

Artigo Original

Autoconsciencioterapia Tenepessográfica aplicada ao Desenvolvimento do Tenepessista

Pentassographic Self-conscientiotherapy applied for the Pentassist' Development

Auto-conciencioterapia Tenepero-gráfica aplicado para el Desarrollo del Teneperista

Mariane Kaczmarek Jacob*

* Bacharel em Ciências Econômicas, pós-graduada em Gestão Empresarial. Voluntária do Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia (IIPC) e da Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC).

marikjacob@gmail.com

Palavras-chave

Autopesquisa
Ciclo autoconsciencioterápico
Diário da tenepes
Reciclagem intraconscienical

Keywords

Intraconscienical recycling
Penta diary
Self-conscientiotherapical cycle
Self-research

Palabras-clave

Auto-investigación
Ciclo auto-conciencioterápico
Diario de la teneper
Reciclaje intra-conciencienical

Resumo:

Este artigo relata o processo de autopesquisa da autora-tenepessista, baseada na técnica conscienciológica da Autoconsciencioterapia e na Tenepessografologia. A pesquisa tem como objetivo propor uma nova ferramenta de autopesquisa para os praticantes da tenepes e demonstrar que a autora está aplicando o primeiro ciclo autoconsciencioterápico, utilizando o conteúdo tenepessográfico. A metodologia utilizada foi a aplicação da Autoconsciencioterapia para investigar, diagnosticar, enfrentar e superar os comportamentos que não coadunam com a tenepes. Primeiramente é apresentado um histórico de como a autora iniciou a pesquisa, baseada no ciclo autoconsciencioterápico e nas informações provenientes do diário da tenepes. Na sequência, são apresentadas cada uma das fases do ciclo autoconsciencioterápico, e como as mesmas foram aplicadas de acordo com o levantamento efetuado pelas anotações da tenepessista. Conclui-se que a Autoconsciencioterapia Tenepessográfica é ferramenta de grande auxílio para o tenepessista que tem como meta dinamizar as reciclagens pessoais e evoluir no processo de assistência.

Abstract:

This article tells the self-pentassist' process of self-research based on the conscientiological self-conscientiotherapy technique and in Pentassographology. The research has as objective to propose a new self-research tool for the apprentices of penta and to explain how the author is applying the first self-conscientiotherapical cycle, using the pentassographical content. The used methodology was the application of Self-conscientiotherapy to investigate, to diagnose, to confront and to overcome the author's behaviors that don't match penta. Firstly a historical is presented as of how the author began the research, based on the self-conscientiotherapical cycle and in the information coming from the penta diary. In the sequence are presented each one of the self-conscientiotherapical cycle' phases, and as the same they were applied in agreement with the gathering of information made by the annotations of the pentassist. It concludes that pentassographical self-conscientiotherapy is a tool of great aid for the pentassist that has as goal to give dynamism to personal recyclings and to evolve in the process of assistance.

Resumen:

Este artículo relata el proceso de auto-investigación de la autora-teneperista, basado en las técnicas conscienciológicas de la Auto-conciencioterapia y la Tenepero-grafología. La investigación tiene como objetivo proponer una nueva herramienta de auto-investigación para los practicantes de la teneper y demostrar cómo la autora está aplicando el primer ciclo auto-conciencioterápico, utilizando el contenido tenepero-gráfico. La metodología utilizada fue la aplicación de la Auto-conciencioterapia para investigar, diagnosticar, enfrentar y superar los

Artigo recebido em: 03.06.2015.

Aprovado para publicação em: 15.09.2015.

comportamientos de la autora que no condicen con la teneper. Primeramente, es presentada la historia de cómo la autora inició la investigación, basada en el ciclo auto-conciencioterápico y en las informaciones provenientes del diario de la teneper. En la secuencia, son presentadas cada una de las fases del ciclo auto-conciencioterápico, y de cómo las mismas fueron aplicadas de acuerdo al levantamiento efectuado por las anotaciones de la tenerperista. Se concluye que la Auto-conciencioterapia Tenepero-gráfica es herramienta de gran auxilio para el tenerperista que tiene como meta dinamizar los reciclajes personales y evolucionar en el proceso de asistencia.

INTRODUÇÃO

Contextualização. O desenvolvimento do tenepessista e de sua tenepes está diretamente conectado com sua disponibilidade em mudar e reciclar padrões de comportamento. Tal tarefa é de responsabilidade do praticante da tenepes, não podendo ser terceirizada para outras pessoas, ou mesmo para o amparador da técnica.

Objetivo. O objetivo desta pesquisa é demonstrar aos tenepessistas que, através da aplicação do ciclo autoconciencioterápico pela tenepessografia, é possível investigar os comportamentos que não se coadunam com a tenepes, chegando ao autodiagnóstico e proporcionando a aplicação de técnicas para o autoenfrentamento, visando atingir a autossuperação dos entraves do desenvolvimento dessa técnica.

Justificativa. O que motivou a autora a elaborar esta autopesquisa foi o fato de sentir-se em subnível em relação ao desenvolvimento da tenepes e busca da reversão desta situação, para qualificá-la.

Metodologia. Para a realização da autopesquisa foram analisadas as anotações da tenepes no período de 12 meses (de setembro de 2013 a agosto de 2014), incluindo avaliação dos comportamentos antes e depois da prática. Para aprofundamento da investigação, foram levantados os percentuais que demonstraram a frequência do aparecimento dos comportamentos que não se coadunam com a tenepes. Na sequência são delineadas hipóteses para estudo e autodiagnóstico e são apresentadas as técnicas aplicadas para o autoenfrentamento, com foco na autossuperação.

Seções. Este artigo está dividido nas seguintes seções: I. Histórico; II. Metodologia; III. Autoinvestigação; IV. Autodiagnóstico; V. Autoenfrentamento e VI. Autossuperação.

I. HISTÓRICO

Continuismo. As pesquisas relacionadas ao tema tenepes tiveram início em janeiro de 2014, quando a autora decidiu investigar, primeiramente, os motivos pelos quais não conseguia manter o continuismo nas anotações do diário da tenepes, utilizando para isso as técnicas da autoconciencioterapia.

Artigo. O primeiro artigo “*Análise dos Dificultadores da Tenepessografia através da Autoconciencioterapia*” foi apresentado em Seminário de Pesquisa do Centro Educacional de Autopesquisa (CEA) do Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciolgia (IIPC) Curitiba em março de 2014 e reapresentado no I Simpósio de Autopesquisologia do IIPC Curitiba em novembro de 2014, com publicação na Revista *Conscientia*.

Debate. Após o levantamento das informações e apresentação do artigo em Seminário de Pesquisa do IIPC Curitiba e no Simpósio, foi assumido publicamente o compromisso de continuar com a autopesquisa, dessa vez com a aplicação do ciclo autoconciencioterápico para descobrir quais comportamentos pessoais não coadunavam com a tenepes.

Anotações. Para concretizar a nova proposta de autopesquisa, foi necessário manter-se em dia com as anotações dos experimentos tenepessísticos para levá-los a debate público, o que possibilitou manter a meta inicial relacionada ao continuísmo gráfico.

Apresentações. A primeira parte desta nova autopesquisa, focada na identificação dos comportamentos que não são conformes à tenepes, foi apresentada em Seminário de Pesquisa do IIPC Curitiba em setembro de 2014; a segunda parte, foi apresentada em março de 2015, também em Seminário de Pesquisa do IIPC Curitiba e a última parte, apresentada em setembro de 2015 no mesmo Seminário.

Autoencantoamento. Esse compromisso público serve como técnica de autoencantoamento, ou seja, o próprio autopesquisador posiciona-se publicamente em prol da realização de alguma tarefa, de modo refletido e planejado, dificultando o retrocesso ou abandono (PINHEIRO, 2015).

II. METODOLOGIA

Tenepessografologia. A Tenepessografologia é a especialidade da Conscienciologia dedicada ao estudo técnico dos registros tenepessológicos, abrangendo as áreas da bibliografia, casuística, diário, histórico, infografia e pesquisa no campo científico da Tenepessologia (FERRARO, 2013, p. 10.481).

Anotações. As anotações dos eventos ocorridos diariamente durante a tenepes facilitam a recuperação de dados que podem ser utilizados para autopesquisa, crises programadas e reciclagens intraconscenciais.

Depuração. Para facilitar a depuração destas informações de modo a aprofundar a autopesquisa, a autora-tenepessista escolheu novamente aplicar a Autoconsciencioterapia como ferramenta.

Autoconsciencioterapia. A autoconsciencioterapia pode ser definida como a

Autoaplicação dos conhecimentos conscienciológicos, através de métodos e técnicas consciencioterápicas, visando à autoevolução através da mudança do holopense pessoal. A própria consciência é terapeuta dela mesma (TAKIMOTO, 2006, p. 12).

Didática. Divide-se a autoconsciencioterapia, enquanto método, em quatro etapas fundamentais de aplicação, a saber:

1. **Autoinvestigação.**
2. **Autodiagnóstico.**
3. **Autoenfrentamento.**
4. **Autossuperação.**

Fases. Eis, na ordem funcional, as quatro fases do ciclo autoconsciencioterápico e a relação com a tenepessografia, promovendo a autoconsciencioterapia tenepessográfica (JACOB, 2015):

1. **Autoinvestigação.** Fase inicial do ciclo autoconsciencioterápico, na qual a conscin tenepessista adentra a intraconsciencialidade pela análise do próprio diário e levanta os dados e objetivos da autopesquisa.

2. **Autodiagnóstico.** Após analisados os dados provenientes do diário da tenepes, a conscin tenepessista consegue compreender e identificar o próprio mecanismo de funcionamento, chegando ao autodiagnóstico a partir do qual precisa mudar.

3. **Autoenfrentamento.** Fase na qual se põe à prova a vontade da conscin tenepessista em promover reciclagens existenciais e intraconscenciais (recéis e recins) para a superação do autodiagnóstico.

4. **Autossuperação.** Comprovação dos aspectos estudados e enfrentados não mais atrapalham o desenvolvimento do tenepessista, demonstrando à consciência o alívio e a remissão da patologia em questão.

Etapas. Nas próximas seções do artigo é apresentada cada etapa autoconsciencioterápica aplicada pela autopesquisadora, é apresentada com os devidos apontamentos e considerações.

Especialidade. A especialidade Autoconsciencioterapia apresenta técnicas próprias para cada fase do ciclo, porém o autopesquisador poderá utilizar outras ferramentas e procedimentos de acordo com o objetivo de cada etapa autoconsciencioterápica.

III. AUTOINVESTIGAÇÃO

Período. Para a fase de autoinvestigação foi efetuado o levantamento de dados de um período específico, nesse caso, de setembro de 2013 a agosto de 2014, contemplando um total de 365 dias.

Totais. Durante os 365 dias avaliados foram registrados relatos em 159, em 187 não há registros e foram assinalados 19 dias em que não ocorreu a tenepes por motivos pessoais.

Comportamentos. Foram levantados os comportamentos que a autora considerou que a atrapalhavam durante a tenepes. A seguir são apresentados oito itens principais, em ordem alfabética:

1. Dormir na tenepes durante períodos de muitas atividades no voluntariado.
2. Evocação desnecessária (de pessoas ou situações malparadas).
3. Falta de trabalho com energias durante o dia.
4. Indignação com o comportamento alheio.
5. Influência de consciência energívora (consener) no período de sono.
6. Medo do autoparapsiquismo (Exemplo: clarividência, clariaudiência, interação com as consciexes).
7. Não desassimilação das atividades diárias.
8. Relacionamentos afetivos.

Relação. A partir da relação dos comportamentos citados, apurada pela autoinvestigação, chegou-se ao autodiagnóstico, descrito na próxima seção.

IV. AUTODIAGNÓSTICO

Frequência. A partir dos dados provenientes dos 159 dias de registro, citados anteriormente à avaliação, visando o autodiagnóstico, foi dividida em cinco categorias relacionadas a seguir, com os respectivos percentuais de frequência:

1. **Assim / contrapenses:** aparecem em 14% dos relatos.
2. **Cansaço:** aparece em 15 % dos relatos.
3. **Influência de consener:** aparece em 8% dos relatos.
4. **Medo do autoparapsiquismo:** aparece em 1 % dos relatos.
5. **Relacionamentos afetivos:** aparecem em 7 % dos relatos.

Experimentos. Total de experimentos com influência de tais comportamentos: 45% dos 159 dias de tenepes foram impactados por esses comportamentos.

Enfrentamento. Para a fase de autoenfrentamento foram escolhidas algumas ferramentas de autopesquisa: inscrição em cursos conscienciológicos, docência conscienciológica, observação e aprofundamento de sincronicidades, interação com amparo de função da tenepes e captação de *insights* e ideias originais.

V. AUTOENFRENTAMENTO

Atitudes. Nesta seção, serão apresentadas as atitudes que foram tomadas visando o autoenfrentamento de cada item identificado e diagnosticado. Alguns procedimentos foram feitos de modo planejado e outros de modo intuitivo.

1. ASSIM / CONTRAPENSENES

Participação. Para qualificar a assim (assimilação simpática) chegando à desassim (desassimilação simpática) e para compreender como se manifestam os contrapenses, o autoenfrentamento foi feito através da participação em cursos, cujo objetivo era aprofundar no entendimento, profilaxia e terapêutica dos mesmos.

Cursos. No período de outubro a dezembro de 2014, a autora participou simultaneamente de dois cursos de entrada do IIPC: o curso Assistenciologia na condição de docente e Pacifismologia na condição de aluna.

Assistenciologia. O curso Assistenciologia é um curso regular e de entrada do IIPC, fundamentado nos conteúdos do tratado *Homo sapiens reurbanisatus*, de autoria do professor Waldo Vieira (2003).

Benefícios. De acordo com as informações encontradas no site do IIPC (2015), os principais benefícios do curso foram estes cinco, descritos na ordem alfabética:

1. **Aprendizagem.** Aprendizagem de técnicas interassistenciais conscienciológicas;
2. **Aquisição.** Aquisição de visão cosmovisiológica, multidimensional e universalista sobre a interassistencialidade e o processo evolutivo;
3. **Associação.** Associação de fatos e parafatos cotidianos, rumo à cosmovisão;
4. **Entendimento.** Entendimento da responsabilidade evolutiva interassistencial;
5. **Sensibilização.** Sensibilização para a aquisição do senso de humanidade e para-humanidade.

Interação. A interação da equipe intrafísica de professores possibilitou melhor atuação da equipe extrafísica responsável pelo curso, dando acesso à formação de campos bioenergéticos com claro padrão de acalmia, desassédio e ortopensenidade, que ajudaram a autora a compreender vários aspectos de comportamentos pessoais, reavaliar sua assistência e capacidade de desassédio.

Impacto. O impacto na recin pessoal gerado pela participação nesses campos bioenergéticos é sentido até hoje pela autora, que nota maior facilidade em enfrentar, descartar patopenses e realizar desassimilações de energias conscienciais.

Pacifismologia. O curso Pacifismologia é curso regular e de entrada do IIPC, fundamentado nos conteúdos do tratado *Homo sapiens pacificus*, de autoria do professor Waldo Vieira (2007). O materpensene é a Pacifismologia, especialidade da Conscienciologia que estuda o conjunto de técnicas para a autopacificação e a pacificação grupal, capazes de assentar a consciência centrada na responsabilidade íntima pelos pensenes do cotidiano – ortopensenidade.

Belicismo. No curso Pacifismologia, foram trabalhados aspectos do belicismo, que facilitaram a compreensão do *modus operandi* pessoal com foco no alcance da pacificação íntima, incluindo o que gera contrapenses em relação a situações e pessoas de convívio.

Confluência. A confluência do aprendizado nos dois cursos possibilitou melhora significativa do padrão pensênico da autora, facilitando o processo de desassimilação, antes citado como um dificultador da tenepes.

2. CANSAÇO

Atividades. Visando compreender o cansaço sentido pela autora, foi colocada como foco de autopesquisa a investigação do motivo pelo qual a mesma assumia diversas atividades no voluntariado, gerando um acúmulo de tarefas e insatisfação em não conseguir atuar em todas as funções com as quais havia se comprometido.

Cobrança. Após análises para identificar a razão desse comportamento chegou-se ao diagnóstico da necessidade, por parte da autora, da cobrança da taxa afetiva, ou seja, do reconhecimento dos outros pelo fato da mesma acumular diferentes funções no voluntariado.

Definição. A *taxa afetiva* é “o percentual de afeto, atenção, admiração ou afeição cobrado de si ou de outrem, consciente ou inconscientemente, pela conscin, homem ou mulher, para realizar tarefas, ações ou empreendimentos em favor de si ou de outras consciências, com a intenção de atender às necessidades emocionais pessoais” (VICENZI, 2015).

Organização. Para 2015, foi colocada a meta de organizar as atividades e horários do voluntariado, visando priorizar as funções com as quais a autora havia se comprometido, sem acumular ofícios em diversas áreas. Foi percebida a repercussão perante a nova postura da autora, pois convites para atuação em outros setores foram recusados, porém a nova organização das atividades gerou mais oportunidades para o devido ao engajamento nas tarefas escolhidas.

Saúde. Em outubro de 2014, a autora começou a sentir desconforto abdominal, que se intensificou durante o IV Módulo do curso PDP (Programa de Desenvolvimento Parapsíquico) que ocorreu em Curitiba no mesmo período.

Consulta. Devido aos sintomas, foi marcada visita ao médico em caráter de urgência. Após os exames, foi verificada a necessidade de troca de medicação para tratamento hormonal. A autora tinha deficiência de vitaminas, dentre outros diagnósticos, o que explicava também o cansaço excessivo sentido pela tenepessista.

Crise. Após o início da medicação, os sintomas passaram, inclusive o cansaço excessivo que a autora sentia há alguns meses. O diagnóstico de futuros problemas com a saúde caso a autopesquisadora não cuidasse da alimentação e fizesse exercícios físicos também gerou nova crise de crescimento, na qual a tenepessista começou a investir seriamente no acompanhamento da saúde física com endocrinologista, nutricionista e atividade física três vezes por semana.

Físico. É importante o autopesquisador considerar os cuidados com a saúde física, descartando problemas somáticos para adentrar com as hipóteses de doenças de cunho emocional ou energético.

Campos. Ao participar de atividades com formação de campos bioenergéticos, tem-se a oportunidade de auscultar o que ocorre com o holossoma, ficando mais evidente alguns problemas de saúde holossomática, ao modo do que aconteceu com a autora durante o curso Programa de Desenvolvimento Parapsíquico (PDP).

3. INFLUÊNCIA DE CONSENER

Sincronicidade. O autoenfrentamento relativo a este item aconteceu devido à sincronicidade da autora participar de orientação do artigo, apresentado no Seminário de Pesquisas, e o fato de comentar com os orientadores a dificuldade em dormir na alcova, que é a mesma utilizada para a técnica da tenepes.

Repouso. A autora ainda apresentava dificuldades em dormir no quarto no qual se tem o repouso somático e que se pratica a tenepes, pois percebia a influência dessas conseneres no período de sono/sonho.

Blindagem. Efetuando a blindagem do quarto de dormir, foram descobertos bagulhos energéticos que permaneciam despercebidos no quarto e nos demais ambientes da casa.

Objetos. Foram considerados bagulhos energéticos os objetos comprados ou que a autora ganhou de presente que lembravam situações ruins ou fases da vida já superadas, porém que se mantinham como fixadores através da permanência em sua casa, principalmente no quarto de dormir.

Repercussão. Dependendo da repercussão energética dos objetos, alguns foram jogados fora e outros doados; móveis novos foram comprados e a energia do local, renovada.

Sono. Não foi mais percebida a dificuldade em dormir na alcova, nem a influência permanente das conseqüências durante o sono e também no período de vigília física ordinária.

4. MEDO DO AUTOPARAPSIQUISMO

Parapsiquismo. Item trabalhado através das experiências parapsíquicas ligadas diretamente à tenepes, o medo do autoparapsiquismo é:

A condição de inibição, acanhamento, receio, apreensão, inquietação, pusilanimidade, temor e covardia diante da autovivência lúcida dos fenômenos parapsíquicos em geral (LIMA, 2013, p. 6.919).

Extrapolações. Durante o desenvolvimento da tenepes ocorre a ampliação do parapsiquismo do tenepepessista, muitas vezes por meio de extrapolações promovidas pelos amparadores.

Projeção. Aqui se destaca projeção consciente ocorrida em 10.09.2014, na qual a autora reagiu negativamente à investida de consciex patológica e se sentiu constrangida. Às 4h30min (meia hora antes da tenepes), a pesquisadora sentiu banhos de energias e mentalmente foi perguntado se ainda tinha medo de visualizar as consciências extrafísicas e foi respondido que sim.

Jardim. No instante seguinte, a tela mental abriu e viu-se um lindo jardim com diversas espécies de flores cor-de-rosa; a energia emitida pela consciência era de grande fraternidade e serenidade. Foi verificado que a experiência somou para o desassédio da autora, que conseguiu manter padrão pensênico mais hígido durante dias, a partir daquela experiência.

Investimento. O padrão de energias percebido naquela ocasião causou repercussão a ponto da autora querer investir mais em deixar de lado as autocorrupções pensênicas e ter como meta chegar o mais próximo daquela referência energética.

Desassombro. Também a autora ficou refletindo que poderia ter maior contato com aquela consciência, mas por medo da clarividência, acabou sem essa experiência, o que a motivou a investir mais no conhecimento prático dos fenômenos parapsíquicos.

PDP. A participação em 2014 no curso PDP proporcionou maior desassombro em relação às manifestações parapsíquicas vivenciadas pela autora, e aumentou sua autoconfiança ao entender na prática, como funcionam a clarividência, a intuição, telepatia, dentre outros fenômenos.

DP. A autora participou de Dinâmicas Parapsíquicas, quando em férias na cidade de Foz do Iguaçu, realizadas no *Campus* do CEAEC e nas demais promovidas pelas Instituições Conscienciocêntricas, a exemplo das realizadas pela OIC, *Conscious*, Ectolab e Assipi, o que também proporcionou maior conhecimento e lucidez frente aos fenômenos parapsíquicos.

5. RELACIONAMENTOS AFETIVOS

Sociabilidade. Para o enfrentamento quanto aos relacionamentos afetivos, a autora decidiu ampliar o contato social, incluindo saídas mais frequentes com os amigos, e iniciar tratamento com terapeuta, visando compreender e superar os travões afetivos.

Contato. No âmbito das amizades foram registradas sincronicidades com as pessoas contatadas, como projeções conscientes e posteriores confirmações.

Viagem. Esta autora foi convidada por uma amiga para acompanhá-la em sua viagem a São Paulo, na qual teve a oportunidade de conhecer o IIPC da cidade. Esta autora estava com problemas de saúde na época da viagem, e não entendia de onde teria surgido a crise de rinite e dor de garganta por que estava passando.

Somatização. A autora foi auxiliada a realizar o autodiagnóstico em relação à saúde, e foi percebido que a doença física surgiu, também, como forma de somatização do processo de limpeza e descarte de bagulhos energéticos, relatado anteriormente.

Psicometria. O diagnóstico foi efetuado através da psicometria, sem a autora citar os fatos acontecidos durante a semana. Tais confirmações e a conversa esclarecedora sobre situações *malparadas* do passado a fizeram investir mais no processo de descarte de bagulhos energéticos, confirmando a amparabilidade de toda a situação.

Tratamento. Com o diagnóstico energético efetuado, a autora procurou também médico da área e buscou tratamento específico.

Assistência. A autora-tenepessista, ao se tornar mais disponível para assistência e interação com as pessoas, foi assistida de várias maneiras pelos amigos contatados e pelas pessoas de seu círculo pessoal (família, conhecidos).

Terapia. Para cuidar dos demais assuntos de cunho afetivo-emocional, a pesquisadora iniciou tratamento com terapeuta, que tem ajudado a entender o seu funcionamento e como a mesma se relaciona com as demais pessoas.

Desassédio. O processo terapêutico vem somando no autodesassédio, incluindo situações que ocorreram desde infância e que adentraram a adolescência e juventude. O autodesassédio tem como consequência o desassédio de pessoas e de situações do convívio da autora, já que a mesma tem a oportunidade de compreender e mudar os comportamentos que anteriormente causavam conflitos.

VI. AUTOSSUPERAÇÃO

Conquistas. As principais conquistas obtidas, provenientes da aplicação da Autoconsciencioterapia Tenepessográfica, até o momento, são essas sete, elencadas em ordem alfabética:

1. Aumento da rememoração das projeções conscientes e posteriores confirmações, pois devido as anotações aumentou-se o estímulo para fixar mais informações durante o período de sono/sonho.
2. Aumento da proximidade nas relações com os amigos, ampliação da assistência feita e da assistência recebida.
3. Cuidado maior com a saúde física, gerando benefícios imediatos tais a melhora nos resultados dos exames físicos e maior disposição.
4. Diagnóstico e compreensão dos contrapensenes e maior controle sobre as repercussões das interações energéticas com pessoas e ambientes.

5. Maior compreensão na prática dos fenômenos parapsíquicos vivenciados diariamente, gerando mais autoconfiança durante a tenepes.

6. Maior engajamento nas atividades do voluntariado, mantendo a motivação, refletindo nos resultados.

7. Renovação do holopense da base física, incluindo o *Tenepessarium*, desconexão com padrões antigos, geradores de auto e heteroassédios.

Coerência. Essas autossuperações aumentaram o nível de coerência das atitudes da tenepessista com a prática da tenepes.

Continuidade. A primeira aplicação deste ciclo da Autoconsciencioterapia Tenepessográfica continua até o final de 2015, quando a autora-tenepessista dará por encerrada a fase de autoenfrentamento e reavaliará a profundidade da autossuperação.

CONCLUSÃO

Ferramenta. O tenepessista tem em volta diversas ferramentas de autopesquisa, que podem ajudar na reciclagem e desenvolvimento pessoal.

Priorização. A tarefa de mudar e reciclar padrões de comportamento são de responsabilidade do praticante da tenepes, não podendo ser terceirizada para outras pessoas ou mesmo para o amparador da técnica.

Inovação. A utilização das técnicas conscienciológicas com a tenepessografia possibilita a criação de novos verpons dentro das especialidades da ciência Conscienciologia, resultando em inovações que impactam os colegas de mesma caminhada evolutiva.

Proposta. Através da proposta da Autoconsciencioterapia Tenepessográfica e da demonstração de como a autora-tenepessista aplicou tal ferramenta deixa mais claro aos demais tenepessistas de que modo os mesmos podem incluir a autopesquisa no cotidiano de sua tenepes, servindo de ferramenta auxiliar para quem tem como meta dinamizar as reciclagens pessoais e evoluir no processo de assistência.

REFERÊNCIAS

1. **Assistenciologia**; disponível em: <http://www.iipc.org/cursos/entrada-sem-pre-requisito/assistenciologia/>; acesso em: 29.05.15.
2. **Ferraro**, Cristiane; **Tenepessografologia**; verbetes; In: **Vieira**, Waldo (Org.); **Enciclopédia da Conscienciologia**; 11.034 p.; glos. 2.498 termos; 191 microbiografias; 147 tabs.; 191 verbetógrafos; 8ª Ed. Digital; Versão 8.00; Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC); & Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2013; páginas 10.481 a 10.486.
3. **Jacob**, Mariane Kaczmarek; **Autoconsciencioterapia tenepessográfica**; verbete; In: **Vieira**, Waldo (org.); **Enciclopédia da Conscienciologia**; disponível em: http://www.tertuliaconscienciologia.org/index.php?option=com_docman&task=catview&gid=5&dir=ASC&order=name&Itemid=13&limit=20&limitstart=380; acesso em: 29.05.15.
4. **Lima**, André; **Medo do Autoparapsiquismo**; verbete; In: **Vieira**, Waldo (Org.); **Enciclopédia da Conscienciologia**; 11.034 p.; glos. 2.498 termos; 191 microbiografias; 147 tabs.; 191 verbetógrafos; 8ª Ed. Digital; Versão 8.00; Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC); & Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2013; páginas 6.919 a 6.923.
5. **Pinheiro**, Rute; **Autencantoamento cosmoético**; verbete; In: **Vieira**, Waldo (org.); **Enciclopédia da Conscienciologia**; disponível em: http://www.tertuliaconscienciologia.org/index.php?option=com_docman&task=cat_view&gid=5&dir=ASC&order=name&Itemid=13&limit=20&limitstart=340; acesso em: 29.05.15.

6. **Takimoto**, Nário; *Princípios Teáticos da Consciencioterapia*; Artigo; *Proceedings of the 4th Consciential Health Meeting* (Anais da IV Jornada de Saúde da Consciência); *Journal of Conscientiology*; Vol. 9; N. 33-S; *International Academy of Consciousness*; London, UK; Setembro, 2006; páginas 11 a 28.

7. **Vicenzi**, Eduardo; *Taxa Afetiva*; verbete; In: **Vieira**, Waldo (org.); *Enciclopédia da Conscienciologia*; disponível em: http://www.tertuliaconscienciologia.org/index.php?option=com_docman&task=cat_view&gid=13&&Itemid=13; acesso em: 29.05.15.

8. **Vieira**, Waldo; *Homo sapiens reurbanisatus*; 1.584 p.; 479 caps.; 139 abrevs.; 40 ilus.; 7 índices; 102 sinopses; glos. 241 termos; 7.655 refs.; alf.; geo.; ono.; 29 x 21 x 7 cm; 3ª Ed. Gratuita; *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia* (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; 2003.

BIBLIOGRAFIA SUGERIDA

1. **Jacob**, Mariane Kaczmarek; *Análise dos Dificultadores da Tenepessografia através da Autoconsciencioterapia*; Revista; *Conscientia*; Vol. 18; N. 4; I Simpósio de Autopesquisa do IIPC Curitiba; 13 de dezembro de 2014; *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia* (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; Outubro a Dezembro, 2014; páginas 427 a 434.

2. **Vieira**, Waldo. *Manual da Tenepes: Tarefa Energética Pessoal*; revisor Alexander Steiner; 138 p.; 34 caps.; 147 abrevs.; 1 E-mail; 52 enus.; 1 foto; 1 microbiografia; 1 tab.; 1 teste; glos. 282 termos; 5 refs.; alf.; 21 x 14 cm; br.; 2ª Ed.; *Instituto Internacional de Projeciologia* (IIP); Rio de Janeiro, RJ; 1996.

3. **Idem**; *Homo sapiens pacificus*; 1.584 p.; 413 caps.; 403 abrevs.; 434 enus.; 37 ilus.; 7 índices; 240 sinopses; glos. 241 termos; 9.625 refs.; alf.; geo.; ono.; 29 x 21,5 x 7 cm; enc.; 3ª Ed. Gratuita; *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia* (CEAEC); & *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2007.

