

# Aplicação da Técnica de Mais 1 Ano de Vida Intrafísica: Ferramenta para a Autopesquisa Consciencial

Application of the Technique for One Year of Intrapysical Life Left: a Tool for the Consciencial Self-Research

Aplicación de la Técnica de Mas de 1 Año de Vida Intrafísica: Herramienta para la Autopesquisa Consciencial

**Mariane Kaczmarek Jacob\***

\* Bacharel em Ciências Econômicas. Voluntária do Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia (IIPC).

*marijacob21@ibest.com.br*

Texto recebido para publicação em 19.05.10.

## Palavras-chave

Autoavaliação  
Auto-observação

## Keywords

Self-evaluation  
Self-observation

## Palabras-clave

Autoevaluación  
Autoobservación

## Resumo:

Este trabalho versa sobre as auto-observações e autoanálises que foram feitas durante a aplicação da *Técnica de Mais 1 Ano de Vida Intrafísica*. A decisão em aplicar a técnica foi tomada a partir das anotações pessoais em cursos da *Conscienciologia* e sua aplicação começou em setembro de 2008. Foram utilizadas tabelas para a avaliação do cumprimento das metas e vários apontamentos foram feitos em diário pessoal. As informações provenientes deram origem a este artigo, que tem como objetivo mostrar o que ocorreu durante a aplicação da técnica e como os dados levantados pelas tabelas e pelo diário serviram de fonte de autopesquisa. O artigo apresenta os dificultadores e facilitadores do emprego da técnica, o que foi descoberto sobre a manifestação pessoal enquanto a técnica era aplicada, incluindo traços reciclados e a reciclar, *modus operandi* particular e perspectivas futuras para uma nova aplicação da técnica.

## Abstract:

This work addresses the self-observation and self-analysis made during the application of the Technique for one year of intraphysical life left. The decision about applying the technique was made base on personal notes taken during courses of conscienciologia and its application started in September, 2008. Tables have been used to assess the fulfillment of the goals and other notes were made in personal diaries. The information provided resulted in this article, which is aimed at showing what happened during the application of the techniques and how the data collected in the tables and the diaries served as a source for the self-research. The article presents the hindering and facilitating aspects to the use of the technique, what was discovered about the personal manifestation while the technique was being applied, including recycled and to recycle traits, particular *modus operandi* and future perspectives for a new application of the same technique.

## Resumen:

Este trabajo versa sobre las autoobservaciones y autoanálisis que fueron hechas durante la aplicación de la *Técnica de Mas de 1 Año de Vida Intrafísica*. La decisión de aplicar la técnica fué tomada a partir de las anotaciones personales

---

en cursos de *Concienciología* y su aplicación comenzó en septiembre de 2008. Fueron utilizadas tablas para la evaluación del cumplimiento de metas y varias anotaciones fueron hechas en un diario personal. Las informaciones provenientes dieron origen a este artículo, que tiene como objetivo mostrar lo que ocurrió durante la aplicación de la técnica y como los datos levantados a través de las tablas y del diario sirvieron de fuente de autopesquisa. El artículo presenta las dificultades y facilidades del empleo de la técnica, lo que fué descubierto sobre la manifestación personal en cuanto la técnica era aplicada, incluyendo los comportamientos reciclados y a reciclar, *modus operandi* particular y perspectivas futuras para una nueva aplicación de la técnica.

---

## INTRODUÇÃO

**Técnica.** A *Técnica de Mais 1 Ano de Vida Intrafísica* (VIEIRA, 1994, p. 607) visa auxiliar o pesquisador, ou pesquisadora, a dinamizar o seu rendimento consciencial dentro do prazo de um ano de vida. Quem a aplica tem como objetivo concretizar em um ano as principais metas de uma existência, pois se coloca como suposição o fato da pessoa ter somente mais um ano de vida humana, não havendo outra chance para a materialização dos seus objetivos de vida.

**Objetivo.** Este trabalho objetiva mostrar o que ocorreu durante a aplicação da técnica – o que facilitou, o que dificultou seu desenvolvimento e cumprimento das metas – e como a mesma se tornou fonte e instrumento de autopesquisa, revelando aspectos pessoais a serem reavaliados e trabalhados.

**Metodologia.** O método escolhido para avaliação do autodesempenho na aplicação da técnica foi a observação dos fatos que ocorreriam e a consequente reflexão do que estava sendo percebido. Foi utilizado como forma de registro das observações um diário pessoal – arquivo em computador pessoal (*notebook*) – no qual eram anotados os fatos ocorridos durante o dia e as reflexões geradas pelo recolhimento íntimo e autoanálise.

**Tabelas.** Da mesma maneira foram utilizadas tabelas para a avaliação das metas que foram cumpridas ou não, com espaço para reflexões dos fatores pessoais e externos que contribuíram ou desestimularam sua concretização. Esses métodos de autopesquisa foram utilizados durante a aplicação da técnica no período de setembro de 2008 a setembro de 2009.

**Organização.** O artigo está estruturado nas seguintes seções: Contexto da Aplicação da Técnica; Preparação para Aplicação da Técnica; Observações durante a Aplicação da Técnica: I. Dificultadores da Aplicação da Técnica; II. Facilitadores da Aplicação da Técnica; III. Aspectos pessoais descobertos, trabalhados e reciclados e Conclusão.

## CONTEXTO DE APLICAÇÃO DA TÉCNICA

**Invéxis.** Em setembro de 2007, ocorreu, na cidade de Curitiba o curso *Teoria e Prática da Inversão Existencial - TPIE*, curso introdutório sobre a técnica da Invéxis, ministrado por professores da *Associação Internacional de Inversão Existencial* (ASSINVÉXIS).

**Insight.** Um dos *insights* recebidos após o término do curso foi a possibilidade de aplicar a *Técnica de Mais 1 ano de Vida Intrafísica* durante quatro anos seguidos, para a agilização da aplicação de alguns aspectos da Invéxis.

**Balanco.** Essa ideia ficou esquecida por um tempo e retornou novamente após o curso *Balanco Existencial* - realizado em fevereiro de 2008, em Foz do Iguaçu pela *Associação Internacional da Programação Existencial* (APEX).

**Avaliações.** Ao fazer as avaliações pessoais em relação à proéxis durante esse curso, apareceu a necessidade de organizar metas a serem cumpridas em um prazo mais curto, de um ano, por exemplo, para a construção de bases mais sólidas da proéxis pessoal.

**Indicativos.** A ideia de aplicar a técnica finalmente tomou força enquanto assistia à Tertúlia ministrada pelo professor Waldo Vieira, através do processo *online*, com o tema Intercooperação, do dia 13 de abril de 2008.

**Vantagens.** Nessa Tertúlia, destacaram-se as vantagens da execução dessa técnica, inclusive o fato de se poder realizar em um ano o que levaria dez anos para fazer, incentivando definitivamente sua aplicação.

### PREPARAÇÃO PARA APLICAÇÃO DA TÉCNICA

**Data.** Da definição da aplicação da técnica até o começo da sua execução, passaram-se aproximadamente cinco meses (de abril a setembro de 2008). A data escolhida para o começo da aplicação foi 21 de setembro de 2008.

**Organização.** Esse período de cinco meses foi o suficiente para organizar os materiais de apoio para a realização da técnica, procurar fazer a avaliação das principais necessidades, definir objetivos e metas em diversas áreas da vida pessoal, fazer planilhas para a avaliação mensal e para fazer a triagem do que era realmente prioritário realizar em um ano.

**Passos.** Os passos seguidos para a preparação da aplicação da técnica foram:

1. **Livros.** Procura de técnicas de auto-organização e organização do tempo em livros especializados, incluindo tabelas que possibilitassem a avaliação dos objetivos e metas.

2. **Tabelas.** Seleção das tabelas que realmente seriam funcionais e adaptação das mesmas para as necessidades pessoais.

3. **Divisão.** Escolha de que modo a vida pessoal seria dividida em diferentes setores.

4. **Escolha.** Seleção dos objetivos e metas a serem concretizados por áreas.

5. **Diário.** Criação de um diário pessoal para a anotação dos acontecimentos durante a aplicação da técnica.

6. **Datas.** Definição das datas mensais de avaliação da aplicação da técnica.

7. **Laboratório.** Experimento feito no *Laboratório de Auto-organização* em julho de 2008, no *Centro de Altos Estudos da Conscienciologia* (CEAEC), para captação de ideias originais e *insights* dos amparadores a respeito do assunto.

**Tabelas.** As tabelas de avaliação do cumprimento das metas foram baseadas nas que podem ser encontradas no livro *Planejamento Estratégico Pessoal*, da autora Franciane Ulaf (2003, p. 180 e 181), divididas nas seguintes avaliações:

**Análise.** A observação e avaliação do cumprimento das metas através do uso dessas tabelas e de anotações no diário pessoal mostraram qual foi a efetividade no cumprimento dos prazos e o porquê do não cumprimento deles. Os questionamentos e autorreflexões surgidos a partir destes fatos deram origem às informações que estão relatadas nesta autopesquisa.

### OBSERVAÇÕES DURANTE A APLICAÇÃO DA TÉCNICA

**Observações.** Nas próximas seções, serão pontuados os principais resultados das observações feitas durante a aplicação da técnica, o que dificulta e facilita sua aplicação e como, ao aplicá-la, aspectos pessoais da manifestação apareceram, servindo de fonte para a autopesquisa atual e futura.

**Tabela 1.** Metas concretizadas.

<b>METAS CONCRETIZADAS</b>			
<b>METAS</b>	A meta foi concretizada dentro do prazo esperado? Se não, quais os fatores que dificultaram?	Qualidades pessoais que colaboraram decisivamente para a concretização da meta	Que fatores externos contribuíram para a concretização da meta?
	( ) Sim ( ) Não		
	( ) Sim ( ) Não		

**Tabela 2.** Metas não concretizadas.

<b>METAS NÃO CONCRETIZADAS</b>			
<b>METAS</b>	Quais defeitos pessoais influenciaram negativamente e impediram a concretização da meta?	Que fatores externos influenciaram negativamente ou impediram a concretização da meta?	Estratégias para impedir ou superar estas influências negativas e defeitos

### ***I. DIFICULTADORES DA APLICAÇÃO DA TÉCNICA***

#### **A. Mecanismos de defesa do ego**

**Mecanismos.** Os *mecanismos de defesa do ego* são:

o conjunto de sentimentos, representações e tendências comportamentais emergentes, de modo automático, quando o indivíduo percebe certa ameaça psíquica, e se protege da angústia, da tomada de consciência de conflitos e perigos internos e externos, capazes de permiti-lhe acordar de forma bem mais fácil, sem necessariamente conscientizar-se deles nem atingir de fato nova adaptação ou domínio da situação (VIEIRA, 2003, p. 547).

**Traumas.** Os MDEs aparecem no intuito de esconder os tráfes, protegendo-se de supostas agressões. Eles são também provenientes de traumas evolutivos, que contêm grande carga emocional e que a consciência pode carregar por várias sérixis (BALONA, 2006, p. 107).

**Técnica.** No desenrolar da aplicação da *Técnica de mais 1 Ano de Vida Intrafísica*, vários MDEs apareceram no intuito de “proteger” aparentes fracassos e esconder os medos e inseguranças no decorrer do cumprimento das metas, desonerando quem estava aplicando a técnica de ter responsabilidade sobre o que acontecia.

**Exemplos.** Para melhor entendimento dos mecanismos surgidos durante a autopesquisa, é apresentada, abaixo, uma lista, em ordem alfabética, dos principais mecanismos de proteção que apareceram:

1. **Avaliação extensa.** O fato de terem sido escolhidos métodos muito extensos de autoavaliação levou à desistência da avaliação mais técnica e mais crítica de si mesma.

2. **Opinião externa.** Quando as metas diziam respeito ou envolviam outras pessoas, essas eram cumpridas prontamente e as demais, nos casos em que a única avaliadora seria a própria consci, eram constantemente deixadas para trás.

3. **Nível.** A escolha de um nível muito alto de metas a serem cumpridas, pois a falta de êxito em cumprir algumas delas seria certo, servindo de justificativa para o descumprimento das mesmas.

4. **Postergação.** A postergação de metas que envolviam assuntos pessoais mais profundos de reciclagem.

**Reações.** As reações de postergação, a desistência de avaliações muito extensas e a escolha de muitas atividades a serem feitas ao mesmo tempo foram usadas como argumento na hora de explicar as razões pelas quais algumas metas não foram cumpridas.

**Autocobrança.** Há um nível pessoal grande de autocobrança. Quando as metas não são cumpridas com todo o êxito, surge a autodepreciação, sentimento de incompetência – autoassédio –, que dá brechas para o heteroassédio.

**Proteção.** Para se proteger dessas sensações, os Mecanismos de Defesa do Ego surgiram de forma a tapar o medo de não ser perfeito e a sensação ruim do “fracasso”.

**Autoenfrentamento.** Segundo Musskopf (2005, p. 45), há 20 principais formas de a consci fugir do autoenfrentamento. Aquelas que fazem relação com o caso pessoal, enumeradas em ordem alfabética, são:

1. **Beiradas.** Iniciar uma falsa recin com cautela, comendo pelas beiradas.
2. **Culpa.** Alimentar autoculpas, em um círculo vicioso de autoassédios paralisantes.
3. **Dispersividade.** Deixar-se emaranhar pelas futilidades da vida humana ao invés de priorizar o essencial.
4. **Infantilismo.** Proteger-se atrás de uma postura infantil para esquivar-se das responsabilidades e compromissos próprios dos adultos (regressão infantil).
5. **Ócio.** Afundar-se em um ócio estagnante.
6. **Pusilanimidade.** Permanecer na condição de refém das próprias inseguranças, medos, fraquezas, dúvidas mortificantes e tabus, sem fazer nada a respeito.
7. **Tolerância.** Tolerar as próprias imaturidades, numa coexistência pacífica com as autocorrupções.

**Eficácia.** Os Mecanismos de Defesa do Ego e as autocorrupções surgidas a partir deles serviram de fuga ao autoenfrentamento, o que levou à redução da eficácia da aplicação dessa técnica de autopesquisa.

## **B. Abalos emocionais**

**Influência.** Os abalos emocionais ocorridos durante a aplicação da técnica tiveram influência direta sobre a execução das metas, chegando mesmo a desestimular o cumprimento de determinadas tarefas.

**Desgaste.** Esse desgaste emocional teve como consequências descompensações energéticas, que diminuíram o ânimo de se fazer as atividades estabelecidas para o período.

**Cansaço.** Era muito comum após um dia intenso de trabalho, por exemplo, deixar algumas atividades agendadas à noite para serem feitas em outro momento, que geralmente não se encaixava em nenhum outro e, dessa forma, mais algumas tarefas eram deixadas de lado.

**Fatores.** Os principais fatores que influenciaram a emocionalidade foram:

1. Autoassédios em geral: questões pessoais mal resolvidas.
2. Brigas em família: grupocarma.

3. Discussões no trabalho: dificuldade de convívio.
4. Entrada de padrões pensênicos patológicos: subjugação.
5. Mal-entendidos com pessoas desconhecidas.
6. Preocupações desnecessárias com o andamento dos serviços do voluntariado.
7. Sensação de mau desempenho em sala de aula: docência conscienciológica.

**Auto-organização.** O fato de se deixar abalar por padrões emocionais acabou por interferir de forma direta na auto-organização pessoal, pois qualquer mudança imprevista nos planos fazia com que o emocionalismo e a desorganização prevalecessem, levando-se um bom tempo para deixar as coisas no ponto onde estavam inicialmente.

### C. Contrafluxo: companhias extrafísicas e heteroassédios

**Contrafluxos.** Durante a aplicação da técnica, foram observados vários acontecimentos sincrônicos à definição das metas a serem feitas na semana ou no mês. Era comum, após a decisão e organização das atividades, a ocorrência de contrafluxos com o intuito de desviar a atenção e até mesmo tirar o ânimo para a realização das metas.

**Autoassédio.** Segundo Vieira, autoassédio é:

A condição ou estado da conscin emocional, intelectual e energeticamente predisposta a se molestar autopenalmente, com insistência importuna e patológica sobre si mesma, sem qualquer higiene consciencial nem autodisciplina ideativa, constituindo o embasamento para todo tipo de heteroassédio (2008, p. 492).

**Heteroassédio.** “É a condição ou estado da conscin emocional, intelectual e energeticamente submissa ao assédio ou insistência impertinente de outra consciência inconsciente, energívora, ou consciente e malintencionada” (VIEIRA, 2008, p. 2.015).

**Sintomas.** Dentre as formas e sintomas mais comuns com que o auto e heteroassédio se manifestaram, podem ser elencados estes 11, em ordem alfabética:

01. Agitação.
02. Ansiedade.
03. Brigas com pessoas do convívio diário.
04. Dores de cabeça.
05. Intolerância com os erros alheios.
06. Irritação.
07. Mau humor.
08. Pesadelos.
09. Sonolência.
10. Queimação do nuchalchakra e das costas.
11. Sensação de energia “vazando” do sexochakra.

**Classificação.** Dentre os 14 aspectos de especialização dos assédios interconscienciais citados no tratado *Homo sapiens reurbanisatus* (VIEIRA, 2003, p. 537), o heteroassédio sofrido pode classificar-se como:

1. **Emotivos.** Assediadoras e assediadores que promovem alterações emocionais, desde as pequenas até as manifestações do nível de agressões, enfrentamentos físicos e xingamentos pesados.

2. **Habituais.** Limitados à manutenção da rotina do rolo compressor da Socin.
3. **Pontuais.** Assediadoras e assediadores de certas horas, como aqueles que agem durante a noite: vampiros, vampiras ou consciexes energívoras.
4. **Sexochacrais.** Consciexes que vivem buscando, sempre insatisfeitos, energias sexuais, sadomasoquismo, perversões sexuais e desvios da sexualidade.

**Roubo.** Era comum ocorrer maior roubo energético durante o começo da execução das metas estipuladas para o mês, chegando até a somatização de minidoenças.

**Ataques.** Foram vários os ataques energéticos sofridos, que produziram efeitos como irritação, dores de cabeça, mal-estar geral, crises de rinite e perda de energia com extrema sensação de sonolência e desânimo, nunca antes sentidos com tamanha intensidade e periodicidade.

**Projeções.** Eram também comuns projeções semiconscientes durante o período de repouso somático, nas quais consciexes energívoras apareciam no quarto de dormir com a intenção de roubo energético, principalmente das energias sexuais.

**Pensenes.** O saldo energético no dia seguinte era muito ruim, com clara alteração do padrão pensênico – para pior. Era muito mais complicado ter algum rendimento sentindo todos esses fatores atuarem na manifestação pessoal.

**Bloqueio.** O bloqueio energético proveniente desses fatos também tornava mais difícil a mobilização de energias, gerando uma intoxicação energética e baixa lucidez no dia a dia.

**Brigas.** Aconteceram também situações conflitantes no trabalho e em família, que abalaram a estrutura emocional pessoal por mais de um mês, em certa ocasião.

**Clarividência.** Após esses abalos energéticos e emocionais, era comum a clarividência de consciexes enfermas, a identificação da sinalética parapsíquica dos assediadores e a presença dos mesmos em projeções semiconscientes – já citadas anteriormente - reforçando o ciclo de auto e heteroassédios.

**Trafares.** Aconteceu também a exacerbação de trafares devido aos intensos ataques extrafísicos e à falta de discernimento pessoal.

**Interferências.** O candidato à aplicação desta técnica deve estar atento às interferências externas que poderão aparecer na intenção de desestimular o pesquisador.

**Fragilidades.** Não há apenas as fragilidades do nosso universo intraconsciençial para lidar, mas há também a reação das conscins e consciexes ao redor, que se sentirão atingidas pelas mudanças.

**Imaturidade.** Algumas consciências preferem que continuemos como estamos, pois é muito mais fácil lidar e controlar algo ou alguém conhecido, que tem sempre os mesmos hábitos e reações diante dos acontecimentos.

**Mudança.** Ao primeiro sinal de mudança, aqueles que estão acostumados e se sentem confortáveis com a maneira segura e já conhecida do modo de agir, reagem de forma a manter tudo tal qual estava antes, pois dessa forma se sentem seguros e não há a necessidade de também pensarem em reforma íntima.

**Amadurecimento.** A mudança pode ser desconfortável, porém nem por isso é ruim. Todos esses acontecimentos promoveram o amadurecimento consciencial, o entendimento das fraquezas pessoais e posterior organização e autopesquisa com a intenção de superar esses padrões e suscetibilidades.

## **II. FACILITADORES DA APLICAÇÃO DA TÉCNICA**

### **A. Sustentabilidade Energética – Estado Vibracional**

**Definição.** Autossuficiência energética é a “condição em que a conscin já é capaz de manter, na maior parte do tempo, sua homeostase holossomática durante as trocas energéticas do dia a dia e, quando

descompensada, promover a autocompensação, através do estado vibracional (EV) e outras técnicas energéticas” (STEINER, 2004, p. 55).

**EV.** O estado vibracional (EV) é “a condição técnica da dinamização máxima das energias do holochakra, ou energossoma, através da impulsão da vontade e metodologia específica, a fim de manter a paraprofilaxia pessoal na vivência da consciência” (VIEIRA, 2003, p. 800).

**Sustentação.** O desenvolvimento energético foi um dos itens colocados como objetivo na programação da *Técnica de Mais 1 Ano de Vida*. Durante a sua aplicação, porém, notou-se que a autossuficiência energética não seria apenas um objetivo a ser alcançado, mas sim o que sustentaria a aplicação da técnica.

**Rendimento.** Através da observação do rendimento pessoal, ao fazer as tarefas propostas com e sem o trabalho energético, constatou-se a importância das práticas energéticas para a sustentação das atividades.

**Aspectos.** Ao aplicar o EV com mais assiduidade durante a técnica, observaram-se os seguintes aspectos, dispostos em ordem alfabética:

1. Abertura para os *insights* do amparo.
2. Ânimo e vontade revitalizados.
3. Diminuição das intrusões energéticas de consciexes no período noturno.
4. Maior capacidade de rejeitar xenopenses patológicos.
5. Maior controle emocional.
6. Melhora da concentração ao estudar.
7. Pensividade mais sadia.

**Diminuição.** Ao diminuir a quantidade de EVs feitos durante o dia, observou-se o aparecimento dos aspectos contrários aos citados anteriormente e predominância dos demais padrões citados no início do texto como sendo os dificultadores da aplicação da técnica.

**Constatação.** Foi clara a constatação feita durante esse período de um ano de que o estado vibracional atuou como suporte durante sua aplicação, pois, sem esse apoio, foi muito mais fácil se deixar engolir pelo rolo compressor da socin e perder o foco de pesquisa.

## **B. Conexão com amparo**

**Amparador.** De acordo com Vieira, amparador é:

A consciex benfazeja e auxiliadora de consciência humana (conscin) ou de várias consciências humanas ao mesmo tempo, quando afins ao nível de evolução, notadamente durante as projeções extrafísicas, abrangendo a influência benéfica em toda a vida intrafísica da personalidade e até mesmo durante o estado da vigília física ordinária (2008, p. 262).

**Professores.** Durante o período de aplicação da técnica, foi sentido o auxílio do amparo em diversos momentos, sempre atuando como suporte e professores-orientadores em diversas ocasiões, inclusive durante as crises e contrafluxos.

**Presença.** A presença do amparo durante a aplicação da técnica apareceu através das seguintes formas, listadas em ordem alfabética:

1. Acompanhamento das atividades que estavam sendo feitas, perceptível principalmente durante as técnicas projetivas e escrita do diário pessoal.
2. Mudança do padrão de auto e heteroassédio através da assistência.
3. Apoio incondicional durante as crises e ataques extrafísicos, mantendo-se isentos, porém dispostos a ajudar caso a pesquisadora quisesse entender os aspectos dos mesmos.

4. Avaliação dos fatos ocorridos durante o dia, atuando tais quais professores a ajudar o aluno a compreender a lição aprendida.
5. *Insights* sobre os temas de pesquisa.
6. Sinaléticas energéticas pessoais ao fazer essas atividades.

**Interação.** Essas interações eram percebidas também através de *insights* e ampliação da lucidez durante o processo de avaliação das atividades do dia.

**Autoconscientização.** Os amparadores aproveitam todas as oportunidades para auxiliar a autopesquisa, inclusive podem utilizar os erros, desvios e recaídas do pesquisador em certos padrões para expandir a autoconscientização a respeito dos traços pessoais que estão sendo trabalhados, ajudando o pesquisador a não cometer erros repetidos – automimeses dispensáveis (THOMAZ, 2007, p. 91).

### C. Sincronicidades

**Sincronicidade.** Sincronicidade pode ser definida como o conjunto de fatos que ocorrem simultaneamente, de maneira não aleatória, mostrando o encadeamento deles e sua interligação multidimensional. Também é conhecida como “coincidência” ou “acaso”, porém revela que há ligações mais profundas dos acontecimentos do Cosmos.

**Organização.** Diversas sincronicidades apareceram desde a organização dos itens a serem feitos na aplicação da técnica, até durante sua execução, que serviram de indicativos de que o fluxo das atividades estava no caminho certo. As principais foram:

1. Achar os livros sobre os temas pesquisados com muita facilidade.
2. Achar os modelos das tabelas a serem usadas numa simples pesquisa nos arquivos antigos de computador, sem a intenção de achá-las para a técnica.
3. Conversar com pessoas que deram dicas valiosas sobre o comportamento pessoal – que tinha conexão direta com o que estava sendo estudado – sem ao menos o fato da pesquisa ter sido comentado.
4. Encontrar “por acaso” – como ao abrir a revista *Conscientia* de forma aleatória – artigos falando dos temas nas fases específicas em que se encontrava a pesquisa.
5. Encontrar pessoas falando sobre os assuntos pesquisados, dando novo ânimo à pesquisa quando esta se encontrava meio abandonada em alguns pontos.

### III. ASPECTOS PESSOAIS DESCOBERTOS, TRABALHADOS E RECICLADOS

#### A. Identificação das rotinas estagnadoras

**Questionamento.** Ao se questionar o porquê de determinados padrões antigos aparecerem (apesar de uma rotina nova ter sido construída através das novas metas), entrou-se em um novo patamar de entendimento de seu próprio comportamento.

**Conversa.** Em uma conversa particular com outro pesquisador a respeito do assunto, surgiu a informação necessária à compreensão do mesmo.

**Feedback.** Foi dado o *feedback* (do qual não se pôde discordar) de que a autora passa a imagem de uma pessoa metódica, que não admite sair da linha. Mais para frente na conversa, ficou cada vez mais claro o fato de que a velha rotina continuava ativa, o que mudou foi apenas o acréscimo de atividades a serem feitas, mas a forma de agir em relação a elas não havia mudado.

**Estagnação.** A forma com que a rotina pessoal funcionava gerava um padrão de estagnação, criando ciclos doentios nos quais eram percebidos desânimo e intoxicação com as próprias energias.

**Lazer.** O fluxo pessoal de atividades sempre foi de casa para o trabalho e do trabalho para casa, com pouco espaço para o lazer e oportunidade de descontração. O clima pesado gerado pela forma rígida de autocobrança ao se cumprir a nova rotina trouxe recaída aos padrões antigos já conhecidos de interiorose, o que facilitava o aparecimento dos dificultadores da aplicação da técnica.

**Repetição.** Em muitas dessas ocasiões, na qual a rotina estagnante se destacava, percebia-se a repetição de padrões já ultrapassados, reforçando o conceito de ainda estar sendo o antepassado de si mesmo, com as mesmas atitudes e ações cotidianas.

**Mudança.** Há a necessidade de mudança do holopense pessoal - na forma de agir e reagir da consciência - para que surjam alterações mais profundas na sua manifestação pessoal.

### B. Trafores e trafores trabalhados

**Traços.** Define-se traço-força da consciência, característica positiva da personalidade que, quando utilizado de forma correta, ajuda no seu desempenho evolutivo. Traçar é considerado o traço-fardo, qualidade negativa da consciência que precisa ser trabalhado para sua superação e para não atravancar o desenvolvimento evolutivo.

**Aperfeiçoamento.** No decorrer da aplicação da técnica, vários trafores foram sendo aperfeiçoados e vários trafores foram aos poucos sendo superados, dentro de um determinado nível. Esses traços foram compilados nas tabelas de autoavaliação e foram trabalhados a partir da tentativa da concretização das metas. A seguir, a lista dos mesmos, em ordem alfabética:

**Tabela 3.** Relação de trafores e trafores trabalhados.

Trafores trabalhados (em processo de desenvolvimento)	Trafores trabalhados (em processo de superação)
1. Autoestima	1. Acídia
2. Auto-organização	2. Acrasia
3. Continuísmo	3. Decidofobia
4. Disciplina	4. Impaciência
5. Flexibilidade	5. Pessimismo
6. Sustentabilidade energética	6. Preguiça
7. Vontade	7. Repressão

**Megatrafar composto.** “É a combinação infrutífera de trafores e trafores pessoais simples, culminando em megatrafores compostos” (TELES, 2007, p. 41).

**Estagnação.** Observou-se também a existência de um megatrafar composto que por vezes se manifestava, atravancando o processo de desenvolvimento da técnica e que pode ser descrito desta maneira: organização + perfeccionismo = estagnação.

**Perfeccionismo.** Quando a organização se juntou aos aspectos de perfeccionismo – necessidade de que tudo acontecesse da maneira planejada –, acabou-se por estagnar muitas das ações subsequentes, que dependeriam de que tudo saísse perfeito da primeira vez.

**Contraste.** Quando a auto-organização se juntou com à flexibilidade, por exemplo, a autopesquisa caminhou leve e foi possível realizar as atividades com qualidade, já que a cobrança em fazer tudo perfeito foi deixada de lado, levando em conta uma visão mais traforista das atividades feitas.

**Estudo.** Não há apenas a necessidade de se estudar trafores e trafores de forma isolada, mas também a combinação destes em determinadas situações, o que pode acarretar em uma combinação frutífera ou infrutífera, dependendo do caso.

### C. *Modus operandi* da consciência

**Modus operandi.** Com a aplicação da *Técnica de Mais 1 Ano de Vida Intrafísica*, foi possível entender melhor o *modus operandi* pessoal – a forma de funcionar e reagir diante dos acontecimentos da vida.

**Constatação.** Essa constatação aconteceu por meio das avaliações do cumprimento das metas estabelecidas, do preenchimento das tabelas propostas, das anotações no diário pessoal, das sincronidades ocorridas, dos *insights* recebidos e da colaboração dos amigos, que deram dicas valiosas do que estava ocorrendo.

**Superação.** É importante o pesquisador se conhecer cada vez mais para obter uma maior qualificação em sua autopesquisa, pois, assim, pode superar suas dificuldades, tendo maior produtividade no que faz e desenvolve.

**Estudo.** Através do estudo das observações feitas durante a técnica, foi possível entender o que qualifica e desqualifica a aplicação da *Técnica de Mais 1 Ano de Vida*, e compreender o que é necessário mudar na forma de pensar e agir para que se tenha maior sucesso numa aplicação seguinte da técnica.

**Corroboração.** O foco principal da aplicação dessa técnica era a mudança de rotina para melhor, estabelecendo bases mais sólidas para o desenvolvimento da proéxis. Porém, com a observação do que aconteceu durante a sua aplicação, foram corroborados aspectos e perfis da personalidade que somente agora apareceram de forma a se tornarem totalmente visíveis.

**Autoavaliação.** Fontes e dados para a autopesquisa da consciência podem surgir de forma inesperada, pois tudo ao redor dela pode ser utilizado para sua auto-avaliação, bastando apenas manter a atenção e fazer as devidas anotações, observações e autorreflexões, que ajudam nesta compreensão.

**Fonte.** As observações das reações pessoais ao se propor a aplicar a técnica serviram de fonte de dados para a autopesquisa. Assim, foi possível compreender mais o universo intraconscional e manifestações particulares.

## CONCLUSÃO

**Utilidade.** A aplicação da *Técnica de Mais 1 Ano de Vida Intrafísica* foi apresentada como ferramenta para a avaliação do perfil pessoal e fonte de autopesquisa abordando os seguintes pontos desenvolvidos no texto, apresentados aqui em ordem alfabética:

- A. Abalos emocionais.
- B. Avaliação das rotinas pessoais preexistentes.
- C. Conexão com amparo.
- D. Contrafluxos.
- E. Mecanismos de defesa do ego.
- F. *Modus operandi* da consciência.
- G. Sincronicidades.

- H. Sustentabilidade energética.  
I. Trafores, trafares e megatrafar composto.

**Pontos.** Foi possível chegar a esses pontos através da auto-observação e autoavaliação das reações pessoais ao se aplicar as metas estipuladas para a técnica. Descobrir os dificultadores e os facilitadores pessoais, assim como o *modus operandi* pessoal, mostrou-se de suma importância para aprimorar a próxima aplicação desta técnica.

**Autoesclarecimento.** A técnica também começou a esclarecer por que muitas vezes é traçada uma meta individual, com objetivos claros e coesos, e mesmo assim acaba-se por realizar muito pouco do que foi estabelecido pela própria consciência. Estando de posse desses dados, podem-se tomar medidas profiláticas para que os eventos castradores sejam aos poucos eliminados e os facilitadores aprimorados.

**Aplicação.** Através da aplicação desta técnica, foi possível verificar todos esses dados, contribuindo muito para a autopesquisa geral, dando um melhor direcionamento do que é preciso reciclar nesta existência.

**Perspectivas.** Na próxima aplicação da técnica, serão trabalhados os dificultadores, facilitadores e perfil individual para qualificar a pesquisa e gerar maiores e melhores resultados desse processo de autopesquisa.

## REFERÊNCIAS

1. **Balona**, Málu; *Síndrome do Estrangeiro*; 314 p; Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 3ª Ed.; 2006.
2. **Musskopf**, Tony; *Autopesquisa e Autoenfrentamento*; III Jornada de Autopesquisa Conscienciológica: Teática dos Caminhos para a Desperticidade; Anais; Rio de Janeiro, 10 a 12 de junho de 2004; IIPC; Foz do Iguaçu, PR; 2004; páginas 44 a 49.
3. **Steiner**, Alexander; *Autodefesa Energética*; *Conscientia*; Revista; Trimestral; Vol. 8; N. 2; 4 refs.; *Centro de Altos Estudos da Conscienciológica* (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; abr./jun. 2004; páginas 54 a 58.
4. **Teles**, Mabel; *Profilaxia das Manipulações Conscienciais*; 346 p; Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2007.
5. **Thomaz**, Marina; *Binômio Tenepes-Autopesquisa: Estudo de Vivências Pessoais*; *Conscientia*; Revista; Trimestral; Vol. 11; N. 2; 5 refs.; *Centro de Altos Estudos da Conscienciológica* (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; abr./jun. 2007; páginas 89 a 102.
6. **Ulaf**, Franciane; *Planejamento Estratégico Pessoal*; PEP Consulting; Curitiba, PR; 2ª Ed; 2003.
7. **Vieira**, Waldo; *700 Experimentos da Conscienciológica*; 1.058 p.; 700 caps.; 300 testes; 8 índices; 2 tabs.; 600 enus.; ono.; 5.116 refs.; geo.; glos. 280 termos; 147 abrevs.; alf.; 28,5 x 21,5 x 7 cm; enc.; *Instituto Internacional de Projeciologia*; Rio de Janeiro, RJ; 1994.
8. **Idem**; *Homo sapiens reurbanisatus*; 1.584 p.; 479 caps.; 40 ilus.; 1 microbiografia; 1 foto; glos. 241 termos; 25 tabs.; 331 técnicas; 459 questões; 509 enus.; 139 abrevs.; 7.653 refs.; 413 estrangeirismos; ono.; geo.; alf.; 27,5 x 22 x 7,5 cm; enc.; *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciológica* (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; 2003.
9. **Idem**; *Enciclopédia da Conscienciológica*; 3.792 p; CD-ROM; Digital; Versão-Protótipo Aumentada e Revisada; 1.000 Verbetes Prescritivos; 4ª Ed.; Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2008.

## SUGESTÕES DE LEITURA

1. **Cerato**, Sonia; *Autopesquisa da Consciência: Caderno de Campo do Pesquisador*; 246 p.; *Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciológica* (IIPC); Foz do Iguaçu, PR; 2005.
2. **Costa**, Cláudio; *Evolução em Cadeia: reciclagem de um Presidário pela Tenepes*; 200 p.; *Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciológica* (IIPC); Rio de Janeiro, RJ; 1998.
3. **Christy**, Fran; *Manual de Administração do Tempo*, 2ª Ed.; revisada e ampliada, 2006.
4. **Farina**, B. C.; *Técnica de Mais 1 Ano de Vida Intrafísica*; *Conscientia*; Revista; Trimestral; Vol. 2; N. 3; 9 refs.; *Centro de Altos Estudos da Conscienciológica* (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; jul./set., 1998; páginas 111 a 115.

---

5. **Kunz**, Guilherme; & **Reginato**, Romeu; *Técnica de Mais 1 Ano de Vida: Ferramenta para Gestão Conscienciológica*; *Conscientia*; Revista; Trimestral; Vol. 10; N.1; 5 refs.; *Centro de Altos Estudos da Conscienciológica* (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; jan./mar., 2006; páginas 136 a 141.

6. **Manfroi**, Eliana; *Empreendendo a Evolução Pessoal através da Planificação Evolutiva*; *Conscientia*, Revista; Trimestral; Vol. 10; N. 1; 12 refs.; *Centro de Altos Estudos da Conscienciológica* (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; jan./mar., 2006; páginas 12 a 20.

