

Organização da Vida Pessoal Visando as Práticas da Tenepes

Organization of the Personal Life Aiming at Penta Practices

Organización de la Vida Personal Objetivando la Práctica de la Tenepes

Vera Marini*

* Psicóloga e acupunturista. Voluntária do Instituto Internacional de Projeção e Conscienciologia (IIPC).
veramarini.ofiex@gmail.com

Texto recebido para publicação em 12.10.10.

Palavras-chave

Autogestão

Disciplina

Priorização

Keywords

Discipline

Prioritization

Self-management

Palabras-clave

Autogestión

Disciplina

Priorización

Resumo:

Este artigo visa mostrar a importância da organização da vida pessoal objetivando a realização da prática diária da tenepes para o resto da vida. Como metodologia a autora utilizou registros diários, semanais, mensais, semestrais e anuais buscando melhor visão de conjunto das tarefas assumidas. Como resultado, a administração do tempo e da agenda pessoal vem contribuindo para a manutenção das práticas diárias da tenepes por 9 anos e meio consecutivos. Conclui-se que a organização da vida pessoal para a tenepes requer aperfeiçoamento constante com a utilização de vários métodos para ajustar-se e adequar-se ao perfil do tenepesista.

Abstract:

This paper aims to stress the importance of organization for the personal life with the objective of performing penta everyday during lifetime. As methodology, the author used annual, semi-annual, monthly, weekly and daily notes seeking a broadened overview of the tasks undertaken. As a result, time and personal agenda management have contributed to keeping daily penta practices throughout 9 and a half years consecutively. The paper summarizes stating that the organization of the personal life for penta requires constant improvement through the application of several methods in order to assume the penta practitioner role.

Resumen:

Este artículo visa mostrar la importancia de la organización de la vida personal objetivando la realización de la práctica diaria de la tenepes para el resto de la vida. La autora utilizó como metodología registros diarios, semanales, mensuales, semestrales y anuales buscando tener una mejor visión de conjunto de las tareas asumidas. Como resultado, la administración del tiempo y de la agenda personal vienen contribuyendo para el mantenimiento de las prácticas diarias de la tenepes por 9 años y medio consecutivos. Se concluye que la organización de la vida personal para la práctica de la tenepes requiere perfeccionamiento constante con la utilización de varios métodos para ajustarse y adecuarse al perfil del practicante de la tenepes.

INTRODUÇÃO

Tenepes. O neologismo tenepes significa tarefa energética pessoal. Tem como objetivo a doação de energias conscienciais de uma conscin para outras conscins e/ou consciexes que precisam ser assistidas.

Periodicidade. A partir do momento que a conscin (consciência intrafísica) decide fazer a tenepes, a prática deverá ocorrer diariamente de modo ininterrupto por toda a vida intrafísica podendo estender-se às próximas vidas.

Impedimento. Muitas conscins, sabendo da importância da tenepes, desejam praticá-la, mas quando se deparam com uma agenda pessoal repleta de compromissos assumidos declinam desse desejo por acreditarem não dispor de tempo necessário.

Objetivo. O objetivo deste trabalho é desdramatizar o compromisso da tenepes, mostrando sua possibilidade frente aos afazeres de ordem prática, afetiva e social exigidos diariamente de toda conscin.

Metodologia. A autopesquisa foi realizada com base na observação sistemática das atividades pessoais diárias na administração da agenda pessoal cujos compromissos assumidos auxiliaram na conscientização das prioridades pessoais e no que de fato inviabilizava bons resultados na tenepes.

POR QUE FAZER TENEPES?

Demanda. A necessidade em disponibilizar esta experiência pessoal surgiu a partir da participação no GPC-Tenepes/SP e da convivência com pessoas que demonstram interesse e ao mesmo tempo receio de que a tenepes não caiba em sua agenda ou interfira em sua vida pessoal a ponto de causar problemas indesejáveis.

Sistematização. A partir deste fato, esta autora passou a estruturar um método pessoal de registros e acompanhamento com o intuito de demonstrar que a tenepes é possível, além de necessária, a qualquer pessoa que esteja na dimensão intrafísica.

A QUESTÃO QUE NÃO CALA: POR QUE FAZER TENEPES?

Decisão. O entendimento quanto à importância de se fazer tenepes passa por questionamentos e reflexões sobre as carências humanas.

Privações. Em função de carências humanas neste contexto ressalta-se a falta de respostas a 4 perguntas essenciais para o ser humano, relacionadas em ordem de aprofundamento:

1. **Existencial.** Quem sou?
2. **Conhecimento.** De onde vim?
3. **Esclarecimento.** O que estou fazendo aqui?
4. **Evolutivas.** Para onde vou?

Mediocridade. Na média, o ser humano fica preso durante toda uma existência tentando responder somente a primeira pergunta, sem conseguir aprofundar o autoconhecimento. Daí decorrem muitos problemas emocionais.

Insciência. A falta de autopesquisa leva à hemiplegia do conhecimento que impede a conscin de aprofundar questões mais sérias a respeito do auto e heteroconhecimento.

Deliberação. A resolução em favor da tenepes, no caso desta pesquisadora, teve como causa a constatação da insciência do ser humano.

Sandice. Com obstrução da capacidade de pensar com clareza a respeito de si mesmo, o ser humano adoece em seus aspectos energético, emocional, mental e físico com repercussões nos estados intra e extrafísico.

PRIORIDADE, DISCIPLINA E ORGANIZAÇÃO

Transformação. Lidar com as recins (reciclagens intraconscienciais) que a tenepes impõe ao tenepessista não é tarefa fácil.

Impeditivos. Cabe ao futuro interessado em realizar a tenepes refletir se o que o impede são a rotina e os hábitos pessoais. No entender desta pesquisadora, estes impeditivos, salvo raras exceções, são perfeitamente contornáveis.

Desculpa. Se a sua reclamação é falta de tempo, então proponho com este artigo algumas técnicas para organizar sua vida e auxiliá-lo a deixar de reclamar. Suas atividades diárias não podem ser um impeditivo das práticas da tenepes.

Proposta. Estabeleça prioridades que o ajudarão a se programar. A tabela a seguir, apresentada por Alvarães (1999), mostra como você poderá relacionar seus afazeres de acordo com o grau de prioridade alta, moderada ou baixa. Registre por escrito e depois passe para uma agenda pessoal.

Tabela 1. Técnica da administração do tempo

	Importante	Não importante
Urgente	Prioridade alta	Prioridade moderada
Não urgente	Prioridade baixa	Descarte

1. Tarefas importantes e urgentes: inicie imediatamente.
2. Tarefas não importantes e urgentes: execute o mais rápido possível, são tarefas rotineiras que, se não realizadas, dificultam as tarefas importantes.
3. Tarefas importantes e não urgentes: aproveite a não urgência, planeje e execute-as o mais rápido possível.
4. Tarefas não importantes e não urgentes: descarte, não gaste energias.

Agenda. Ter uma agenda pessoal é condição *sine qua non* para sua organização e das atividades desenvolvidas durante toda uma vida; recurso imprescindível.

Consequências. A organização das atividades diárias tem repercussão de *efeito dominó*. Vários aspectos da vida pessoal, não diretamente relacionados à tenepes, também sofrerão influência precisando ser revisados e melhor estruturados.

Responsabilidade. Isso proporciona à conscin apropriar-se de maiores responsabilidades, pois perceberá que sobrou tempo.

Excessos. Se não sobrou tempo, é momento de rever prioridades. Pode ser que esteja assumindo atividades em demasia, que podem não ter relação com a proéxis.

Intranquilidade. A falta de organização da vida pessoal ocupa espaço mental que deveria ser preservado para assistência aos outros.

Ansiedade. Na experiência desta autora, este embaraço leva à desorganização holossomática (conjunto dos veículos de manifestação) tendo repercussões nos demais aspectos da vida, interferindo na tenepes.

REFLEXÕES

Definição. A *vida* é a energia que sustenta ações em evolução promovendo motivação, entusiasmo e prazer aos seres humanos.

Sinonímia: 1. Motivação. 2. Renovação. 3. Fôlego. 4. Lume no olhar. 5. Razão de ser. 6. Vitalidade.

Antonímia: 1. Falta de energia. 2. Desmotivação. 3. Depressão. 4. Robotização. 5. Transe.

Definição. *Organização de vida* é a estruturação e priorização de compromissos pessoais relevantes a serem implementados no dia a dia, visando construir bases para uma tarefa de monta.

Sinonímia: 1. Priorizar. 2. Renovação ininterrupta. 3. Sistematizar. 4. Agendamento. 5. *Por nos trilhos*.

Antonímia: 1. Caos. 2. Desorganização pessoal. 3. Desorientação. 4. *Cristalização*. 5. Indisciplina. 6. Ações subjetivas.

Compromisso. A organização de vida é um posicionamento pessoal indicando decisão de foro íntimo, por livre escolha lúcida, racional, resoluta, que não deixa brecha para influência de qualquer espécie.

Paradoxo. Na experiência pessoal desta autora, para alcançar a organização da vida pessoal é necessário se desorganizar inúmeras vezes até conseguir o que se pretende.

Exemplo 1. Antes de iniciar as práticas da tenepes foi necessário mudar de residência fixa tendo em vista familiares que discordavam das ideias da Conscienciologia. Esta mudança alterou planos já em andamento sendo necessário revê-los.

Saldo. O hábito da irreflexão sobre os porquês das situações de vida tem como consequência a falta de propósito, levando a conscin a ter de encarar duas questões:

1. **Vida sem propósito.** Com a banalização da ressonância (aquisição de um novo corpo físico) não há necessidade de organização, portanto, vive-se de qualquer jeito, com pouco aproveitamento das oportunidades evolutivas.

2. **Vida sem rumo.** A desorganização da vida promove a sensação de não saber o que veio fazer aqui e de estar perdido, portanto, fora da proéxis (programação existencial).

Imprudência. Irreflexões sobre o modo como conduzimos nossa vida afetam, direta ou indiretamente, as consciências em geral.

Exemplo 2. Não retornar ligações telefônicas pode gerar entropia na vida das pessoas que gastam muito mais tempo tentando falar com você sem conseguir. *Todos são ocupados!*

Assédios. Na medida em que não liberamos o outro dando algum tipo de retorno, geramos interprisões grupocármicas e assédios desnecessários para nós mesmos e para o outro em função da procura ostensiva.

Perdidos. Àqueles que estão buscando se organizar, mas ainda não conseguiram, digo-lhes que já é um excelente começo, pois há grande possibilidade de que não estejam banalizando sua oportunidade de ressonância; só não permaneçam muito tempo procurando.

Racionalidade. A seguir são relacionados 2 pontos básicos quanto aos planos e metas a serem estabelecidos pela conscin por ordem de importância:

1. **Objetividade.** Trace metas, faça planos, elabore um projeto de vida e inicie a realização.

2. **Temporalidade.** Mesmo que não consiga terminar a tempo, o importante é que esteve construindo algo e deve ter auferido ganhos evolutivos com o que pretendia realizar.

Revezamento. Alguns de nossos projetos precisam ser iniciados para que outras pessoas deem continuidade; nem sempre é nossa tarefa terminá-los.

Reconhecimento. Na maioria das vezes não colhemos de imediato os frutos do que plantamos, mas sabemos que contribuimos de algum modo.

Indiferentes. É importante refletir que a indiferença com a organização pode levar a conscin a consumir de modo indiscriminado um espaço de tempo favorável à construção de seu currículo evolutivo.

Ressoma. É como uma carta de crédito pessoal: é necessário saber utilizá-la, pois o histórico de sua administração conta multidimensionalmente, repercutindo diretamente no currículo evolutivo.

Holossoma. As oportunidades da vida intrafísica e o holossoma (corpo físico ou soma, corpo energético ou energossoma, corpo emocional ou psicossoma e corpo mental ou mentalsoma) são bens vinculados à ressoma, portanto inalienáveis, só você é responsável por eles.

Débito. Recursos de crédito mal empregados dão prejuízo, é sinal de que você não dispõe de competência para administrá-los. O crédito poderá não estar disponível da próxima vez que você precisar.

Crédito. Recursos de crédito bem empregados dão lucro, é sinal que você dispõe de competência para administrá-los. Você terá mais crédito em uma próxima vez que precisar.

HISTÓRICO PESSOAL

Verificação. Nos últimos 10 anos esta autora vem testando vários métodos para a organização da vida a fim de ter o desprendimento necessário para a realização da tenepes. Relaciono a seguir por ordem de importância, 4 áreas consideradas como prioritárias durante estes anos:

1. **Administração dos hábitos pessoais:** ocupar o período diário com tarefas úteis evitando ficar com tempo ocioso; estabelecer limite de horário para dormir; aproveitar cada momento para assistir os outros.
2. **Administração de reuniões sociais:** cuidar dos horários em festas; não beber álcool; não alimentar-se em demasia; não ficar na condição de fumante passiva; evitar falar mal das pessoas.
3. **Administração da profissão:** modificar os horários de trabalho; aliviar a agenda profissional.
4. **Administração do dinheiro:** procurar não adquirir dívidas drenadoras de energias conscienciais.

Preliminares. Iniciei minha participação no Grupo de Pesquisa da Tenepes (GPC Tenepes) em 2000, buscando organizar os meus veículos de manifestação à referida prática.

GPC-Tenepes. A participação no GPC-Tenepes foi ação calculada com vistas a alcançar 9 objetivos a seguir por ordem de importância:

1. Desdramatizar a tenepes.
2. Entrar no holopensene da tenepes.
3. Buscar aproximação com os amparadores.
4. Aprender com a experiência dos veteranos.
5. Adquirir maior sustentabilidade energética.
6. Preparar para os 6 meses iniciais.
7. Calçar contrafluxos e/ou acidentes de percurso.
8. Exercitar desassombro cosmoético.
9. Organizar pensenes para sua manutenção.

Calculismo. Eis relacionados abaixo 7 posturas minuciosamente calculadas para alcançar o objetivo proposto, elencadas na ordem cronológica:

1. **Desapego.** Decisão de deixar a residência onde morava com familiares que não estavam de acordo com as ideias da Conscienciologia.

2. **Finanças.** Organização financeira e corte de despesas com vistas a propiciar compra de imóvel próprio para moradia e práticas da tenepes.

3. **Assistência.** Esclarecimento aos familiares a respeito da necessidade de mudança com vistas à evitação de comprometimentos, cuidando para que o melhor acontecesse para todos.

4. **Agendamento.** Posicionamento íntimo sobre dia, hora e local para o início da tenepes.

5. **Limpeza.** Trabalho com as energias durante os 6 meses que antecederam a mudança para a nova casa com vistas à higienização do ambiente e preparo do campo para a tenepes.

6. **ECPI.** Participação no curso de Extensão em Conscienciologia e Projeciologia 1 (ECP1), que ocorreu no mesmo dia agendado para a mudança de residência, com vistas a reforçar cláusula da próxis mudando a assistência de tacon para taes.

7. **Dupla.** Esclarecimento ao companheiro a respeito de tenepes e solicitação de seu consentimento para a implementação das práticas.

Facilidades. As etapas referidas acima serviram de experiência e modelo para que esta conscin efetivasse planos, projetos e métodos para a organização da vida pessoal dali em diante.

Prática. Até hoje é conduta padrão elaborar planos, metas e métodos para alcançar objetivos.

Holossoma. A tenepes depende do equilíbrio holossomático do tenepessista. A desorganização produz interferência ou ruídos, alterando o equilíbrio holossomático.

Inconveniente. Relaciono abaixo 5 atitudes referentes à desorganização do tenepessista que atuam de modo contrário, assediando as conscins próximas:

1. **Brigas.** Ampliação das desavenças ao redor, incluindo aqui brigas de animais.

2. **Alvorço.** Rebelião das consciexes (consciências extrafísicas) nos lugares que freqüenta, com acusações.

3. **Reinvindicação.** Aumento das exigências das conscins em geral.

4. **Carências.** Intensificação das carências afetivas de pessoas próximas com cobranças de abandono.

5. **Desconfianças.** Algumas conscins podem suspeitar de que você não é o que diz ser.

Ingenuidade. Quando a conscin caloura se propõe a assistir através da tenepes, ainda não se deu conta de que será exigido muito mais dela. *Deslizes serão cobrados.*

Inexperiência. Disponibilizar-se para a tenepes dá às conscins e consciexes, por força de leis cosmoéticas, o direito de cobrar lealdade, sinceridade e honestidade frente às tarefas de assistência.

Aspirações. As pretensões dessas consciências de serem auxiliadas levaram esta tenepessista a rever os aspectos da vida pessoal a serem organizados para poder atender as necessidades delas, visando dois objetivos principais:

1. Atendimento às necessidades dos assistidos;

2. Diminuição da pressão holopensênica pessoal.

Sinceridade. A falta de assistência às consciências traz reinvindicações; como a maioria de nós não gosta de ser pressionada, assistimos. Não há altruísmo nessa postura.

Agenda. Segundo a experiência pessoal, registrar as principais atividades propostas para a semana auxilia na liberação e otimização do tempo promovendo tranquilidade holossomática para a realização da tenepes.

Teática. A experiência mostra que na ausência de registros a memória falha, ocorrendo esquecimentos de atividades imprescindíveis que vêm à mente no momento da tenepes, roubando a cena dos trabalhos assistenciais.

Registro. Perante esta situação vejo que é importante o registro por escrito das atividades e o planejamento dos próximos passos a serem seguidos.

Metodologia. O método de registro, a frequência e o recurso que a pessoa utilizará vai depender do perfil de cada um, de suas habilidades ou dificuldades.

Elaboração. A agenda pessoal passa por fases de organização diária, semanal, mensal, semestral e anual, revistas a cada etapa proposta.

TÉCNICA DE REGISTRO DIÁRIO PARA ORGANIZAÇÃO PESSOAL

Modelo. Venho utilizando recentemente a técnica de registro diário, que será apresentada, para organizar-me quanto às tarefas assumidas. É um modelo resultante de inúmeras tentativas.

Enganos. Anteriormente a esta técnica, vários métodos utilizados não corroboraram para obter um padrão próximo do que pretendia de organização.

Tentativas. A seguir relaciono 10 modalidades utilizadas para organização pessoal e respectivos resultados alcançados:

01. **Notebook:** o Outlook inviabilizava a consulta todos os dias.
02. **Palm:** perdia informações por travamento.
03. **Nenhum registro:** ocorria desorganização total.
04. **Mental:** esquecia o que havia me proposto.
05. **Despertador:** acionava em momentos impróprios.
06. **Caderno:** perdia muito tempo elaborando agenda que já vem pronta.
07. **Calendário impresso em computador:** não conseguia ter visão de conjunto.
08. **Agenda do gmail:** inviabilizava acesso diário.
09. **Agenda de papel (1 dia/folha):** não proporcionava visualizar a semana.
10. **Agenda da Apex (semanal):** deu certo pois proporciona visão de conjunto.

Visual. Durante o trabalho voluntário, descobri que sou uma pessoa que assimila mais quando vê; dessa forma passei a usar cores variadas que têm significado especial, auxiliando no registro das atividades.

Adaptação. Importante compreender que o modelo apresentado não é estanque, está em processo de desenvolvimento e adaptação; não sei se um dia terminará.

Revisão. Além dos registros, tipo de agenda e das cores, aprendi que isso só não basta, ainda é necessário o hábito de checar o que foi registrado para ter noção do quanto se está realizando e do que falta realizar.

1ª Checagem. A supervisão da agenda pessoal a curto prazo deverá ser realizada diariamente e semanalmente. Esta supervisão é o primeiro passo para a conclusão do planejamento mensal.

Registro. Cada pessoa irá decidir a melhor forma de registrar suas atividades diárias. É importante que o registro não seja engessado, mas tenha método.

Método. Em relação à forma como se registra algo, são separadas categorias de compromissos assumidos, utilizando canetas de cores variadas, marca textos, sinais e *stick note* para melhor visualização dos mesmos.

Compromissos. Eis a seguir duas categorias de compromissos destacados para organização da agenda semanal em ordem de prioridade:

1. **Permanentes.** São os compromissos que ocorrem com frequência durante o ano todo. Nesta categoria utilizo canetas com cores diferentes; cito-os em ordem de prioridade:

A. **Pessoais.** Aquilo que somente você poderá fazer por você (academia, médico, exames, tenepes); cor verde.

B. **Trabalho.** Referem-se a atividades profissionais diárias em regime de CLT, autônoma ou *freelance*; cor azul.

C. **Contribuições.** São pagamentos devidos a pessoas ou instituições credoras (mensalidades, empregados, alugueis); cor azul com marca texto vermelho.

D. **Aperfeiçoamento.** Diz respeito às necessidades de atualização pessoal, profissional, intelectual constante e interminável ao longo da vida (cursos, pesquisas, visitas a bibliotecas e *Pesquisariuns*, estágios, grupos de estudo); cor vermelha.

E. **Familiares.** Aqueles que dizem respeito a compromissos inadiáveis junto a familiares (diálise, aniversários); cor laranja.

F. **Voluntariado.** Referem-se à dedicação em atividades realizadas espontaneamente sem vínculo empregatício (docência conscienciológica); cor preta.

2. **Provisórios.** São os compromissos que ocorrem durante aquela semana; não se repetem com frequência. Nesta categoria utilizo cor azul e o marca texto amarelo:

A. **Consertar:** torneira da pia.

B. **Viajar:** passear.

C. **Agendar:** médico, exames.

D. **Buscar:** roupa na lavanderia.

E. **Comprar:** tinta para impressora.

Flexibilidade. Reservar intervalo para descanso, alimentação, telefonemas, sexo, e demais necessidades holossomáticas minimiza o sentimento de ansiedade por interrupções gerando campo interdimensional assistencial.

Regra. Na conduta padrão (cumprimento da agenda) deverá estar implícito a conduta exceção (flexibilidade), não havendo necessidade de torturar-se por isso. *Profilaxia dos autoassédios.*

Autossabotagem. No entanto, deve-se ficar atento para que não ocorra retardamento ou interrupção no funcionamento da agenda minando planos e projetos futuros, por meio de resistência passiva mascarada de flexibilidade.

Desarmonia. Toda desorganização expõe à própria consciência o grau de desequilíbrio holossomático indicando se é superficial, médio ou profundo.

Sinais. Eis 11 condutas-padrão desta pesquisadora que apontam falta de organização e planejamento da agenda pessoal que interferem no holossoma e conseqüentemente na tenepes:

01. **Urgência.** Estar sempre com pressa, atrasado ou ansioso, perdendo a oportunidade de viver hoje.

02. **Atrasos.** Não terminar projetos no prazo estipulado, acumulando atividades no futuro.

03. **Debilidade.** Negligenciar o respeito aos horários de alimentação e a necessidade de dieta balanceada, prejudicando energossoma e soma com repercussões no psicossoma e mentalsoma.

04. **Estresse.** Não ter tempo para namorar, passear, distrair-se, divertir-se, atrapalhando a homeostase geral.

05. **Desamparo.** Ficar em falta com amigos e familiares por excesso de responsabilidades assumidas, não tendo tempo para dedicar-se a eles.
06. **Esgotamento.** Perder a hora, passar da hora ou dormir na tenepes devido ao cansaço.
07. **Vadiagem.** Surpreender-se frequentemente com preguiça.
08. **Impaciência.** Estar constantemente irritadiça, com pavio curto.
09. **Lassidão.** Perceber-se na maior parte do tempo cansada, fazendo tudo de modo arrastado.
10. **Intolerância.** Não ter disponibilidade para os problemas dos outros, achando-se com problemas pessoais demais.
11. **Recorrência.** Sofrer constantemente com minidoenças.

Sintomas. Estas são situações indicativas da inabilidade em priorizar, da falta de organização e disciplina com os compromissos assumidos.

Inspeção. A partir da experiência pessoal, relaciono 2 conjuntos de ações fundamentais que ajudam a revisar a agenda diária bem como o cumprimento ou não das tarefas agendadas e respectivas falhas:

1. **Ações de foro íntimo:** dependem de decisão pessoal e disciplina na realização e manutenção. Cito em seguida 14 ações de foro íntimo que viabilizam recins e recéxis em ordem de necessidades básicas:

A. **Alimentação:** está se alimentando adequadamente, de maneira regrada, com nutrientes adequados à sua constituição física ou comendo além/aquém do que precisa? Tem abusado de gorduras, açúcares, carboidratos, carnes ou embutidos? *Natureza é equilíbrio.*

B. **Saúde:** consulta profissionais da área da saúde regularmente para auxiliá-lo a ajustar suas necessidades ou prefere passar longe deles? *Onipotência é trafar.*

C. **Descanso:** tem cuidado de recarregar as energias após um período de horas de trabalho ou trabalha o dia todo sem parar? *Energossoma desgasta.*

D. **Sono:** está dormindo direito? Seu sono é profundo o suficiente para auxiliá-lo na desintoxicação física, mental e energética ou sente-se cansado pela manhã porque seu sono é superficial? *Preocupação é vício.*

E. **Atividade física:** faz exercícios com regularidade, pelo menos 3 vezes por semana ou é preguiçoso? *Estagnação energética adoece.*

F. **Desassim:** cuida de fazer desassimilação quando necessário para não ficar assediado ou nem percebe quando está com energias que não são suas? *Desatenção bloqueia energia.*

G. **Desassédio:** reconhece-se quando assediado? Tem proatividade e método pessoal para desassediar-se? Tem tempo para isso? *Todo excesso cega.*

H. **Sexo:** gosta de tocar outra pessoa, sentir seu cheiro, fazer sexo? Como está sua libido? Sente prazer? Tem orgamos sempre ou só de vez em quando? *Sexo movimenta energia.*

I. **Doação:** preocupa-se em energizar seu parceiro (a) na hora do sexo ou está mais interessado em satisfazer-se, consumir as energias do outro? *Sexo é assistência.*

J. **Afetividade:** sente prazer em estar com as pessoas, usufruir da singularidade de cada ser humano ou prefere a companhia de livros, CDs, computador, TV, animais e plantas? *Envolvimento é desenvolvimento.*

K. **Lazer:** tem cuidado de seu psicossoma dando-se oportunidades de lazer, momentos de alegria, felicidade, descontração fazendo o que gosta ou só faz obrigações? *Mudança promove desassim.*

L. **Limites:** você se conhece bastante a ponto de saber quais são os seus limites e do que você está precisando no momento? Sabe pedir ajuda? *Onipotência é falácia.*

M. **Felicidade:** está satisfeito até certo ponto com o ser humano que você se tornou ao longo de seus anos de vida? Tem planos para melhorar-se? *Recin não acaba.*

N. **Conscienciofilia:** tem habilidade para compreender que as consciências pensam diferente de você ou inabilidade em relacionar-se com o diferente, só aceitando o que é espelho? *Narcisismo gera dependência.*

2. **Ações de foro particular:** dependem de um grupo de consciências, pois viabilizam a realização de projetos em conjunto. Foram divididas em 2 grupos, a seguir, por ordem de prioridade:

A. **Esfera de ação doméstica:** há cooperação na organização doméstica? Há divisão de tarefas? Há corresponsabilidade quanto aos ganhos vs. gastos vs. poupança? *Aboliram a escravatura!*

B. **Esfera de ação social:** há relacionamentos empáticos com outras consciências fora do grupo familiar? Você tem amigos? Relaciona-se bem com empregados e servidores dos quais depende? *Assistência é universalismo.*

2ª **Checagem.** A proposta é que esta supervisão seja mensal e semestral. Considero-a de médio prazo visando acompanhar o andamento das pequenas etapas com vistas à conclusão do planejamento anual.

Cronologia. Não esquecer que o mês tem 4 semanas, 30 dias, 720 horas. Se você priorizou e planejou sua vida, organizando suas tarefas, mantendo disciplinadamente a realização das mesmas, como explica não ter dado tempo?

Limites. Ter noção dos seus reais limites é inteligente, “ninguém deve colocar doze numa caixa de seis” (DINIZ, 2004, p. 104)

Pontualidade. Pequenas etapas não concluídas comprometem porções maiores do planejamento, quando não comprometem o planejamento como um todo.

Supervisão. Eis 3 passos de acompanhamento constante dos métodos e meios escolhidos visando a instalação diária do campo para a tarefa energética pessoal pelo resto da vida, por ordem de importância:

1. **Avaliação.** Analisar o rumo seguido;
2. **Previsão.** Antecipar possíveis falhas de planejamento;
3. **Retificações.** Corrigir prontamente a rota fazendo as alterações necessárias.

3ª **Checagem.** Esta supervisão mais minuciosa visa verificar se o plano de metas anual está compatível com o projeto de vida do qual faz parte a qualificação da assistência através da tenepes.

Bifrontismo. A pessoa que trabalha com assistência tem grande oportunidade de reconhecer em si quais posturas dissimuladas apresenta em seu comportamento diário.

Obstáculo. Entretanto a proximidade dos acontecimentos impede examinar com certo grau de isenção e concluir com sinceridade o que precisa ser modificado.

Panorâmica. A checagem anual possibilita ao tenepessista visão de conjunto em todas as direções. Distanciado o problema consegue-se enxergá-lo melhor.

Preliminar. As checagens 1 e 2 proporcionam a verificação do assumido em pequenas etapas bem como fazer correções pontuais logo que necessário, sem deixar que o desvio de rota se estenda por muito tempo.

Minicompléxis. No decorrer da 3ª checagem há sensação de felicidade, com reforço da autoestima. Esta fase pode ser dividida em 4 etapas:

1. **Revisão.** Examinar o realizado e o que há por realizar.
2. **Comparação.** Reavaliar o plano de metas escolhido comparando-o com o projeto principal.
3. **Realinhamento.** Se necessário, redimensionar o plano de ação para viabilizar o projeto principal.

4. **Acabativa.** Verificar se houve completismo e/ou incompletismo e em quais circunstâncias.

Balanço. Mesmo ante a constatação dos reveses, de pequenas adaptações e correções de rota, a sensação final do acompanhamento passo a passo será de bem-estar, pois os créditos do trabalho anual são perceptíveis.

Justificativa. Caso nada disso tenha sido feito, não importando aqui o motivo, há muito trabalho por fazer. É fundamental conscientizar-se de que um ano todo se passou; isso significa 12 meses, 48 semanas, 365 dias, 8.760 horas de sua proéxis perdidos ou mal aproveitados.

Conduta. Somente em raríssimas exceções, perante tanto tempo disponível, justifica-se não conseguir completar aquilo que se propõe.

FATUÍSTICA

Fato. Em 2008 meu companheiro iniciou as práticas da tenepes, o que exigiu nova organização de vida.

Parapercepção. Foi necessário calma, discernimento e acuidade parapsíquica, pois a população doméstica extrafísica aumentou consideravelmente.

Semestre. Nos primeiros meses ocorreram algumas desavenças domésticas principalmente no que tangia ao horário da tenepes.

Intervalo. Quando duas ou mais pessoas fazem tenepes na mesma casa há necessidade de dar intervalo para preparação, início e término da mesma, pelo menos 30'.

Ocorrências. Nas primeiras ocorrências, meu companheiro passava do horário, adentrando o horário da minha tenepes, causando aborrecimentos e discussões pois sentia-me prejudicada.

Brigas. A residência estava inundada de consciexes e nossa desatenção possibilitou que nos desequilibrássemos energeticamente levando-nos a brigar.

Profilaxia. Percebemos a partir daqueles momentos a necessidade de ficarmos mais atentos aos nossos pensenes.

Demonstração. Tivemos uma amostra *in loco* de que as energias entrópicas dos assistidos podem afetar e contagiar o assistente caso este também esteja em desequilíbrio.

Recins. Afirmo que nossa relação afetiva vem mudando consideravelmente nestes 2 anos pois as recins necessárias estão mais ostensivas.

Equilíbrio. Entendemos que, para manutenção de uma vida a dois equilibrada, precisamos ter maior tranquilidade, harmonia, afeto, respeito e abertismo um com o outro, caso contrário ficaremos assediados.

Questionamento. Até que ponto a tenepes de um pode calçar a tenepes do outro, dia após dia?

CONCLUSÃO

Inevitabilidade. Do ponto de vista desta pesquisadora, cabe às conscins predispor-se voluntariamente para a tenepes tendo em vista a necessidade de assistência na Terra.

Viabilidade. Sendo assim, a tenepes é concebível para toda conscin disposta a renovações pessoais.

Diligência. A tenepes depende de disciplina, perseverança e firmeza que conduzem às providências quanto à organização da vida pessoal de modo ininterrupto.

Constância. A percepção após vários anos de trabalho na tenepes dá a dimensão do grau de sustentabilidade adquirido pela conscin tenepessista em superar-se e aos seus problemas com proveito para as demais consciências.

Benefícios. Relaciono a seguir 7 ganhos evolutivos conscienciais adquiridos a partir da tenepes, tendo como coadjuvante a organização da vida pessoal:

1. **Atenção.** Qualificação das interações dissipando o egocentrismo.
2. **Tempo.** Melhoria da disponibilidade assistencial.
3. **Autenticidade.** Revelação da consciência para si própria.
4. **Equilíbrio.** Indução da reestruturação pensênica.
5. **Parapercepção.** Desenvolvimento do parapsiquismo.
6. **Verpons.** Informação quanto à origem e futuro das consciências.
7. **Destemor.** Ação no desassombro cosmoético.

Magnitude. Tenepes é treinamento para uma vida consciencialmente mais saudável repercutindo na saúde consciencial dos demais seres viventes.

REFERÊNCIAS

ALVARÃES, Alberto. *Auto-motivação, o Caminho da Felicidade Plena*. Disponível em: <www.albertoalvaraes.adm.br>. Acesso em: 31, jan 2004.

DINIZ, Abílio. *Abílio Diniz, caminhos e escolhas: o equilíbrio para uma vida mais feliz*. 27ª reimpressão. Rio de Janeiro: Elsevier, 2004.

