*. La actual proposición es sustentada por la experiencia acumulada de este autor en 3 escenarios: La autoconsciencioterapia, la pesquisa conscienciométrica y la actuación en el voluntariado de la heteroconsciencioterapia clínica. La hipótesis tratada es de la convicción íntima del evoluciente cuanto a la capacidad de ejecutar el proceso autoconsciencioterapêutico ser, por sí solo, importante elemento para la autocura. Adicionalmente, es propuesto un cuestionario autoconscienciométrico de 30 ítems para verificación de este atributo. El objetivo de este trabajo es fornecer herramientas útiles al evoluciente identificar, metrificar y fortalecer la *percepción de autoeficacia consciencioterápica* frente a determinado impedimento y, de este modo, dinamizar las autosuperaciones. Al final, este artículo refuerza la relevancia del tema a todos los investigadores

## INTRODUÇÃO

**Apresentação.** O presente trabalho apresenta o conceito de *percepção de autoeficácia consciencioterápica*, tema de relevância na teática da autoconsciencioterapia, segundo a observação deste autor, dada a influência direta no prognóstico de sucesso paraterapêutico da conscin.

**Hipótese.** A hipótese tratada neste artigo é da convicção íntima do evoluciente quanto à capacidade de efetivar o processo autoconsciencioterapêutico e de ser este, por si só, importante elemento para a autocura.

**Objetivo.** O objetivo deste trabalho é fornecer ferramentas úteis para o evoluciente identificar, metrificar e fortalecer a *percepção de autoeficácia consciencioterápica* frente a determinado travão e, deste modo, dinamizar as autossuperações.

**Questionário.** Consoante à *Autoconscienciometrologia*, este autor propõe 1 modelo de questionário autoavaliativo específico para tal fim, ou seja, verificar com acurácia o nível de autoeficácia frente a determinado confronto autoconsciencioterápico, através de 30 itens sobre o tema.

**Metodologia.** A metodologia de pesquisa é composta pela experiência acumulada deste autor em 3 cenários de atuação, relacionados, em ordem alfabética, dentro do universo da *Terapeuticologia*:

1. **Autoconsciencioterapia:** o movimento autoconsciencioterápico na condição de evoluciente, de 2001 até a presente data.
2. **Conscienciometria:** os estudos de Autoconscienciometrologia, de 2001 até a presente data.
3. **Heteroconsciencioterapia:** o atendimento consciencioterápico de 2003 até a presente data.

**Heurística.** Consoante à *Verponologia*, a apresentação denota 2 esferas heurísticas distintas, descritas a seguir, em ordem funcional:

1. **Descoberta:** a identificação, a explicitação e o detalhamento do conceito de *percepção de autoeficácia consciencioterápica*.
2. **Invenção:** a elaboração de planilha técnica autoconscienciométrica específica.

## I. AUTOPENSENIDADE PARATERAPÊUTICA

**Definição.** A *Autopensenidade Paraterapêutica* é o conjunto dos pensamentos, sentimentos e energias homeostáticas da consciência, atuante ao modo de força propulsora da superação de tráfes pessoais.

**Autocura.** De acordo com a *Conscienciometrologia*, a unidade de medida da Consciencioterapia é a *autocura*, passível de obtenção através de série de procedimentos técnicos onde a consciência desenvolve habilidades específicas para tornar-se *paraterapeuta de si mesma*.

**Pensene.** Segundo a *Consciencioterapia*, a aquisição da *autopensenidade paraterapêutica* característica do evoluciente com maior eficácia no gerenciamento das reciclagens pessoais é processo progressivo, moldável e sujeito a aprimoramento contínuo.

**Elaboração.** Em muitos casos, porém, a elaboração de neocaminhos homeostáticos para si mesmo (autoconsciencioterapia) pode se constituir etapa de grande dificuldade de implementação, dada a interferência negativa de pontos cegos, tráfes, travões e irracionalidades pessoais, necessitando, eventualmente, do apoio técnico da Consciencioterapia Clínica (heteroconsciencioterapia).

**Equívocos.** No entanto, sob a ótica da *Parapatologia*, o evoluciente jeuno e com menor experiência no autoposicionamento frente à abordagem de heteroajuda paraclínica, é passível de manifestar condi-

ções holossomáticas díspares ao padrão de otimização de recins e aproveitamento da heteroajuda consciencioterápica, por exemplo, as 10 condições relacionadas em ordem alfabética:

01. **Acriticismo:** a anulação confortável do senso auto e heterocrítico, disfarçado sob a forma de *heteroconfiança*.

02. **Arrogância:** a refratariedade à heteroajuda dos terapeutas intrafísicos e extrafísicos, disfarçada sob a forma de *autonomia consciencial*.

03. **Autoinsegurança:** a falta de segurança em declarar as autoconvicções, disfarçada sob a forma de *polidez*.

04. **Autovitimização:** o sofrimento autoimposto frente à verificação do tráfegar, disfarçado sob a forma de *autoimperdoamento*.

05. **Hipercriticismo:** a autofrustração diante do *striptease consciencial*, projetada sobre os terapeutas, disfarçada sob a forma de *agudez de hetero-observação*.

06. **Misticismo:** a imprecisão fantasiosa parapercepciológica, disfarçada sob a forma de *trafor parapsíquico*.

07. **Pressa:** a afobação superficializadora da autoinvestigação (*pseudoterapia fast food*), disfarçada sob a forma de *urgência evolutiva*.

08. **Prostração:** a procrastinação autoconsciencioterápica, disfarçada sob a forma de *tranquilidade íntima*.

09. **Sedução:** a tentativa de obnubilação do assistente através do uso de energias sexochacrais, disfarçada sob a forma de *simpatia*.

10. **Sociosidade:** a ausência de *locus interno* e o desejo exagerado de *mostrar serviço*, disfarçados sob a forma de *amistosidade*.

**Oscilações.** Sob a ótica da *Cronêmica*, durante o período de tempo da heteroajuda clínica paraterapêutica, a conscin pode demonstrar eventuais oscilações quanto ao nível de autoaplicação das técnicas consciencioterápicas.

**Procedimento.** Importa ressaltar, uma vez mais, a condição de, apesar de eventuais erros de realização, a autoconsciencioterapia, considerando as várias etapas de ações e autoprescrições complexas, ser passível de treinamento e aprimoramento progressivos.

**Posicionamento.** De fato, a condição mais importante ao evoluciente, independente se submetido ou não ao suporte da heteroconsciencioterapia, é o posicionamento pessoal e intransferível quanto à própria convicção de ser capaz de promover a recin.

**Autocredibilidade.** Consoante à *Ambiguologia*, apesar do resultado positivo dos esforços paraterapêuticos estar atrelado ao conceito de neutralidade emocional frente aos autodiagnósticos, importa ao evoluciente admitir certo percentual de autotendenciosidade cosmoética e homeostática quanto à capacidade de autocura, ou seja, gerar o clima autopensênico de confiança e credibilidade *a priori*, quanto à implementação de mudança de ego.

**Paradoxo.** A observação do padrão holopensênico de determinadas consciências extrafísicas presentes em assistências mais avançadas - *paraterapeutas extrafísicos* - faculta ao pesquisador interessado o aprendizado evolutivo de 2 componentes simultâneos e paradoxais, formadores do binômio *acalmia-proatividade* descrito em seus componentes, em ordem alfabética:

1. **Acalmia:** a paz interior e a certeza íntima da evolução para todos, apesar da inevitável presença de tráfegares ainda carentes de abordagem.

2. **Proatividade:** a efervescência mentalsomática promotora de reciclagens íntimas profundas.

**Dosagem.** Segundo a *Paraprofilaxia*, quanto maior a acalmia e proatividade da conscin frente aos movimentos de autoconsciencioterapia, maior a capacidade em antagonizar as próprias tendências egoicas antirrecin. Com tal cenário, há maior tendência à minimização de reações instintivas autodefensivas contraproducentes, permitindo maior campo de atuação frente às abordagens auto e até heteroconsciencioterapêuticas.

**Prognóstico.** Dessa forma, vale ressaltar a autosssegurança pessoal enquanto fator de bom prognóstico do evoluciente, dada a capacidade desse elemento formar a *aliança paraterapêutica* sólida entre assistentes (intra e extrafísicos) e assistido – tanto em movimento íntimo ou submetido à heteroajuda da consciencioterapia.

**Laboratório.** Importa ainda evidenciar, sob o prisma da *Parassociologia*, a condição do *laboratório consciencioterápico* gerar intensa mobilização coletiva a favor do assistido, em pelo menos 3 conjuntos, aqui descritos em ordem funcional:

1. **Consciencioterapeutas:** a dupla de assistentes intrafísicos durante o atendimento.
2. **Supervisão:** os consciencioterapeutas participantes das supervisões clínicas.
3. **Paraterapeutas:** a equipe extrafísica presente em atendimentos e reuniões técnicas.

**Relevância.** No entanto, apesar de tamanha atenção conjunta a favor da saúde de uma só conscin (no caso de atendimento individual), a heteroajuda é, na maior parte dos casos, apenas coadjuvante. *A predisposição de ânimo do próprio evoluciente é, de fato, muito mais relevante para o resultado final de todo o processo de autossuperação.*

## II. PERCEPÇÃO DE AUTOEFICÁCIA CONSCIENCIOTERÁPICA

**Histórico.** Segundo a *Medicinologia*, após a proposição inicial do conceito de *Autoeficácia* (BANDURA, 1977), o trabalho direcionado ao fortalecimento da convicção de realização de determinados processos básicos de saúde, dentro do paradigma convencional, passou a ser fator de intenso estudo por parte de pesquisadores de diferentes áreas, dadas as influências positivas na evolução dos pacientes analisados, dentre as quais os 10 exemplos descritos em ordem alfabética:

01. **AIDS:** o gerenciamento da infecção pelo retrovírus.
02. **Articulações:** o controle da artrite reumatoide.
03. **Dentes:** a melhoria da saúde bucal.
04. **Dor:** o controle de dor crônica refratária.
05. **Esportes:** o rendimento de alta performance.
06. **Fibromialgia:** o reaparecimento do quadro álgico.
07. **Humor:** a atuação frente à depressão.
08. **Memória:** a prevenção de perda de memória.
09. **Obesidade:** programas de redução de peso.
10. **Tabagismo:** a manutenção da abstinência do tabaco.

**Evidência.** Sob o prisma da *Experimentologia*, de modo análogo ao processo observado na atuação terapêutica convencional (Medicina), a prática consciencioterápica demonstra o fato da autoconfiança quanto

à capacidade de autocura ser aspecto importante para gerar o próprio fenômeno da autocura do evoluciente.

**Gerenciamento.** Desse modo, a convicção da conscin quanto ao poder de gerenciar o próprio processo de cura é fator de melhoria na perspectiva de reciclagem pessoal.

**Autoeficácia.** A firmeza de propósito frente ao processo autoconsciencioterápico –manifesta através da percepção do evoluciente enquanto protagonista cosmoético da saúde consciencial – tem no conceito de *autoeficácia* um ponto bem característico.

**Definição.** *A percepção de autoeficácia consciencioterápica* é a convicção íntima do evoluciente quanto à própria capacidade de efetivar o processo autoconsciencioterapêutico, através da reversão, da remissão ou do alívio de determinado perturbio consciencial, para a promoção da autocura relativa específica.

**Tematologia.** Tema central neutro.

**Sinonímia:** 1. Autocredibilidade no papel de paraterapeuta de si mesmo. 2. Confiança na autopromoção da recin específica. 3. Convicção pessoal na autocompetência paraterapêutica. 4. Desassombro para a autocura específica. 5. Certeza terapeutocogênica.

**Antonímia:** 1. Autoinsegurança no papel de paraterapeuta de si mesmo. 2. Descrédito na autopromoção da recin específica. 3. Crença pessoal na autoincompetência paraterapêutica, Síndrome de Pré-derrota. 4. Hesitação para a autocura específica. 5. Incerteza nosogênica.

**Caracterologia.** Consoante a *Pensenologia*, eis 50 subtipos no abrangente universo da *autoeficácia consciencial*, afins ao universo específico da *autoeficácia consciencioterápica*, além de possíveis exemplos práticos relacionados, descritos em ordem alfabética:

01. **Adaptaciologia:** a autoeficácia quanto à habilidade em realizar o autoajuste evolutivo prioritário.
02. **Alternanciologia:** a autoeficácia quanto à capacidade de mudar projetos já em andamento.
03. **Ambiguologia:** a autoeficácia quanto ao traquejo de conviver com as ambiguidades alheias.
04. **Amparologia:** a autoeficácia quanto à disposição natural em atuar enquanto Amparador.
05. **Anonimatologia:** a autoeficácia quanto à perícia em não precisar ser o centro das atenções.
06. **Autoenganologia:** a autoeficácia quanto à aptidão em verificar as pseudossuperações.
07. **Autoevoluciologia:** a autoeficácia quanto à competência para se fazer candidato evolutivo de projetos atacadistas.
08. **Autoconsciencimetrologia:** a autoeficácia quanto à acuidade em fazer a verificação da autorrealidade sem melindres.
09. **Autocosmoeticologia:** a autoeficácia quanto à argúcia em verificar os autoenganos.
10. **Cardiochacralidade:** a autoeficácia quanto à desenvoltura em relatar as próprias emoções e sentimentos.
11. **Cerebrologia:** a autoeficácia quanto à mestria da vivência geronte tricerebral.
12. **Cogniciologia:** a autoeficácia quanto à engenhosidade em apreender o neoconceito avançado.
13. **Compreensiologia:** a autoeficácia quanto à capacidade de resgatar a compreensibilidade pós-dissenso.
14. **Comunicologia:** a autoeficácia quanto ao talento de promover a autorretratação pública.
15. **Consciencimetrologia:** a autoeficácia quanto à habilidade de manejar de modo cosmoético os tráfegos alheios.
16. **Cosmoconscienciolgia:** a autoeficácia quanto à propriedade de viver segundo o fluxo cósmico.
17. **Cosmovisiologia:** a autoeficácia quanto à possibilidade de captar paraconstructos da Central Extrafísica da Verdade.

18. **Debatologia:** a autoeficácia quanto à aptidão em expor as próprias ideias.
19. **Definologia:** a autoeficácia quanto à capacidade de definir as necessidades básicas pessoais.
20. **Dessomatologia:** a autoeficácia quanto à competência de gerenciar a própria dessoria.
21. **Duplologia:** a autoeficácia quanto à potencialidade pessoal de construir a dupla evolutiva.
22. **Economicidade:** a autoeficácia quanto à aptidão para acumular o pé-de-meia mantenedor da proéxis.
23. **Egocarmologia:** a autoeficácia quanto ao tino para expurgar o travão pessoal.
24. **Energossomática:** a autoeficácia quanto à possibilidade de alcançar o domínio do EV.
25. **Estilologia:** a autoeficácia quanto à perspicácia em refinar o estilo pessoal de manifestação evolutiva.
26. **Evoluciolgia:** a autoeficácia quanto ao desembaraço pessoal em trabalhar para o epicentrismo consciencial.
27. **Extrafisicologia:** a autoeficácia quanto à presteza em distribuir energias terapêuticas a partir da Central Extrafísica de Energia.
28. **Grafopensenologia:** a autoeficácia quanto à competência em estabelecer o autorado.
29. **armoniologia:** a autoeficácia quanto à agudeza de espírito em construir o *look* assistencialmente harmônico.
30. **Heterocriticologia:** a autoeficácia quanto ao poder de tecer devolutivas assertivas.
31. **Holobiografologia:** a autoeficácia quanto a conseguir acessar o prontuário extrafísico pessoal.
32. **Invexologia:** a autoeficácia quanto à perícia em implementar a precocidade de realizações.
33. **Leiturologia:** a autoeficácia quanto à capacidade de investir na leitura útil.
34. **Megafocologia:** a autoeficácia na tenacidade de manter as autoconvicções a despeito das divergências.
35. **Mnemossomatologia:** a autoeficácia na competência quanto às autorretrocognições lúcidas.
36. **Ofiexologia:** a autoeficácia na habilidade de estabelecer a ofiex pessoal.
37. **Parapercepciologia:** a autoeficácia na aptidão da reciclagem parapsíquica.
38. **Parassociologia:** a autoeficácia na capacidade de promover a melhoria do grupo de convívio parassocial.
39. **Perdonologia:** a autoeficácia em estar apto a aplicar o perdão específico.
40. **Perdologia:** a autoeficácia em ser competente na superação de perdas e separações.
41. **Proexologia:** a autoeficácia na presteza em alcançar o completismo existencial.
42. **Projeciologia:** a autoeficácia quanto à competência na projetabilidade lúcida.
43. **Psicossomatologia:** a autoeficácia na capacidade de dominar a fissura emocional.
44. **Recexologia:** a autoeficácia quanto à possibilidade de viver a catarse cosmoética.
45. **Serenologia:** a autoeficácia quanto à faculdade de agendar entrevista com Serenão.
46. **Sexossomática:** a autoeficácia quanto a poder experimentar o holorgasmo.
47. **Somática:** a autoeficácia quanto a conseguir manter o soma sem obesidade.
48. **Tenepessologia:** a autoeficácia quanto à capacidade de se comprometer com a tenepes.
49. **Trafarologia:** a autoeficácia quanto a ser hábil em constatar os trafores sem autovitimização.
50. **Traforologia:** a autoeficácia quanto à inteligência de verificar o êxito a partir dos trafores sem cabotimismo.

**Realização.** De acordo com a *Homeostática*, a percepção de autoeficácia consciencioterápica é fator de influência positiva na saúde consciencial através de, por exemplo, 2 formas distintas de modelagem autopensênica, descritas em ordem alfabética:



1. **Ansiedade:** a redução do impacto negativo do estresse frente à dificuldade do autoenfrentamento.
2. **Comportamento:** a maior afinidade e motivação à adoção de comportamentos homeostáticos, além da correção de hábitos nosográficos.

**Aspectos.** De acordo com a *Experimentologia*, há pelo menos 4 elementos de composição da percepção de autoeficácia consciencioterápica relativos a determinada tarefa evolutiva específica, descritos em ordem funcional:

1. **Histórico:** as experiências prévias de sucesso ou fracasso da recin modulam a percepção de autocompetência do evoluciente.
2. **Perspectiva:** a perspectiva da dificuldade da recin diminui a percepção de autocompetência do evoluciente.
3. **Excelência:** a excelência pessoal na recin aumenta a percepção de autocompetência do evoluciente.
4. **Feedback:** os *feedbacks* reforçam a noção quanto à necessidade de suporte externo à realização da recin e diminui a percepção de autocompetência do evoluciente.

**Modulações.** Sob a ótica da *Recexologia*, a autoeficácia intensifica 6 elementos intra e extraconscienciais, de padrão homeostático, descritos em ordem funcional:

1. **Autoestima:** o autoafeto saudável.
2. **Ousadia:** a formulação de metas e objetivos com maior grau de ousadia.
3. **Motivação:** a manutenção do esforço e a predição da persistência.
4. **Vontade:** o significado definitivo para a mudança.
5. **Cognição:** a aprendizagem evolutiva otimizada.
6. **Performance:** a maximização do resultado final da performance evolutiva.

**Variável.** Segundo a *Holossomática*, a autoeficácia consciencioterápica é variável autocognitiva com função holossomática quanto à influência positiva nos resultados de realização de determinado ato evolutivo, pois a percepção da conscin quanto à própria capacidade afeta de modo direto o padrão de comportamento, o vigor da automotivação, o padrão de pensamento e a reação emocional, de acordo com os 3 veículos de manifestação da consciência, descritos em ordem funcional:

1. **Mentalsomatologia:** a vontade mantida na reversão de traques, a representação cognitiva de resultados futuros, a definição de objetivos magnos e a avaliação justa da possibilidade de realização pessoal.
2. **Psicossomatologia:** o controle da ansiedade e da frustração frente às dificuldades da autocura.
3. **Energossomatologia:** a manutenção da automotivação e a persistência do comportamento paraterapêutico.

**Ângulos.** Sob a ótica da *Pensenologia*, as diferenças de autoeficácia podem se manifestar em 2 ângulos de abordagem, descritos em ordem funcional:

1. **Intraconsciencial:** as disparidades intraconscienciais. Exemplo: a mesma conscin, confiante na capacidade de reverter a própria obesidade e hesitante em trabalhar a arrogância.
2. **Interconsciencial:** as disparidades interconscienciais. Exemplo: 2 conscins com diferentes níveis de certeza íntima para trabalhar o mesmo traço, a arrogância.

**Confrontos.** De acordo com a *Definologia*, determinados confrontos conceituais são importantes para a melhor compreensão do universo da autoeficácia, por exemplo, 4 temas afins, porém divergentes do foco principal deste artigo, citados em ordem alfabética, onde a primeira frase denota o tema em negrito e a segunda frase, o tema em estudo neste artigo:

1. **Autoconfiança:** a noção pessoal da *segurança global* da personalidade *versus* a *autossegurança quanto à determinada tarefa* específica.
2. **Locus de controle:** a ideia da *responsabilidade* pessoal quanto aos contextos específicos *versus* a *percepção de competência* quanto à execução de tarefa específica.
3. **Autoestima:** a *autoafetividade* *versus* a *visão da capacidade de autorrealização*.
4. **Expectativa de resultado:** a *previsão da qualidade* do resultado do trabalho *versus* a *visão da autoqualificação* em realizar o trabalho.

**Trafores.** De acordo com a *Consciencimetrologia*, eis o cotejo de 10 perfis e traços da consciência compatíveis com os estados de elevada e reduzida autoeficácias consciencioterápicas, descritos em ordem funcional:

01. **Volição:** a manutenção do empenho a despeito de dificuldades iniciais *versus* a desistência frente às primeiras dificuldades.
02. **Enfrentamento:** o enfrentamento aberto às adversidades *versus* a postura de esquiva pela hipotética baixa capacidade de execução.
03. **Megafoco:** a atenção focada no prioritário a despeito de más experiências iniciais *versus* o abandono da meta após as primeiras adversidades.
04. **Metas:** o desassombro no estabelecimento de metas ousadas dada a confiança na própria capacidade *versus* as escolhas neofóbicas em nome de suposta segurança.
05. **Legislogia:** a lei do maior esforço *versus* a lei do menor esforço.
06. **Frustração:** o alto controle de frustrações frente aos tropeços *versus* a baixa tolerância a contratempos.
07. **Autoimagem:** a atenção mantida à tarefa específica *versus* a atenção direcionada à autoimagem perante os demais.
08. **Prognóstico:** a prospecção de bons resultados das próprias tarefas *versus* a tendência a prever resultados medíocres.
09. **Profilaxia:** a autovacinação contra o ansiosismo *versus* o sucumbimento ao medo de errar.
10. **Leveza:** a sabedoria de rir de si mesmo perante o possível fracasso *versus* a autocausticidade punitiva.

**Relatividade.** De acordo com a *Cosmovisiologia*, a autocura é sempre relativa, pois a autocognição acerca das implicações evolutivas relacionadas a determinado autodiagnóstico podem ser sempre amplificadas promovendo a necessidade de autoprescrições cada vez mais abrangentes, profundas, atacadistas e policármicas.

**Proporcionalidade.** As autoprescrições do evoluciente são sempre proporcionais ao nível de entendimento pessoal das repercussões holocármicas do autodiagnóstico traçado. Sempre há a possibilidade de tecer ações completamente diferentes de acordo com a autopercepção da abrangência da necessidade de reverter os problemas evolutivos gerados. Por exemplo:

1. **Egocarmologia:** o entendimento das *implicações íntimas do autodiagnóstico* faz o evoluciente tomar medidas evolutivas de mudança abrangendo o *contexto pessoal*.



2. **Grupocarmologia Básica:** o entendimento das *implicações íntimas e grupais do autodiagnóstico* faz o evoluciente tomar medidas evolutivas de mudança abrangendo os *contextos pessoal e grupal*. Essa recomposição se dá de modo prospectivo, ou seja, as prescrições se direcionam para a reversão de futuros erros.

3. **Grupocarmologia Avançada:** o entendimento das *implicações íntimas e grupais do autodiagnóstico* faz o evoluciente tomar medidas evolutivas de mudança abrangendo os *contextos pessoal e grupal*. Esta recomposição se dá de modo prospectivo e retrospectivo, ou seja, as prescrições se direcionam para a reversão de futuros erros e a autorresponsabilização, sem culpas, também dos erros do passado.

4. **Policarmologia:** o entendimento das *implicações policármicas do autodiagnóstico* faz o evoluciente tomar medidas evolutivas de mudança abrangendo o *contexto atacadista*.

**Fatores.** De acordo com a *Parapatologia*, eis 10 fatores redutores do autodiscernimento passíveis de infiltrar e influenciar *a menor* o processo de autoconsciencioterapia, diretamente relacionados ao universo da autoeficácia, descritos em ordem alfabética:

01. **Acríticismo:** a falta de autocrítica quanto à capacidade de reverter determinado traçar.
02. **Ansiedade:** a inquietação agônica frente ao panorama de reversão do traçar.
03. **Apriorismo:** a crença *a priori* de não ser capaz de reverter determinado traçar.
04. **Autoassédio:** a inculcação de não ser capaz de reverter determinado traçar.
05. **Autocorrupção:** a depravação das autoconvicções para sustentar a reversão de determinado traçar.
06. **Decidofobia:** a hesitação quanto à competência em reverter determinado traçar.
07. **Frustração:** a insatisfação frente ao fracasso de reversão de determinado traçar.
08. **Irresponsabilidade:** a negligência em reverter determinado traçar.
09. **Murismo:** a falta de autoposicionamento em reverter determinado traçar.
10. **Pusilanimidade:** a falta de motivação para reverter determinado traçar.

**Cooperatividade.** Consoante ao trabalho em *set* consciencioterápico, quanto maior a autoeficácia consciencioterapêutica do evoluciente, menor o sentimento de ameaça frente às abordagens conscienciais, inevitáveis da heteroconsciencioterapia clínica, menor a defensividade instintiva e maior a cooperatividade entre terapeuta e evoluciente.

**Microtomização.** A autoeficácia consciencioterápica pode ser vista de 2 modos antípodos, de acordo com a descrição traçada em ordem funcional:

1. **Global:** a referência ao conjunto geral dos processos autoparaterapêuticos. Ou seja, a autoeficácia consciencioterápica avaliada de modo conjunto.

2. **Microtomizado:** a referência específica de cada um dos múltiplos, porém interativos processos autoparaterapêuticos.

**Análise.** Sob a ótica da *Autoconscienciometrologia*, o estudo da autoeficácia consciencioterápica deve ser microanalítico, com domínios de realização específicos. Dessa forma, os mecanismos de avaliação devem ser adaptados às respectivas necessidades.

**Pessoal.** Frente a *Traçarologia*, o universo da autoeficácia é condição personalíssima, inerente a cada consciência, e direcionada especificamente a determinada área de reversão de traços-fardo.

**Protagonista.** Importa, uma vez mais, ressaltar a relevância da percepção íntima sobre a capacidade de ser protagonista da própria saúde consciencial (autoimagem paraterapêutica) no resultado efetivo da autocura.

**Megafoco.** Quanto maior a credibilidade dada pela consciência a si própria enquanto autoconsciencioterapeuta, maior a tendência desta manter o megafoco das recins prioritárias (intraconsciencialidade) em detrimento a eventuais adversidades na execução desse processo.

## CONCLUSÃO

**Experiência.** Este artigo é fruto da experiência deste autor ao longo de 8 anos de atuação em Consciencioterapia Clínica, na função de consciencioterapeuta, além das autopesquisas de Autoconsciencioterapia e Conscienciometria (Ano-base: 2011).

**Relevância.** O estudo da autoeficácia consciencioterápica é tema relevante a todos os interessados em acelerar o efeito prático das próprias recins.

**Aquisição.** A Aquisição da *Autopensividade Terapêutica* é fator decisivo ao empreendimento evolutivo de reverter traumas e comportamentos obsoletos.

**Postura.** A postura adotada pelo evoluciente frente ao próprio processo de autocura é determinante fator para o bom resultado do esforço paraterapêutico.

**Autoeficácia.** Diante desse cenário, a percepção de autoeficácia consciencioterápica é fator importante no prognóstico de sucesso do evoluciente, por interferir positivamente na autocura pessoal.

## REFERÊNCIAS

1. AMERICAN PSYCHIATRY ASSOCIATION. **Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais** – DSM-IV. 4. ed. Porto Alegre: Artmed, 2002.
2. BANDURA, Albert. **Teoria Social Cognitiva: Conceitos Básicos**. Porto Alegre: Artmed, 2008.
3. DALGALARRONDO, Paulo. **Psicopatologia e Semiologia dos Transtornos Mentais**. Porto Alegre: Artmed, 2000.
4. VIEIRA, Waldo. **Conscienciograma: Técnica de Avaliação da Consciência Integral**. Rio de Janeiro: Instituto Internacional de Projeciologia, 1996.
5. \_\_\_\_\_. **Enciclopédia da Conscienciologia**. Foz do Iguaçu: Editares, 2007.
6. \_\_\_\_\_. **Homo sapiens pacificus**. Foz do Iguaçu: Editares, 2007.
7. \_\_\_\_\_. **Projeciologia: Panorama das Experiências da Consciência Fora do Corpo Humano**. Rio de Janeiro: Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia, 2002.

## APÊNDICE I

**Questionário.** Este anexo apresenta um questionário para avaliar o nível de *percepção de autoeficácia consciencioterápica* frente a determinado tráfego ou travão pessoal. Ou seja, a autopercepção quanto à própria competência em promover a autocura específica deste contexto.

**Autodiagnóstico.** Para isso, importa ao pesquisador definir o autodiagnóstico a ser avaliado nesta planilha e escrever no alto da página seguinte, no espaço denominado *Autodiagnóstico Sob Avaliação*.

**Importância.** Importa ao pesquisador interessado em reverter determinada patologia pessoal, aferir a autopercepção de competência neste processo. Determinados fracassos autoconsciencioterápicos podem ser originados da tibieza da convicção em ser capaz de mudar.

**Tabela.** O teste específico ocorre a partir de 30 afirmações sobre a autopenalidade do pesquisador. Abaixo de cada afirmação estão descritas 7 letras (de A a G): a letra A significa a discordância total entre a afirmação e a autopenalidade; a letra G, por outro lado, implica a concordância plena sobre a assertiva. Entre esses 2 extremos, há 5 letras (B, C, D, E e F) para opções intermediárias e progressivas quanto ao nível de desacordo. Importa assinalar apenas 1 das letras.

**Reflexão.** Não há respostas certas ou erradas. O mais importante é a reflexão autocrítica ao responder, para correlacionar, de modo mais preciso possível, os seus pensamentos e/ou sentimentos.

**Tábula.** Para a melhor utilização desta proposta, procure utilizar a *Técnica da Tábula Rasa* antes de iniciar o teste, prevenindo apriorismos ou ideias preconcebidas. É imprescindível não fornecer respostas teóricas ou racionalizadas, para manter as funções conscienciométrica e consciencioterapêutica do exercício. O melhor é ser preciso e realista com a aplicação direcionada aos seus pensenes *realmente presentes*.

**Aplicação.** Este teste pode ser aplicado a cada nova autoprescrição estabelecida, como um metrificador da predisposição de ânimo para a recin.

**Travão.** De modo alternativo, também pode ser direcionado ao travão de longa data, com várias evidências de fracassos de reciclagem, ao iniciar nova abordagem ao diagnóstico.

### Questionário de Percepção de Autoeficácia Consciencioterápica

Autodiagnóstico sob avaliação: \_\_\_\_\_

1. Quando faço um plano para mudar este traço-fardo, tenho a certeza de que sou capaz de realizá-lo.

- |                               |                              |
|-------------------------------|------------------------------|
| (A) Discordo totalmente       | (E) Concordo levemente       |
| (B) Discordo em grande parte  | (F) Concordo em grande parte |
| (C) Discordo levemente        | (G) Concordo totalmente      |
| (D) Não concordo nem discordo |                              |

2. Quando não sou bem-sucedido de início, insisto e continuo até conseguir me autossuperar por completo.

- |                               |                              |
|-------------------------------|------------------------------|
| (A) Discordo totalmente       | (E) Concordo levemente       |
| (B) Discordo em grande parte  | (F) Concordo em grande parte |
| (C) Discordo levemente        | (G) Concordo totalmente      |
| (D) Não concordo nem discordo |                              |

- 
3. Não acho possível aumentar minha capacidade de lidar com esse travão pessoal.
- |                               |                              |
|-------------------------------|------------------------------|
| (A) Discordo totalmente       | (E) Concordo levemente       |
| (B) Discordo em grande parte  | (F) Concordo em grande parte |
| (C) Discordo levemente        | (G) Concordo totalmente      |
| (D) Não concordo nem discordo |                              |
4. Se um outro tragar qualquer me parecer muito arraigado, tenho a sensação de não conseguir trabalhá-lo.
- |                               |                              |
|-------------------------------|------------------------------|
| (A) Discordo totalmente       | (E) Concordo levemente       |
| (B) Discordo em grande parte  | (F) Concordo em grande parte |
| (C) Discordo levemente        | (G) Concordo totalmente      |
| (D) Não concordo nem discordo |                              |
5. Quando estabeleço objetivos para melhorar minha saúde consciencial a partir da mudança deste tragar específico, sinto que raramente os consigo alcançar.
- |                               |                              |
|-------------------------------|------------------------------|
| (A) Discordo totalmente       | (E) Concordo levemente       |
| (B) Discordo em grande parte  | (F) Concordo em grande parte |
| (C) Discordo levemente        | (G) Concordo totalmente      |
| (D) Não concordo nem discordo |                              |
6. De modo geral, sou uma pessoa confiante quanto à capacidade de minha reciclagem.
- |                               |                              |
|-------------------------------|------------------------------|
| (A) Discordo totalmente       | (E) Concordo levemente       |
| (B) Discordo em grande parte  | (F) Concordo em grande parte |
| (C) Discordo levemente        | (G) Concordo totalmente      |
| (D) Não concordo nem discordo |                              |
7. Não me sinto capaz de enfrentar este determinado problema com o qual me deparo na minha vida.
- |                               |                              |
|-------------------------------|------------------------------|
| (A) Discordo totalmente       | (E) Concordo levemente       |
| (B) Discordo em grande parte  | (F) Concordo em grande parte |
| (C) Discordo levemente        | (G) Concordo totalmente      |
| (D) Não concordo nem discordo |                              |
8. Normalmente desisto das minhas prescrições antes de as ter finalizado.
- |                               |                              |
|-------------------------------|------------------------------|
| (A) Discordo totalmente       | (E) Concordo levemente       |
| (B) Discordo em grande parte  | (F) Concordo em grande parte |
| (C) Discordo levemente        | (G) Concordo totalmente      |
| (D) Não concordo nem discordo |                              |
9. Quando tento mudar alguma característica pessoal, se não obtenho logo sucesso, desisto facilmente.
- |                               |                              |
|-------------------------------|------------------------------|
| (A) Discordo totalmente       | (E) Concordo levemente       |
| (B) Discordo em grande parte  | (F) Concordo em grande parte |
| (C) Discordo levemente        | (G) Concordo totalmente      |
| (D) Não concordo nem discordo |                              |

10. Tenho dificuldade de enxergar as prescrições ideais para os meus defeitos.

- |                               |                              |
|-------------------------------|------------------------------|
| (A) Discordo totalmente       | (E) Concordo levemente       |
| (B) Discordo em grande parte  | (F) Concordo em grande parte |
| (C) Discordo levemente        | (G) Concordo totalmente      |
| (D) Não concordo nem discordo |                              |

11. Em geral, desisto facilmente da ideia de persistir em meus enfrentamentos.

- |                               |                              |
|-------------------------------|------------------------------|
| (A) Discordo totalmente       | (E) Concordo levemente       |
| (B) Discordo em grande parte  | (F) Concordo em grande parte |
| (C) Discordo levemente        | (G) Concordo totalmente      |
| (D) Não concordo nem discordo |                              |

12. Desisto facilmente da ideia de aumentar gradativamente meus enfrentamentos em relação a este travão específico.

- |                               |                              |
|-------------------------------|------------------------------|
| (A) Discordo totalmente       | (E) Concordo levemente       |
| (B) Discordo em grande parte  | (F) Concordo em grande parte |
| (C) Discordo levemente        | (G) Concordo totalmente      |
| (D) Não concordo nem discordo |                              |

13. Tenho dificuldade de trabalhar o que percebo de patológico em mim mesmo.

- |                               |                              |
|-------------------------------|------------------------------|
| (A) Discordo totalmente       | (E) Concordo levemente       |
| (B) Discordo em grande parte  | (F) Concordo em grande parte |
| (C) Discordo levemente        | (G) Concordo totalmente      |
| (D) Não concordo nem discordo |                              |

14. Tenho a tendência a me depreciar intensamente ao me confrontar com qualquer autodiagnóstico.

- |                               |                              |
|-------------------------------|------------------------------|
| (A) Discordo totalmente       | (E) Concordo levemente       |
| (B) Discordo em grande parte  | (F) Concordo em grande parte |
| (C) Discordo levemente        | (G) Concordo totalmente      |
| (D) Não concordo nem discordo |                              |

15. Quando percebo um tráfego arraigado, crônico, me sinto inseguro quanto à capacidade de mudança.

- |                               |                              |
|-------------------------------|------------------------------|
| (A) Discordo totalmente       | (E) Concordo levemente       |
| (B) Discordo em grande parte  | (F) Concordo em grande parte |
| (C) Discordo levemente        | (G) Concordo totalmente      |
| (D) Não concordo nem discordo |                              |

16. Tenho sido bem-sucedido em tratar o meu problema específico, mas não estou certo de manter o esforço sozinho.

- |                               |                              |
|-------------------------------|------------------------------|
| (A) Discordo totalmente       | (E) Concordo levemente       |
| (B) Discordo em grande parte  | (F) Concordo em grande parte |
| (C) Discordo levemente        | (G) Concordo totalmente      |
| (D) Não concordo nem discordo |                              |

---

17. Às vezes meu problema é difícil, mas estou dando duro nele.

- |                               |                              |
|-------------------------------|------------------------------|
| (A) Discordo totalmente       | (E) Concordo levemente       |
| (B) Discordo em grande parte  | (F) Concordo em grande parte |
| (C) Discordo levemente        | (G) Concordo totalmente      |
| (D) Não concordo nem discordo |                              |

18. Eu gostaria de não ter que lidar com este meu traço imaturo.

- |                               |                              |
|-------------------------------|------------------------------|
| (A) Discordo totalmente       | (E) Concordo levemente       |
| (B) Discordo em grande parte  | (F) Concordo em grande parte |
| (C) Discordo levemente        | (G) Concordo totalmente      |
| (D) Não concordo nem discordo |                              |

19. Por vezes, me chateio bastante ao me deparar novamente com uma imaturidade que achei já ter superado.

- |                               |                              |
|-------------------------------|------------------------------|
| (A) Discordo totalmente       | (E) Concordo levemente       |
| (B) Discordo em grande parte  | (F) Concordo em grande parte |
| (C) Discordo levemente        | (G) Concordo totalmente      |
| (D) Não concordo nem discordo |                              |

20. Gostaria de ter mais ideias de técnicas, *insights* e prescrições para solucionar meus tráfegos em geral.

- |                               |                              |
|-------------------------------|------------------------------|
| (A) Discordo totalmente       | (E) Concordo levemente       |
| (B) Discordo em grande parte  | (F) Concordo em grande parte |
| (C) Discordo levemente        | (G) Concordo totalmente      |
| (D) Não concordo nem discordo |                              |

21. Gostaria de ter mais ideias de técnicas, *insights* e prescrições para solucionar meu travão específico.

- |                               |                              |
|-------------------------------|------------------------------|
| (A) Discordo totalmente       | (E) Concordo levemente       |
| (B) Discordo em grande parte  | (F) Concordo em grande parte |
| (C) Discordo levemente        | (G) Concordo totalmente      |
| (D) Não concordo nem discordo |                              |

22. Já comecei a lidar com meus tráfegos em geral, mas gostaria de ajuda.

- |                               |                              |
|-------------------------------|------------------------------|
| (A) Discordo totalmente       | (E) Concordo levemente       |
| (B) Discordo em grande parte  | (F) Concordo em grande parte |
| (C) Discordo levemente        | (G) Concordo totalmente      |
| (D) Não concordo nem discordo |                              |

23. Já comecei a lidar com meu tráfego sob avaliação nesta planilha, mas gostaria de ajuda.

- |                               |                              |
|-------------------------------|------------------------------|
| (A) Discordo totalmente       | (E) Concordo levemente       |
| (B) Discordo em grande parte  | (F) Concordo em grande parte |
| (C) Discordo levemente        | (G) Concordo totalmente      |
| (D) Não concordo nem discordo |                              |



24. Geralmente tenho dificuldade de executar as prescrições traçadas para os meus defeitos.

- |                               |                              |
|-------------------------------|------------------------------|
| (A) Discordo totalmente       | (E) Concordo levemente       |
| (B) Discordo em grande parte  | (F) Concordo em grande parte |
| (C) Discordo levemente        | (G) Concordo totalmente      |
| (D) Não concordo nem discordo |                              |

25. Tenho dificuldade de executar as prescrições traçadas para este meu defeito abordado neste exercício.

- |                               |                              |
|-------------------------------|------------------------------|
| (A) Discordo totalmente       | (E) Concordo levemente       |
| (B) Discordo em grande parte  | (F) Concordo em grande parte |
| (C) Discordo levemente        | (G) Concordo totalmente      |
| (D) Não concordo nem discordo |                              |

26. Posso não dar solução a todos os meus tráfegos, mas já melhorei muito, comparado a algum tempo atrás.

- |                               |                              |
|-------------------------------|------------------------------|
| (A) Discordo totalmente       | (E) Concordo levemente       |
| (B) Discordo em grande parte  | (F) Concordo em grande parte |
| (C) Discordo levemente        | (G) Concordo totalmente      |
| (D) Não concordo nem discordo |                              |

27. Frequentemente percebo que passo muito tempo com certos autodiagnósticos sem serem trabalhados, de fato, para a autocura.

- |                               |                              |
|-------------------------------|------------------------------|
| (A) Discordo totalmente       | (E) Concordo levemente       |
| (B) Discordo em grande parte  | (F) Concordo em grande parte |
| (C) Discordo levemente        | (G) Concordo totalmente      |
| (D) Não concordo nem discordo |                              |

28. Tenho dificuldade de enxergar meus pontos fortes e minhas habilidades úteis na autocura.

- |                               |                              |
|-------------------------------|------------------------------|
| (A) Discordo totalmente       | (E) Concordo levemente       |
| (B) Discordo em grande parte  | (F) Concordo em grande parte |
| (C) Discordo levemente        | (G) Concordo totalmente      |
| (D) Não concordo nem discordo |                              |

29. Sinto insegurança acerca da minha capacidade de mudar esse meu travão consciencial.

- |                               |                              |
|-------------------------------|------------------------------|
| (A) Discordo totalmente       | (E) Concordo levemente       |
| (B) Discordo em grande parte  | (F) Concordo em grande parte |
| (C) Discordo levemente        | (G) Concordo totalmente      |
| (D) Não concordo nem discordo |                              |

30. Um dos meus problemas é que não consigo trabalhar meus tráfegos como deveria.

- |                               |                              |
|-------------------------------|------------------------------|
| (A) Discordo totalmente       | (E) Concordo levemente       |
| (B) Discordo em grande parte  | (F) Concordo em grande parte |
| (C) Discordo levemente        | (G) Concordo totalmente      |
| (D) Não concordo nem discordo |                              |