

# ESTUDO SOBRE AUTOCONFIANÇA E AUTOCONSCIENCIOTERAPIA

**Gláucia Menezes**

Médica, Doutora em Obstetrícia, Especialista em Medicina Fetal, voluntária da Organização Internacional de Consciencioterapia (OIC), *draglauciamenezes@hotmail.com*.

**RESUMO.** O trabalho aborda a autoconfiança, possíveis causas da falta deste atributo consciencial, além de demonstrar alguns mecanismos de funcionamento baseados na ausência ou manifestação fraca deste atributo. Trata-se de uma pesquisa participativa, onde a autora utiliza suas experiências na condição de consciencioterapeuta. O objetivo principal é descrever técnicas autoconsciencioterápicas que possam instrumentalizar o pesquisador com baixa autoconfiança a promover autocura. Utilizou-se como metodologia o levantamento bibliográfico sobre o assunto e a compilação de anotações resultantes da aplicação das técnicas autoconsciencioterápicas. A autora conclui que é possível superar o tráfalo da falta de autoconfiança tendo visão realista de si mesmo e utilizando-se de estratégias efetivas de autoenfrentamento, indispensável nas reciclagens intraconscienciais.

**PALAVRAS CHAVES:** autoconfiança, técnicas autoconsciencioterápicas.

## 1. INTRODUÇÃO

**Artigo.** Este artigo foi didaticamente dividido em 3 sessões: 1. Introdução; 2. Autoconfiança e Autoconsciencioterapia; 3. Considerações finais. Na primeira sessão, a autora define o tema, descreve algumas características presentes na consciência com autoconfiança e possíveis agentes causais da ausência deste atributo, além de apresentar as etapas da autoconsciencioterapia e a metodologia utilizada na elaboração do artigo. Na segunda sessão propõe técnicas autoconsciencioterápicas relacionadas à identificação, enfrentamento e superação do tráfalo da baixa autoconfiança trazendo exemplos que objetivam o aumento da cognição sobre o tema. Na terceira e última sessão, ressalta a importância da ação na conquista da autoconfiança e a relevância desta nas reciclagens intraconscienciais e execução da programação de vida.

### 1.1 Autoconfiança

**Definição.** Autoconfiança é a condição, característica ou atitude da pessoa, de confiar em si mesma, em suas próprias qualidades ou capacidades, demonstrando autoconhecimento quanto a sua realidade intraconsciencial, suas habilidades e capacidade de superar obstáculos e dificuldades relacionados à existência intrafísica.

**Etimologia.** O elemento de composição *auto* procede do idioma Grego, *autós*, “eu mesmo; por si próprio”. O termo *confiança* vem do idioma Latim, *confidare*, “confiar”. Surgiu no Século XIII.

**Sinonímia.** 1. Autocerteza quanto às próprias capacidades. 2. Autoconceito positivo. 3. Autoeficácia evolutiva. 4. Autopropulsor da evolução. 5. Autodestemor quanto aos empreendimentos. 6. Autossegurança, autocrédito, autoinsuspeição.

**Antonímia.** 1. Autodesconfiança quanto às próprias capacidades. 2. Autoconceito negativo. 3. Autoinsuficiência evolutiva. 4. Abulia evolutiva. 5. Medo; complexo de inferioridade. 6. Autoinsegurança, autodescrédito, auto-suspeição.

**Pesquisas.** A autoconfiança tem sido estudada há mais de um século e gerado inúmeras publicações sobre o assunto. No entanto, não existe consenso em relação aos fatores que levam o indivíduo a manifestar esta condição e como a autoconfiança correlaciona com outros aspectos emocionais da consciência.

**Características.** Normalmente a pessoa autoconfiante manifesta otimismo e certeza íntima de ser capaz de enfrentar e vencer dificuldades e obstáculos da vida cotidiana. Esta condição salutar aumenta a chance de sucesso nos empreendimentos.

**Curso Intermissivo.** Na condição de conscin, a pessoa necessita de autoconfiança para se obter sucesso no cumprimento da Proéxis e por isto o fortalecimento deste atributo faz parte dos Cursos Intermissivos pré-ressomáticos (VIEIRA 2006, p. 237).

**Tipologia.** Norman e Hyland (In: JAMES, 2005), sugerem a existência de 3 tipos de autoconfiança: 1. Cognitiva: o conhecimento da pessoa de suas habilidades. 2. *Performance*: Capacidade de fazer algo. 3. Emocional: sentir-se confortável sobre os dois aspectos anteriores.

**Objetivo.** Este artigo tem como objetivo trabalhar o tema autoconfiança, mas seria impossível abordá-lo do ponto de vista consciencioterápico sem descrever o contraponto patológico ou menos saudável, que é a falta deste atributo, motivo pelo qual a baixa autoconfiança também será estudada neste artigo.

**Autoconfiança.** As pesquisas recentes demonstram ser quase impossível a ausência completa de autoconfiança. Entretanto, é comum o encontro de indivíduos que manifestam autoconfiança em alguma área ou aspecto da vida humana e não mantém o mesmo padrão de manifestação em outros setores. Como exemplo: pode-se ter confiança na sua atuação profissional e insegurança afetiva.

**Causas.** As causas da baixa autoconfiança, na opinião da autora, é uma questão complexa e provavelmente multifatorial. Encontram-se listados abaixo, em ordem alfabética, possíveis agentes causais da falta de autoconfiança:

1. **Insucessos.** Maus resultados de experiências anteriores podem paralisar a consciência, diminuindo a autoconfiança.

2. **Mesologia.** A educação ocidental baseada no modelo de premiação e castigo pode desencadear o mecanismo de olhar para fora da si mesmo (*Locus externo*) em busca de aprovação e de respostas, em detrimento da valorização do próprio discernimento e sabedoria.

3. **Retrovidas.** A rememoração de acontecimentos traumáticos de outras vidas pode influenciar a autoimagem e auto percepção, minando a autoconfiança fortalecida no curso intermissivo.

4. **Traumas.** A autoconfiança é resultado de experiências vivenciadas pela conscin e da maneira como interpreta essas experiências. Experiências traumáticas, em especial na infância, comentários desqualificados e reiterados de pessoas significativas podem abalar a capacidade de confiar em si mesmo.

## 1.2 Consciencioterapia

**Paradigma.** Este trabalho está fundamentado no paradigma consciencial, derivado dos conhecimentos e técnicas da Conscienciologia e de suas especialidades, em especial da Consciencioterapia.

**Consciencioterapia.** “A consciencioterapia é a especialidade da Conscienciologia aplicada ao estudo da terapia ou do tratamento, alívio e remissão de distúrbios da consciência, executados

a partir dos recursos e técnicas derivadas da abordagem da consciência ‘inteira,’ quanto às patologias e parapatologias” (VIEIRA, 2007, p.879).

**Autoconsciencioterapia.** “A autoconsciencioterapia é a autoaplicação dos conhecimentos conscienciológicos, através de métodos e técnicas consciencioterápicas, visando a autoevolução através da mudança do holopense pessoal. A própria consciência é terapeuta dela mesma” (TAKIMOTO, 2006, p.12).

**Etapas.** Takimoto (2006), propôs a divisão da autoconsciencioterapia em 4 etapas fundamentais de aplicação:

- a. **Autoinvestigação.** É a investigação feita a si mesmo buscando identificar o mecanismo de funcionamento, seja ele pró-evolutivo ou não.
- b. **Autodiagnóstico.** É a condição de autoentendimento, autoconhecimento, que ocorre quando a pessoa identifica sem dúvidas, o seu próprio mecanismo de funcionamento e o que precisa mudar.
- c. **Autoenfrentamento.** Autoenfrentamento é o conjunto de ações que a consciência precisa fazer para estabelecer as mudanças necessárias para a auto-superação do diagnóstico.
- d. **Autossuperação.** É a condição para fisiológica, intraconsciençial e holossomática sobrevida do autoenfrentamento, que demonstra que o alívio ou a remissão da patologia ou parapatologia em questão.

### 1.3 Metodologia

**Metodologia.** Foi realizado levantamento bibliográfico sobre o tema e a compilação de anotações resultantes da autoaplicação das técnicas consciencioterápicas, atendimentos consciencioterápicos e participação em cursos de campo ao longo de oito anos de vivência no voluntariado da Conscienciologia, em especial da Consciencioterapia Clínica. A autora optou por ressaltar as técnicas consciencioterápicas que considerou prioritárias no processo de compreensão e enfrentamento da falta de autoconfiança.

## 2. AUTOCONFIANÇA E AUTOCONSCIENCIOTERAPIA

### 2.1 Autoinvestigação

**Autopesquisa.** A Autoinvestigação é a primeira etapa da autoconsciencioterapia e tem como objetivo aumentar a autocognição. É a oportunidade que a conscin dispõe de refletir sobre si mesma, se autoanalisar buscando identificar mecanismos de funcionamento anacrônicos e antievolutivos (TAKIMOTO, 2006).

**Semiologia.** Nesta etapa da autoconsciencioterapia é útil aplicar os recursos utilizados na semiologia e parasemiologia como método de investigação. Segundo Vieira (1994) a semiologia na consciencioterapia envolve a investigação: do soma, da personalidade, da situação familiar, da idade, dos elementos agravantes, do nível de inteligência e, mais do que isto, do seu holochakra, projetabilidade bioenergética e paracampo emocional, como constituintes inseparáveis do todo, o holossoma (microuniverso consciencial).

**Técnica.** A autora sugere basicamente três técnicas para de Autoinvestigação com foco na autoconfiança: 1. Autobiografia. 2. Técnica do Diário. 3. Lista dos Medos.

1. **Autobiografia.** A técnica consiste em descrever os fatos marcantes da vida, rever os erros e acertos e com isto ampliar a cognição sobre a própria consciência. Nesta técnica, a conscin relata os fatos de sua vida que consegue rememorar desde a mais tenra infância. O objetivo é identificar as

reações psicossomáticas e energossomáticas ocorridas no passado e também pode ser utilizada ao modo de ferramenta útil na elaboração da lista de trafores e trafores (TAKIMOTO, 2006). Ao aplicar a técnica, a pessoa tem a oportunidade de revisar ocorrências do passado, buscando identificar onde atuou com autoconfiança e onde este atributo não foi plenamente demonstrado. Nesta etapa, a ampliação da cognição ajuda a se conhecer melhor e possibilita mudar autoconceitos.

2. **Técnica do diário.** A técnica consiste em anotar diariamente tudo que acontece com o pesquisador, buscando atentar para o maior número de aspectos e detalhes a respeito de si. Posteriormente faz análise das anotações, o que permite ter a visão de como se manifesta a pessoa no dia a dia (TAKIMOTO, 2006). A análise das anotações traz muitas informações sobre o mecanismo de funcionamento da consciência que nem sempre está claro. Esta mesma análise pode mostrar dificuldades, facilidades, mecanismos de defesa e autocorruptões. O pesquisador interessado pode avaliar os acontecimentos do dia buscando identificar se as suas manifestações foram baseadas na autoconfiança ou se teve receio, medos e inseguranças.

3. **Lista dos medos.** A terceira técnica proposta pela autora é fazer a lista dos medos e inseguranças. A técnica consiste em: 1. Escolher local tranquilo que permita o recolhimento íntimo. 2. Trabalhar com as bioenergias. 3. Predispor-se à pacificação íntima. 4. Procurar identificar os medos e inseguranças. 5. Anotar os medos e insegurança identificados.

**Medo.** A pessoa com falta de autoconfiança demonstra-se insegura e com medos. A cognição sobre os mesmos ajuda a descortinar o universo dos medos, compreendê-los e categorizá-los em reais e imaginários. Com a utilização do mentalsoma, em especial o discernimento, é possível enfrentar e superar os medos que levam ao prejuízo das manifestações da consciência.

**Sobrevivência.** Vale lembrar que o medo nem sempre é negativo, ele garantiu a sobrevivência de várias espécies ao longo da evolução. Pode ser uma força motivadora para transformar e vencer um obstáculo. Mas também pode transformar-se em uma barreira aos autoenfrentamentos.

**Exemplos.** Eis, em ordem alfabética, 20 possíveis medos presentes na vida cotidiana e que podem estar presentes na conscin com baixa autoconfiança:

01. Medo de amar e de ser amado(a).
02. Medo da autoexposição.
03. Medo da condição intrafísica do passado.
04. Medo da morte.
05. Medo da perda.
06. Medo das ideias em geral (Cognofobia).
07. Medo das renovações e reciclagens.
08. Medo de conflitos.
09. Medo de mudança.
10. Medo de não ter onde morar.
11. Medo de não ter sucesso nos empreendimentos.
12. Medo de não ser aceito(a).
13. Medo de novidades.
14. Medo de sair à rua.
15. Medo de ser abandonado(a).
16. Medo de ser ridicularizado(a).
17. Medo de tomar decisões (decidofobia).
18. Medo do novo.
19. Medo de passar fome.
20. Medo de não conseguir pagar as contas.

**Autoinvestigação.** A falta de confiança pode se manifestar em diferentes setores da vida humana. Eis uma lista de condições emocionais, atos, fatos e parafatos que podem ter correlação direta com a falta de autoconfiança (causa ou consequência) e podem aparecer nesta fase de Autoinvestigação, divididos didaticamente em relação a alguns aspectos da vida humana:

- **Afetividade:** envolvimento afetivos pouco saudáveis decorrentes da consciência não se considerar merecedora de uma boa companhia evolutiva ou pensar que a pessoa de seu interesse não corresponderá por se achar inferior. Os resultados negativos das escolhas afetivas pouco lúcidas podem gerar medo de novos relacionamentos. Os autossédios quanto à afetividade geram heterossédios, podendo resultar em encontros amorosos pouco saudáveis.
- **Emocionalidade:** a ansiedade, a autculpa, a falta de posicionamento e de maturidade emocional, os bloqueios emocionais, o medo de vivenciar as mesmas dificuldades enfrentadas pelos pais, a baixa autoestima agravada pela carência afetiva familiar, a autocrítica punitiva, a baixa autocrítica e heterocrítica desqualificada, a falta de motivação, o descontinuísmo, a dificuldade em pedir perdão, a dificuldade em perdoar, o egoísmo, os medos, o pessimismo, o perfeccionismo, a preocupação excessiva com a Autoimagem, a reatividade, a repressão dos sentimentos, a rigidez, o *locus externo* e a visão tráfara de si mesmo.
- **Dinheiro:** a situação financeira dos pais influenciando os filhos, a preocupação excessiva com dinheiro, as dívidas, a herança não resolvida, o ganha-perde das aplicações financeiras, o negócio mal administrado, o prejuízo, a preocupação excessiva com o futuro.
- **Parapsiquismo:** a falta de vivência da multidimensionalidade, a insegurança quanto aos atributos parapsíquicos, a falta de investimentos parapsíquicos, a desorganização, a falta de priorização, a incompreensão da importância do desenvolvimento parapsíquico, o *feed back* negativo e, às vezes, desqualificado de outras pessoas e não analisados com autocrítica e discernimento; a intoxicação energética.
- **Profissão:** A formação incompleta, o apedutismo, a sobrecarga de trabalho como recurso de fuga dos incômodos gerados pela insegurança.
- **Soma:** a falta de preparo físico e de rotina de cuidados com o soma.

## 2.2 Autodiagnóstico

**Autodiagnóstico.** O autodiagnóstico é a segunda etapa da Autoconsciencioterapia e tem por objetivo cancelar as hipóteses anteriormente elaboradas. É a certeza íntima que a conscin tem sobre ela mesma.

**Considerações.** A ideia desta etapa não é somente ter diagnósticos precisos, absolutos e profundos da raiz do problema, mas sim identificar mecanismos antievolutivos que possam ser trabalhados.

**Técnicas.** A autora sugere duas técnicas de autodiagnósticos no aprofundamento do universo da autoconfiança: 1. Checagem Pensênica. 2. Tenepes.

1. **Checagem Pensênica.** Nesta técnica, o materpensene é a autocognição constante dos próprios pensenes, através da autopercepção e do próprio parapsiquismo (TAKIMOTO, 2006). A partir desta técnica a conscin avaliará o quanto apresenta de determinada patologia. A técnica permite o reconhecimento de padrões pensênicos que muitas vezes minam a autoconfiança. Pensenes de autodesvalorização são comuns de serem identificados.

2. **Tenepes.** A Tarefa Energética Pessoal, realizada diariamente em horário pré-determinado, com auxílio de amparadores técnicos, ajuda o pesquisador interessado a fazer diagnósticos de si mesmo. Além da assistência extrafísica, auxilia no desenvolvimento do parapsiquismo e no domínio das energias. Este é um momento importante onde os amparadores procuram ajudar a ampliar a autocognição, e identificação do atual nível evolutivo. Esta técnica tem impacto importante na

autoconfiança ao auxiliar no encaminhamento de consciexes que podem agravar medos e ansiedades ou fazer com que a percepção do problema se torne maior do que realmente é. Ajuda ainda a fortalecer o pesquisador ao permitir rememoração de potencialidades e melhor autocognição da realidade consciencial.

**Autodiagnósticos.** Identificar os setores da vida humana onde o atributo da autoconfiança está presente é salutar para compreensão desta condição. A autora sugere que se utilize as anotações resultantes da autoaplicação das técnicas anteriormente mencionadas para identificar onde falta o atributo da autoconfiança e sugere alguns questionamentos que podem auxiliar nos autodiagnósticos.

- **Autoconfiança afetiva.** Manifesto segurança pessoal e certeza íntima de ser merecedor de amar e ser amado? Faço interações com as pessoas sem receio das opiniões ou dos acoplamentos? Troco afeto de maneira natural e saudável?
- **Autoconfiança emocional.** Demonstro segurança e destemor nas minhas manifestações?
- **Autoconfiança financeira.** Confio na minha capacidade de ganhar dinheiro?
- **Autoconfiança parapsíquica.** Confio no meu parapsiquismo?
- **Autoconfiança profissional.** Confio na minha formação e nos aprendizados decorrentes da prática?
- **Autoconfiança somática.** Confio no meu soma e nas minhas bioenergias?

**Escolhas.** Estes questionamentos podem ajudar a fazer autodiagnósticos e propor ações de enfrentamentos. Diante dos diagnósticos, o evoluciente pode escolher o que fazer: desiste dos enfrentamentos, fica com raiva, deprime, deixa tudo no meio do caminho ou aceita o desafio e faz os enfrentamentos.

### 2.3 Autoenfrentamento

**Considerações.** Nesta etapa o pesquisador deverá “tomar o remédio”, se colocar à prova, dar oportunidades a si mesmo, partir para a ação com o propósito de superar as patologias identificadas anteriormente e construir um *modus operandi* mais produtivo.

**Citaciologia.** Segundo Andrés (2004, p.184) a autoconfiança é um sentimento e uma atitude da vida, e é também uma escolha. O autor sugere: “Uma maneira simples de aumentar a nossa autoconfiança é encarar a vida como uma viagem pessoal de aprendizagem e passamos a encarar tudo que acontecesse de positivo ou negativo como oportunidade de crescer em descoberta do amor por nós mesmos, pelos outros e pela vida” e acrescenta “A autoconfiança aumenta a nossa capacidade de enfrentar o desafio de sermos únicos”.

**Invulgaridade.** Segundo Vieira (1994, p. 553), “Você é impar, uma raridade. Faça honrar a sua invulgaridade na condição de consciência. Prove isto para você mesmo”.

**Ação.** Autoconfiança não é construída do dia para noite e só se adquire exercitando. Não é possível conquistar a autoconfiança sem ação. A compreensão teórica do tráfegar ajuda, porem não resolve o problema, não significa que este já esteja superado.

**Armadilhas.** Uma das primeiras atitudes para adquirir autoconfiança é eliminar as armadilhas mentais, descartar falsos preconceitos a respeito de si mesmo e que afastam das metas. Cada problema ou dificuldade passa a ser considerada uma oportunidade.

**Proverbiologia.** Um provérbio japonês diz: “Não diga que é impossível. Diga, ainda não o fiz”.

**Motivação.** Para fazer os enfrentamentos necessários é preciso ter motivação. Para Daniel Goleman (1995), a motivação é consequência da utilização plena dos talentos e habilidades em uma tarefa que tire a pessoa da zona de conforto, que a desafie e a faça crescer. Segundo Robert Ringer (2007); a motivação é o encontro de *Motivus* (movimento) com o sufixo *ção* (ação) e tem relação direta com o nível de expectativa. Para este segundo autor, a motivação aumenta com a observação

dos resultados positivos. Desta forma, o pesquisador ganha força para novos enfrentamentos e reciclagens, criando um holopense otimista, reforçando ainda mais a motivação.

**Consciencioterapia.** No universo da Consciencioterapia, torna-se importante identificar traços imaturos que já podem ser enfrentados no aqui e agora multidimensional, evitando qualquer pensene de autocorrupção, condição a pior e estagnadora.

**Erros.** Um dos erros frequentemente vistos nos atendimentos consciencioterápicos é achar que os diagnósticos são superficiais e simples, e não vivenciar o enfrentamento necessário. Nesta situação a conscin perde a oportunidade de ir passo a passo, aprofundando o seu autoconhecimento. Isto gera acomodação e nada ajuda nos aprofundamentos dos diagnósticos e nas superações.

**Valorização.** Cada autodiagnóstico deve ser valorizado e levado a sério, seja ele relacionado à trafores ou trafares. Os trafores servirão de sustentação, base para resolver os trafares.

**Incômodos.** Nesta etapa, é importante ter claro os traços imaturos que deseja trabalhar. Definir a área que mais identifica baixa autoconfiança ajuda a definir o foco inicial dos enfrentamentos. As áreas que estiverem gerando maior incomodo, na opinião da autora, devem ser priorizadas. A lista dos medos pode ajudar na priorização do que vai ser trabalhado primeiro.

**Medos.** Segundo Andrés (2004), para vencer o medo é preciso admiti-lo, ouvir o que ele tem para dizer, fazer um cronograma, reunir recursos necessários, aprender novas habilidades, cuidar de cada detalhe e atrever-se, comprometendo-se e a realizar as metas. O autor afirma que a hesitação gera a possibilidade de retroceder e ser dominado pela falta de efetividade.

**Dúvidas.** Caso a conscin não se sinta capaz de fazer o que precisa ser feito, precisa analisar: Quais as habilidades ou talentos domino? Quais habilidades preciso desenvolver? Isto ajuda a desmistificar a situação e partir para a prática dos enfrentamentos.

**Técnica.** A autora sugere a utilização da técnica da ação pelas pequenas coisas, ao modo de ferramenta útil no enfrentamento do trafar da falta de autoconfiança.

**Ação Pelas Pequenas Coisas.** Nesta técnica, a pessoa deve começar a agir, começando pelo que lhe parece mais factível e dependa única e exclusivamente das ações dela mesma (TAKIMOTO, 2006, p. 25).

**Enfrentamentos.** As ações de enfrentamento vão depender do que a pessoa deseja superar. Eis, listado abaixo, alguns exemplos de enfrentamento factíveis e que podem ajudar na superação das patologias anteriormente identificadas:

- **Autoconfiança afetiva:** 1. Priorizar a construção da dupla evolutiva. 2. Investir nas relações pessoais maduras que favorecem o aprendizado mútuo.
- **Autoconfiança emocional:** 1. Buscar prioritariamente a racionalidade e a compreensão dos problemas. 2. Revisar seus autoconceitos e reconstruir sinapses anacrônicas.
- **Autoconfiança financeira:** 1. Fazer adequado planejamento e organização financeira. 2. Ter em dia a planilha financeira.
- **Autoconfiança parapsíquica:** 1. Buscar o desenvolvimento parapsíquico utilizando as ferramentas/oportunidades existentes e disponíveis na atualidade. 2. Energias: criar resiliência, aumentar o estofó energético e instalar profilaticamente o estado vibracional a partir da sua prática diária. 3. Investir nas técnicas de projeção lúcida.
- **Autoconfiança profissional:** 1. Se qualificar durante a formação acadêmica para adquirir respaldo e autoconfiança. 2. Manter-se atualizado. 3. Sempre concluir o trabalho iniciado.
- **Autoconfiança somática:** 1. Praticar atividade física pelo menos 3 vezes por semana. 2. Ter alimentação saudável. 3. Revisar periodicamente seu estado de saúde.

**Retrovidas.** As experiências de vidas passadas podem contribuir para a diminuição da autoconfiança. Entretanto, o apego a esta condição, muitas vezes não rememorada, como a única justificativa para a ausência de autoconfiança leva à estagnação e falta de enfrentamento. Buscar a justificativa apenas neste fato é não querer enfrentar aqui e agora multidimensional da atual existência.

**Projeção lúcida.** Além das técnicas utilizadas e propostas pela autora, destaca-se a opção pela utilização das técnicas de Projeção Lúcida. Segundo Vieira (1999, p. 847), “a projeção consciente permite à personalidade humana alcançar estas 8 conquistas personalíssimas: esclarecer coisas, fatos ou vivências a seu próprio respeito; modificar o seu ânimo; eliminar o senso de Auto-insegurança; injetar em si mesma autoconfiança para viver; tratar dos próprios problemas emocionais com realismo e acerto maior; ampliar o senso individual de competência; restaurar a auto-imagem psicofísica; reestruturar um novo autoconceito com o qual poderá viver melhor e mais produtivamente. Conquista do estado de saúde supranormal, porque aprofunda a relaxação, elimina a tensão, aumenta e focaliza a concentração, aperfeiçoa a memória, melhora os reflexos, aumenta a autoconfiança, e intensifica a motivação para se viver produtivamente”.

**Felicidade.** Segundo Andrés (2004) o número de acontecimentos bons ou ruins em que uma pessoa esteve envolvida é um indicador falho de felicidade. Um indicador melhor são as atitudes que o indivíduo tomou diante destes acontecimentos.

## 2.4 Autossuperação

**Autossuperação.** A autossuperação é a quarta etapa da autoconsciencioterapia e demonstra o alívio ou remissão da patologia em questão, adquirindo confiança em si mesma perante todos os mínimos e máximos *problemas* e percalços da existência humana na Socin, ou Sociedade Intrafísica.

**Neossinapses.** Na superação do traçar da ausência de autoconfiança será preciso ter visão realista de si mesmo, construir neossinapses, ser coerente e prático a fim de desfrutar de uma vida mais tranquila e sem conflitos íntimos.

**Assistência.** O ato de confiar em si mesmo ajuda no continuísmo, elemento essencial na manutenção da autoconsciencioterapia, além de permitir a ajuda técnica dos amparadores. Com isto, aumenta também a capacidade assistencial do pesquisador, que se torna apto para assistir consciências com a mesma patologia.

**Descontinuísmo.** Caso ocorra o descontinuísmo dentro das reciclagens e das tarefas da proéxis, a conscin perde moral perante as consciências a serem assistidas. Esta postura gera o descontentamento e a falta de autoconfiança ensejando as cunhas mentais circumpensênicas, mais intrusivas, piorando assim o quadro de falta de autoconfiança (VIEIRA, 2003).

**Citaciologia.** Eis breve citação capaz de explicitar o tema: “A confiança em si próprio é o primeiro segredo do êxito” (Ralph Waldo Emerson, 1803–1882).

**Exemplos.** Existem vários relatos da literatura mostrando exemplos de superação de patologias e dificuldades. A autora destacou 2 exemplos didáticos de pessoas que foram desestimuladas e venceram, utilizando-se de suas habilidades e técnicas:

- Demóstenes (384 AC - 322 AC). Tornou-se grande orador apesar de ser gago.
- Montserrat Caballé (1933 -). O professor de canto prognosticou que não teria futuro e ela se tornou uma das melhores sopranos de todos os tempos (STAMATEAS, 2009).

**Questionamento.** “Qual o seu patamar de otimismo e autoconfiança imediatamente depois do impacto da constatação de um fracasso?” (VIEIRA, 1996, p. 130)

**Indicadores.** Eis, listado abaixo alguns indicadores da presença e utilização da autoconfiança nas manifestações conscienciais:

- **Autoconfiança afetiva:** A teática advinda da construção da dupla evolutiva manifestados principalmente através das concessões cosmoéticas, do respeito ao nível evolutivo, da compreensão, do respeito aos limites e da valorização dos trafores (próprios e alheios). Vivência da afetividade madura.



- **Autoconfiança emocional:** A tranquilidade e felicidade íntima; a existência agradável; o otimismo, o destemor, confiança na vida e o bom humor advindos do autoconhecimento e a autoceitação. Os desbloqueios emocionais e a eliminação dos surtos de imaturidade. A vivência de cada dia sem ansiosismos, a diminuição dos conflitos íntimos, a alegria decorrente das conquistas, o ato de aceitar dificuldades e derrotas sem se deprimir.
- **Autoconfiança financeira:** Tranquilidade financeira advinda da programação e execução das tarefas, com cumprimento de metas.
- **Autoconfiança parapsíquica:** A conquista do domínio do EV, da projeção lúcida e da Tenepes de alto nível. A confiança na inspiração dada pelos amparadores aumentando a autoconfiança. O calculismo cosmoético nas abordagens, a vivência ininterrupta do paradigma consciencial e o aumento do número de conscins e consciexes assistidas. Autoconfiança no emprego das ECs em qualquer dimensão consciencial e autoconfiança nas próprias ações evolutivas.
- **Autoconfiança profissional:** o esclarecimento oportuno, a profilaxia, a acabativa, a proatividade.
- **Autoconfiança somática:** a atividade física pelo menos 3 vezes por semana, a desassimilação antipática das energias, a satisfação física.

### 3. CONSIDERAÇÕES FINAIS

**Autoconfiança.** O resgate ou construção da autoconfiança não é uma tarefa fácil, tendo em vista a complexidade do mecanismo de funcionamento de cada indivíduo, as interrelações com o meio onde vivemos e as interferências extrafísicas que podem ajudar ou agravar a situação vivenciada pela conscin.

**Mentalsoma.** Entretanto, os experimentos vivenciados pela autora, na condição de conscin-cobaia, dão sinais de que é possível superar este traço a partir da autoexperimentação e autoexposição constante, buscando utilizar-se prioritariamente do mentalsoma para superar o tráfego psicológico da falta da autoconfiança e possibilitar as reciclagens intraconscienciais.

**Ação.** Para conseguir êxito, é preciso sair de uma postura passiva e assumir responsabilidades e talentos. Reconhecer os limites, estabelecer metas e efetuar os enfrentamentos pró-evolutivos fazem parte da etapa seguinte. Os sucessos dos empreendimentos geram motivação para novos desafios o que positivamente influi na melhora da autoconfiança através da criação de neossinapses. Pode ocorrer também reperspectivação da própria imagem e o estabelecimento de holopense mais saudável.

**Exemplo.** A autora tem procurado utilizar os laboratórios disponíveis (trabalho, voluntariado, Tenepes, vivência com o duplista e família) como oportunidades de colocar à prova dia após dia.

**Habilidade.** Dentro deste universo, os erros passaram a ser analisados sem dramatização, buscando a compreensão da falha e o reconhecimento que faltou alguma habilidade.

**Motivação.** Um dos principais motivadores para continuar os empreendimentos na busca da autoconfiança é a compreensão da necessidade dos amparadores de contar com pessoas autoconfiantes para a execução da assistência. A escolha de permanecer ao lado destas consciências reforça a motivação advinda dos resultados dos enfrentamentos, condição essencial para a execução da Proéxis e completismo existencial.

**Préxis.** A autora conclui que a autoconfiança, indispensável para a manifestação plena dos trafores e execução plena da proéxis, pode ser conquistada a partir da autoaplicação das técnicas consciencioterápicas.

## 5. BIBLIOGRAFIA ESPECÍFICA

- Andrés**, Veronica de; & **Andrés**, Florencia; **Autoconfiança**; 1º ed. São Paulo: Academia de Inteligência, 2004.
- Demóstenes**; Wikipédia (disponível na página: <http://pt.wikipedia.org/wiki/Dem%C3%B3stenes>) 04 de março de 12.
- Goleman**, Daniel; **Emotional Intelligence**, 352 p.; 16 caps.; \_\_\_\_ refs.; 21x 14 cm; br.; Editora Copyright; Inglaterra; 1996.
- Houaiss**, Antonio; & **Villar**, Mauro de Salles; **Dicionários Houaiss da Língua Portuguesa**; LXXXIV + 2922p.; glos. 228.500 termos; 1301 abrevs.; 804 refs.; 31 x 22 x 7 cm; enc.; Objetiva; Rio de Janeiro, RJ; Brasil; 2001;
- James**, Kathryn & **Nightingale**, Christine. **NIACE briefing sheet on mental health: Self-esteem, confidence and adult learning**. (Disponível na página: <http://shop.niace.org.uk/media/catalog/product/S/e/Self-esteem-confidence.pdf>) 04 de março de 2012.
- Johnson**, Rex; & **Swindley**, David; **Autoconfiança: Fator Indispensável para o seu sucesso**; 1º ed. São Paulo: Pensamento, 1997.
- Peale**, Norman Vincent; **Como Confiar em si e Viver Melhor**; 1º ed. São Paulo: Cultrix, 1997.
- Ringer**, Robert; **Ação**; 276 p.; 9 caps.; 0 refs.; 21x 14 cm; br.; Editora Best Seller; Rio de Janeiro, RJ; Brasil; 2004.
- Stamateas**, Bernardo; **Autossabotagem**; 189 p.; 15 caps.; 33 refs.; 21x 14 cm; br.; Editora Academia; São Paulo, SP; Brasil; 2009.
- Takimoto**, Nário; **Princípios Teáticos da Consciencioterapia; Proceedings of the 4 th Consciential Health Meeting** (Anais da IV Jornada de Saúde da Consciência); *Journal of Conscientiology*; Vol. 9; N. 33S; artigo; 18 p.; 29 enus.; 3 tabs.; 29 refs.; International Academy of Conscientiology; London; Uk; Setembro, 2006; páginas 11 a 28.
- Vieira**, Waldo; **100 testes da Consciencimetria**; 14 refs.; 21x 14 cm; br.; Instituto Internacional de Projeciologia e Consciencologia (IIPC); Rio de Janeiro, RJ; Brasil; p. 30
- Idem**; **200 Teáticas da Consciencologia**; 260 p.; 200 caps.; 14 refs.; 21x 14 cm; br.; Instituto Internacional de Projeciologia e Consciencologia (IIPC); Rio de Janeiro, RJ; Brasil; 1997, pg 211.
- Idem**; **700 Experimentos da Consciencologia**; 1.064 p.; glos. 280 termos; 1 tab.; 54 técnicas; 285 testes; geo.; ono.; Alf.; 28,5 x 21 x 7 cm; enc.; Instituto Internacional de Projeciologia e Consciencologia; Rio de Janeiro, RJ; 1994. Pg 141, 445, 552, 553, 604, 631
- Idem**; **Conscienciograma: Técnica de Avaliação da Consciência Integral**; 344p.; 150 abrevs.; 11 enus.; 100 folhas de avaliação; 4 índices; 2.000 itens; glos. 282 termos; 7 refs.; 21x 14 cm; BR.; Instituto Internacional de Projeciologia; Rio de Janeiro, RJ; 1996. p. 130
- Idem**; **Enciclopédia da Consciencologia**; Edição Protótipo: Avaliação das Tertúlias 240 verbetes prescritivos; Foz do Iguaçu; PR; Brasil; 2006. Pag 237
- Idem**; **Enciclopédia da Consciencologia**; revisores: Equipe de Revisores do Holociclo – CEAEC; 772 p.; abrevs.; 1 biografia; 1 CD-ROM; 240 contrapontos; cronologias; 35 E-mails; 4 endereços; 961 enus.; estatísticas; 2 filmografias; 1 foto; 240 frases enfáticas; 5 índices; 574 neologismos; 526 perguntas; 111 remisiologias; 12 siglas; 12 sites; 15 tabs. 6 técnicas; 201 refs.; 1 apênd.; Alf.; estrang.; geo.; ono.; tab.; 28 x 21 x 4 cm; enc.; E. Protótipo – Avaliação das Tertúlias; Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Consciencologia (CEAEC); & Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; Brasil; 2006.
- Idem**; **Homo sapiens pacificus**; 1.584 p.; Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Consciencologia (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; 2007; página 879.
- Idem**; **Homo sapiens pacificus**; 1.584 p.; 413 caps.; 403 abrev.; 37 ilus.; 4 índices; 240 sinopses; glos. 241 termos; 1.154 refs.; Alf.; geo.; ono.; 27 x 21 x 7 cm; enc.; Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Consciencologia (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; 2007. Pag 237, 879

**Idem; *Homo sapiens reurbanisatus***; 1.584 p.; 479 caps.; 139 abrev.; 40 ilus.; 7 índices; 102 sinopses; glos. 241 termos; 7.653 refs.; Alf.; geo.; ono.; 27 x 21 x 7 cm; enc.; *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia* (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; 2003. p. 191, 432

**Idem; *Manual da Dupla Evolutiva***; .; *Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia*; Rio de Janeiro, RJ; 1997, p. 164.

**Idem; *Manual de Redação da Conscienciologia***; 272 p.; 152 abrevs.; 274 estrangeirismo; glos. 300 termos; 21 x 28 cm; br.; 2ª Ed. revisada; *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia* (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; 2002; página 205.

**Idem; *Projeciologia***; 1.248p.; 27,5 x 20,5 x 7 cm; 4ª Edição; *Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia* (IIPC); Rio de Janeiro, RJ; 1999.