

Proposta Inicial de Questionário Autoconscienciométrico para Qualificação Pré-Tenepes

Initial Proposal of a Self-Conscientiometric Questionnaire for Pre-Penta Qualification

Propuesta Inicial de Cuestionario Autoconscienciométrico para la Cualificación PreTeneper

Caroline Andreia Engelmann*

* Psicóloga. Voluntária da *Associação Internacional de Conscienciométrica Interassistencial (CONSCIUS)* e da *Associação Internacional de Invexologia (ASSINVÉXIS)*.

carolinewengelmann@gmail.com

Palavras-chave

Autopesquisa
Conscienciometrologia
Tenepessologia

Keywords

Conscientiometry
Pentology
Self-research

Palabras Clave

Autoinvestigación
Conscienciometrología
Teneperología

Resumo:

O presente artigo propõe ferramenta autoavaliativa, na forma de questionário, para o público interessado em iniciar a aplicação da técnica da Tenepes. O questionário possui 80 itens e tem o objetivo de aprofundar a autopesquisa, levar a autorreflexões e auxiliar no detalhismo avaliativo das minúcias da manifestação consciencial para clarificar trafores, trafores e trafores relativos à temática. A metodologia utilizada foi: revisão bibliográfica dos conceitos básicos, análise de experiências pessoais relacionadas à Autoconscienciometrologia e Tenepessologia, estudo e análise de material de referência na área, o *Conscienciograma* e o *Manual da Tenepes*. O tema possui relevância em especial aos interessados ou candidatos à aplicação da tenepes. As considerações finais reiteram a importância da análise de vieses e distorções autopensênicas nas autoavaliações para mitigar autoassédios e aumentar a tomada de decisões assertivas; também convida os pesquisadores a aplicarem a ferramenta e contribuir com *feedbacks* no aprimoramento da mesma.

Abstract:

This article proposes a self-assessment tool, in the form of a questionnaire, for those interested in starting to apply the penta technique. The questionnaire contains 80 items and aims to deepen self-research, lead to self-reflections and assist in the detailed evaluation of the minutiae of the consciencial manifestation to clarify strongtraits, weaktraits and absentraits in relation to the theme. The methodology used was: bibliographical review of the basic concepts, analysis of personal experiences related to Self-Conscientiometry and Pentology, study and analysis of reference material in the area, the Conscientiogram and Penta Manual. The theme has relevance especially for those interested in or candidates for the application of penta. Concluding remarks reiterate the importance of analyzing self-judgmental biases and distortions in self-assessments to mitigate self-intrusion and increase assertive decision making; it also invites researchers to apply the tool and contribute feedback for its improvement.

Resumen:

El presente artículo propone una herramienta autoevaluativa, en forma de cuestionario, para el público interesado en comenzar la aplicación de la técnica de la Teneper. El cuestionario posee 80 ítems y tiene por objetivo profundizar la autoinvestigación, promover autorreflexiones y colaborar con el detallismo evaluativo de los pormenores de la manifestación consciencial para clarificar trafores, trafores y trafores relativos a la temática. La metodología empleada fue la siguiente: la revisión bibliográfica de los conceptos básicos, el análisis de experiencias personales relacionadas con la Autoconscienciometrología y la Teneperología, el estudio y el análisis del material de referencia en el área, el Conscienciograma y el Manual de la Teneper. El tema que se aborda posee relevancia en especial para los interesados o candidatos a la aplicación de la teneper. Las consideraciones finales refuerzan la importancia del análisis de tendencias y distorsiones autopensênicas en las autoevaluaciones para mitigar autoasedios y aumentar la toma de decisiones confirmadoras. A partir de lo expuesto también se invita a los investigadores a aplicar esta herramienta y contribuir con *feedbacks* en el perfeccionamiento de la misma.

Artigo recebido em: 15.04.2019.

Aprovado para publicação em: 02.09.2019.

INTRODUÇÃO

Relevância. Este artigo se propõe a dar sequência ao trabalho apresentado pela autora no *XIV Fórum da Tenepes*, denominado “*Semestre Pré-tenepes para o Inversor Existencial: Um Estudo de Caso*” e visa matematizar a autopesquisa do candidato interessado em iniciar as práticas da tenepes, instrumentalizando-o para autorreflexões e tomada de decisões a partir do aprofundamento autoconscienciométrico.

Objetivo. O objetivo geral do artigo é expor a proposta inicial de questionário pré-tenepes, buscando receber *feedbacks* e sugestões para expansão e qualificação do trabalho.

Metodologia. Os meios utilizados foram: revisão bibliográfica, estudo autoconscienciométrico e análise de vivências correlacionadas ao tema.

Estrutura. O desenvolvimento do presente trabalho está organizado em 3 seções: inicia-se com os conceitos básicos, segue expondo sobre autoavaliação conscienciométrica pré-tenepessológica e, na última seção, apresenta o questionário proposto.

I. CONCEITOS BÁSICOS

AUTOCONSCIENCIOMETRIA

Conscienciomatria. “A Conscienciomatria consiste no estudo do conjunto de regras para a métrica da condição, função ou qualidade da consciência ‘inteira’, possui a capacidade de assentar as bases para a possível *matematização* da consciência, com a utilização do Conscienciograma” (Vieira, 2003, p. 449).

Autoconscienciometrologia. Entre as subespecialidades da Conscienciometrologia, a especialidade conscienciológica dedicada ao exercício da conscienciomatria se encontra a Autoconscienciometrologia, a qual “tem a função de propiciar o estudo e a avaliação holossomática, multidimensional e pluriexistencial da consciência por si própria, utilizando de recursos teóricos e práticos, com o objetivo de acelerar a autoevolução” (Schmit, 2005, p. 371).

Escala. A partir da autoconscienciomatria coerente com a realidade do microuniverso intraconscienencial, o autoinvestigador possui dados mais acertados para aferir, com propriedade, o posicionamento pessoal dentro da escala evolutiva.

Autoconhecimento. A assertividade da autopesquisa conscienciométrica qualifica a consciência nas tomadas de decisões, aumento do autodiscernimento e escolha das reciclagens prioritárias para determinado momento evolutivo.

Realismo. A autoconscienciomatria proporciona diminuição das fantasias e autocrenças, pois se observa pela experiência (Engelmann, 2018, p. 2.722), e de acordo com os estudos da Conscienciológica, que a análise dos fatos e a autorreverificação cognitiva tendem a auxiliar no autodesassédio e na harmonização intraconscienencial.

Escolhas. Antes de tomar decisões importantes ou posicionamentos críticos, é de suma importância a qualificação da autolucidez e do autodiscernimento, utilizando a realidade do microuniverso intraconscienencial para auferir as possibilidades viáveis e factíveis de atuação.

Aprofundamento. Ao interessado em iniciar as práticas da tenepes, é *mister* realizar aprofundamento pesquisístico autoavaliativo *a priori*, evitando assim enganos, erros, precipitações, acidentes de percurso, exacerbação de assédios interconscienenciais, entre outros, potencializando a autodesassedialidade, a maturidade e assertividade.

TENEPES

Técnica. A tarefa energética pessoal (tenepes), segundo Vieira (1995, p. 11):

“É a transmissão de energia consciencial (EC), assistencial, individual; programada com horário diário, da consciência humana, auxiliada por amparador ou amparadores; no estado de vigília física ordinária; diretamente para consciexes carentes ou enfermas, intangíveis e invisíveis à visão humana comum; ou conscins projetadas, ou não, próximas ou a distância, também carentes ou enfermas”.

Responsabilidade. A Tenepes se constitui, enquanto atividade interassistencial de grupalidade interdimensional, compromisso diário e para o restante da vida, tarefa que exige responsabilidade, auto-organização e continuísmo.

Vivência. Segundo Leite (2007, p. 120), a “tarefa energética pessoal diária – tenepes – é fundamental para o domínio energético e o desenvolvimento parapsíquico multidimensional lúcido”.

Benefícios. A técnica aufere diversos benefícios para a conscin praticante e conscins/consciexes do grupocarma. A atuação do tenepessista na reurbanização extrafísica é exponencialmente mais ativa e pode verificar efeitos na região onde se localiza a base das práticas energéticas.

CI. Vitoriano (2012, p. 133) afirma que a tenepes exige autocoerência com as alíneas do *Curso Intermissivo* (CI), manutenção da ortopenseidade, do equilíbrio mental e da tranquilidade íntima, para melhorar o atendimento às demandas assistenciais.

Autoconhecimento. A potencialização homeostática da aplicação da tenepes pode ter melhor desempenho se conectada a arcabouço extenso de autoconhecimento e autopesquisa sistemática.

Prioridades. Ao identificar os traços pessoais, temperamento e mecanismos de funcionamento, chegando a autodiagnósticos minuciosos, a conscin pode perceber as reais potencialidades, limites e reciclagens pessoais prioritárias.

Planificação. Tendo dados precisos sobre si, o candidato a tenepessista poderá desenvolver plano de ação visando realizar reciclagens pró-tenepes, utilizando como apoio as potencialidades e traços força identificados no microuniverso intraconsciencial, caso averiguar ser esse o momento indicado para planificar o início da técnica.

II. AUTOAVALIAÇÃO CONSCIENCIOMÉTRICA PRÉ-TENEPESOLÓGICA

Tenepes. Para a implementação eficiente da tenepes, é importante a conscin ter clareza do momento evolutivo pessoal, necessidades e o rol de ferramentas disponíveis para utilização no microuniverso intraconsciencial.

Questionário. O questionário apresentado adiante neste artigo foi desenvolvido tendo por base o *Conscienciograma: Técnica de Avaliação da Consciência Integral* (Vieira, 1996) e as experiências da autora no âmbito da Autoconscienciometria e da Tenepessologia. Vinte e três questões foram adaptadas do referido livro visando auxiliar o pré-tenepessista na mensuração adequada de traços e atributos passíveis de qualificar a posterior prática.

Desassombro. O questionário não tem a intenção de assustar ou tolher os candidatos à tenepes, não sendo considerado necessário obter pontuação máxima ou pontuação alta nos itens para ser considerado apto a iniciar a prática energética.

Autocoerência. O objetivo do instrumento é gerar informações para o autopesquisador aferir em si as condições apresentadas atualmente, pontos fortes (trafores), pontos a ser melhor desenvolvidos (trafaís) e aspectos passíveis de qualificação (trafares), produzindo, assim, bases autocognitivas de avaliação pessoal coerente com a realidade apresentada.

Avaliação. Os parâmetros avaliativos assemelham-se aos adotados para responder ao Conscienciograma, utilizando pontuações decimais, sendo a menor nota possível zero (0) e a maior nota um (1), sendo possível utilizar a gradação com utilização de vírgulas, por exemplo: 0,1; 0,2; 0,3; ... 0,9; 1,0.

Pontuação. A pontuação precisa, obrigatoriamente, estar embasada em vivências e fatuística pessoais. Tal dado é essencial para o pesquisador avaliar-se com realismo e teática, deixando de lado idealizações e fantasias.

Distorções. Muitas podem ser as distorções presentes no processo de autoavaliação conscienciométrica. As idealizações e os autopreconceitos dificultam o autoexame claro e honesto, levando a autodiagnósticos errôneos e estratégias de reciclagens intraconscenciais falhas. É necessário realizar autoavaliação isenta e matemática para atingir os melhores resultados.

Tendências. A seguir, dentre outras possibilidades, abordam-se distorções mais comuns, a tendência autodepreciativa e a tendência personalista. A primeira exagera aspectos negativos da automanifestação e a segunda hipervaloriza a si mesmo.

Autodepreciação. O autoconceito trarafista é premissa de julgar-se inferior, incompetente ou incapaz frente à vida e às relações. Segundo Bazzi (2009, p. 163), associa-se a esse autoconceito a autodepreciação, ou sentimento de pouco valor que alguém tem por si.

Autoassédio. A conscin com autoestima patológica e tendência à autodepreciação precisa estar atenta para evitar tornar o Conscienciograma instrumento de autopunição e da autovitimização, supervalorizando trafores e trafores (Carvalho, 2008, p. 26).

Omissão. O trarafismo leva a pessoa a avaliar-se constantemente a menor, como insuficiente ou incapaz de realizar trabalhos e tarefas avançados ou desafiadores, mantendo-se em subnível e omissão deficitária.

Personalismo. A tendência autoavaliativa oposta é o personalismo, que se caracteriza como a conduta ou procedimento da conscin, referindo-se a todas as coisas a si mesma, tendo a si própria como ponto de referência de tudo ocorrendo em torno do próprio ego, egão ou umbigão, fazendo predominar os interesses pessoais sobre os interesses coletivos (Vieira, 2008, p. 54).

Hipervalorização. No personalismo, o pesquisador distorce a autopercepção tendendo a avaliar-se como superior em todos ou na maioria dos contextos. É evidenciado na postura de *maxipeça* no *minimecanismo*, com baixa visão de conjunto e pouco realismo.

Desatino. A conscin com tendência ao personalismo pode manifestar-se de modo imoderado ou desatinado, assumindo atividades e tarefas em excesso, sem comedimento, deixando rastros de imaturidade e trabalhos inacabados pelo caminho.

Predominância. Para auxiliar na avaliação das tendências pessoais, segue questão proveniente do Conscienciograma, pertinente à temática: “o que predomina em você: sentimentos de inferioridade ou sentimentos de superioridade ao tomar decisões graves e importantes?” (Vieira, 1996, p. 118).

Lucidez. Para a otimização da aplicação e análise do questionário autoconscienciométrico pré-tenepológico, é importante ter lucidez para as possíveis distorções pessoais, identificando, assim, com maior clareza os pontos fortes e fracos do candidato a tenepes e as recins prioritárias para a assunção da tarefa interassistencial específica.

Questões. As questões a seguir, conforme exposto anteriormente, são resultantes de análise do Conscienciograma além do estudo de artigos e livros sobre tenepes, em conjunção com a experiência da autora na preparação pré-tenepes.

III. QUESTIONÁRIO PROPOSTO

Apresentação. Na sequência, apresenta-se a proposta inicial de questionário composto de 80 itens, organizados em ordem alfabética, 23 perguntas foram adaptadas do livro Conscienciograma (Vieira, 1996), indicadas na relação a seguir:

01. **Acidentes.** Qual o nível da sua vitalidade bem ou mal dirigida e quais pedágios que você vem pagando em acidentes de percurso parapsíquicos? (adaptado do Conscienciograma, questão 210, p. 72).

02. **Acolhimento.** Qual o nível e extensão da sua capacidade de acolhimento? Como avalia o seu abertismo consciencial?

03. **Acoplamentos.** Qual a sua capacidade na instalação imediata dos *acoplamentos áuricos* cosmoéticos sempre que seja necessário? (adaptado do Conscienciograma, questão 286, p. 80).

04. **Amparabilidade.** Como avalia o seu holopensene a respeito do abertismo para as achegas dos amparadores extrafísicos? Que consciexes predominam em seu círculo de relações multidimensionais: assediadores ou amparadores?

05. **Amparabilidade.** Você mantém holopensene pessoal aberto e predisposto às achegas do amparo extrafísico?

06. **Asespsia.** Qual a intensidade dos seus empenhos na auto-organização da higiene física, mental, energética e da *para-higiene*?

07. **Asespsia.** Você realiza assimilações energéticas conscientes e também faz desassim? Quando?

08. **Assistencialidade.** Como avalia sua *folha pessoal de serviços assistenciais*: movimentada, operosa, suja ou praticamente em branco? Você se encontra em subnível? (adaptado do Conscienciograma, questão 1368, p. 188).

09. **Ataques.** Como avalia a sua *aptidão holochacral*? Na qualidade de *isca consciencial*, qual o seu discernimento relacionado aos *ataques bioenergéticos* interconscienciais? (adaptado do Conscienciograma, questão 331, p. 85).

10. **Autoavaliação.** Sua energia consciencial é sadia ou doentia, fluente ou bloqueada, agradável ou insuportável, forte ou fraca, autodefensiva ou atacante, dominada ou dominadora? (adaptado do Conscienciograma, questão 275, p. 79).

11. **Autoconfiança.** Tem autossegurança íntima para sustentar a atividade da tenepes pelo resto da vida humana?

12. **Autoconsciência.** Você já identificou o nível do seu magnetismo pessoal? Você pesa no campo bioenergético alheio?

13. **Autoconscienciometria.** Você possui desassombro em relação à autopesquisa conscienciométrica? Utiliza as técnicas de autoteste disponíveis no Conscienciograma e na atividade da Conscin-cobaia?

14. **Autocrítica.** Qual a profundidade e frequência dos seus erros e omissões em contraposição à sua autocrítica? (adaptado do Conscienciograma, questão 879, p. 139).

15. **Automimese.** Quais os seus condicionamentos e lavagens subcerebrais mantidas de modo mimético? Você tem repressões, castrações, tabus infantis, sacralizações ou idolatrias?

16. **Auto-organização.** Quais os reflexos sadios da sua auto-organização?

17. **Autorrestringimento.** Quais os efeitos da covardia, timidez e medo nas suas escolhas e empreendimentos?

18. **Bioenergias.** Qual a sua maturidade, vivências, sanidade, profilaxias e reeducação em relação à bioenergética? (adaptado do Conscienciograma, questão 308, p. 82).

19. **Bússola.** Identifica você apresentar autoalinhamento à bússola evolutiva intraconsciencial?

20. **Capacidade.** Está você atuando em alto nível ou faz menos do que pode?

21. **Carência.** Identifica em si as principais carências, a sua intensidade e cronicidade?

22. **Classificação.** Como classifica o nível da sua organização: elevada, mediana, incipiente ou inexistente?

23. **Conduta.** Qual a sua conduta: o cultivo *autoconsciente* da saúde ou o cultivo *instintivo* das doenças? (adaptado do Conscienciograma, questão 302, p. 82).

24. **Crescimento.** Como se avalia em relação à dinamização evolutiva e a assunção de papéis com maior responsabilidade frente à tarefas?

25. **Curso intermissivo.** Como avalia em si mesmo a conexão com o *Curso Intermissivo*? Prepondera majoritariamente a sua coerência ou incoerência?

26. **Demandas.** Enfrenta demandas adequadas ao momento evolutivo ou está em subnível?

27. **Desafios.** Você, conscin intermissivista, percebe ser desafiado a crescer? Se sim, resiste às necessidades de crescimento?

28. **Desassidialidade.** Que estratégias práticas você emprega visando à autolibertação dos indesejáveis *miniassédios*? (adaptado do Conscienciograma, questão 318, p. 82).

29. **Desbloqueios.** Qual o alcance da sua aplicação prática e deliberada do esplenicochakra como *desbloqueador bioenergético*? (adaptado do Conscienciograma, questão 275, p. 79).

30. **Desequilíbrio.** Você permanece na condição de conscin drenadora, portadora de vampirismo bioenergético?

31. **Desintoxicação.** Quais as suas indisposições passageiras, crises agudas, as crises recorrentes e os distúrbios crônicos e o nível da sua desintoxicação? (adaptado do Conscienciograma, questão 364, p. 88).

32. **Dinâmica.** Faz uso de dinâmicas parapsíquicas para o autodesenvolvimento bioenergético almejado?

33. **Doação.** Você é, na maior parte do tempo, um *doador de energias sadias* ou *dreno bioenergético*?

34. **Empregabilidade.** Qual o seu emprego específico dado aos chacras como fonte de *poder parapsíquico* pessoal?

35. **Energia.** Como escolhe dar vazão às energias pessoais? Você vive intoxicado energeticamente?

36. **Energossomática.** Realiza atividades energéticas diárias, aplicação de EV's, absorção e exteriorização de energias visando a auto-organização bioenergética?

37. **Entropia.** Você sofre descompensações involuntárias, doentias, assediadoras dos seus centros de energia? Com que frequência?

38. **Espaço.** Identifica em você existência de espaço mental para lidar com mais demandas assistenciais?

39. **Esplenicochakra.** Utiliza o esplenicochakra na *assimilação* e na *desassimilação* sadias de energias? Qual o nível da sua eficiência? (adaptado do Conscienciograma, questão 259, p. 77).

40. **Estofo.** Qual é seu estofo energético? Quais atividades desenvolve para expandir a capacidade energética pessoal?

41. **Estudo.** Estudou e estuda com afinco os materiais disponíveis sobre a técnica que objetiva aplicar? Qual a sua familiaridade com o *Manual da Tenepes*? Quantos artigos e livros sobre o tema já dissecou cognitivamente?

42. **EV.** Você emprega o *Estado Vibracional* para potencializar sua força holochacral?

43. **Exteriorização.** Identifica em você o aproveitamento dinâmico e lúcido do *esplenicochacra* na *exteriorização* de energias conscienciais? (adaptado do Conscienciograma, questão 258, p. 77).

44. **Fixação.** Vive você em nomadismo? Quais atitudes práticas pode implementar para qualificar a sua base física?

45. **Flexibilidade.** Qual a sua autoanálise teática da *flexibilidade holochacral* diária, sua potencialidade e funcionalidade?

46. **Fobias.** Qual a extensão da influência da tanatofobia e da neofobia em sua conduta? Você passa por *autoderrotismos*? Quais as suas fraquezas e aversões sigilosas, manifestas ou confessas? (adaptado do Conscienciograma, questão 425, p. 94).

47. **Fraternismo.** Qual a extensão das suas necessidades fraternas de dar e receber afeto, expressar ternura e ser compreendido? Você mantém acentuados travões emocionais? (adaptado do Conscienciograma, questão 447, p. 96)

48. **Grupo.** Você assume a responsabilidade interassistencial com o grupocarma, intra e extrafísico?

49. **Homeostasia.** Qual é a frequência, a duração e quais são os efeitos de seus estressamentos e das suas enfermidades?

50. **Identificação.** Consegue identificar as especificidades do padrão pensênico de assédio e amparo extrafísico?

51. **Identificação.** Quais as suas singularidades na doação energética?

52. **Imprudência.** Qual a excelência da sua organização da bioenergia ante a propensão a acidentes intrafísicos imprudentes? (adaptado do Conscienciograma, questão 265, p. 78).

53. **Inconstância.** Qual o resultado de sua análise do nível de imaturidade quanto à atenção, à dispersão e decisões impulsivas?

54. **Integridade.** Você mantém a integridade autoconsciente do corpo e as 3 higiens: física, mental e consciencial? (adaptado do Conscienciograma, questão 9, p. 52).

55. **Interassistencialidade.** Possui holopensene mais predisponente à assistência ou precisa ser mais assistido?

56. **Intrepidez.** Qual o grau da sua coragem ou franqueza moral, intelectual, física e multidimensional nas suas atuações diárias? (adaptado do Conscienciograma, questão 436, p. 95).

57. **Laboratórios.** Você já descobriu, a importância da utilização dos Laboratórios do CEAEC, na vida diária? Utiliza estes megarecursos com qual frequência?

58. **Limite.** Qual a sua clareza na identificação das minúcias dos limites pessoais?

59. **Limpeza.** Possui, como prática periódica, o bom hábito do antibagulhismo energético e asseio dos ambientes?

60. **Medos.** Qual a intensidade dos fenômenos parapsíquicos experienciados por você e os medos e fobias relacionados?

61. **Metas.** Quais os seus objetivos na condição de conscin a curto, médio e longo prazo? Qual a sua coragem, resolução, ação e eficiência para alcançar essas metas?

62. **Nível.** Em uma escala de 1 a 5, como classifica o nível de seu desenvolvimento energético e parapsíquico?

63. **Objetivos.** Quais são os seus objetivos e qual a sua determinação quanto à possibilidade de alcançar o completismo existencial?

64. **Organização.** Sua vida está minimamente organizada ou você vive em entropia generalizada? Qual é o seu nível de desorganização no dia a dia?

65. **Posicionamento.** Você é pessoa de decisões claras, embasadas no autodiscernimento ou tende a hesitar, demonstrando medos e inseguranças constantes?

66. **Postura.** Qual é a porcentagem da postura pessoal de assistente versus assistido que você assume rotineiramente?

67. **Priorizações.** Quais as suas priorizações físicas *versus* o acervo, as aplicações e a qualidade da sua *autocrítica*? (adaptado do Conscienciograma, questão 1228, p. 174).

68. **Qualificação.** Identifica na manifestação diária ações e condutas para qualificar a assistencialidade?

69. **Realismo.** Possui espaço na agenda pessoal para levar de eito e desenvolver de modo qualificado e crescente a atividade assistencial?

70. **Registro.** Possui o hábito sadio de realizar registros técnicos das vivências?

71. **Renovações.** Você é, majoritariamente, conscin forte, segura e autocontrolada, capaz de encarar as renovações extremas que exigem coragem, como a *tenepes* em sua vida atual? Ou você é uma conscin frágil, vulnerável, insegura e descontrolada? (adaptado do Conscienciograma, questão 430, p. 94).

72. **Resiliência.** Como avalia o seu grau de resistência aos múltiplos agentes ameaçadores que se insurgem contra toda conscin? (adaptado do Conscienciograma, questão 322, p. 84).

73. **Salubridade.** Qual a extensão da sua saúde consciencial embasada no emprego propositado e objetivo do holochakra? Qual o nível da sua exemplificação energética?

74. **Sexochacralidade.** Como opera a sua energia sexochacral em relação às compensações e descompensações energéticas, sua constância e seus poderes holochacrais? (adaptado do Conscienciograma, questão 227, p. 74)

75. **Sincronicidades.** Qual a sua atenção e lucidez para as sincronicidades indicativas da necessidade de recins? Você dá ouvidos aos amparadores?

76. **Subcerebralidade.** Identifica, em sua manifestação, se mantém condicionamentos subcerebrais doentios no uso dos alimentos, da sexualidade e dos hábitos higiênicos?

77. **Teática.** Você se manifesta, prioritariamente, através das palavras vazias ou da teática?

78. **Trafores.** Qual o seu nível de lucidez para os trafores pessoais ociosos ou subutilizados?

79. **Vitalidade.** Qual a extensão da abertura autoconsciente das vias de circulação bioenergética em geral e especificamente da área abdominal?

80. **Vulnerabilidades.** Identifica em seu microuniverso intraconsciencial as suas vulnerabilidades: seus tipos e a incidência nas fases existenciais críticas? (adaptado do Conscienciograma, questão 323, p. 84).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Implementação. O artigo objetivou lançar proposta de implementação de modelo de questionário autoconscienciométrico para os interessados em praticar a técnica da *tenepes*.

Autocrítica. De acordo com as pesquisas realizadas, o candidato à prática da tarefa energética pessoal deve primar pela aplicação da autocrítica assertiva, buscando aprofundar a autocompreensão dos mecanismos intraconscienciais, traços força (trafores), traços-fardo (trafares), as imaturidades e autocorrupções.

Trafais. O entendimento e lucidez sobre os traços faltantes (trafares) dentro do microuniverso pessoal são de importância ao candidato à implementação da *tenepes*, assim obtém-se maior clareza de trafores a serem desenvolvidos e implementados pelo pesquisador.

Assistencialidade. A implementação da tenepes é mais acertada quando é adicionada ao *crecendum* interassistencial. Não se recomenda a aplicação da técnica a iniciantes no conhecimento conscienciológico ou iniciantes na assistencialidade, pois necessita bases minimamente assentadas para mitigar riscos e acidentes. Ansiosismo não combina com tenepes.

Autoavaliação. Reforça-se aos interessados em experienciar novos papéis assistenciais, dedicarem-se ao aprofundamento autoavaliativo, em especial, à autoconscienciometria. Quanto maior o autoconhecimento do candidato à prática da tenepes, melhor será o planejamento de reciclagens prioritárias e mais assertivas serão as decisões relativas ao tema.

Experimentação. Fica o convite aos pesquisadores da área para testarem a ferramenta, avaliarem sua validade e contribuir com *feedbacks* e sugestões para a melhoria do instrumento proposto.

BIBLIOGRAFIA ESPECÍFICA

1. **Bazzi**, Munir; *Despojamento na Superação da Competitividade*; Artigo; *Conscientia*; Revista; Trimestral; Vol. 8; N. 3; Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; Julho-Setembro, 2004; páginas 161 a 168.

2. **Engelmann**, Caroline; *Autoconscienciometria Desrepressiva*; verbete; In: **Vieira**, Waldo; Org.; *Enciclopédia da Conscienciologia*; apres. Coordenação da ENCYCLOSSAPIENS; revisores Equipe de Revisores da ENCYCLOSSAPIENS; 27 Vols.; CLX-XIV+23.004 p.; 1.112 citações; 11 cronologias; 33 *E-mails*; 206.055 enus.; 602 especialidades; 1 foto; glos. 4.580 termos (verbetes); 701 microbiografias; 274 tabs.; 702 verbetógrafos; 28 *websites*; 670 filmes; 13.896 refs.; 54 videografias; 1.087 webgrafias; 9ª Ed. Digital; rev. e aum.; Associação Internacional de Enciclopediologia Conscienciológica (ENCYCLOSSAPIENS); & Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2018; ISBN 978-85-8477-120-2; páginas 2.722 a 2,727; disponível em: <<http://encyclossapiens.space/nona/ECDigital9.pdf>>; acesso em: 10.07.19; 18h10.

3. **Leite**, Hernande; *O Papel da Tenepes na Conquista da Desperticidade*; Artigo; *Conscientia*; Revista; Trimestral; 9 enus.; 3 refs.; Vol. 11; N. 2; Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; Abril a Junho, 2007; páginas 112 a 121.

4. **Schmit**, Luimara; *Autoconscienciometria e Inocorrutibilidade*; Artigo; *Conscientia*; Revista; Ano , Vol. 9, N. 4; Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC), Foz do Iguaçu, PR; Outubro-Dezembro, 2010; páginas 370 a 378.

5. **Victoriano**, Rosemere; *Estágios da Tenepes: Dinamizadores do Autoconhecimento*; Artigo; *Conscientia*; Revista; Trimestral; Vol. 16; N. 1; Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC); Janeiro a Março, 2012; Foz do Iguaçu, PR; páginas 125 a 134.

6. **Vieira**, Waldo; *Conscienciograma: Técnica de Avaliação da Consciência Integral*; 344 p.; 150 abrevs.; 11 enus.; 100 folhas de avaliação; 4 índices; 2.000 itens; glos. 282 termos; 7 refs.; alf.; 21 x 14 cm; br.; Instituto Internacional de Projeciologia (IIP); Rio de Janeiro, RJ; 1996; páginas 52, 72, 74, 77, 78, 79, 80, 82, 84, 85, 88, 94, 95, 96, 118, 139, 174 e 188.

7. **Idem**; *Manual da Tenepes: Tarefa Energética Pessoal*; revisores Erotides Louly; Helena Araújo; & Julieta Mendonça; 154 p.; 34 caps.; 147 abrevs.; 18 *E-mails*; 1061 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; p. 11.

8. **Idem**; *Personalismo*; verbete; In: **Vieira**, Waldo; Org.; *Enciclopédia da Conscienciologia*; apres. Coordenação da ENCYCLOSSAPIENS; revisores Equipe de Revisores da ENCYCLOSSAPIENS; 27 Vols.; CLXXIV+23.004 p.; 1.112 citações; 11 cronologias; 33 *E-mails*; 206.055 enus.; 602 especialidades; 1 foto; glos. 4.580 termos (verbetes); 701 microbiografias; 274 tabs.; 702 verbetógrafos; 28 *websites*; 670 filmes; 13.896 refs.; 54 videografias; 1.087 webgrafias; 9ª Ed. Digital; rev. e aum.; Associação Internacional de Enciclopediologia Conscienciológica (ENCYCLOSSAPIENS); & Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2018; ISBN 978-85-8477-120-2; páginas 17.317 a 17.320; disponível em: <<http://encyclossapiens.space/nona/ECDigital9.pdf>>; acesso em: 10.07.19; 18h10.

BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR

1. **Alves**, Cínthia; *Do Momento da Decisão à Prática da Tenepes*; Artigo; *Conscientia*; Revista; Trimestral; Vol. 20; N. 1; Seção: Temas da Conscienciologia; 3 refs; Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; Janeiro a Março, 2016; páginas 98 a 104.

2. **Carvalho**, Juliana. *Auto-Estima: Uma Abordagem Autoconsciencioterápica*; Artigo; *Conscientia*; Revista; Trimestral; Vol. 12; N. 1; Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; Janeiro-Março, 2008; páginas 18 a 31.

3. **Miranda**, Flora; *Benefícios em Priorizar a Tenepes no Contexto da Invéxis*; Artigo; *Conscientia*; Revista; Trimestral; Vol. 20; N. 1; Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; Janeiro-Março, 2016; páginas 11 a 18.

4. **Vieira**, Waldo; *700 Experimentos da Conscienciologia*; revisores Ana Maria Bonfim; Everton Santos; & Tatiana Lopes; 1.088 p.; 40 seções; 100 subseções; 700 caps.; 147 abrevs.; 1 *blog*; 1 cronologia; 100 datas; 20 *E-mails*; 600 enus.; 272 estrangeirismos; 1 fórmula; 1 foto; 1 microbiografia; 56 tabs.; 57 técnicas; 300 testes; 21 *websites*; glos. 280 termos; 5.116 refs.; alf.; geo.; ono.; 28,5 x 21,5 x 7 cm; enc.; 3a Ed. rev. e amp.; Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2013; página 689.

5. **Idem**; *Homo sapiens reurbanisatus*; 1.584 p.; 479 caps.; 40 ilus.; 7 índices; 102 sinopses; 7.653 refs.; glos. 241 termos; 139 abrevs.; geo.; ono.; alf.; 28 x 21 x 7 cm; enc.; Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia; Foz do Iguaçu, PR; 2003; página 449.

