

# Autorreciclagens Continuadas na *Inter-relação Autopesquisa-Tenepes*: Estudo de Caso

Regina Neves\*

\* Graduada em psicologia com especialização em Consultoria Organizacional. Voluntária da *Associação Internacional dos Campi de Pesquisa da Conscienciologia* (INTERCAMPI). Professora do Experimentos Grupal da TM1AVI e Integrante do *Colégio Invisível da Tenepessologia* (CIT). reginahelenaneves@gmail.com

**Especialidade:** Autopesquisologia

## INTRODUÇÃO

**Qualificação.** A autopesquisa-tenepes teve início em 2019, quando a autora percebeu a necessidade de investir na qualificação da tarefa energética pessoal. Para isso começou a ler os livros sobre o assunto e a assistir às tertúlias relacionadas.

**Objetivo.** Compartilhar as reflexões, os achados pesquisísticos e a importância da escrita e publicação das reciclagens para o aprofundamento da autopesquisa-tenepes.

**Reciclagens.** A autora realizou *reciclagens intraconscienciais* (recins), algumas não percebidas anteriormente, em especial a autoconfiança no autoparapsiquismo mentalsomático.

**Metodologia.** A metodologia de pesquisa foi fundamentada na análise e interpretação de registros realizados após a tenepes e no estudo de temas relacionados à autopesquisa. A releitura de artigos e verbetes escritos mostrou a relação dos temas de pesquisa com o momento vivenciado.

**Estrutura.** O relato está organizado em 5 seções:

1. **Contextualização.**
2. **Tipos de Autopesquisa.**
3. **Desenvolvimento da Autopesquisa-Tenepes.**
4. **Redutores do Discernimento Afetando a Autopesquisa e sua Profilaxia.**
5. **Casuísticas e Novas Reciclagens.**

## I. CONTEXTUALIZAÇÃO

**Ligação.** O interesse pelo tema autopesquisa surgiu antes de participar do *Colégio Invisível da Tenepessologia* (CIT), mas somente quando aprofundou o estudo da Tenepessologia percebeu a ligação mais aprofundada entre autopesquisa e tenepes.

**Registro.** As anotações eram realizadas de maneira automática sem perceber que os principais registros eram efetuados após a tenepes.

**Repercussão.** A tenepes está 24h na vida da pessoa e mesmo sem o tenepessista notar, os comportamentos realizados, cosmoéticos ou não, irão repercutir nas assistências realizadas no dia a dia.

**Inter-relação.** No entendimento desta autora, a *inter-relação autopesquisa-tenepes* é o estudo da relação existente entre a prática e a observação, exame, pesquisa, investigação da própria consciencialidade, por meio de metodologia, de instrumentos de pesquisa, levantamento, reflexão e análise de dados, onde o pesquisador/experimentador é o objeto e campo de pesquisa, especificamente relacionada a essa técnica.

**Reconhecimento.** Para iniciar o estudo há necessidade de reconhecer a importância das anotações para depois recuperar, analisar e refletir sobre as várias experiências, tendo a possibilidade de encontrar novas conclusões.

**Registro.** Afastar a preguiça e o pensamento de que não irá esquecer a experiência vivenciada e registrar tudo. Mesmo o que parece insignificante, no futuro poderá ter sentido.

**Autovivências.** Segundo Vieira (2014, p. 1.395 e 1.396), os registros tenepessológicos são relativos às autovivências do tenepessista. As anotações das sensações e do desenvolvimento pessoal com o foco no autoconhecimento melhoram a colaboração com o amparador de função da tenepes.

**Evitação.** Vieira (2014, p. 1.395) ainda acrescenta:

Não se deve registrar informações que envolva os assistidos e seus nomes nas práticas da tenepes para se evitar *evocações espúrias* e deslocadas. A inocência só é boa para o acusado. A autocognição é boa para todas as consciências. *Profilaxia: megadefesa geral*.

**Tratado.** Na tertúlia conscienciológica N. 5.433, intitulada *Colégio Invisível da Tenepessologia*, apresentada no *Tertulium* em 19.12.2020, localizado no *Centro de Altos Estudos da Conscienciológica* (CEAEC), Foz do Iguaçu, PR, o pesquisador Flávio Amado fez convite para participar do CIT e da escrita do tratado sobre Tenepessologia. Ao ouvir sobre o tratado a autora ficou bem interessada, fazendo a inscrição no referido colégio.

**Escrita.** Em setembro de 2021 teve início a organização e escrita do tratado, na qual escolheu a especialidade Autopesquisologia, aprofundando o estudo sobre autopesquisa e tenepes.

## II. TIPOS DE AUTOPESQUISA

**Identificação.** Às vezes, é necessário colocar o foco da autopesquisa de acordo com o que está incomodando ou segurando a conscin de realizar a reciclagem. Para isso, é interessante identificar onde está percebendo o maior desconforto.

**Atenção.** É essencial ter uma visão geral de como estão os veículos de manifestação, se algum está precisando atenção especial no momento e de que maneira a conscin atua perante esses veículos.

**Tipologia.** A seguir, se expõe, na ordem alfabética, os tipos basilares de autopesquisa, a título de exemplo para a conscin interessada na autoqualificação interassistencial.

## 1. AUTOPESQUISA FENOMÊNICA

**Fenômeno.** A análise autocrítica das parapercepções e análise parapsíquica dos acontecimentos durante e fora da tenepes.

**Análise.** Para realizar esta análise a primeira questão é não ter medo de se conhecer, saber que se tem trafores, mas também trafores. Estar nessa dimensão possibilita a superação de incoerências ainda presentes nas atitudes.

**Utilização.** Uma das incoerências identificadas foi lidar com a liderança e o parapsiquismo ao modo de trafar, provavelmente por ter utilizado de maneira errada em outras existências.

**Projeção.** Atualmente, a autopesquisa está voltada à superação da dificuldade de ter projeções lúcidas, iniciada em 2002 quando vivia no Rio de Janeiro e participava do *Instituto Internacional de Projeiologia e Conscienciologia* (IIPC).

**Ideias.** Durante aula prática de *Técnicas Projetivas* no IIPC, no Rio de Janeiro, em 2003, teve a informação que precisaria superar as imaturidades emocionais para lembrar das projeções. Desde então muitas ideias foram captadas durante a tenepes, e, especialmente, ao redigir o verbete *Conscin Emocional* (2023, p. 10.305 a 10.310).

## 2. AUTOPESQUISA HOLOSSOMÁTICA

**Holossoma.** Analisar com autocrítica qual veículo de manifestação necessita ser priorizado no momento: soma, psicossoma, energossoma ou mentalsoma. Na realidade todos estão interconectados, no entanto, algum pode estar mostrando a necessidade de maior foco assistencial.

**Início.** A autora iniciou a autopesquisa em 2002 ao fazer consciencioterapia, na *Organização Internacional de Consciencioterapia* (OIC) identificando algumas questões emocionais. Conseguiu melhorar a autoestima, a autenticidade e autoconfiança, tendo como resultado o autofortalecimento para a docência conscienciológica.

**Liberação.** Em 2013 elaborou o *Código Pessoal de Cosmoética* (CPC), quando aprofundou a autopesquisa sobre repressões, liberando certos comportamentos agressivos reprimidos, especialmente relacionados ao medo da autoexposição e de consciexes e defendeu o verbete *Efeito da Repressão* (2023, p. 14.159 a 14.165).

**Planilha.** A elaboração do CPC e de planilha para registro diário dos pensenes, para acompanhamento dos pensenes, foi uma etapa importante para os próximos passos dentro da autopesquisa, melhorando a atenção e reflexão durante e após a tenepes.

**Soma.** A partir do aparecimento de câncer, em 2016, o foco passou a ser a autopesquisa somática e psicossomática, tendo como resultado o fortalecimento do corpo físico, com a mudança da alimentação e realizando exercícios físicos.

**Psicossoma.** Após o autocuidado somático, aprofundou os estudos sobre emoções. Atualmente com 67 anos, até os 37 não sabia identificar as emoções, motivo pelo qual este estudo foi importante para saber o que estava sentindo, e qual o motivo do incomodo.

**Energossoma.** A partir da autopesquisa realizada, obteve algumas reciclagens, entre elas destacam-se:

1. **Dores de cabeça.** Alterou a maneira de pensar sobre a dor de cabeça, percebeu que poderia minimizar ou superar a dor com *Estado Vibracional* (EV) e exteriorizações energéticas. Passou a dar maior atenção ao energossoma.

2. **Esplênico.** Começou a exteriorizar pelo esplênico com o objetivo de liberar repressões contidas em nível mais instintivo.

3. **Cardiochakra.** Em 2013, intensificou a circulação de energias na região do cardiochakra para desfazer energias de mágoa. Em 2015, defendeu o verbete *Mágoa* (2023, 21.713 a 21.718).

4. **Exteriorizações.** A autora ficou mais atenta ao tipo de exteriorização, a intensidade e qual o chakra predominante.

**Autoafeto.** Em 2017, aprofundou os estudos na manutenção do foco nos trafores, a fim de melhorar o autoconceito/autestima, agindo prazerosamente e valorizando o autoafeto.

**Mentalsomática.** Em 2021 participando como docente do *Curso Mentalsomatologia Aplicada* (CMA) da *Associação Internacional dos Campi de Pesquisa da Conscienciologia* (INTERCAMPI), aprofundou o estudo das emoções de maneira autocrítica e reflexiva, com maior análise dos fatos, compreendendo as vivências a partir do estudo aprofundado dos atributos mentaisomáticos.

**Atributos.** Desenvolveu a autopesquisa-tenepes, fazendo os seguintes questionamentos:

1. **Atenção.** Consegue concentrar a atenção na atividade necessária?
2. **Autocrítica.** Consegue se enxergar sem medo do que os outros vão pensar?
3. **Autorganização.** Consegue realizar o planejado? Identifica qual atividade é prioritária?
4. **Comunicação.** Como está a comunicação com as pessoas da convivência?
5. **Desassim.** Como está a autodesassidialidade, o domínio bioenergético e pensênico? Consegue manter a higidez pensênica mesmo em momentos difíceis?
6. **Parapsiquismo.** Consegue fazer a diferenciação pensênica, quando está pensando e quando está sendo pensado?
7. **Vontade.** Como está a vontade para colocar em prática a reciclagem prioritária no momento?

**Diferenciação.** Um tema importante foi o estudo e prática da diferenciação pensênica, que segundo Stédile (2023, p. 13.182) é “diferenciar de modo técnico a manifestação dos pensamentos, sentimentos e energias pessoais de heteropenses, em especial de consciexes, notadamente os de estreita semelhança aos próprios.”

**Autotares.** O investimento na autopesquisa-tenepes possibilitou esclarecimento sobre as condições pessoais de autoqualificação interassistencial:

1. **A agenda centrada na tenepes.**
2. **A constatação do bem-estar após cada recin.**
3. **A importância das desassins.**
4. **O senso de gratidão pelas oportunidades de vida.**
5. **O entendimento dos benefícios e repercussões da assistencialidade diária.**

6. **A certeza pacificadora do parassuporte técnico nas horas mais críticas.**

7. **As confirmações posteriores da assistência realizada na tenepes.**

### 3. AUTOPESQUISA SERIEXOLÓGICA

**Seriexologia.** Aprofundamento da autopesquisa tendo em vista as sincronidades com informações seriexológicas, obtidas em parareencontros durante a tenepes, cidades visitadas durante viagens.

**Autoconhecimento.** Em 2020 participou de cursos da *Associação Internacional de Pesquisas Seriexológicas (CONSECUTIVUS)*, identificando e compreendendo a relação maior com a religião e a monarquia. Percebeu a importância de morar no Rio de Janeiro de 1999 até 2003, o afastamento necessário do grupocarma familiar para começar a conhecer quem a autora era e o que veio fazer nesta vida intrafísica.

**Nível.** A autora percebeu a importância que dava à autopesquisa ficando claro que, quando há investimento no planejamento técnico e mentalsomático, há maior compreensão do próprio nível tenepessista.

**Aprofundamento.** No entanto, as reciclagens não param, novos desafios de crescimento consciencial são identificados na autopesquisa-tenepes.

### III. DESENVOLVIMENTO DA AUTOPESQUISA-TENEPES

**Foco.** O mais adequado é iniciar a autopesquisa-tenepes fazendo a análise da condição no momento, percebendo qual comportamento está interferindo na interassistência e planejando as próximas realizações pessoais.

**Mudança.** Em muitos casos a necessidade de mudança de um comportamento específico só é percebida quando o tenepessista se sente incomodado com a situação em que se encontra.

**Ações.** Seguem, em ordem alfabética, 7 ações efetivas realizadas por esta autora no autenfrentamento de dificuldades identificadas:

1. **Anotações.** Anotações diárias e utilização das informações para reflexões e aprofundamento da autopesquisa.

2. **Cursos.** A docência, a participação em cursos e em consciencioterapia a fim de identificar as dificuldades pessoais e superá-las.

3. **Escrita.** A escrita de artigos, verbetes sobre as reciclagens obtidas e ideias recebidas durante a tenepes.

4. **Estudo.** Estudo de livros, em especial do *Manual da Tenepes* e dos pedidos de tenepes.

5. **Planejamento.** Relação do que precisa mudar ou fazer, com agendamento da data para começar ou resolver.

6. **Planilhas.** Utilização ou criação de planilhas de autopesquisa de acordo com as necessidades específicas. Uma sugestão é procurar modelo no *Instituto Cognopolitano de Geografia e Estatística (ICGE)*.

7. **Técnicas.** Identificação de técnica adequada à necessidade do momento. As técnicas mais utilizadas pela autora: a escrita diária, a *Imobilidade Física Vígil (IFV)*, o pensenograma, entre outras.

**Compreensão.** É importante ficar atento às convivências, pois podem reduzir a atenção, a determinação e a vontade em reconhecer e superar alguma dificuldade. Para isso, a autora deu ênfase à identificação do fato ou parafato que pudesse alterar a compreensão da vivência, evitando efeitos negativos ou desnecessários.

#### IV. REDUTORES DO DISCERNIMENTO AFETANDO A AUTOPESQUISA E SUA PROFILAXIA

**Recins.** O tenepessista pode estar com as recins numa condição diminuída devido aos redutores do autodiscernimento.

**Definição.** Segundo Vieira (2007, p. 573) “o *reductor do autodiscernimento* é o agente limitador, negativo ou patológico capaz de diminuir o nível da autolucidez, intelecção, racionalidade e elaboração lógica da pensenização própria e ininterrupta da conscin.” Contexto no qual a consciência pode ficar submissa, com a possibilidade de desenvolver patologias que interferem no processo assistencial da tenepes.

**Exemplos.** Vieira (2007, p. 578 a 638), lista 100 redutores do discernimento. A seguir, listados em ordem alfabética, a autora selecionou 5 exemplos redutores que mais interferiram a nível intraconscinencial, repercutindo na prática da tenepes:

1. **Acriticismo.** A conscin sem auto ou heterocrítica a respeito de fatos e de parafatos, evita o questionamento ou não realiza um exame minucioso sobre suas parapercepções, prevalecendo a indiferença, o medo, os preconceitos, superstições e o monoideísmo.

2. **Autoassédio.** A condição da conscin predisposta a se aborrecer pensenicamente a respeito de si mesma (autoassédio), abre as portas para o heteroassédio.

3. **Autoinsegurança.** A falta de autoconfiança nas próprias qualidades, capacidades ou potenciais, desenvolvendo a autoculpa, o autodesrespeito, o autobocote, anulando, descartando os fatos e parafatos e despriorizando a tenepes.

4. **Autovitimização.** Ao queixar-se ou depreciar-se, com rebaixamento da autoestima e do amor-próprio, o tenepessista ficará sem condições de avançar na autopesquisa e na tenepes.

5. **Emocionalismo.** A dificuldade em lidar com as emoções, permite a predominância do psicossoma, desqualificando a interpretação dos fatos e parafatos.

**Apego.** A conscin com apego excessivo a ideias ou pessoas tende a defender seu objeto de apego, com ausência de racionalidade, agindo puramente com as emoções.

**Manutenção.** Para manter a vontade, a autorganização e a coragem de continuar aprofundando a autopesquisa-tenepes, a autora destaca 5 reflexões apresentadas por Vicenzi (2001, p.136, 139, 140 e 156), relacionadas na ordem alfabética:

1. **Desconforto.** O primeiro sinal é uma sensação de desconforto, depois, entra numa crise de identidade, não reconhecendo a si, ou quais os seus valores reais. “Neste momento de fragilidade, é comum haver saudosismos e evocações assediadoras, que reforçam as redes sinápticas anteriores.”

2. **Racionalidade.** Se o indivíduo diagnostica e reconhece uma dificuldade pessoal já tem condições de superá-la com racionalidade e poderá traçar uma estratégia de ação. “A coragem atua como elemento de pacificação ao enfrentar-se os momentos de escolhas mais críticas”.

3. **Surtos.** Os surtos de imaturidade podem ser desencadeados por fatores básicos, a exemplo de: incerteza quanto ao resultado futuro, apego aos ganhos secundários da situação anterior, atuação de assediadores extrafísicos e atuação das pessoas próximas.

4. **Volta.** Surto de imaturidade e volta a comportamentos ultrapassados, podem ser alimentados por assediadores interessados na manutenção de antigos padrões comportamentais. A duração desses surtos pode ser curta, quando a percepção do retrocesso é imediata ou longa, chegando a levar uma vida inteira.

5. **Vontade.** Vicenzi (2001, p. 156) especifica que a continuidade na autopesquisa “requer constante revisão do nível da vontade que mantém a motivação e valorização dos resultados positivos alcançados, atuando como novos estímulos.”

**Questionamento.** Vicenzi (2001, p 156) questiona “se a consciência sabe o que pode ser melhor à evolução, por que é tão difícil manter o ritmo produtivo?”

**Mentalsoma.** Ainda Vicenzi (2001, p 156) esclarece que a motivação emocional é fátua e não confiável, sendo o mais positivo procurar tomar as decisões a partir do mentalsoma, atento ao *binômio discernimento-motivação*, para compreender a situação vivenciada.

## PROFILAXIAS

**Profilaxias.** A prevenção para estes comportamentos redutores do discernimento, se dá por meio da implantação da reflexão e do pensamento questionador.

**Ações.** Na análise das anotações realizadas e nas experiências vivenciadas, obtém-se informações e tem-se ideias do que precisa mudar dentro da necessidade e a reciclagem pode ser feita por meio de pesquisa das próprias ações.

**Escrita.** A escrita de artigos e verbetes relacionados com a necessidade do momento, as anotações diárias após a tenepes, propiciam maior reflexão e entendimento da questão a ser superada.

**Sincronicidades.** Maior atenção às sincronicidades percebidas no cotidiano, favorecendo as oportunidades interassistenciais. Percepção de exteriorizações energéticas extras ou emergenciais, fora do horário da tenepes.

**Autorreflexões.** Refletir sobre a proéxis e como está se sentindo no dia a dia. Realizar questionamentos nas áreas que está chamando a atenção: tem sono na tenepes, devaneio, pesadelos, mal-estar durante o dia, assédios, estagnação e seus motivos.

**Reciclagens.** Após o aprofundamento do tema, foram possíveis algumas reciclagens, com obtenção de ganhos evolutivos, aqui especificados em ordem cronológica:

1. **Egocentrismo.** Investimento na superação do egocentrismo e da vitimização que estavam por trás da timidez, começando a olhar para si mesmo sem melindres. Autopesquisa iniciada por esta autora há mais de 20 anos, mas com repercussões até o momento.

2. **Autenticidade.** Fortalecimento da autenticidade, mudança de antigas posturas anacrônicas, a exemplo de: como esconder o que realmente está desejando fazer ou pensando e a responsabilidade para colocar em prática o que precisar ser feito.

3. **Organização.** Valorização do trafor em administrar o tempo, comprometendo-se com as metas estabelecidas.

4. **Flexibilidade.** Aprendizagem e fortalecimento da flexibilidade e do bom-humor para superar as dificuldades e desvios de próexis. Esta fase foi possível com o reconhecimento dos trafores e a conseqüente valorização do autoafeto.

5. **Atenção.** Percepção da pouca atenção dada a multidimensionalidade, permanecendo numa visão intrafísica, sendo possível após passar pelas etapas anteriores.

6. **Qualificação.** Aceitação das diferentes formas de manifestação das pessoas, maior compreensão e paciência nos momentos de crise, especialmente quando falta o controle da situação, qualificando a assistência.

7. **Intencionalidade.** Aplicação da *técnica dos “por quês”* para identificar a intenção. Seno, (2013 p. 114) mostra a maneira de aplicar esta técnica.

8. **Cooperação.** Substituição do comportamento competitivo pela cooperação, minimizando a necessidade de controlar as situações desconhecidas e aumentar a manifestação de comportamentos pacíficos.

9. **Energias.** Disciplina no trabalho com as energias.

**Entropia.** A autopesquisa, num primeiro momento, pode trazer entropia, mas é amparada e serve de exemplo para as consciexes assistidas. Este fato foi sendo observado à medida que a autora foi aprofundando as várias etapas do processo pesquisístico.

**Motivo.** Durante a reciclagem de algum comportamento, as consciexes poderão auxiliar ou dificultar a autopesquisa iniciada. Isto foi percebido ao aprofundar o autoafeto e reconhecimento dos trafores, onde ocorreu a interferência de conscins e consciexes, especialmente as muito próximas, desejando impedir a continuidade do processo.

**Autoavaliação.** A partir das reciclagens a autora foi tendo maior apreciação racional, crítica e realista das próprias manifestações intraconscienciais, durante e após o horário da tenepes.

## V. CASUÍSTICAS E NOVAS RECICLAGENS

**Rotina.** Em 2016 a autora refletiu já estar com 16 anos de tenepes e percebeu movimentos repetitivos, como se a tenepes tivesse entrado na rotina diária, não havia reflexão após a tenepes.

**Ligação.** Percebeu que nesta fase da vida, não estava fazendo ligação entre a tenepes e os acontecimentos diários, entre as dificuldades enfrentadas e as soluções apresentadas. A tenepes era importante, mas a autora estava ocupada com as atividades diárias e as reflexões passavam despercebidas.

**Parada.** Identificou que depois de grande mudança pessoal havia realizado uma parada, uma estagnação. Nos primeiros meses de 2016 foi identificado nódulo cancerígeno no seio, mesmo assim deu continuidade às atividades rotineiras.

**Pensenes.** Participando do Curso *Autorreestruturação Pensênica*, realizado pela *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia* (CEAEC), em setembro de 2018, qua-

lificou a autopesquisa para identificação dos pensenes, estabelecendo em novo CPC as seguintes cláusulas:

1. **Manter a autopenalização positiva, observando e anotando os pensenes para manutenção de comportamento hígido.**
2. **Agir enquanto isca assistencial lúcida, estando atenta aos ambientes e às próprias energias, para assistir e fazer recomposição energética.**
3. **Melhorar a rememoração para as projeções.**
4. **Ser mais ousada na assistência.**

**Comunicação.** Em 2024 assistindo os *Diálogos Tenepessológicos*, atividade *online* realizada pela *Associação Internacional de Tenepessologia (ICTENEPES)*, no último sábado de cada mês, um dos palestrantes explicou que é possível, ao estar com muitas questões para resolver, não perceber a presença do amparador. Relatou ter tido dificuldade na comunicação com o amparador, pois vinha do espiritismo e queria um tipo de incorporação, momento em que começou com os diálogos mentais, diminuindo a expectativa e a ansiedade.

**Amparadores.** A autora considerava que não conseguia se comunicar com as consciexes. Ao ler as anotações, percebeu que no início da tenepes o contato era mais perceptível, aos poucos foi ficando menos evidente, mais sutil e mentalsomático. Faltou atenção e autoconfiança.

**Questionamento.** Em 19.09.2024 ocorreu o questionamento: *o que vou escrever, pois não percebo nenhuma mudança na tenepes?*

**Casuística.** No dia seguinte, vivenciou a seguinte situação: *estava no estacionamento do supermercado, o calor dentro do carro era grande e um carro impedia a minha saída. A pessoa que estava comigo disse: buzina! Falei que não iria buzinar, pois havia aprendido a partir de experiência vivenciada anteriormente. Conteí-lhe o acontecido: uma pessoa que estava atrás do meu automóvel não gostou que entrei na frente do carro dela e buzinou. Retribuí a buzina irritada. A pessoa passou para a pista ao lado e, com os 2 carros em movimento, bateu no meu carro.*

**Acalmia.** Foi uma experiência marcante onde percebi a importância de manter a calma e compreender que algumas pessoas podem estar nervosas no trânsito e não se sabe como irão reagir.

**Confiança.** A amiga que andava comigo concordou e falou que eu estava a caminho da desperticidade.

**Reflexão.** Este comentário provocou uma reflexão, evidenciando que precisava confiar mais no próprio potencial, nas reciclagens realizadas.

**Recin.** Segundo Thomaz (2015, p. 453), “sempre que o esforço culmina na autossuperação de um tráfegar, surgem novas sinapses provenientes da autopesquisa, e essas neossinapses servem de possível exemplo e alternativas de recin para consciexes que apresentam a mesma dificuldade.”

**Efeitos.** Nas pesquisas da Tenepessologia, Frederico (2023, p.14.355) relaciona 30 efeitos positivos da autopesquisa-tenepes, dos quais se destacam 5, aqui apresentados em ordem que as reciclagens foram ocorrendo:

1. **Desenvolvimento do autoafeto.**
2. **Desenvolvimento da autoconfiança.**
3. **Desenvolvimento da autorganização.**
4. **Desenvolvimento da autoassistência.**
5. **Diminuição gradativa dos autoconflitos, possibilitando as neorrecins e a qualificação do autodesassédio.**

**Mudança.** A mudança de mentalidade trafarista para traforista teve como consequência a superação dos medos em geral, repercutindo no desenvolvimento do parapsíquismo mentalso-mático, na ampliação do holopense pessoal assistencial, da maturidade e valorização das consciências.

**Comunicação.** A comunicabilidade foi outro trafor reprimido por ter sido utilizado para o convencimento. Com as reciclagens, passou da autorrepressão para o outro extremo de querer convencer as pessoas. Aos poucos a autora foi conseguindo divulgar a Conscienciologia, sem o padrão de enviar energias controladoras.

**Detalhes.** Vieira (2019, p. 266): \* quanto mais você pesquisar os detalhes da sua vida, mais vai entender a própria consciencialidade. O **insignificante** pode ser o mais significativo, antes passado despercebido.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

**Investimento.** O investimento diário do tenepessista na autopesquisa-tenepes teve como resultado as reciclagens intraconscienciais conforme a necessidade específica do momento vivenciado.

**Evolução.** Percebe-se a evolução consciencial à medida que se consegue superar algumas questões relacionadas com desrepressão, mágoa e comunicação, podendo aparecer questões em nível mais aprofundado. O controle e compreensão do emocional é importante para manter a reciclagem em andamento.

**Reciclagens.** A partir da leitura das anotações, a autora conseguiu perceber a reciclagem na questão das dores de cabeça e o aumento de desassins.

**Contato.** Compreendeu que já trabalhava a questão do contato com o amparador e encontrou registro onde reconhecia a presença dele, mais sutil, mas estava presente com ideias.

**Efeito.** O aprofundamento na intraconsciencialidade, por meio da autopesquisa-tenepes, resultou em recins significativas, proporcionando crescimento emocional gradual e consequente respeito pelas diversas maneiras de as pessoas se manifestarem.

**Sustentação.** Ficou evidente que a sustentação e a manutenção da tenepes é resultado dos êxitos de autorreciclagens continuadas.

**Lucidez.** O tenepessista, ao se equilibrar emocionalmente e de modo acolhedor, atuar a partir de reflexões mentaissomáticas, superar os trafores e fortalecer os trafores, terá cada vez mais a condição de ser assistente lúcido.

## **O TENEPESSISTA, AO INVESTIR NA AUTOPESQUISA-TENEPES COM AUTOCRÍTICA E COSMOÉTICA, PODERÁ CONSTATAR SER MAIS DO QUE IMAGINA E POTENCIALIZAR O ESCLARECIMENTO E A INTERASSISTENCIALIDADE.**

### **BIBLIOGRAFIA ESPECÍFICA**

01. **Amado**, Flávio; *Colégio Invisível da Tenepessologia* (N. 5.433; 19.12.2020); Verbetes; In: **Vieira**, Waldo; Org.; *Enciclopédia da Conscienciologia*; apres. Coordenação da ENCYCLOSSAPIENS; revisores Equipe de Revisores da ENCYCLOSSAPIENS; Vol. Digital Único (PDF); CCXL + 34.372 p.; 3 *E-mails*; 11.129 enus.; 727 especialidades; 1 foto; glos. 6.500 termos (verbetes); 1 ilus.; 1.001 microbiografias; 417 tabs.; 25 *websites*; 22.474 bibliografias específicas; 1.048 filmografias específicas; 125 videografias específicas; 1.860 webgrafias específicas; alf.; 10ª Ed. rev. e aum.; *Associação Internacional de Enciclopediologia Conscienciológica* (ENCYCLOSSAPIENS); & *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2023; páginas 9.238 a 9.242; disponível em: <<https://encyclossapiens.space/ec/ECDigital10.pdf>>; acesso em: 01.03.2025; 19h51.

02. **Frederico**, Lucimara Ribas; *Efeito Positivo da Tenepes* (N. 5.055; 07.12.2019); Verbetes; In: **Vieira**, Waldo; Org.; *Enciclopédia da Conscienciologia*; apres. Coordenação da ENCYCLOSSAPIENS; revisores Equipe de Revisores da ENCYCLOSSAPIENS; Vol. Digital Único (PDF); CCXL + 34.372 p.; 3 *E-mails*; 11.129 enus.; 727 especialidades; 1 foto; glos. 6.500 termos (verbetes); 1 ilus.; 1.001 microbiografias; 417 tabs.; 25 *websites*; 22.474 bibliografias específicas; 1.048 filmografias específicas; 125 videografias específicas; 1.860 webgrafias específicas; alf.; 10ª Ed. rev. e aum.; *Associação Internacional de Enciclopediologia Conscienciológica* (ENCYCLOSSAPIENS); & *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2023; páginas 14.355 a 14.359; disponível em: <<https://encyclossapiens.space/ec/ECDigital10.pdf>>; acesso em: 19.02.2025; 21h30.

03. **Fresiansd**, Izilda; *Autavaliação do Tenepessista* (N. 4.334; 16.12.2017); Verbetes; In: **Vieira**, Waldo; Org.; *Enciclopédia da Conscienciologia*; apres. Coordenação da ENCYCLOSSAPIENS; revisores Equipe de Revisores da ENCYCLOSSAPIENS; Vol. Digital Único (PDF); CCXL + 34.372 p.; 3 *E-mails*; 11.129 enus.; 727 especialidades; 1 foto; glos. 6.500 termos (verbetes); 1 ilus.; 1.001 microbiografias; 417 tabs.; 25 *websites*; 22.474 bibliografias específicas; 1.048 filmografias específicas; 125 videografias específicas; 1.860 webgrafias específicas; alf.; 10ª Ed. rev. e aum.; *Associação Internacional de Enciclopediologia Conscienciológica* (ENCYCLOSSAPIENS); & *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2023; páginas 3.273 a 3.278; disponível em: <<https://encyclossapiens.space/ec/ECDigital10.pdf>>; acesso em: 19.02.2025; 21h26.

04. **Neves**, Regina; *Conscin Emocional* (N. 5.443; 29.12.2020); *Efeito da Repressão* (N. 2.755; 20.08.2013); *Mágoa* (N. 3.492; 27.08.2015); Verbetes; In: **Vieira**, Waldo; Org.; *Enciclopédia da Conscienciologia*; apres. Coordenação da ENCYCLOSSAPIENS; revisores Equipe de Revisores da ENCYCLOSSAPIENS; Vol. Digital Único (PDF); CCXL + 34.372 p.; 3 *E-mails*; 11.129 enus.; 727 especialidades; 1 foto; glos. 6.500 termos (verbetes); 1 ilus.; 1.001 microbiografias; 417 tabs.; 25 *websites*; 22.474 bibliografias específicas; 1.048 filmografias específicas; 125 videografias específicas; 1.860 webgrafias específicas; alf.; 10ª Ed. rev. e aum.; *Associação Internacional de Enciclopediologia Conscienciológica* (ENCYCLOSSAPIENS); & *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2023; páginas 10.305 a 10.310, 14.159 a 14.165 e 21.713 a 21.718; disponíveis em: <<https://encyclossapiens.space/ec/ECDigital10.pdf>>; acesso em: 06.05.2025; 11h15.

05. **Seno**, Ana; *Comunicação Evolutiva nas Interações Conscienciais*; pref. Málu Balona; revisores Equipe de Revisores da Editares; 342 p.; 4 seções; 29 caps.; 36 citações; 1 diagrama; 22 *E-mails*; 70 enus.; 2 esquemas; 2 fluxogramas; 1 foto; 4 ilus.; 1 microbiografia; 1 planilha; 9 tabs.; 20 *websites*; glos. 181 termos; 17 filmes; 183 refs.; 2 apênds.; 23 x 16 cm; br.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2013; página 114.

06. **Stédile**, Eliane; *Diferenciação Pensênica* (N. 5.546; 11.04.2021); Verbetes; In: **Vieira**, Waldo; Org.; *Enciclopédia da Conscienciologia*; apres. Coordenação da ENCYCLOSSAPIENS; revisores Equipe de Revisores da ENCYCLOSSAPIENS; Vol. Digital Único (PDF); CCXL + 34.372 p.; 3 *E-mails*; 11.129 enus.; 727 especialidades; 1 foto; glos. 6.500 termos (verbetes); 1 ilus.; 1.001 microbiografias; 417 tabs.; 25 *websites*; 22.474 bibliografias específicas; 1.048 filmografias específicas; 125 videografias específicas; 1.860 webgrafias específicas; alf.; 10ª Ed. rev. e aum.; *Associação Internacional de Enciclopediologia Conscienciológica* (ENCYCLOSSAPIENS); & *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2023; páginas 13.182 a 13.188; disponível em: <<https://encyclossapiens.space/ec/ECDigital10.pdf>>; acesso em: 19.02.2025; 21h31.

07. **Vicenzi**, Luciano; **Coragem para Evoluir**; pref. Málu Balona; revisores Gisele Salles; et al.; 200 p.; 8 caps.; 18 E-mails; 1 entrevista; 51 enus.; 1 foto; 2 ilus.; 1 microbiografia; 2 tabs.; 10 websites; glos. 37 termos; 50 refs.; alf.; 21 x 14 cm; br.; 2ª Ed.; Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2001; páginas 136, 139 e 156.

08. **Vieira**, Waldo; **Dicionário de Argumentos da Conscienciologia**; 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; página 1.395.

09. **Idem**; **Homo sapiens pacificus**; revisores Equipe de Revisores do Holociclo; 1.584 p.; 24 seções; 413 caps.; 403 abrevs.; 38 E-mails; 434 enus.; 484 estrangeirismos; 1 foto; 37 ilus.; 168 megapensenes trivocabulares; microbiografia; 36 tabs.; 15 websites; glos. 241 termos; 25 pinacografias; 103 musicografias; 24 discografias; 20 cenografias; 240 filmes; 9.625 refs.; alf.; geo.; ono.; 29 x 21,5 x 7 cm; enc.; 3ª Ed. Gratuita; Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC); & Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2007; páginas 573, 578 a 639.

10. **Idem**; **Léxico de Ortopensatas**; revisores Equipe de Revisores do Holociclo; 2 Vols.; 1.800 p.; Vols. 1 e 2; 1 blog; 652 conceitos analógicos; 22 E-mails; 19 enus.; 1 esquema da evolução consciencial; 17 fotos; glos. 6.476 termos; 1.811 megapensenes trivocabulares; 1 microbiografia; 20.800 ortopensatas; 2 tabs.; 120 técnicas lexicográficas; 19 websites; 28,5 x 22 x 10 cm; enc.; Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2014; página 266.

## BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR

1. **Amado**, Flávio; **Evolução Tenepessista** (N. 4.182; 17.07.2017); Verbete; In: **Vieira**, Waldo; Org.; *Enciclopédia da Conscienciologia*; apres. Coordenação da ENCYCLOSSAPIENS; revisores Equipe de Revisores da ENCYCLOSSAPIENS; Vol. Digital Único (PDF); CCXL + 34.372 p.; 3 E-mails; 11.129 enus.; 727 especialidades; 1 foto; glos. 6.500 termos (verbetes); 1 ilus.; 1.001 microbiografias; 417 tabs.; 25 websites; 22.474 bibliografias específicas; 1.048 filmografias específicas; 125 videografias específicas; 1.860 webgrafias específicas; alf.; 10ª Ed. rev. e aum.; Associação Internacional de Encicpeditologia Conscienciológica (ENCYCLOSSAPIENS); & Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2023; páginas 15.876 a 15.883; disponível em: <<https://encyclossapiens.space/ec/ECDigital10.pdf>>; acesso em: 21.02.2025; 10h00.

2. **Krob**, Amaro; & et al.; **Crescendum Tenepes-Para-ambulatório Ofiex**; Artigo; XII Fórum da Tenepes & IX Encontro Internacional de Tenepessistas; Foz do Iguaçu, PR; Conscientia; Revista; Trimestral; Ed. Especial; Vol. 20; N. 4; Seção: Artigos; 7 citações; 1 E-mail; 13 enus.; 15 refs.; Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC); Outubro-Dezembro, 2016; páginas 343 a 358.

3. **Martins**, Eduardo; **Higiene Consciencial: Reconquistando a Homeostase no Microuniverso Consciencial**; revisores Dayane Rossa e et al.; 396 p.; 6 seções; glos. 282 termos; 7 filmes; 59 refs.; 19 webgrafias; alf.; ono.; enc.; a 2ª Ed.; Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2017.

4. **Thomaz**, Marina & Pitaguari, Antonio; Orgs.; **Tenepes: Assistência Interdimensional Lúcida**; revisores Erotides Louly; Eucárdio de Rosso; & Roseli Oliveira; 664 p.; 5 partes; 35 citações; 2 cronologias; 53 E-mails; 10 entrevistas; 290 enus.; 3 fotos; 26 gráfs.; 2 microbiografias; 68 perguntas; 68 respostas; 14 tabs.; 21 websites; glos. 210 termos; 18 notas; 2 filmes; 150 refs.; alf.; 23 x 16 x 3,5 cm; br.; Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2015; página. 453.

5. **Thomaz**, Marina; **Binômio Tenepes-Autopesquisa** (N. 2.062; 22.09.2011); Verbete; In: **Vieira**, Waldo; Org.; *Enciclopédia da Conscienciologia*; apres. Coordenação da ENCYCLOSSAPIENS; revisores Equipe de Revisores da ENCYCLOSSAPIENS; Vol. Digital Único (PDF); CCXL + 34.372 p.; 3 E-mails; 11.129 enus.; 727 especialidades; 1 foto; glos. 6.500 termos (verbetes); 1 ilus.; 1.001 microbiografias; 417 tabs.; 25 websites; 22.474 bibliografias específicas; 1.048 filmografias específicas; 125 videografias específicas; 1.860 webgrafias específicas; alf.; 10ª Ed. rev. e aum.; Associação Internacional de Encicpeditologia Conscienciológica (ENCYCLOSSAPIENS); & Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2023; páginas 7.786 a 7.791; disponível em: <<https://encyclossapiens.space/ec/ECDigital10.pdf>>; acesso em: 21.02.2025; 10h01.

6. **Vieira**, Waldo; **Manual da Tenepes: Tarefa Energética Pessoal**; revisores Erotides Louly; Helena Araújo; & Julieta Mendonça; 154 p.; 34 caps.; 147 abrevs.; 18 E-mails; 52 enus.; 1 foto; 1 microbiografia; 1 tab.; 1 teste; 19 websites; glos. 282 termos; 5 refs.; alf.; 21 x 14 cm; br.; 3ª Ed.; Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2011.