

# Técnica da Rotina Útil Aplicada à Gesconografia

Ermânia Ribeiro

---

## Resumo.

Este artigo tem por objetivo detalhar o procedimento da aplicação da *Técnica da Rotina Útil* com foco na ampliação da produtividade gesconográfica e enumerar os resultados obtidos pela autora advindos desse procedimento. A metodologia de pesquisa baseou-se na revisão bibliográfica sobre o tema e a casuística pessoal na utilização da técnica. Conclui-se que a produtividade gesconográfica depende de autorganização, autesforço e disciplina diários do escritor-pesquisador; a aplicação da técnica da rotina útil é um instrumento que potencializa a autorganização contínua e profícuca, revela valores e traços conscienciais facilitadores ou dificultadores da gesconografia e amplia o fôlego mentalsomático distributivo interassistencial.

## INTRODUÇÃO

**Desafio.** O lema *levar tudo de eito*, trazido pelo professor Waldo Vieira aos pesquisadores, diz respeito a um desafio muito importante nesta etapa evolutiva do intermissivista ressomado no século XXI. É o momento da implantação da Conscienciologia no Planeta Terra e depende dos autesforços individuais e grupais para a materialização das estruturas físicas e do conhecimento grafado nos livros, verbetes e artigos, formando o *Corpus* da Conscienciologia.

**Autoproéxis.** Ao mesmo tempo em que se engaja na maxiproéxis, o intermissivista deverá manter-se atento à autoproéxis, o que envolve a autopesquisa, as recins e a produtividade gesconográfica.

**Priorização.** A holomemória do intermissivista, composta pelas experiências do último Curso Intermissivo, o faz lembrar que tem algo importante a realizar nesta vida. Esses *inputs* o levam a repensar seus atos, rotina e afazeres diários em busca dessa realização proexológica. A grande luta é consigo mesmo. De que maneira gerar produtividade sem perder-se no descalabro da robéxis, da mesologia intrafísica ou do hedonismo?

**Compléxis.** *Levar tudo de eito* significa manter em equilíbrio as áreas da vida – financeira, afetiva, profissional, voluntariado – objetivando o compléxis. Essa condição envolve detalhismo, discernimento, lucidez e, conseqüentemente, autodesassédio. Ocorre quando o pesquisador se assenhora do bom aproveitamento das horas, minutos e segundos diuturnamente, de maneira harmônica e fluida.

**Organização.** A fluidez e a suavidade da rotina diária são geradas a partir da organização do entorno e da autorganização íntima, com a vida mais assentada e com o holossoma homeostático, sendo possível instalar a rotina útil geradora de ações interassistenciais multidimensionais com ritmo mentalsomático.

**Ritmo.** “O *ritmo mentalsomático* é a técnica de conceber, delinear, estabelecer, nortear, administrar, regradar e otimizar a cadência da vida intrafísica priorizando o paracorpo do autodiscernimento na consecução da programação existencial pessoal” (Vieira, 2018, p. 19.845).

**Fluxo.** Fluir mentalsomaticamente é seguir o ritmo, realizar a partir do movimento, ir e vir tranquilo, compassado, cadenciado e suave nas rotinas diárias, sem se distanciar do objetivo primário de grafar as experiências evolutivas.

**Autorreciclagens.** A homeostase holossomática resulta do autodesassédio conquistado pela ampliação da autopercepção e da autocognição, por meio da autopesquisa e pelas recéis e recins obtidas com a autoconsciencioterapia. Ou seja, para *levar tudo de eito*, o pesquisador precisará investir tempo e energias em todas as áreas da vida de modo equilibrado, sem descalçar nenhum aspecto extra ou intraconsciencial.

**Autoconsciencioterapia.** A autorganização íntima, intraconsciencial, poderá ser alcançada gradativamente através do uso de técnicas autoconsciencioterápicas facilitadoras da ampliação da autocognição e da necessidade de autenfrentamento para se chegar às reciclagens prioritárias. Nesse artigo, esta autora descreve a utilização da *Técnica da Rotina útil* enquanto um recurso autoconsciencioterápico de autenfrentamento dos traques da dispersão consciencial, da sociosidade e da conquista de maior percentual de autodesassédio mentalsomático.

**Desorganização.** A angústia ou pressão em produzir gescons atrapalha o livre fluxo das ideias e da conexão com o amparo. Sem limites, ordem e determinação, as ideias, concatenações, análises, sínteses e *insights* se perdem ao vento.

**Neossinapses.** A produção de gescons interassistenciais exige a criação de neossinapses por parte do escritor, bem como da recuperação dos cons magnos.

**Escopo.** O propósito desse artigo é dividir com o leitor a experiência desta autora na aplicação da *Técnica da Rotina útil* ao longo de 7 anos (2014 a 2021), período em que intensificou a busca do ajuste fino da autoproxímia e manteve o foco na ampliação da produtividade gesconográfica a partir dos autexperimentos. São detalhados os procedimentos da técnica, as dificuldades enfrentadas e a enumeração dos resultados obtidos.

**Estrutura.** Além da Introdução e Argumentos conclusivos, este artigo está estruturado em 2 seções:

1. *Técnica da Rotina Útil*.
2. Casuística.

## 1. TÉCNICA DA ROTINA ÚTIL

**Definologia.** “A *rotina útil* é a técnica da sequência lógica, temporal ou diária de atos ou procedimentos constantes, impostos tecnicamente à própria vida pessoal, por força da repetição de hábitos sadios e uniformes, capazes de potencializar a consecução cosmoética da programação existencial específica da conscins lúcida.” (Vieira, 2018, p. 19.878).

**Consciencioterapia.** Segundo o *Dicionário de Consciencioterapeuticologia com Termos Multilíngues Equivalentes* (2022); a “*Técnica da Rotina Útil* é o sequenciamento lógico e temporal de atos ou procedimentos constantes e produtores, autoimpostos sistematicamente à vida pessoal diária, em substituição programada a hábitos ou tarefas irrefletidos, automiméticos ou estagnadores da autevolução” (Almeida, Haymann & Remédios, 2022, p. 1.018).

**Indicaciologia.** A *Técnica da Rotina Útil* é indicada a qualquer conscin interessada em otimizar sua produtividade interassistencial proexológica. Eis, em ordem didática, pelo menos 8 posturas, condições ou perfis conscienciais nosográficos mais beneficiados com sua utilização:

1. Indisciplina.
2. Desorganização.
3. Marasmo.
4. Estagnação evolutiva.
5. Atraso ou desvio proexológico.
6. Dinâmico-disperso.
7. Dinâmico-desorganizado.
8. Dificuldade no continuísmo.

**Valorização.** Cumprir a rotina útil significa dar valor ao tempo que lhe foi concedido nesta ressonância. Valorizar os segundos, ficando atento ao momento evolutivo, permite encontrar as pérolas que, em última instância, são as verpons ou neoverpons.

**Requisitologia.** Antes de iniciar a aplicação da técnica, deve-se investigar e detalhar a rotina já estabelecida, por exemplo, listando os afazeres durante o período de uma semana, para identificar o que precisa ser modificado ou acrescentado.

**Procedimentologia.** Eis, enumerados abaixo, em ordem lógica, os procedimentos, segundo o *Dicionário de Consciencioterapeuticologia com Termos Multilíngues Equivalentes* (2022, p. 1.018), para aplicação da *Técnica da Rotina Útil*:

1. Inicialmente, *estabelecer* metas evolutivas de curto, médio e longo prazos, bem como as ações necessárias para alcançá-las.

2. Posteriormente, *analisar e classificar* as atividades diárias em produtivas ou improdutivas, levando-se em consideração as metas estabelecidas e excluindo da rotina pessoal as práticas consideradas contraproducentes.

3. *Avaliar* o autodesempenho na vivência das neorrotinas semanalmente, fazendo continuamente os ajustes necessários de modo a manter a constância da rotina autorganizada.

**Instrumentariologia.** Recomenda-se utilizar os recursos extraconscientes auxiliares da autorganização, a exemplo de agenda diária e planilha semanal. Onde o pesquisador detalha o uso das horas ao longo dos dias, especificando os horários de cada atividade ao longo da semana.

**Detalhismo.** Incluir na planilha semanal as necessidades fisiológicas, para-fisiológicas e afetivas na rotina útil: exercícios físicos e energéticos, alimentação, horas de sono, contatos sociais. Importante, ainda, considerar o tempo de deslocamento entre as atividades.

**Extrapautas.** Na implantação de novos hábitos e rotinas, comumente surgirão imprevistos e extrapautas, sendo interessante flexibilizar o cronograma pessoal quando necessário. Deve-se manter o foco nos megaobjetivos traçados, com a atenção aos pequenos acontecimentos do cotidiano, atendendo a todas as áreas da vida humana.

**Amparologia.** A rotina útil abre caminho para implementação gradual da *pararrotina útil*, a partir da mudança de patamar evolutivo conquistado pelo escritor-pesquisador a partir do predomínio das percepções extrassensoriais com autodiscernimento.

**Pararrotina.** “A *pararrotina útil* é a técnica da sequência lógica, temporal ou diária de atos ou procedimentos constantes, impostos tecnicamente à própria vida pessoal, por força da repetição de hábitos sadios e uniformes, capazes de potencializar a consecução cosmoética da programação existencial específica da consciência lúcida, através da interassistencialidade multidimensional” (Vieira, 2018, p. 16.831).

**Flexibilidade.** A rotina útil equilibrada, organizada, fluida e flexível colabora com a criatividade e objetividade da escrita. Ser fluido sem se desorganizar, organizar-se sem rigidez, eis a melhor forma de produzir gescons continuada e diariamente.

**Posturas.** Eis, enumeradas em ordem alfanumérica, as principais posturas otimizadoras da escrita, responsáveis pela manutenção de hábitos saudáveis, que podem ser desenvolvidas pela aplicação da *Técnica da Rotina útil*:

1. Autorreflexão.
2. Autorganização.
3. Continuísmo.
4. Determinação.
5. Disciplina.
6. Priorização.

**Autopesquisa-gescon.** A conexão entre a autopesquisa e a produtividade gesconográfica dá-se a partir da articulação entre os traços – força, fardos e faltantes – da conscin escritora. Ao aplicar a *Técnica da Rotina útil*, o pesquisador poderá observar minúcias da sua manifestação que revelam traços de desorganização, dispersão ou incoerências, ou traços de determinação, prioridade e disciplina.

**Autenfrentamento.** A partir da autopesquisa e do autodiagnóstico dos travões conscienciais, o mais coerente é prosseguir no processo autoconsciencioterápico, na etapa do autenfrentamento, e sanar o problema, utilizando técnicas e procedimentos capazes de auxiliar na reciclagem da vez.

**Revelação.** Nas entrelinhas da escrita, o autor se revela, plasma nas páginas o entendimento da realidade e pararealidade através das lentes do seu microuniverso consciencial. A qualidade da energia que fica grafada está diretamente ligada ao seu holopensene.

**Homeostasia.** “A *pensenosfera autoral homeostática* é o holopensene mentalsomático, sereno, tranquilo, amparado, produtivo, profícuo, instalado pela conscin-autora ou autoranda a partir da sustentação e manutenção de rotinas úteis, neo-hábitos e aplicação de técnicas otimizadoras da grafotares interdimensional e interassistencial” (Seno, 2021).

**Reverberação.** O leitor perceberá nas entrelinhas o padrão energético impresso da grafia colocada de maneira harmônica ou desarmonica. O padrão pensênico grafado e plasmado no texto ou no papel, provocará bem-estar ao leitor ou sensação de desarmonia.

**Autodesassédio.** Desta forma, a aplicação da *Técnica da Rotina Útil* poderá auxiliar o escritor ou escritora na autorganização e harmonização diárias, o que influenciará no autodesassédio e, conseqüentemente, na ampliação do fôlego mentalsomático.

**Fôlego.** “O *fôlego mentalsomático* é a capacidade de a conscin lúcida, homem ou mulher, sustentar a rotina intelectual sadia, aquisitiva, pesquisística, criativa, produtiva, distributiva, diária, com a fixação da autopensenidade no *pen*, sem recair em distrações mentais, envolvimento emocional, fugas imaginativas, escapismos sociais ou desviacionismos de qualquer outra natureza” (Haymann, 2019).

## 2. CASUÍSTICA

**Aplicação.** Esta autora vem aplicando a *Técnica da Rotina Útil*, ao longo dos últimos 7 anos (2014 a 2021), período em que identificou atraso na autoproéxis, mudou-se para Cognópolis Foz, promoveu intensos movimentos de recéxis, obtendo bons resultados descritos a seguir.

**Recéxis.** O momento evolutivo inicial desta autora consistia em mudança de cidade e organização da rotina diária em um novo contexto de vida: estabelecimento no voluntariado conscienciológico, desenvolvimento da intelectualidade e parapsiquismo, com objetivo da qualificação interassistencial.

**Alavancagem.** A implementação da rotina útil por esta autora, com objetivo de promover a alavancagem da autoproéxis, baseou-se na utilização estratégica dos recursos disponíveis na Cognópolis Foz do Iguazu com foco prioritário na aquisição de conhecimentos, qualificação da assistência e autodesassédio.

**Implementação.** Na rotina útil pessoal (2014 a 2017), foram definidas algumas atividades semanais prioritárias, distribuídas ao longo de 3 turnos diários (Ribeiro, 2020, p. 48 e 49):

1. **Manhã:** tenepes, minitertúlias, estudo ou escrita no Holociclo.
2. **Tarde:** tertúlias, voluntariado, pesquisa e escrita no Holociclo ou Holoteca.
3. **Noite:** dinâmicas parapsíquicas ou cursos conscienciológicos.

**Lazer.** Nos finais de semana, a rotina útil dos demais dias foi mantida em sua essência, baseando-se na tenepes, estudo, escrita e cursos, porém com o acréscimo do lazer. Nesse período, esta autora não exercia trabalho profissional, o que facilitou a imersão na rotina mentalsomática da Cognópolis.

**Autodiagnóstico.** Ao longo do estabelecimento da rotina útil, alguns traços conscienciais foram sendo identificados, a exemplo da resistência em manter-se no ritmo diário voltado para a escrita, que se evidenciou pelo comportamento de sociosidade, operosidade somática ligada ao voluntariado mais executivo e dispersão.

**Consciencioterapia.** Ao identificar esses traços, esta autora buscou heteroajuda consciencioterápica com objetivo de dissecar as manifestações anacrônicas e antievolutivas. Esse recurso trouxe maior compressão do autassédio e as possibilidades de autenfrentamento, utilizando técnicas autoconsciencioterápicas voltadas à problemática específica.

**Valores.** Ao fazer as escolhas evolutivas prioritárias, engajando-se holossomaticamente na busca das autorrecins, foram evidenciados os valores da busca de conhecimento, assistencialidade, grupalidade e produtividade mentalsomática. Estes valores sustentaram a continuidade do ritmo recinológico.

**Holopensene.** Os traços da persistência e determinação, em sinergia com o holopensene mentalsomático da Cognópolis – especialmente do *Tertuliarium*, da Holoteca e do Holociclo – favoreceram o contínuo do engajamento nas autorreciclagens e desassédios necessários à retomada da autoproéxis e desenvolvimento da escrita mentalsomática distributiva interassistencial.

**Efeitos.** Eis, em ordem aleatória, pelo menos 8 efeitos imediatos observados por esta autora no uso da *Técnica da Rotina Útil*:

1. Bem-estar e autoconfiança.
2. Maior detalhamento da organização diuturna.

3. Direcionamento da pensividade para o prioritário.
4. Qualificação dos hábitos pessoais.
5. Aproveitamento das companhias e paracompanhias mentaisomáticas.
6. *Upgrade* mentalsomático.
7. Aumento da produtividade gesconográfica.
8. Inclusão da mentalsomática distributiva nas prioridades pessoais.

**Colheita.** A resultado recinológico e gesconográfico a partir do ritmo implantado, criando uma neorrotina mentalsomática, gerou bons frutos: gescons – verbetes, artigos e o primeiro livro conscienciológico – e o realinhamento proexológico.

**Autoconsciencioterapia.** A autodescoberta dos travões antievolutivos, a partir da identificação das manifestações nosográficas, bem como dos traços-força e principalmente do megatrafor, foram imprescindíveis para promoção do autodesassédio mentalsomático. A anticonflitividade resultante da autossuperação dos travões gerou energia para investimento mentalsomático e interassistencial posterior.

**Continuismo.** Esta autora deu continuidade à aplicação da técnica ao longo dos últimos anos (2017 a 2022), realizando anualmente um saldo positivo de escrita de artigos, verbetes e participação na gescon grupal do *Dicionário de Consciencioterapeuticologia*.

**Readaptação.** Nos últimos anos, houve mudanças na rotina diária com inclusão de trabalho profissional e maior engajamento no voluntariado consciencioterápico, o que requer maior autorganização. A partir da experiência inicial de mudança de hábitos a partir da implementação da rotina útil, houve uma readaptação facilitada e manutenção do foco na escrita.

## ARGUMENTOS CONCLUSIVOS

**Produtividade.** Conclui-se que a produtividade gesconográfica depende de autorganização, autesforço e disciplina diários do pesquisador-escritor e a aplicação da *Técnica da Rotina Útil* funcionou enquanto instrumento potencializador da organização contínua e profícua.

**Instrumentos.** A utilização da agenda e planilha auxiliaram no estabelecimento do uso do tempo de modo real. Esta autora observou que colocava mais atividades diárias do que era possível realizar. O uso da planilha trouxe cosmovisão do funcionamento dispersivo pessoal e a necessidade de estabelecer prioridades.

**Autopesquisa.** Foi constatado que o hábito da escrita diária auxilia na reorganização do holossoma, promove acalmia íntima e sustentabilidade na autossuperação dos traços de impulsividade e psicomotricidade exacerbada, favorecendo o desassédio mentalsomático e recuperação dos cons magnos.

**Consciencioterapia.** Ao longo da aplicação da técnica houve a necessidade de ajuda heteroconsciencioterápica, e a utilização de outras técnicas coadjuvantes na busca da autossuperação das manifestações antievolutivas.

**Neohábito.** Houve a aquisição do hábito da escrita diária, trazendo as experiências cotidianas enquanto substratos para a grafia no fluir mentalsomático. Apesar das mudanças nas rotinas diárias ao longo dos anos, esta autora tem conseguido *levar tudo de eito*, mantendo em equilíbrio as áreas da vida.



**Autoconfiança.** Após a conclusão de artigos, verbetes e livro, foi adquirida maior autoconfiança a partir do resgate do traçar da escrita e qualificação deste a partir do viés interassistencial, menos egoico e mais evolutivo.

**Euforins.** Ao longo da aplicação da técnica, a pesquisadora-autora experimentou momentos de euforin ao verificar os avanços na produtividade gesconológica diária e a concretização das metas autopropostas. A energia gerada nesses momentos foi reutilizada para novos avanços e continuísmo gesconográfico.

**Perspectiva.** Atualmente, esta autora continua aplicando a técnica, e percebe que sua utilização ao longo dos últimos anos tem gerado maior discernimento e maturidade quanto a responsabilidade interassistencial relacionada ao público-alvo e o desenvolvimento da coerência quanto as cláusulas da autoproéxis.

**Priorização.** A partir da busca de manutenção do foco interassistencial, ficou evidente duas prioridades na rotina diária: os atendimentos consciencioterápicos e as produções de gescons dentro da especialidade da Consciencioterapeuticologia.

**Assistencialidade.** A utilização da *Técnica da Rotina Útil* aplicada à produção gesconográfica aumenta o fôlego mentalsomático e auxilia na sustentação da rotina intelectual distributiva e interassistencial, possibilitando o surgimento da *pararrotina útil*.

## REFERÊNCIAS

1. **Almeida**, Marco; **Haymann**, Maximiliano; & **Remédios**, Juliana; Orgs.; *Dicionário de Consciencioterapeuticologia com Termos Multilíngues Equivalentes*; revisores Equipe de Revisores da OIC; neologistas multilíngues: Equipe de Idiomas da OIC; 1.412p.; glos. 400 termos (verbetes); 400 termos em alemão; 400 termos em espanhol; 400 termos em francês; 400 termos em inglês; 4 apênds. (1 apênd.: BEE da Consciencioterapeuticologia: 575 refs.); 845 enus.; 50 especialidades; 54 microbiografias; 3 quadros sinópticos; 1 tab.; 45 verbetógrafos; 161 filmes; 111 webgrafias; 1.100 refs.; 9 índices; alf.; 27,9 x 6,4 cm; enc.; Associação Internacional Editares; & Organização Internacional de Consciencioterapia (OIC); Foz do Iguaçu, PR; 2022; ISBN 978-65-86544-80-0; página 1.018.

2. **Haymann**, Maximiliano, *Fôlego mentalsomático*; verbete; In: **Vieira**, Waldo; Org.; *Enciclopédia da Conscienciolgia*; Verbetes N. 4.963; apresentado no *Tertularium / CEAEC* em 06.09.2019; Foz do Iguaçu, PR; disponível em: <<http://encyclossapiens.space/buscaverbete/>>; acesso em: 18.09.2022.

3. **Ribeiro**, Ermania; *Diário de Experiências Cognopolitanas*; revisores Equipe de Revisores da Editares; pref. Hilton Gunça; 230 p; 3 Seções; 19 caps.; 20 citações; 15 relatos; 40 enus.; 20 frases enfáticas; glos. 164 termos; epíl.; 39 refs.; 4 webgrafias; alf.; 21 x 14 cm; br.; Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2020; páginas 48 e 49.

4. **Seno**, Ana; *Pensenosfera Autoral Homeostática*; verbete; In: **Vieira**, Waldo; Org.; *Enciclopédia da Conscienciolgia*; Verbetes N. 5.486; apresentado no *Tertularium / CEAEC* em 10.02.2021; Foz do Iguaçu, PR; disponível em: <<http://encyclossapiens.space/buscaverbete/>>; acesso em: 18 set. 2022.

5. **Vieira**, Waldo; *700 Experimentos da Conscienciolgia*; 1.058 p.; 40 seções; 100 subseções; 700 caps.; 147 abrevs.; 1 cronologia; 100 datas; 1 *E-mail*; 600 enus.; 272 estrangeirismos; 2 tabs.; 300 testes; glos. 280 termos; 5.116 refs.; alf.; geo.; ono.; 28,5 x 21,5 x 7 cm; enc.; Instituto Internacional de Projeciologia; Rio de Janeiro, RJ; 1994; páginas 86, 239, 275, 297, 350, 361, 413 e 708.

6. **Idem**; *Autorganização Livre; Pararrotina Útil; Ritmo mentalsomático, Rotina Útil*; verbetes; In: **Vieira**, Waldo; Org.; *Enciclopédia da Conscienciolgia*; apres. Coordenação da ENCYCLOSSAPIENS; revisores Equipe de Revisores da ENCYCLOSSAPIENS; 27 Vols.; 23.178 p.; Vols. 06, 20 e 24; 1.112 citações; 11 cronologias; 33 *E-mails*; 206.055 enus.; 602 especialidades; 1 foto; glos. 4.580 termos (verbetes);

701 microbiografias; 270 tabs.; 702 verbetógrafos; 28 *websites*; 670 filmes; 54 videografias; 1.087 webgrafias; 13.896 refs.; 9ª Ed. rev. e aum.; *Associação Internacional de Enciclopediologia Conscienciológica* (ENCYCLOSSAPIENS); & *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2018; ISBN 978-5-8477-118-9; páginas 3.887 a 3.890, 16.831 a 16.834, 19.845 a 19.849 e 19.878 a 19.880.

7. **Idem**; *Dicionário de Argumentos da Conscienciológica*; revisores Equipe de Revisores do Holociclo; 1.572 p.; 1 *blog*; 21 *E-mails*; 551 enus.; 1 esquema da evolução consciencial; 18 fotos; glos. 650 termos; 19 *websites*; alf.; 28,5 x 21,5 x 7 cm; enc.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2014; páginas 1.072, 1.073 e 1.074.

## WEBGRAFIA ESPECÍFICA

1. **Ramos**, Luiz Paulo; *Técnica de Autorganização*; verbete; In: **Vieira**, Waldo; Org.; *Enciclopédia da Conscienciológica*; verbete N. 5.213, apresentado no *Tertuliarium* / CEAEC, Foz do Iguaçu, PR; 13.05.2020; disponível em: <<http://encyclossapiens.space/buscaverbete>>; acesso em: 04.07.2020.

2. **Ribeiro**, Ermania; *Técnica da Rotina útil*, Farmacopéia consciencioterápica, *live* apresentada em 14.11.2020; disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=WhLcCGiKZvo&t=2173s>>; acesso em: 04.07.2020.



---

**Ermânia Ribeiro** é graduada em Farmácia Bioquímica e Psicologia, pós-graduada em Psicologia Positiva e Formação em Biossíntese; voluntária da Conscienciológica desde 2011 e da *Organização Internacional de Consciencioterapia* (OIC) desde 2015; consciencioterapeuta desde 2015; pesquisadora residente no *Campus* OIC; verbetógrafa da Enciclopédia da Conscienciológica e autora do livro *Diário de Experiências Cognopolitanas* (2022).

*E-mail: ermaniaj@hotmail.com*

---