

# Benefícios em Priorizar a Tenepes no Contexto da Invéxis

Benefits in Prioritizing Penta in the Context of Existential Inversion

Beneficios en Priorizar la Teneper en el contexto de la Invexis

Flora Miranda\*

\* Nutricionista. Mestranda em Tecnologia dos Alimentos. Voluntária da Associação Internacional de Inversão Existencial (ASSINVÉXIS).

*flora.miranda@hotmail.com*

## Palavras-chave

Antecipação  
Assistência  
Juventude  
Prioridades

## Keywords

Anticipation  
Assistance  
Priorities  
Youth

## Palabras-clave

Anticipación  
Asistencia  
Juventud  
Prioridades

## Resumo:

O presente trabalho tem o objetivo de explicitar a autopesquisa da autora quanto à importância da priorização da tenepes no contexto da invéxis. Discorre, com base na experiência pessoal, sobre 50 benefícios autovivenciados ao priorizar a aplicação das técnicas da tenepes e da invéxis conjuntamente. A pesquisa foi desenvolvida a partir da compilação de anotações, especialmente dos diários da tenepes e de autopesquisas realizadas pela autora, entre os meses de agosto de 2014 e julho de 2015. O artigo comenta também sobre os desafios juvenis na aplicação da invéxis e a importância da tenepes enquanto prioridade nas metas de vida do (a) inversor (a), a partir de planejamento técnico, sem perfeccionismos ou impulsividades.

## Abstract:

The present work has the objective to make explicit the author's self-research as for the importance of making penta a priority in the context of the existential inversion. She discourses, based in personal experience, 50 self-lived benefits when prioritizing the application of penta and of existential inversion techniques jointly. The research was developed starting from the compilation of annotations, especially of the penta diaries and of self-researches, accomplished by the author, between the months of August of 2014 and August of 2015. The article also comments on the juvenile challenges in the application of the existential inversion and the importance of penta while priority in the life goals of the invertor, starting from technical planning, without perfectionisms or impulsiveness.

## Resumen:

El presente trabajo tiene el objetivo de explicitar la auto-investigación de la autora respecto de la importancia en la priorización de la teneper dentro del contexto de la invexis. Con base en la experiencia personal, se discurre sobre 50 beneficios auto-vivenciados al priorizar la aplicación de las técnicas de la teneper y de la invexis, conjuntamente, lo que fue desarrollado a partir de la compilación de anotaciones, especialmente del diario de la teneper y de la propia auto-investigación, realizada a partir de Agosto de 2014 hasta Agosto de 2015. El artículo comenta también sobre los desafíos juveniles en la aplicación de la invexis y la importancia de la teneper como prioridad en las metas de vida del(a) inversor(a), a partir del planeamiento técnico, sin perfeccionismos ni impulsividades.

Artigo recebido em: 22.07.2015.

Aprovado para publicação em: 06.10.2015.

## INTRODUÇÃO

**Objetivo.** O intuito deste artigo é explicitar autopesquisa da autora quanto à importância da priorização da tenepes na inversão existencial, objetivando qualificação evolutiva e precoce do(a) jovem inversor(a).

**Motivação.** A motivação para a escrita do trabalho decorreu da experiência pessoal em priorizar a prática da tenepes no contexto da invéxis, obtendo resultados satisfatórios no autodesenvolvimento evolutivo.

**Junção.** A tenepes organiza a vida em prol do profissionalismo interassistencial. A aplicação conjunta das técnicas da invéxis e tenepes visa fortalecer o trabalho assistencial do jovem lúcido, que deseja se auto-enfrentar e aproveitar essa vida física, para tornar-se completista existencial.

**Autoexperimentação.** Nesse contexto, as técnicas da invéxis e tenepes são escolhas vitalícias e recomendáveis à consciin comprometida *em evoluir*. A técnica não tem vida própria, o sucesso da aplicação depende da consciin *querer fazer a vida dar certo*.

**Descrenciologia.** Propõe-se ao leitor que não acredite em nada que for dito neste trabalho. Experimente, tenha experiências pessoais. Criticidade é o atributo do mentalsoma que precisa ser usado por todos, independentemente da idade.

**Metodologia.** A pesquisa e elaboração do trabalho foi desenvolvida a partir de anotações realizadas pela autora no período de agosto de 2014 a julho de 2015. As ideias foram compiladas dos diários da tenepes e diários de autopesquisa.

**Estrutura.** O artigo está estruturado da seguinte maneira:

1. **Desafios dos jovens na invéxis:** explicitação dos autoenfrentamentos pelo jovem no contexto da invéxis, tornando mais desafiante a antecipação da tenepes.

2. **Sinergismo invéxis-tenepes:** listagem de 50 benefícios, vivenciados pela autora, relativos à aplicação do binômio invéxis-tenepes.

## I. DESAFIOS DOS JOVENS NA INVÉXIS

**Definição.** A *inversão existencial* é a técnica que visa o planejamento máximo da vida física, pautada na Conscienciologia, realizada pela consciin jovem, até os 26 anos de idade, cujo objetivo é acelerar a própria evolução visando dedicar-se prioritariamente ao cumprimento da proéxis.

**Antecipação.** A invéxis visa antecipar a maturidade a partir da prática assistencial desde cedo. O jovem que se reconhece minipeça no maximecanismo do Cosmos pode convergir os setores da vida. Por exemplo, família, finanças, profissão, relação afetivo-sexual, amizades, saúde, prática assistencial atacadista.

**Desafios.** O maior desafio da inversão existencial é o jovem, homem ou mulher, vivenciar a adolescência e o início da adultidade replicando posturas maduras, a exemplo das dez condutas listadas a seguir na ordem alfabética, em detrimento às imaturidades comuns da sociedade:

01. **Amizades.** A escolha das amizades sadias, compatíveis com os próprios objetivos proexológicos. O encontro de amigos intermissivos e a conquista de amizade raríssima.

02. **Autenticidade.** A manifestação consciencial autêntica, sem receios de materializar as ideias do Curso Intermissivo nesta vida intrafísica.

03. **Dupla evolutiva.** A escolha de duplista, no relacionamento afetivo-sexual, com base no fraternismo e auxílio mútuo no cumprimento da proéxis pessoal e conjunta.

04. **Gescons.** A dedicação exclusiva à produção de gestações conscienciais (gescons), visando a megagescon.

05. **Lazer.** A escolha de lazeres saudáveis, incluindo passeios, estudos, viagens, que complementem as autopesquisas e o cumprimento da programação existencial (proéxis).

06. **Parapsiquismo.** O desenvolvimento parapsíquico, visando o domínio energético e a vivência do parapsiquismo intelectual.

07. **Pé-de-meia.** A busca lúcida e saudável do pé-de-meia pessoal, a partir de profissão rentável financeiramente e investimentos financeiros inteligentes.

08. **Profissão.** A escolha acertada da profissão, vivenciando o trinômio automotivação-trabalho-lazer.

09. **Saúde.** A prática de comportamentos saudáveis. Por exemplo, boa alimentação, prática de exercícios físicos diários, preservação do soma, visando a longevidade produtiva.

10. **Tares.** A priorização de todos os setores da vida convergindo com a prática diuturna da assistência tarística.

**Eito.** A invéxis desafia o jovem a levar as atividades proexológicas *de eito*, exercitando a polivalência evolutiva. O desafio na invéxis é tornar a rotina diária funcional, enxuta e convergente à proéxis pessoal.

**Interassistência.** *Não há proéxis sem a prática interassistencial.* Sendo assim, cabe o (a) inversor (a) tornar-se profissional da assistência, qualificando as atividades diárias em prol dessa especialização. Como diz o ditado popular: - *Não basta dar o peixe, é preciso ensinar a pescar.*

**Atacadismo.** Em se tratando de profissionalismo assistencial, priorizar a tenepes, ainda na fase preparatória da vida humana, pode ser estratégia inteligente para o jovem lúcido que visa o atacadismo em detrimento do varejismo assistencial.

**Dedicação.** A tenepes requer continuísmo e mudança séria de rotina. Dedicar-se à tenepes é assumir compromisso vitalício, diário e pontual, acima de tudo com os amparadores e consciências que serão assistidas cotidianamente pelo tenepessista.

**Planejamento.** Há vários pré-requisitos para o início da tenepes, explicitados no livro *Manual da Tenepes* (VIEIRA, 2011). Cabe à conscin inversora estudar atentamente o manual e programar-se para atingir as condições e iniciar a técnica o quanto antes. A condição ideal se conquista ao longo da empreitada evolutiva.

## II. SINERGISMO INVÉXIS-TENEPES

**Definição.** O sinergismo invéxis-tenepes é a ação potencializadora, eficaz, favorecedora à conquista da condição de profissionalismo interassistencial iniciada pelo(a) inversor(a) existencial, a partir da aplicação concomitante da técnica da invéxis somada à técnica da tenepes, ainda na fase preparatória da vida humana.

**Tenepes.** A tarefa energética pessoal (tenepes) consiste na exteriorização técnica das energias conscienciais, por 50 minutos diários, com intuito de assistir conscins e consciexes necessitadas, com participação de consciexes amparadoras, afins ao trabalho assistencial e ao tenepessista. Tal técnica é realizada por toda a vida, até a dessoma.

**Catalise.** No artigo *Sinergismo Tenepes-Invéxis*, Zaslavsky (2012, p. 59) expõe:

Invéxis e tenepes permitem um intenso entrosamento, com profundas consequências sinérgicas. A assistencialidade técnica da tenepes catalisa a invéxis, enquanto a retidão precoce da invéxis catalisa a tenepes.

**Determinação.** Aplicar as duas técnicas concomitantemente é tarefa que requer determinação, visto que o jovem terá que enfrentar o contrafluxo pensênico da sociedade convencional. Onde pernoitar, quais locais frequentar, viagens, enfim, escolhas que antes eram fáceis de serem decididas, com a prática da tenepes se tornam decisões minuciosamente tomadas com discernimento.

**Início.** A autora iniciou a prática da tenepes em setembro de 2014, aos 31 anos de idade. Decidi que precisaria iniciar a tenepes em 2009, porém precisei de cinco anos para o preparo e reflexões sobre o tema.

A certeza íntima para começar de fato foi a partir do recebimento de oito pedidos de tenepes durante certa semana de setembro de 2014. Tal fato apenas reforçou a condição íntima quanto a cair *de madura*, pois já possuía condições essenciais para o início da empreitada.

**Benefícios.** Convergente à *Autoexperimentologia*, eis cinco categorias de mudanças benéficas, contemplando dez benefícios conquistados em cada uma delas, vivenciados pela autora na condição de inversora existencial, no primeiro semestre de tenepes.

**A. Mudanças benéficas no *Autoparapsiquismo*:**

01. **Intensificação da exteriorização.** Percepção quanto à saída das energias em todas as direções, através dos chacras e poros do corpo.

02. **Percepção do balonamento.** Expansão do energossoma sempre no início da tenepes, permanecendo a sensação de balonamento por todo o trabalho.

03. **Desenvolvimento da clarividência.** Em 80% das práticas da tenepes, houve a clarividência de consciexes ou da dimener.

04. **Percepção de clariaudiência.** Em 100% das práticas da tenepes, houve a percepção auditiva de consciexes enfermas e/ou amparadoras.

05. **Ocorrência de explicações paradidáticas.** Explicações paradidáticas dos amparadores através de clariaudiência, telepatia ou projeções, a fim de clarear contextos de vida do assistido ou sobre minha vida, proporcionando maior entendimento do caso atendido ou ampliação da própria autopesquisa.

06. **Intensificação do EV.** Instalação e percepção de EVs intensos e desassediadores em 90% das práticas da tenepes.

07. **Experiência de semipossessão.** Experiência por três vezes de semipossessão benigna dos membros superiores, sendo possível experimentar a sensação de *mexerem o braço por mim*.

08. **Hipótese de retrocognição.** Projeções durante a tenepes, no contexto da monarquia espanhola, onde explicitava relação desta autora com quem hoje é seu irmão biológico.

09. **Maior controle na exteriorização de ectoplasmia.** Treinamento no uso adequado da ectoplasmia, qualificando a exteriorização das energias densas. A tenepes tem ajudado a *domar* o processo da ectoplasmia.

10. **Promoção de autodesassédios.** Vivência do autodesassédio a partir do encaminhamento de consciexes enfermas. Sensação de *alívio* extrafísico.

**B. Mudanças benéficas no *Holossoma*:**

11. **Melhoria da alimentação.** Prática da reeducação alimentar, englobando também a ingestão de alimentos mais leves antes da prática da tenepes. Por exemplo: grãos de oleaginosas, granola, milho, iogurte, frutas; e evitação de alimentos pesados ou estimulantes antes da tenepes como leite, chá-preto, café, queijos, embutidos e proteínas em excesso.

12. **Prática diária de exercício físico.** Após quatro meses de tenepes, a autora iniciou a prática de exercícios físicos diários, incluindo atividades aeróbicas (*esteira, transport* e *ginástica funcional*), associada à musculação. Tal investimento melhorou a atividade energética durante a tenepes.

13. **Regulação das horas de sono.** O acerto das horas de sono evitou o cochilo durante a tenepes.

14. **Superação das crises de ansiedade.** A prática da tenepes auxiliou no encaminhamento de consciexes perturbadas que se conectavam à sua psicofera antes de tornar-se tenepessista. Tais acoplamentos eram recorrentes, duraram mais de dez anos e provocavam em mim, sensação de *dessoma* prematura. Tal experiência gerava crise de ansiedade e, por vezes, ataques de pânico.

15. **Maior equilíbrio emocional.** Com o intuito de estar mais equilibrada para o trabalho da tenepes, houve a realização de maratona de autopesquisa, incluindo Consciencioterapia e Consciencimetria, cujo investimento trouxe maior estabilidade emocional.

16. **Aumento do grau de satisfação íntima.** Maior ânimo perante a proéxis, devido à sensação de fazer algo inerente aos próprios trafores.

17. **Aplicação do autodiscernimento.** A prática do autodiscernimento nas decisões diárias. Exemplo: optar em cuidar do soma a levar uma vida sedentária; optar pela leitura e estudo, deixando de investir horas navegando de maneira alienada pela internet.

18. **Atenção aos pensamentos.** Aplicação da técnica do mapeamento dos pensamentos durante o dia, possibilitou identificar brechas de autoassédio que permitiam a intrusão de pensamentos baratroféricos, facilitando o encaminhamento de tais consciexes no decorrer da tenepes.

19. **Minimização dos autoconflitos.** Com a prática da tenepes, oportunidade de entrar em contato com diversas realidades conscienciais. Tais vivências me auxiliaram a repensar autoconflitos e dúvidas mortificadoras, minimizando os problemas pessoais.

20. **Maleabilidade do energossoma.** Aumento da maleabilidade do energossoma, a partir das exteriorizações diárias praticadas na tenepes.

### **C. Mudanças benéficas nas *Interrelações*:**

21. **Qualificação da relação familiar.** Ao evocar diariamente familiares durante a tenepes, houve melhoria nas interrelações, tornando o contato mais assistencial e agradável.

22. **União no duplismo.** Aumento da maturidade na relação com o duplista, em função da melhoria do parapsiquismo e comprometimento com a assistência.

23. **Melhoria das amizades.** Eliminação de amizades ociosas e conquista de amizades mais maduras e convergentes com a proéxis pessoal.

24. **Definição da área de trabalho.** Após iniciar a tenepes, em setembro de 2014, houve a decisão de investir na carreira docente na área de Nutrição, convergindo esforços para atuar assistencialmente com jovens e na área da Educação. Sincronicamente, houve oportunidade de ser aprovada em sexto lugar em Mestrado em Tecnologia do Alimento em Medianeira, cidade próxima a Foz do Iguaçu, ocorrendo a aprovação em dezembro de 2014. Tal oportunidade originou a condição de melhorar questões financeiras devido oportunidade de ganhar bolsa de estudo.

25. **Contato com consciexes.** Maior contato com consciexes, ampliando a visão de conjunto perante a multidimensionalidade. Exemplo: consciex mulher e judia, convidando a autora a conhecer a cidade em que viveu enquanto conscin. Essa cidade chama-se *Vinnitsa*, localizada na Ucrânia, palco do acontecimento denominado de *O último judeu de Vinnitsa*, em função do ataque nazista ao local, ocorrido durante a Segunda Guerra Mundial (MAGNO, 2015).

26. **Melhoria no voluntariado.** Desenvolvimento de maior estabilidade energética durante os trabalhos no voluntariado conscienciológico.

27. **Qualificação docente.** Oportunidade de ajudar mais os alunos a partir da tenepes. Aumento da sustentabilidade energética durante os campos em sala de aula.

28. **Encontros e reencontros.** Após o início da tenepes, houve aumento nas sincronicidades nos encontros com pessoas que há anos não tinha contactado.

29. **Relação dos pets com a tenepes.** Houve a observação do comportamento dos *pets* dentro de casa momentos antes da tenepes. Verificou-se que, em 90% das vezes, havia agitação e presença do gatinho na porta do quarto pontualmente no horário de início. Tal comportamento não era habitual durante o dia.

30. **Uso de fitoenergias na tenepes.** Houve a constatação de que as fitoenergias das árvores e plantas ao redor e dentro de casa, melhorou a qualidade energética da tenepes. Os testes foram realizados em duas casas: uma contendo fitoenergia mais abundante e outra não. Em ambas, não havia plantas no local de tenepes.

#### **D. Mudanças benéficas nos Interesses:**

31. **Diminuição do uso da televisão.** Menos horas desperdiçadas em frente à TV. No horário em que costumava ver filmes ou programas televisivos, a autora passou a realizar a tenepes.

32. **Escolhas lúcidas das saídas.** Maior seleção quanto às saídas de lazer ou compromissos sociais. Houve pontualidade nos horários de chegada e saída dos locais, procurando não afetar o horário da tenepes.

33. **Abdicação de viagens.** Nos primeiros seis meses de prática da tenepes, foi realizado apenas uma viagem por motivos familiares. A postura de manter-se mais assentada onde reside ajudou fixar a tenepes.

34. **Desenvolvimento da ortopenalidade.** A tenepes auxiliou a ortopenalidade quanto às pessoas. Houve a diminuição da frequência de *pensar mal do outro* e adoção de pensenes mais altruístas e traforistas.

35. **Adoção de hobbies mais sadios.** A troca da música pela leitura de temas afins à minha autopesquisa rendeu maior concentração e limpeza mental durante a tenepes.

36. **Aumento da carga de estudo.** Com o início da tenepes, houve mudança na rotina diária, aumentando a carga de estudos.

37. **Uso qualificado da internet.** Menos tempo despendido na internet. Seleção de horários para uso. Tal postura refletiu positivamente no desempenho da tenepes.

38. **Investimento na evolução.** Maior investimento na autoevolução através de autopesquisa, por exemplo, relatórios dos comportamentos pessoais diários. A cada patamar de maturidade alcançado, há melhoria no desempenho da tenepes.

39. **Mapeamento de carências.** Despertamento do interesse em mapear as carências pessoais e aumentar o autodiscernimento quanto à tomada de decisões diárias. Houve a melhoria nas interrelações pessoais, diminuindo assédios extrafísicos.

40. **Prática de autorreflexões.** A prática da tenepes proporcionou mais momentos de autorreflexões no dia a dia e durante a tenepes.

#### **E. Mudanças benéficas na Rotina:**

41. **Aumento na organização.** Maior organização da rotina diária, utilizando agenda e lista de tarefas dos compromissos diários.

42. **Pontualidade.** Maior pontualidade nos compromissos e conseqüentemente no horário da tenepes.

43. **Uso da disciplina.** Uso da disciplina durante o dia. Adoção de postura de autoimperdoadora, sem autcobranças excessivas.

44. **Completismo diário.** Autoesforço no completismo diário da rotina. Quando as tarefas do dia eram bem-sucedidas, a tenepes ficava mais qualificada.

45. **Manutenção dos compromissos.** Manutenção do bom desempenho das tarefas diárias. Não adianta ter um dia de *primener* e outro de autodecepções. É necessário haver uma constância nos ganhos evolutivos do dia a dia. Quanto maior a constância dos ganhos evolutivos, maior a força presencial do tenepessista.

46. **Mudança de base física.** Houve a mudança de residência visando a qualificação da tenepes. O anti-go apartamento era muito pequeno, com vizinhança tumultuada e barulhenta.

47. **Uso de agenda.** Cumprimento da agenda pessoal, sem *furo* do compromisso assumido com os amparadores. Antes de iniciar a tenepes, era mais inconsequente, costumando faltar em compromissos devido à autodesorganização.

48. **Comprometimento na prática da tenepes.** Comprometimento em fazer tenepes independente do que aconteça durante o dia. Mesmo com a visita de familiares ou durante uma viagem, sempre a autora fez a opção em manter a tenepes. Esta postura gera interconfiança entre o tenepessista e a equipe amparadora. Porém, cada qual precisa avaliar as suas condições pessoais.

49. **Rotina de leitura e escrita.** Aumento do fluxo de leitura e escrita, aproveitando os trinta minutos antecedentes à tenepes para realizar a leitura de capítulos dos tratados da Conscienciologia ou anotações no diário de autopesquisa.

50. **Priorização da proéxis.** Durante as atividades diárias, houve escolha em atividades mais conectadas à proéxis pessoal. Por exemplo: recusa de trabalho cujo salário era bom, porém não havia conexão com a área de atuação proexológica. *Cada pessoa deve avaliar seu caso pessoal.*

**Reflexão.** A prática da tenepes é o momento de autorreflexão e recolhimento íntimo diário. Tal técnica permite rever os erros do dia e jogar energia positiva naquilo que ficou equivocado. *Reflexão evita desvios.*

**Recins.** As reflexões pessoais quanto às reciclagens íntimas a fazer foram realizadas antes de iniciar a tenepes. Mesmo jejuna, a autora vivenciou benefícios em virtude das recins, fortalecendo a autoconfiança e motivação para a continuidade da tenepes. Tal é o começo de muitas mudanças íntimas a fazer.

**Planejamento.** A tenepes necessita de planejamento técnico e discernimento para começar. Interromper a tenepes é como cortar laços com os amparadores ou *abandonar o barco*. Cabe à conscin jovem avaliar o melhor momento para iniciar tal prática, sem perfeccionismos ou impulsividades.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

**Combinação.** A combinação das técnicas da invéxis e tenepes são catalisadores evolutivos no caminho do compléxis. A tenepes está contida na invéxis e o “x” da *questão* para o jovem inversor é: quando começar a prática da tarefa energética pessoal. *Cada jovem precisa avaliar seu caso pessoal.*

**Antecipação.** A conquista da oficina extrafísica (ofiex) é meta plausível e significativa na proéxis do inversor (a), desde que haja continuidade, posicionamentos cosmoéticos e o cumprimento de duas décadas de tenepes *qualificada* nessa vida.

**Desafio.** O desafio na invéxis é o alcance da ofiex ainda na década dos 40 anos de idade física. Dessa maneira, o (a) inversor (a), que começa a tenepes aos 20 anos, tem possibilidade de alcançar tal meta grandiosa no âmbito da holobiografia pessoal.

## **A PRIORIZAÇÃO DA TENEPES NA INVÉXIS PODE PROPORCIONAR ANTECIPAÇÃO DA MATURIDADE CONSCIENCIAL E PROFISSIONALIZAR A ASSISTÊNCIA ANTES MESMO DA FASE EXECUTIVA PROEXOLÓGICA.**

**Questionamento.** Você, inversor ou inversora, possui planejamento para o início da tenepes? Tal empreitada contempla suas metas a curto, médio ou longo prazo? Para os inversores ainda na fase preparatória, utilizando o discernimento, tal meta pode ser iniciada até os 35 anos de idade física?

## REFERÊNCIAS

1. **Magno**, Ítalo; *O Último judeu de Vinnitsa*; disponível em: <http://www.museudeimagens.com.br/ultimo-judeu-vinnitsa/>; acesso em: 29.09.15.
2. **Vieira**; Waldo; *Manual da Tenepes: Tarefa Energética Pessoal*; revisores Erotides Louly; Helena Araújo; & Julieta Mendonça; 154 p.; 34 caps.; 147 abrevs.; 18 E-mails; 52 enus.; 1 foto; 1 microbiografia; 1 tab.; 1 teste; 19 websites; glos. 282 termos; 5 refs.; alf.; 21 x 14 cm; br.; 3ª Ed.; Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2011.
3. **Zaslavsky**, Alexandre; *Sinergismo Tenepes-Invéxis*; Artigo; Revista; *Conscientia*; Trimestral; Vol.16; N.1; 1 nota; 14 refs.; Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; Janeiro a Março, 2012; página 59.

## BIBLIOGRAFIA SUGERIDA

1. **Aoki**, Marcio; *Considerações sobre a Antecipação da Tenepes na Invéxis*; Artigo; *Conscientia*; Revista; Trimestral; Vol. 11; N. 2; Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; Abril a Junho, 2007; páginas 125 a 131.
2. **Couto**, Cirleine; *Tenepes e Antecipações Evolutivas*; Artigo; *Conscientia*; Revista; Trimestral; Vol. 11; N. 2; Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; Abril a Junho, 2007; páginas 121 a 124.
3. **Nonato**, Alexandre; *Trinômio Invéxis-Tenepes-Autodesperticidade*; Verbete; In: **Vieira**, Waldo (Org.); *Enciclopédia da Conscienciologia Digital*; disponível em: [http://www.tertuliaconscienciologia.org/index.php?option=com\\_docman&task=doc\\_download&gid=3269&&Itemid=13](http://www.tertuliaconscienciologia.org/index.php?option=com_docman&task=doc_download&gid=3269&&Itemid=13) ; acesso em: 30.09.15.
4. **Idem**; et al.; *Inversão Existencial: Autoconhecimento, Assistência e Evolução desde a Juventude*; pref. Waldo Vieira; 304 p.; 70 caps.; 17 E-mails; 62 enus; 16 fotos; 5 microbiografias; 7 tabs.; 17 websites; glos. 155 termos; 376 refs.; 1 apênd.; alf.; 23 x 16 cm; br.; Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2011; páginas 202 a 204.

