

Antibagulhismo Autoral

Kátia Arakaki

Resumo

Este artigo apresenta 3 categorias de bagulhos atravancadores da mentalsomaticidade no autorado e fornece soluções práticas para transpô-los. As ideias foram desenvolvidas a partir da experiência pessoal, de heterobservações e fundamentadas no *corpus da Conscienciologia*. Ao final do artigo, o teste do *Antibagulhograma* ajuda o leitor na autavaliação geral quanto ao antibagulhismo pessoal e são apresentadas *Orientações Gerais da Limpeza de Bagulhos Energéticos* para quem estiver disposto a colocar a *mão na massa*.

Evolução. A evolução consciencial pressupõe o *ciclo dispensa do obsoleto–neoaquisições* e o *ciclo aumento do sadio–diminuição do doentio*.

Renovação. O escritor, agente da tares, é a conscin interessada em promover as verpons e, para tanto, precisa de holopensene propício às ideias originais, à verponogenia.

Verponogenia. “A *verponogenia* é a autodisposição da conscin lúcida, intermissivista, para entrar nas faixas pensênicas adequadas, interativas e sincrônicas, a fim de produzir ou conceber verdades relativas de ponta ou neoverpons cosmoéticas.” (Vieira, 2009).

Desafio. A coerência cosmoética, a partir da teática, é sustentadora do holopensene homeostático, compatível com consciexes e comunexes hígidas e ampliadora do amparo de função. Sendo assim, o escritor conscienciológico lúcido busca continuamente autossuperar-se.

Reciclagens. As reciclagens são as atividades por meio das quais ocorre esta transformação de aperfeiçoamento, burilamento, qualificação, preenchimento consciencial.

Cosmoeticidade. O antibagulhismo é *exercício da cosmoeticidade*, pois demonstra o enfrentamento dos trafores, o uso dos trafores e o desenvolvimento dos trafais.

Princípio. O antibagulhismo está alicerçado no *princípio da cosmoética destrutiva: o que não presta não presta mesmo, não adianta fazer maquiagem*.

Frieza. Sem frieza, não há realismo. A tendência da maioria dos pré-serenões ainda é de *querer forçar a barra e autenganar-se camuflando o antievolutivo*.

Cirurgia. O antibagulhismo não permite meio termo, funciona aos moldes de cirurgia, *cortar no osso, perder a mão para não perder o braço; arrancar as raízes podres*.

Holopensene. O bagulho energético é a conexão da conscin com holopensenes específicos. Para haver a desconexão, é necessário o corte total, absoluto, irrestrito.

Atitude. O antibagulhismo ultrapassa o mero desfazer-se de objetos de diferentes naturezas. É atitude a ser desenvolvida e adotada por quem deseja ter posicionamentos evolutivos frente

à *fartura baratrosférica da vida humana*, ressoante com esgotos pútridos dos atos anticosmoéticos da holobiografia pessoal e com os vícios autopatopensênicos.

Assistente. *Relacionar-se com a baratrosfera, procurando sair da condição de assistido*, é o desafio dos intermissivistas recém-saídos dos Cursos Intermissivos Iniciais.

Revisão. A limpeza periódica dos bagulhos energéticos cria o hábito sadio de rever as conexões antievolutivas e extirpá-las, enfraquecendo plugues auto e heterassediadores.

Proéxis. *A proéxis pode ser conjunto de minividas dentro da mesma vida*. Portanto, exige a coragem de renovação, seguir em frente deixando para trás aquilo improfícuo.

Valor. Esta é a melhor época, dentre todas, para evoluir. O valor do acesso ao conhecimento é inestimável.

Vantagens. O antibagulhismo traz as seguintes *vantagens para a conscin escritora, enumeradas em ordem crescente*:

1. **Higiene.** Limpeza do holopensene, seja doméstico ou pessoal.
2. **Energias.** Maior facilidade para mobilizar as energias.
3. **Bem-estar.** Maior bem-estar consciencial.
4. **Pensenização.** Maior facilidade para pensenizar com clareza.
5. **Mentalsomática.** Maior produtividade mentalsomática.
6. **Consciexes.** Maior facilidade para contactar consciexes inspiradoras de ideias.
7. **Parapsiquismo.** Holopensene mais favorável ao parapsiquismo intelectual.
8. **Rotinas.** Enxugamento das rotinas físicas abrindo espaço mental às pesquisas.

Minirreurbanização. O antibagulhismo autoral é a *minirreurbanização nos domínios do escritor conscienciológico* visando a *qualificação da grafotares*.

Perfis. Eis 4 exemplos dos *perfis mais comuns* relacionados ao antibagulhismo, listados na ordem crescente não estritos:

1. **Apegado.** Quem guarda tudo.
2. **Perdulário.** Quem joga tudo fora.
3. **Acrítico.** Quem guarda o supérfluo.
4. **Crerioso.** Quem guarda o necessário funcional.

Combinação. Embora exista a predominância de algum perfil, a maioria das conscins pré-serenonas apresenta combinação de perfis, em diferentes percentuais, de acordo com os valores conscienciais, o objeto em questão e o momento evolutivo.

Desapego / apego. A conscin escritora, por exemplo, pode ser desapegada de bens materiais e apegada às próprias ideias, por vezes, arcaicas. Seguem 3 exemplos do *antagonismo desapego / apego*:

1. **Desapego material / apego à autoimagem.**
2. **Desapego da autoimagem / apego ideológico.**
3. **Desapego ideológico / apego material.**

Conscienciometria. O *exercício do antibagulhismo*, pouco a pouco, evidencia os diferentes *tipos de apego e desapego, sadios e doentios da conscin*.

Modalidades. Em matéria de desapego, há 2 tipos básicos:

1. **Desapego voluntário:** espontâneo, a partir da vontade pessoal, intencional.
2. **Desapego forçado:** imposto, a partir das circunstâncias, por exemplo, catástrofes.

Timing. *Aprender a abrir mão sem exigir nada em troca* pode ser decisivo para ensejar novas oportunidades evolutivas. É dispor de *timing* ótimo do desapego voluntário.

Oportunidades. Nessa *era da fartura e das supercomunicações*, as *oportunidades de aquisição* nunca foram tão variadas e acessíveis, porém é necessário ter discernimento.

Incentivo. Atualmente, em nossa cultura, o bagulhismo é incentivado a partir dos seguintes elementos: consumismo desenfreado; publicidade agressiva; fartura de mercadorias; facilitação do crédito; inovações tecnológicas; modismos efêmeros; busca de *status*.

Capitalismo. Em pleno *capitalismo selvagem*, estamos vivendo no grande *shopping* comercial, onde predominam as relações de compra e venda, até na Educação.

Academia. A Academia está decretando falência ao priorizar o cifrão no lugar da cognição, a quantidade no lugar da qualidade, o aluno-cliente em vez do aluno-conhecedor.

Livrarias. As livrarias também se transformaram em *mar de informações frívolas*. Mesmo nas capitais brasileiras, dispõem de pequeno percentual de livros técnicos expostos.

Lucidez. Nesse *supermercado de futilidades do mundo atual*, a lucidez deveria ser o item mais procurado por quem objetiva o compléxis. Mas a mesologia *engole* a maioria.

Acumulações. Os indivíduos seguem comprando, ganhando, lotando os espaços domésticos com objetos, por vezes, inúteis, secundários, desviantes, intoxicantes, demasiados.

Independência. Quem já alcançou *independência financeira* relata a *diminuição da vontade de consumir*, pois a pessoa pode comprar praticamente tudo, dentro do corriqueiro.

Compensação. Contudo, há quem passou dificuldades financeiras e depois tornou-se *nouveau riche*, rei ou rainha do consumo, estragando até os filhos com excesso material.

Retribuição. Em geral, as conscins têm o foco na falta, na carência pessoal, esquecendo-se do quanto já receberam e podem doar em retribuição, fazendo a interassistência.

Interassistência. Por outro lado, quem ingressa na interassistencialidade acaba descobrindo o seguinte: *nem tudo o que nos chega às mãos nos pertence*.

Canal. O assistente é canal da interassistencialidade, escoadouro de problemas e via de soluções, portanto a *triagem dos recebimentos* pode ser *saída estratégica* para encaminhar materiais para quem, de fato, precisa ou vai usar, evitando-se o aumento da bagulhada.

Large. A *conscin large* doa cada vez mais, pois dispõe de *holopensene da fartura* mesmo em meio à miséria. *Quem espera juntar primeiro, para doar depois, é miserê*.

Etapas. *O antibagulhismo ocorre em etapas*. De início, é difícil depurar 100% dos bagulhos. Os ciclos depurativos levam anos, décadas, milênios, pois exigem da consciência *retroalimentar o ato de abrir mão*. *A Consciex Livre deve ser a antibagulhista-mor*.

Oferta. Na fase inicial, é comum a conscin desvencilhar-se dos bagulhos e ganhá-los de volta. Esta situação assemelha-se ao quadro vivenciado pela conscin sob dieta alimentar restritiva para quem ficam oferecendo as guloseimas as quais ela não pode comer.

Consciente. Portanto, sem o *antibagulhismo consciente*, o escritor corre o risco de readquirir os mesmos bagulhos, até na forma de presentes caros e muito bem escolhidos.

Recin. O ato de desprender-se de objetos físicos é o passo inicial para desprender-se da ideologia relativa ao objeto. *O antibagulhismo autêntico desencadeia a recin.*

Ego. O antibagulhismo relaciona-se diretamente à mudança de ego. *Qual ego está sendo reciclado? Qual ego é o alvo almejado?*

Exemplo. A conscin deseja reciclar o ego monárquico e desenvolver o ego interassistencial. Neste caso, tudo relativo à monarquia é considerado bagulho energético, até a superação ocorrer: roupas, objetos, vocabulário, gestos, *hobbies*, hábitos, comportamentos, amizades, locais, atividades, pratos prediletos, dentre outros.

Retroego. Tal fato não impede a conscin de recair sobre outro retroego, por exemplo, maternal, porém, às vezes, mais assistencial, menos egoísta. Nem tudo é perfeito. *De início, evoluir em linha reta é difícil. De ego em ego, há de se alcançar o serenismo.*

Tipos. Neste artigo, serão estudados 3 tipos de *antibagulhismo produtivos ao autorando*, a saber:

- I. **Antibagulhismo doméstico.** A eliminação de bagulhos *da base intrafísica*.
- II. **Antibagulhismo pensênico.** A eliminação de bagulhos *do microuniverso*.
- III. **Antibagulhismo cotidiano.** A eliminação de bagulhos *da vida cotidiana*.

I – ANTIBAGULHISMO DOMÉSTICO

Resguardo. A base intrafísica é o local de resguardo intrafísico, energético da conscin na dimensão humana. Quanto mais otimizado o ambiente da moradia pessoal, melhores condições para o escritor alcançar resultados eficazes nos empreendimentos tarísticos, pois desfrutará de holopensene favorável à pensenização liberta.

Antagonismo. Contrariando o ditado *casa de ferreiro, espeto de pau*, a casa do escritor deve estar organizada à altura do mental soma pessoal e da qualidade das gescons.

Profilaxia. A Terra está se transformando em grande lixão (Vieira, 2010), logo é necessário tornar o espaço doméstico mais organizado para se viver com mais saúde consciencial.

Objetos. Eis 16 exemplos de categorias de objetos a serem analisadas pelo(a) dono(a), as quais podem ser consideradas bagulhos energéticos, na maioria dos casos:

01. Objetos evocadores recorrentes de memórias negativas.

Exemplos: blusa usada no dia da desmama do filho a qual marcou a data da tragédia; álbum de casamento da divorciada; casa arrombada (mudar-se); fotos de acidente; peça decorativa feita com sobras de terremoto.

02. Objetos evocadores da anticosmoética, da antifraternidade.

Exemplos: armas ou imitações (inclusive artesanais, ex: as indígenas); bichos empalhados; bonsai; símbolos militares; gaiolas ornamentais; pirataria; fantasias de perfis baratrosféricos; objetos relativos à escravidão, abatedouro ou tortura; quadros e objetos de arte de conteúdos patológicos.

03. Objetos evocadores dos autassédios.

Exemplos: ostentação em casa de perfil autocrata; arte em casa de perfil emocionalista; painel de fotos pessoais em casa de perfil artístico; espelhos por toda parte em casa de perfil narcisista; troféus e medalhas ou equivalentes em casa de perfil competitivo; diplomas e títulos de cursos expostos em casa de perfil teórico.

04. Objetos evocadores do holopensene a superar.

Exemplos: material pornô em casa de promíscuo em convalescença; roupas *sexy* em casa de *derrubadora de homens* em convalescença; objetos sacros (inclusive velas) em casa de religioso em convalescença; material esportivo em casa de desportista em convalescença; material de conteúdo agressivo em casa de belicista em convalescença.

05. Objetos evocadores de holopensene recém-abandonado.

Exemplos: bebida em casa de ex-alcoólatra; cinzeiro em casa de ex-tabagista; crucifixo e livros sacros em casa de ex-religioso; DVDs de shows em casa de ex-músico; apetrechos técnicos de esporte radical em casa de ex-riscomaniaco.

06. Objetos evocadores de ex-conscins.

Exemplos: urna com cinzas; objetos íntimos ou prediletos do dessorado; altar em homenagem aos ancestrais; pôster-foto na parede; bilhetes, cartas do dessorado; presentes artesanais feitos pelo dessorado.

07. Objetos excessivos sem utilidade ou sem uso.

Exemplos: verdadeiras lojas domésticas de: roupas, sapatos, louças, eletrodomésticos, cosméticos, objetos decorativos, eletrônicos, móveis, objetos de cama, mesa e banho.

08. Objetos causadores da exacerbação emocional.

Exemplos: música de fossa em casa de deprê; filmes de ação em casa de agressivo; decoração *fru-fru* em casa de romântica; parede de fotos do passado em casa de saudosista; cores quentes na decoração em casa de perfil agitado.

09. Objetos desviadores da prioridade.

Exemplos: tudo aquilo secundário ou terciário demandante de muita manutenção, por exemplo, coleção de bibelôs em casa de escritor sem secretária do lar para limpá-los.

10. Objetos alimentadores dos vícios e caprichos pessoais.

Exemplos: chocolate em casa de chocólatra; jogo em casa de ludopata; espingarda ou similar em casa de caçador; remédio desnecessário em casa de hipocondríaco; TV por assinatura em casa de viciado na telinha.

11. Objetos dos quais a conscin não goste.

Exemplos: objetos cuja aplicação, cores, formas, tamanhos, modelos, marcas, de quem ganhou, de onde veio, por algum motivo desagradem o dono ou a dona.

12. Objetos causadores de mal estar.

Exemplos: qualquer objeto que tenha piorado o holopensene da casa, possível desencadeador de doenças, desavenças, desvios, assédios, dentre outros estados patológicos.

13. Objetos de grande valor sentimental (a serem revistos).

Exemplos: objeto de herança familiar inquestionável; presente ganho de personalidade ilustre; móvel indescartável; objeto intocável; *reliquias modernas*.

14. Objetos os quais tornam a conscin mais materialista e menos consciencial.

Exemplos: suntuosidades; excessos tecnológicos desnecessários; últimos lançamentos fúteis; coleções de objetos caros (ex: obras de arte milionárias); patrimônio miliardário.

15. Objetos quebrados sem conserto.

Exemplos: relógios parados; máquinas ultrapassadas; louças lascadas; abajures sem funcionar; móveis estragados.

16. Objetos do passado sentimental da conscin.

Exemplos: Lembranças de relacionamentos antigos (ex-namorado, ex-namorada, ex-marido, ex-esposa, ex-caso, ex-amante); fotos e filmagens de *ex*; álbum de casamento; cartas, cartões ou e-mails amorosos; presentes de *ex*; aditivos sexuais usados com *ex*; roupas de *ex*; souvenir de viagens com *ex*; músicas do ex-casal; cama de *ex*; objetos prediletos de *ex*.

Reeducação. O cenário doméstico bem planejado – *a escolha do local de moradia, o tipo de casa e o recheio decorativo* – contribui sobremaneira na reeducação consciencial. As reciclagens intraconscienciais podem ser maximizadas a partir da aplicação regular e crescente do antibagulhismo energético.

Justificativas. Eis 20 justificativas frequentemente utilizadas pelas conscins apegadas aos bagulhos domésticos:

- “Acabei de adquirir.” (Sem necessidade, surto de consumismo nas liquidações).
- “Acho besteira esse negócio de bagulho energético.”
- “Custou caro.”
- “É a única memória da minha juventude.”
- “É o meu objeto predileto.” (Sem utilidade, sem explicação sobre essa predileção).
- “E se, um dia, eu precisar disso?”
- “Estou esperando emagrecer para poder usar.”
- “Faz parte da tradição familiar ter esse tipo de objeto em casa.”
- “Foi fulano quem me deu, não posso me desvencilhar.”
- “Ganhei...de casamento...de formatura...de 15 anos...”
- “Mas todo mundo tem...”
- “Me acompanha há 20 anos.”
- “Na casa tem espaço, não vejo problema nenhum em guardar.”
- “Não existe mais a marca.”
- “Não se fabrica mais iguais, nem da mesma qualidade.” (É a pessoa não usa).
- “Nunca usei.”
- “Quando eu tiver tempo, vou mexer com isso.” (Faz 5 anos e nunca mexeu).
- “Tive de juntar dinheiro para conseguir comprar.”

- “Trouxe da viagem tal.”
- “Vou guardar para os descendentes.”
- “E se tiver algum valor?”

Desapego. O desapego material precede o desapego das ideias. Trocamos de soma, obrigatoriamente, a cada existência humana. *Mas há quantas vidas pensenizamos do mesmo modo, sem resultados práticos para evolução?*

Desejo. Em geral, os pesquisadores da Conscienciologia almejam acessar a Central Extrafísica da Verdade (CEV); ter inspirações frequentes de amparadores; recordar o Curso Intermissivo; visitar a Interlúdio; vivenciar o conscienciês e a cosmoconsciência; experimentar extrapolações, dentre outras condições avançadas.

Otimização. O antibagulhismo é a técnica capaz de eliminar entraves do holopensene doméstico, otimizando o ambiente para manifestações mentaissomáticas-parapsíquicas.

Imiscibilidade. A *imiscibilidade holopensênica bagulhismo/produzitividade* funciona aos moldes da tentativa de se misturar água e óleo, exigindo reciclagens do escritor.

Gravitantes. *As energias gravitantes decorrentes do acúmulo dos bagulhos energéticos* causam o *engarrafamento holopensênico nos ambientes*, semelhante aos bloqueios energéticos encefálicos, prejudicando o pleno funcionamento dos hemisférios cerebrais.

Componente. Cada objeto presente na casa compõe o holopensene doméstico, acumulando energias no ambiente e atraindo consciexes. Fazer espaço, *to make room*, diz respeito também ao espaço holopensênico: *desanuviar o holopensene doméstico para raciocinar com clareza*. O holopensene hígido favorece contatos multidimensionais expansivos.

Antissufocamento. Quanto menor o espaço de moradia, menos coisas deveria ter, para evitar a sensação de sufocamento físico e a sobrecarga holopensênica no ambiente.

Decoradores. Neste caso, os decoradores podem apresentar soluções para driblar espaços pequenos, como paredes de cor clara, móveis baixos e compactos, espelhos.

Profissionais. Há 2 tipos básicos de profissionais: os funcionais privilegiam a praticidade; os estéticos privilegiam o visual. *É preferível a casa funcional à casa estética pura*.

Espaço. Mesmo para quem possui residência espaçosa, os bagulhos energéticos ocupam, além do espaço físico, espaço pensênico, pois o(a) dono(a) tem de pensar em cuidar, limpar, arrumar, mesmo quando dispõe de equipe de serviços, fora o espaço energético.

Simplificação. Quem já não teve vontade de jogar tudo fora e mudar-se para casa pequena, praticamente sem nada?

Depoimento. O filósofo Henry David Thoreau (1817-1862), conforme descrito na obra *Walden ou a Vida nos Bosques (Walden or Life in the Woods)*, passou mais de 2 anos filosofando no meio do mato, em cabana com poucos objetos, e defendeu que o Homem precisa de pouco para ser feliz e viver bem. Quem já passou temporadas viajando, com o mínimo necessário de objetos, também partilha da mesma opinião.

Ociosos. Os espaços amplos, sem ocupação, também tornam-se ociosos, atraindo consciexes. *A casa na medida certa para uso dos moradores, aos moldes da roupa do tamanho do dono, é a condição ideal*.

Megafoco. Há *residências proexogênicas* na Cognópolis Foz cuja *temática do recheio decorativo é a escrita*. Essa decoração reforça o holopensene dos donos da casa dedicados a escrever ininterruptamente.

Qualificativos. Eis 7 exemplos de *qualificativos da casa antibagulhista*, listados abaixo em ordem alfabética:

1. **Casa abastecida:** despensa provida; estoquismo de material de escritório; dúzias de roupas; objetos básicos sobressalentes; lista de prestadores de serviços; caixa de primeiros socorros e minifarmácia personalizada; opções de diversão doméstica.

2. **Casa aprazível:** aconchegante; confortável; relaxante; ambiente cordial; visual agradável; holopensene harmonizado; junto à natureza, com jardim e pomar, se possível.

3. **Casa energizada:** pujante; revigorante; estimulante; desassediante; antivampirizante; maximizante; elucidante.

4. **Casa funcional:** prática; técnica; ergonômica; ajustada ao perfil dos moradores; tudo à mão; utilitária; dinâmica; produtiva.

5. **Casa higienizada:** limpa; desinfetada; ventilada; pró-desassim; holopensene racional; energias límpidas; conceptáculo do amparo de função.

6. **Casa organizada:** arrumada; classificada; lugar para tudo; ambientes definidos; transitável; recepcionável; organizadora da pensenidade.

7. **Casa segura:** bem localizada; bem planejada (antiacidentes); bem construída; bem cuidada; com mecanismos de segurança (muro; alarme; iluminação; trancas seguras; câmaras; dentre outros); blindada energeticamente; salubre.

Segurança. Sem segurança, não há escritor produtivo. A sensação de estar livre de perigo relaxa o autor para dedicar-se às ideias.

Bagulhismo. Eis 8 exemplos de *categorias de bagulhismo doméstico*, listados abaixo em ordem alfabética:

1. **Ambiente-bagulho:** ambiente com *poltergeist*; ambiente barulhento; ambiente congestionado; ambiente despovoado; ambiente de difícil acesso; ambiente inseguro; ambiente mal assistido; ambiente poluído; ambiente radioativo; ambiente sujeito a catástrofes.

Conforto. A conscin pode morar confortavelmente, desfrutando de suíte, escritório individual, com vista inspiradora, debruçada sobre a natureza e ser pouco produtiva do ponto de vista mentalsomático. Já outra, vivendo em *kitchenette* desconfortável, em prédio tipo república, em cima de lanchonete barulhenta, escrever obra em pouco tempo.

2. **Casa-bagulho:** casa de vários andares; casa em inventário; casa em reforma; casa ilegal; casa inacabada; casa-local de crime; casa sem água; casa sem documentação; casa sem energia elétrica; casa sem manutenção; casa invadida por posseiros.

Tamanho. *Quem mora em mansão não necessariamente pensa grande*, embora espaços amplos favoreçam a expansão da pensenidade. A casa-castelo pode ser réplica de retromoradia. Por outro lado, *a casa pequena pode confinar a consciencialidade do pré-serenão vulgar*. Quem viveu durante muitos anos em local apertado pode sofrer o encolhimento consciencial. Segundo pesquisa realizada na Universidade de Minnesota, em 2007, por Joan Meyers-Levy e Rui Zhu, *o pé direito alto das construções facilita a intelectualidade* (Gaschler, 2009).

3. **Infraestrutura-bagulho:** ausência de refrigeração-calefação; ausência de baldrame em torno da casa; escada apertada; esgoto entupido; falta frequente de água; falta de gerador de luz; falta de pressão na água; goteira no escritório; infiltração nas paredes; janela sem vedação; piso escorregadio.

Vegetação. A orientação conscienciológica de *afogar a casa no verde*, ou seja, dispor de jardim e pomar em torno da casa, contribui com os processos energéticos interassistenciais e com a antipoluição ambiental.

4. **Decoração-bagulho:** acidentável; antimorador; atravancadora; *carregada* (exagerada); disfuncional; empoeirante; poluente.

Despoluição. O ambiente doméstico despoluído protege a saúde da conscin escritora: ar renovado; ausência de mofo; baixo nível de ruído; 'silêncio'; baixo uso de produtos de limpeza e químicos de qualquer natureza; descontaminação de microorganismos; diminuição da umidade; materiais antialérgicos; não-acumulação de lixo degradável.

5. **Maquinário-bagulho:** máquinas com defeito; máquinas desreguladas; máquinas empoeiradas; máquinas falsificadas; máquinas mal utilizadas; máquinas perigosas; máquinas quebradas; máquinas sem manutenção; máquinas tóxicas; máquinas ultrapassadas.

Tecnicidade. O escritor profissional possui tudo técnico, *top de linha*, estudado nos mínimos detalhes, compatível com a equipex. O escritor amador vive na base do improvisado.

6. **Objeto-bagulho:** objeto assediado; objeto baratrosférico; objeto excessivo; objeto quebrado; objeto inútil; objeto sem uso; objeto tóxico; objeto ultrapassado.

Seleção. Os objetos revelam a personalidade e o modo de ser das conscins. A seleção racional de objetos qualifica o holopense mental-somático do escritor.

7. **Planta-bagulho:** planta alérgica; planta *bichenta* (chamadora de bichinhos); planta cancerígena; planta perfumosa; planta com despacho; planta sem origem conhecida.

Convivialidade. A boa convivência com bichos e plantas pode aumentar a sensibilidade energementalsomática do escritor às ideias interassistenciais.

8. **Regime-bagulho:** regime de caserna (ditatorial); regime desordenado; regime permissivo (hóspedes, visitas e consciexes mandando na casa).

Aproximação. *Como resgatar e reproduzir o ambiente dos cursos intermissivos em nossas residências? Que detalhes intrafísicos nos aproximam das comunexes hígdas?*

BIBLIOTECA DOMÉSTICA

Doação. O ato de começar doando objetos materiais ajuda a desenvolver no autor a interassistência por intermédio das ideias. *Quem tem dificuldades para doar objetos materiais consegue doar ideias avançadas?*

Funcional. A organização funcional da biblioteca pessoal exige: *espaço físico, mobiliário adequado, sistematização da arrumação, limpeza periódica e acesso facilitado.*

Acumulabilidade. A acumulação de materiais sem critérios e sem aplicabilidade (sejam livros, revistas, jornais, DVDs ou qualquer outro artefato do saber) origina os bagulhos energéticos. *As posses materiais não tornam ninguém mais inteligente ou evoluído.*

Decorativas. Quem tem muitos livros na biblioteca pessoal não necessariamente escreve livros mais esclarecedores. Há bibliotecas decorativas, de obras nunca folheadas, nem lidas pelos donos. *O apego patológico aos livros pode ser mera compensação.*

Inevitável. A doação dos bens materiais é inevitável diante da finitude somática.

Descartáveis. Eis 17 exemplos de *categorias de livros descartáveis da biblioteca pessoal*, listados em ordem alfabética:

01. **Livros assediados:** seja o assunto, autor, procedência, episódio vivenciado.
02. **Livros bichados:** com insetos, traças, cupim, mofo, necessitando de tratamento.
03. **Livros com defeito:** faltando partes; com páginas trocadas; impressão falha.
04. **Livros deslocados:** interessantes, mas inúteis no momento para o pesquisador.
05. **Livros de temas superados:** úteis no passado, hoje já superados pela conscin.
06. **Livros desatualizados:** informação caduca.
07. **Livros em idiomas desconhecidos:** sem interesse de se aprender.
08. **Livros emprestados:** às vezes, misturaram-se aos pessoais; devolver ao dono.
09. **Livros excessivos:** livros sem lugar para serem guardados, sujeitos a estragos.
10. **Livros fora dos interesses pessoais:** assuntos interessantes para outrem.
11. **Livros herdados:** bibliotecas inteiras de parentes dessomados.
12. **Livros infantis:** em casa sem crianças ou profissionais ligados à infância.
13. **Livros utilizados:** lidos, relidos, anotados, esgotado o conhecimento da obra.
14. **Livros reforçadores do tráfaz:** instigadores do ponto fraco da conscin.
15. **Livros sem qualidade:** comprados via internet, sem folhear antes; leitura inútil.
16. **Livros sem utilidade para pesquisa:** desnecessários, ocupadores de prateleiras.
17. **Livros-brindes de assuntos aleatórios:** fora do megafoco pessoal.

Criteriologia. Quem não tem critérios para adquirir, provavelmente não tem critérios para doar. *A reflexão sobre critérios de aquisição evita o bagulhismo energético.*

Parapsiquismo. O progresso no parapsiquismo intelectual pode suscitar o escritor a *doar a parte ociosa da biblioteca pessoal e priorizar o funcionamento multidimensional utilitarista do aqui-agora-já*, no ambiente doméstico dos trabalhos mentaisomáticos.

Surpreendência. O resultado pode ser surpreendente: *o aumento da produção de ideias de base parapsíquica diante da dispensa de livros, até novos, mas sem utilização.*

Cognópolis. Quem mora na Cognópolis apresenta a comodidade de doar os livros para a Holoteca, podendo consultá-los quando necessário.

Doadores. Há autores jovens os quais doam meio milhar de obras à Holoteca, de uma só vez, após terminar a revisão bibliográfica do tema da pesquisa pessoal.

Satisfação. É grande a satisfação de observar livros doados sendo utilizados por outros pesquisadores, nas bibliotecas. No Brasil, os livros são caros e as edições restritas.

Acervos. Há quem seja rico, porém não sabe escolher livros de qualidade. *Incrementar o acervo das bibliotecas com obras esclarecedoras é assistir o mentalsoma alheio, participando da construção do coletivo.*

Aquisições. Eis 8 exemplos de categorias de livros a serem adquiridos para a biblioteca pessoal:

1. **Tratados:** tratados dos “papas” de cada área.
2. **Referência:** dicionários e outros tipos de livros de referência.
3. **Pesquisa:** livros do megafoco da pesquisa.
4. **Base:** livros de base.
5. **Inspiradores:** livros inspiradores.
6. **Rapport:** livros para fazer *rapport*.
7. **Exemplarismo:** livros de escritores exemplaristas.
8. **Culturais:** livros de assuntos das lacunas culturais do escritor.

Personalidade. A biblioteca pessoal reflete a personalidade da conscin escritora. O levantamento técnico do acervo delinea o perfil do dono, respectivos interesses e traçais.

Trafalologia. Enquanto os *teoricões* devem procurar combater o *baixo nível de produtividade diante de muito conhecimento*, os *praticões* devem investir na leitura para *qualificar o 1% da teoria, cultivar a intelectualidade e ampliar os dicionários cerebrais*.

ESCRITÓRIO DOMÉSTICO

Base. O escritório doméstico costuma ser o gabinete de trabalho, a base física mentalso-mática do escritor conscienciológico, a sala de escrita dos livros e demais gescons.

Preservação. O ideal é o escritório doméstico individual, contendo apenas os pertences do autor. Deve-se evitar a condição do *escritório-bombri*, servindo para diferentes propósitos. Quanto mais preservado o ambiente, mais concentrado se torna o holopense.

Materiais. A quantidade de materiais deve ser compatível com o tamanho do recinto, para se manter a eficiência nas tarefas. Para tanto, as arrumações periódicas antibagulhistas contribuem para deixar o escritório sempre adequado ao pleno funcionamento.

Acumulação. Quanto mais acumular bagulhos, mais tempo o autor gastará fazendo a revisão das pastas, sejam em papel ou arquivo eletrônico, para dispensar o lixo.

Rotina. A rotina antibagulhista deve acompanhar as principais atividades da vida do escritor. Por exemplo, o professor universitário deveria fazer limpezas semestrais no escritório, acompanhando o encerramento do período letivo.

Validade. Quem guarda recibos de pagamentos e outros tipos de documentos no escritório deve informar-se da validade dos papéis para não jogar fora papel importante.

Dedicação. Há pessoas com grande dedicação à organização doméstica e, no entanto, totalmente negligentes quanto à organização mental.

Verponarium. A transformação paulatina do escritório em *Verponarium* exige, além do espaço físico, atenção aos detalhes para tornar o ambiente otimizado, por exemplo:

1. **Ortopensividade:** o aumento e a manutenção diuturna da ortopensividade.
2. **Energias:** trabalho com as energias, acumulando camadas no ambiente.
3. **Trabalho:** horas de trabalho, reflexões, leituras técnicas, escrita, revisão.

4. **Maquinário:** objetos extracerebrais otimizadores da mentalsomática, por exemplo: computador, *no-break*, impressora, condicionador de ar, desumidificador, relógio, lupa.

5. **Mobiliário:** adequado às atividades mentaisomáticas de leitura, escrita, arquivamento e outras. Exemplos: mesa, cadeira, poltrona, armário, estante, luminária, supedâneo.

Padronização. A padronização dos materiais de escritório torna o ambiente mais *clean*, menos poluído visualmente e facilita a compra e a reposição dos itens.

Economia. Toda padronização economiza, pelo menos, duas condições:

1. **Tempo de escolha.** O autor pode encomendar o material sem sair de casa.
2. **Dinheiro.** O autor pode comprar os itens no atacado com custo mais baixo.

Seletividade. Para selecionar os padrões, incluindo marcas, cores, tamanhos e outros, deve-se considerar: funcionalidade, qualidade, preço e disponibilidade no mercado.

Extensão. O escritor deve estender o holopensene da escrita para os demais espaços domésticos, facilitando a implantação do hábito do registro técnico em tempo real.

Disponível. Na casa de autor, o papel e a caneta disponíveis em todos os cômodos contribuem para a anotação imediata das ideias fortuitas.

Analogia. Cabeça de escritor profissional é igual pista de aeroporto internacional em megalópole: tem sempre ideia pousando ou decolando (recepção-emissão).

Marcha. A experiência na escrita deve afinar o *sensor indicativo da postura mental* mais adequada ao momento do escritor: *passividade-mentalsomática* ou *atividade-criativa*.

Limpidez. Independente da marcha mental, o antibagulhismo pensênico é fundamental tanto para captação de ideias originais quanto para a criação de neoideias.

II – ANTIBAGULHISMO PENSÊNICO

Holopensene. Cabe ao escritor conscienciológico manter o *nível do holopensene consciencial ótimo e estável* propiciando o conceptáculo favorável à geração de verpons.

Sutilidade. A sutilidade das ideias de base parapsíquica demanda a manutenção de padrão mentalsomático contínuo e o preparo da conscin para afinizar-se com consciexes mais lúcidas pertencentes ao maximecanismo interassistencial.

Contaminação. Para quem ainda não é desperto, o desafio é na base do nanossegundo. Em menos de 1 segundo, a conscin autassediada produz o patopensene, contamina a pensenosfera e perde a conexão com o fluxo ideativo avançado. É a derrota autoimposta.

Interferências. As *interferências patológicas autogeradas* desregulam o nível ótimo da pensenidade, a sintonia fina, e o escritor sai da *faixa de produtividade ideal*.

Automatismos. Os *vícios patopensênicos multimilenares* geram os *automatismos pensênicos*. Quando a conscin percebe, já pensenizou mal, não há controle da pensenidade. Mapear esses automatismos é o primeiro passo para eliminá-los.

Anticosmoética. Há quem reclame do mal cheiro de pessoas, animais, ambientes, no entanto, não sente o odor fétido e pestilento exalado da própria anticosmoética.

Lixão. Há quem tenha nojo de lixão, mas a cabeça é verdadeira lixeira ambulante. *A reclamação é indício de transbordamento do lixo mental.*

Patopensividade. Manter o holopensene consciencial com predominância mentalsomática é difícil devido ao *apego aos bagulhos patopensênicos*, por exemplo, os 10 tipos listados abaixo, na ordem alfabética:

01. **Condicionamento-bagulho:** imitação acrítica; aprendizagem automática, sem questionamento, apenas assimilada por imposição; repetição vazia; idiotismos culturais.

02. **Emoção-bagulho:** desafeições; emocionalismos em geral; neofobias; *Schaden freude*; apriorismose; beatitudes; misticismos; caprichos; capachismos; sectarismos; radicalismos, confusão mental; competitividade; sede de poder; vaidades; “curtições” emocionais.

03. **Energia-bagulho:** assins antipáticas; bloqueios energéticos; *poltergeists*; seduções holo-chacrais espúrias; convencimentos energéticos; energias intrusivas; autointoxicações energéticas devido ao egoísmo pessoal; conflitos acobertados gerando pressão.

04. **Evocação-bagulho:** de guia cego; de assediador; síndrome de abstinência da baratrofera; fofocaria; pensar mal; falar mal; repetição do passado baratroférico.

05. **Humor-bagulho:** oscilações de humor; mau humor; humor negro; distímia; humor exaltado; humorismo de chachada; bobo alegre; TPMs desregradas; ataques de rabugice.

06. **Ideia recorrente-bagulho:** monoideísmos patológicos; compulsões; pesadelos; fixações inúteis (ex: música); teimosias irracionais; assuntos mal resolvidos; pendentes.

07. **Ideologia-bagulho:** lavagem cerebral consentida, auto-hipnoses; falta de uso do *princípio da descrença*; “seguir a boiada do *Zeitgeist*”; doutrina da moda; politiquismo.

08. **Imaginação-bagulho:** devaneios; fantasias sexuais deslocadas; megalomania; criatividade desvairada; distorções psicossomáticas; expensenes desviantes; *fantasyland*.

09. **Intenção-bagulho:** má intenção; segundas intenções; agenda oculta; bifrontismo; escondimentos; “quarto secreto escuro trancado a sete chaves”; criticismo assediador.

10. **Memória-bagulho:** traumas revivenciados pela autovitimização; agenda memorizada; “varandão da saudade”; decoreba de informações fúteis; lixos mnemônicos.

Afinização. *Como você imagina um amparador? O quanto você se aproxima desse perfil? O Cosmos é positivo. Fazer rapport com a fluxo cósmico demanda positividade.*

PREOCUPAÇÕES

Hábito. As preocupações consomem grande parte do espaço mental dos pré-serenões vulgares devido aos *maus hábitos pensênicos das conscins*.

Problema. Desfrutar de bem-estar constante, às vezes, é inteprutado pela conscin como falta de comprometimento com a realidade. *Como posso me sentir bem com tantos problemas?*

Sofrimento. Quanto mais a consciência avança na escala evolutiva, mais problemas enfrenta. Até quando perpetuará a pensividade religiosa de sofrimento? *O serenão lida com problemas mais sérios comparados aos meus?*

Contraproducente. Sentir preocupação não elimina o problema, nem é o melhor caminho para encontrar a solução. *A supervalorização e o peso dado às dificuldades podem demonstrar masoquismo e servir de válvula de escape das autculpas, até inconscientes.*

Corroer. As preocupações corroem a homeostase do escritor e, conseqüentemente, diminuem a faixa pensênica da produtividade mentalsomática.

Desperdício. Quanta pensenidade dispensamos com preocupações, desperdiçando tempo, energia, oportunidades, amparo, os quais poderiam ser investidos na produção de neoideias evolutivas para ajudar mais consciências?

Ocupação. *As preocupações egoicas ainda são a ocupação dos desocupados da evolução maior da megafraternidade.*

Preocupações. Eis 7 tipos de preocupações corriqueiras, configurando bagulhos pensênicos na vida do autor. Na bibliografia, há perfis afins e indicação de obras esclarecedoras sobre o tema:

1. **Preocupação excessiva com dinheiro:** o miserê.
2. **Preocupação excessiva com doença:** o hipocondríaco.
3. **Preocupação excessiva com o *establishment*:** o convencional.
4. **Preocupação excessiva com o trabalho:** o *workaholic*.
5. **Preocupação excessiva com opinião pública:** o covarde intelectual.
6. **Preocupação excessiva com “os seus”:** o egão camuflado de grupocarmalidade.
7. **Preocupação excessiva com heteraceitação:** o socio; o subserviente.

Leitura. A leitura sobre *temas-problema para a conscin escritora* pode ajudá-la a obter orientações e inspirações sobre como encaminhar, resolver, as dificuldades pessoais.

Gravitação. Através do *exercício tarístico*, a tendência do escritor é de *gravitar das preocupações psicossomáticas* (mais egoicas, emocionais) *para as preocupações mentaissomáticas* (mais plurais, problemas de pesquisa).

APRIORISMO

Apriorismose. Caracteriza-se pelo rechaço imediato às ideias novas. É a doença do portador de preconceitos enraizados, concepções multimilenares imutáveis.

Repelência. A *conscin escritora apriorista* apresenta *dificuldades* para aprofundar as pesquisas e descobrir neoconceitos, porque tende a repelir ideias diferentes das próprias.

Aprioropata. É comum os *aprioropatas*, ou seja, sofreadores da apriorismose, manifestarem-se de modo *dogmático, autocrata, inquestionável, defensivo e fechado*.

Impedimentos. Além de atrapalhar os debates enriquecedores do conhecimento, a apriorismose impede a telepatia ideativa do escritor, pois não há espaço mental para ideias alheias. Os apriorismos doentios são bitolas conscienciais: errôneos, ultrapassados, infundados.

Menosprezo. Quem menospreza os livros e artigos conscienciológicos, pensa não ter nada a aprender com outros autores além do Waldo Vieira, sofre de apriorismose.

Intercâmbio. Sem intercâmbio, não há verpon. A verpon surge na *interação microuniverso consciencial–macrocosmos*. O interesse em aliviar a carência evolutiva alheia pode ser semente de ideia original.

Antiapriorismose. Eis 13 exemplos de *atividades reeducadoras da apriorismose*, listados em ordem alfabética:

01. **Anotações.** Anotações exatas, palavra por palavra, de aulas, conferências, entrevistas proferidas por outrem, preferencialmente pesquisadores cosmoéticos.

02. **Aproximação.** Aproximação de temas desinteressantes para si, tornando-os interessantes e úteis dentro das pesquisas, incluindo o aumento do dicionário cerebral.

03. **Clarividência.** Práticas da clarividência e a queda dos preconceitos.

04. **Contrapontologia.** Identificação de contrapontos das ideias de toda ordem.

05. **Cópia.** Reprodução, à mão ou digitada, de livro de verpons avançadas.

06. **Cosmograma.** *Técnica do cosmograma habitual* de temáticas variadas.

07. **Dromomania.** Viagens para lugares variados, contato com outras culturas.

08. **Escuta.** Ouvida ativa, silenciosa, sem refutação mental para entrar na lógica alheia.

09. **Interlocação.** Conversas com pessoas mais experientes, inteligentes e cultas.

10. **Leiturofilia.** Leitura variada de estudo; aprendizagem de novas disciplinas.

11. **Tenepessismo.** Passividade-ativa, contato com amparo, os efeitos da tenepes.

12. **Questionamento.** Perguntas e tentativas de derrubar todas as certezas pessoais.

13. **Rasa.** *Técnica da tábula rasa* abrindo espaço mental para ideias de consciexes.

Abertismo. A *curiosidade pesquisística*, o *universalismo das ideias* e a *receptividade às heterocríticas* são indicadores da ausência de apriorismose da conscin escritora.

Terapêutica. Há diversos recursos terapêuticos do bagulhismo pensênico, por exemplo: autorreflexão de 5 horas; autoconscienciometria; autoconsciencioterapia; biblioterapia; bom humor; *código pessoal de Cosmoética*; compartimentação pensênica; escrita terapêutica; EV; grafotares; higiene consciencial; Holociclo-Holoteca; laboratório de autopesquisa; megafoco proexológico; pré-perdão interassistencial; princípio da descrença; recin; *Serenarium*; trinômio do autodesassédio; tenepes; Tertúlias; Verponologia; voluntariado interassistencial.

Somático. Os bagulhos pensênicos cronicificados acarretam o bagulhismo somático, *antes da terceira idade*, fase da vida na qual as doenças são naturais devido ao envelhecimento do corpo físico. Eis 3 grupos de bagulhos somáticos, listados em ordem alfabética:

– **Bagulho-bioquímico:** ingestão excessiva de açúcares, gorduras e substâncias artificiais; anestésias desnecessárias; automedicação; dieta inadequada; vícios tóxicos.

– **Bagulho-orgânico:** intestino preso; doença orgânica não-diagnosticada; intoxicações orgânicas; parasitoses; infecções recorrentes; baixa imunidade; alterações hormonais.

– **Bagulho-físico:** obesidade; má postura; doenças mal curadas ou mal administradas; estresse patológico; sono atrasado ou mal atendido; má oxigenação cerebral, sedentarismo.

Tares. A *escrita tarística* pode contribuir sobremaneira para o *equilíbrio intraconscencial do autor*, refletindo em ajustes somáticos.

Homeostase. O holopensene interassistencial da escrita conscienciológica gera homeostase, em primeiro lugar, no próprio autor, equilibrando o psicossoma.

Coerência. Diferentemente de renomados escritores com grandes ideias e grandes patologias, *a escrita no paradigma consciencial exige a coerência do autor em todos os setores da vida cotidiana.*

III – ANTIBAGULHISMO COTIDIANO

Links. Para quem ainda é *casca grossa* em termos energoparapsíquicos, os *links* com a extrafísica são sutis. É possível notar a força destes *links* após a desconexão com os bagulhos atravancadores da proéxis.

Liberação. O desvencilhamento dos excessos na vida cotidiana liberta a conscin da conexão meramente intrafísica para reestabelecer conexões mais conscienciais e criativas.

Simplificação. A *simplificação das rotinas intrafísicas* libera a conscin para as *reflexões sobre ideias das pesquisas pessoais* e a *interassistência delas decorrentes.*

Mundo. O mundo intelectual é diferente do mundo material. O *Homo sapiens* ainda subutiliza a racionalidade e supervaloriza a psicomotricidade. Eis, listadas, abaixo, diferenças básicas entre estes 2 mundos:

COTEJO MUNDO MATERIAL / MUNDO INTELECTUAL

Mundo Material

Predominante no planeta, onipresente
Demandante de cuidados diários
É possível viver sem raciocínios complexos
Distrativo; instintivo; compressor
Grosseiro
Basta seguir a *manada: go with the flow*
Limitado

Mundo Intelectual

Circunscrito, reduzido a grupos específicos
Horas transformadas em minutos
Escrever exige priorizar a reflexão
Concentrado; pensado; expansor
Sutil
Cultivar ideias demanda esforço contínuo
Infinito

Convergência. Quanto mais convergência na vida da conscin escritora – *convergência de interesses; convergência de pesquisas; convergência de companhias; convergência de atividades; convergência de locais; convergência de horários; convergência de materiais* – maior a potencialização do trabalho e a qualificação dos resultados, pois o holopensene torna-se mais coeso e retroalimentador.

Corriqueiros. Eis 10 exemplos de categorias de bagulhos corriqueiros na vida cotidiana da maioria das conscins com baixo nível de autodiscernimento e prejudiciais ao escritor e ao trabalho da escrita conscienciológica:

01. Alimentação-bagulho.
02. Companhia-bagulho.
03. Comunicação-bagulho.
04. Emprego-bagulho.
05. Finanças-bagulho.
06. Hábito-bagulho.
07. Profissão-bagulho.
08. Programa-bagulho.
09. Relacionamento-bagulho.
10. Rotina-bagulho.

01. ALIMENTAÇÃO-BAGULHO

“Um intestino e corpo limpos refrescam o pensamento, diz a sabedoria popular, ou seja, trazem lucidez e clareza (...). Muitos de nossos problemas físicos e psicológicos são oriundos de uma carga de toxinas que carregamos dentro de nossos corpos.” (Conceição Trucom)

Sustento. A alimentação é o *combustível* do corpo físico. Quando de qualidade, aumenta a durabilidade somática, faz a profilaxia de doenças e maximiza os atributos mentais.

Exemplificação. Eis exemplos de *alimentação-bagulho prejudiciais à performance mental-somática*: alimentação alergênica; alimentação ansiogênica; alimentação antilongevidade; alimentação antinatural; alimentação apressada; alimentação cancerígena; alimentação compulsiva; alimentação contaminada; alimentação de *leftovers*; alimentação desconhecida; alimentação desnutritiva; alimentação desregrada; alimentação em pé; alimentação *fast-food*; alimentação-fuga; alimentação gordurosa; alimentação hiperfágica; alimentação industrializada; alimentação intoxicante; alimentação trabalhosa; alimentação vencida; alimentação em frente à TV; alimentação viciante; jejum ou dietas sem acompanhamento profissional idôneo.

Questionamento. *Sua alimentação favorece ou atrapalha o autorado? Quais reciclagens alimentares são necessárias para turbinar o soma para a escrita das gescons?*

02. COMPANHIA-BAGULHO

“Quase tudo que nos é caro pode ser afetado ou ameaçado pelo comportamento de outras pessoas. Um Não Positivo nos permite estabelecer, manter e defender as fronteiras-chave-pessoal, profissional e social – essenciais para a proteção do que valorizamos.” (William Ury)

Influência. As companhias influenciam a vida das conscins. Constata-se este fato na Biografia, a partir das análises de quem contribuiu para o destino do biografado.

Seleção. Quem é lúcido e tem proéxis a cumprir deve selecionar as companhias, evitando os acumpliciamentos e o conseqüente aumento das interprisões grupocármicas.

Convivência. Antes da desperticidade, a consciência não dispõe de autodefesa energética suficiente. Portanto, a escolha das companhias evolutivas para convivência diária influi consideravelmente na realização da proéxis, daí a existência da Cognópolis.

Competência. Toda conscin possui *entourage*, o círculo de relações intra e extrafísico. A competência para lidar com as conscins e respectivas consciexes depende da autodesassedialidade.

Exemplificação. Eis exemplos de traços de *companhias-bagulho desviantes do trabalho da conscin pesquisadora interessada no autorado*: as amigadas ociosas; os alérgicos aos livros e ao conhecimento; os boas-vidas; os compradores de briga; os desocupados; os dispersivos; os embaixadores da baratosfera; os enxuga-gelos; os eternos sofredores; os fanáticos; os grudes fúteis; os hóspedes vitalícios; os papos-furados; os poliqueixosos; os *sem-relógio*; os turistas existenciais; os “vale tudo, pode tudo”; os vida fácil; os vira-folhas; as vampirezas sedutoras; os atacantes da ginokundalini; os ofensores de bichos e das plantas.

Questionamento. *Suas companhias favorecem ou atrapalham o autorado? Quais reciclagens de companhias são necessárias para criar sinergismos ideativos na grafotares?*

03. COMUNICAÇÃO-BAGULHO

“Lemos autores para nos tornarmos autores, não vassalos.” (Pedro Demo)

Informações. Hoje em dia, a leitura de rótulos é obrigatória para se permanecer vivo. A seleção informacional também é fundamental para se conservar e ampliar o discernimento já conquistado. A comunicação embasa e qualifica as relações interconscienciais.

Exemplificação. Eis exemplos de *comunicações-bagulho distanciadoras da conscin escritora do amparo de função conscienciografológico*: comunicação cacofônica; comunicação *confusina*; comunicação demagógica; comunicação desconexa; comunicação desinformadora; comunicação distorcida; comunicação dogmática; comunicação errônea; comunicação falaciosa; comunicação impulsiva; comunicação indiscreta; comunicação ininteligível; comunicação intimidadora; comunicação prolixa; comunicação reativa; comunicação vazia; comunicação verborrágica; silêncio autista; navegação na internet sem objetivo; *e-mails* compulsivos; blogues difamadores; celular intrusivo; TV hipnotizante.

Questionamento. *Sua comunicação favorece ou atrapalha o autorado? Quais reciclagens comunicativas são necessárias para aprimorar o esclarecimento na escrita?*

04. EMPREGO-BAGULHO

“Escolha um trabalho que você ame e não terá que trabalhar um único dia em sua vida.” (Confúcio)

Trabalho. Em geral, a conscin passa grande parte do dia no trabalho, logo a ocupação deve trazer-lhe, além de rendimentos econômicos, crescimento e satisfação pessoal.

Exemplificação. Eis exemplos de *empregos-bagulhos incongruentes com a vida de conscienciológica-autor*: emprego alienante; emprego antiético; emprego com assédio moral; emprego

com assédio sexual; emprego coercitivo; emprego conflituoso; emprego *embromation*; emprego escravocrata; emprego falido; emprego *fantasma*; emprego ilícito; emprego insalubre; emprego *mafioso*; emprego mal remunerado; emprego *mamata*; empregomania; emprego nepotístico; emprego prostituidor; emprego *vampirizador*; empregos múltiplos e simultâneos (mesmo horário, locais diferentes); subemprego; *desemprego*.

Questionamento. *Seu emprego favorece ou atrapalha o autorado? Quais reciclagens empregatícias são necessárias para expandir a mentalsomática para escrita verponológica?*

05. FINANÇAS-BAGULHO

“É bom ter dinheiro e as coisas que o dinheiro pode comprar, mas é bom verificar se não estamos perdendo as coisas que o dinheiro não pode comprar.” (George Horace Lorimer)

Sobrevivência. Na intrafiscalidade, o conhecimento sobre finanças é elementar para a sobrevivência e a manutenção da vida humana, muito embora não se aprenda na escola formal. Saber lidar com o dinheiro com equilíbrio e honestidade favorece às verpons.

Exemplificação. Eis exemplos de *finanças-bagulho cerceadoras da liberdade de expressão autoral*: agiotagem; ausência de orçamento; consumismo compulsivo; conta bancária devedora; dependência econômica patológica; desorganização financeira; desvio de verbas; economia de avaragem; empreendedorismo sem plano de negócios; endividamento crônico; falta de reserva financeira; gastos superiores às receitas; golpe do baú; lavagem de dinheiro; mentalidade miserê; patrimônio mal administrado; patrocínio de origem espúria; perdularismo; perfil estroina; sonegação de impostos; vítima de juros; voto de pobreza.

Questionamento. *Suas finanças favorecem ou atrapalham o autorado? Quais reciclagens financeiras são necessárias para dispor de espaço mental para a escrita tarística?*

06. HÁBITO-BAGULHO

“Hábitos pequenos e raramente vistos têm o poder de nos conduzir irresistivelmente em direção ao nosso destino.” (William James)

Ações. Os hábitos são as ações cotidianas na vida do escritor. Pelo hábito se conhece o gabarito mentalsomático do escritor. *A racionalidade contagia os hábitos da conscin.*

Exemplificação. Eis exemplos de *hábitos-bagulho para quem almeja alcançar o veteranismo autoral*: arquivologia falha; *back up* desatualizado; escrita em cima do prazo; escrita esporádica; escrita sem heterocrítica; escrita sem horário fixo; EV negligenciado; falta de questionamento e debate; hábito antissomático; impaciência para repetir; impontualidade; irreflexão cotidiana; leitura superficial; leitura à meia-luz; dicionários inconsultos; revisão bibliográfica parcial; infrequência em ambientes mentaissomáticos; não participação em atividades intelectuais; preguiça de anotar; pseudocriatividade movida a substâncias tóxicas; rascunho bagunçado; revisão falha; vernáculo desqualificado.

Questionamento. *Seus hábitos favorecem ou atrapalham o autorado? Quais reciclagens de hábitos são necessárias para extinguir os acidentes de percurso mentaissomáticos?*

07. PROFISSÃO-BAGULHO

“Quando estou ocupado em servir os outros, não olho para mim mesmo na condição de um prestador de favores, mas, de um pagador de dívidas.” (Benjamin Franklin)

Ocupação. A profissão costuma delinear a ocupação básica na vida do escritor e determinar o estilo de vida, os ambientes frequentados e os relacionamentos cotidianos.

Exemplificação. Eis exemplos de *profissões-bagulho*, as quais podem ser *antípodas à escrita conscienciológica*: profissão adrenalínica; profissão antiassistencial; profissão antiecológica; profissão antiproéxis; profissão antissomática; profissão anticosmoética; profissão artística; profissão bélica; profissão dogmática; profissão manipuladora; profissão mercenária; profissão prostituidora; profissão pró-trafar; profissão psicomotriz; *desocupação*.

Questionamento. *Sua profissão favorece ou atrapalha o autorado? Quais reciclagens profissionais são necessárias para profissionalizar a escrita conscienciológica?*

08. PROGRAMA-BAGULHO

“O real lazer sadio é saber usar o tempo para ganhar saúde consciencial.” (Waldo Vieira)

Antiautoria. A diversificação de atividades é necessária à vida saudável. Entretanto, os programas mal selecionados custam caro holossomáticamente para a conscin escritora.

Exemplificação. Eis exemplos de *programas-bagulhos* os quais podem afetar o *holopensene autoral produtivo* durante muito mais tempo, além do tempo gasto no programa em si: atividade fútil; bate-papo *furado*; boemia desnorreadora; cinema ensurdecidor; descanso perturbador; diversão desviante; entretenimento bruto; esporte riscomaníaco; feriado nulificante; férias entediadas; festa desenergizante; fim de semana vazio; filme baratrosférico; folga mal aproveitada; *hobby* regressivo; incursões antissomáticas; lazer assediante; passatempo inútil; passeio estressante; programa de TV emburrecedor; saída perdida; sono intoxicante; tempo ocioso; viagem desperdiçada; visitaçao sociosa; *voltinha* dispersiva.

Questionamento. *Seus programas favorecem ou atrapalham o autorado? Quais reciclagens programáticas são necessárias para incrementar a criatividade na escrita?*

09. RELACIONAMENTO-BAGULHO

“A vivência da dupla evolutiva é o gueixismo mútuo em prol da potencialização da tares e da policarmalidade.” (Waldo Vieira)

Interação. Os relacionamentos sadios acrescentam. A higidez na vida afetivo-sexual contribui para a homeostase holossomática relativa e a criatividade da conscin escritora.

Exemplificação. Eis exemplos de *relacionamentos-bagulho na vida do escritor conscienciológico*, apontando *patologias interconscienciais*: relacionamento a distância; relacionamento

castrador; relacionamento conflituoso; relacionamento de aventura; relacionamento degradante; relacionamento de paixõite; relacionamento indefinido; relacionamento infiel; relacionamento mal resolvido; relacionamento platônico; relacionamento possessivo; relacionamento promíscuo; relacionamento sem concessão; relacionamento sem interconfiança; relacionamento sem diálogo; relacionamento sem discussão; relacionamento sem objetivos de vida em comum; relacionamento triangulado; relacionamento virtual; o autismo do casal só se curtindo e ignorando o resto do mundo; *o isolamento individual*.

Questionamento. *Seu relacionamento favorece ou atrapalha o autorado? Quais reciclagens de relacionamento são necessárias para chegar à escrita do díptico evolutivo?*

10. ROTINA-BAGULHO

“Como é vão sentar-se e escrever se você não se levantou para viver.” (Henry David Thoreau)

Qualificação. A padronização técnica de horários, locais, atividades e outros, qualifica as rotinas, fortalecendo o holopense cotidiano e reduzindo os acidentes de percurso.

Exemplificação. Eis exemplos de *rotinas-bagulho impensáveis na vida autoral promissora*: rotina antievolutiva; rotina autescravizante; rotina automimética; rotina cerebelar; rotina desmotivadora; rotina desorganizada; rotina dispersiva; rotina do subnível; rotina estagnada; rotina exasperante; rotina extenuante; rotina falha; rotina folgada; rotina fossilizadora; rotina improdutiva; rotina inflexível; rotina inútil; rotina limitante; rotina maçante; rotina medíocre; rotina monótona; rotina neurotizante; rotina retrógrada; rotina sem metas; rotina sem método; rotina sem ritmo; rotina sem sentido; *ausência de rotina planejada*.

Questionamento. *Sua rotina favorece ou atrapalha o autorado? Quais reciclagens na rotina são necessárias para se alcançar a megagescon, ou seja, a obra-prima?*

Reciclagem. A conscin escritora ambiciosa deve procurar reciclar-se de modo a alcançar, no mínimo, 7 qualificativos na vida cotidiana, favorecendo *a mudança de patamar no desempenho mentalsomático* e *a amparabilidade autoral*: vida administrável; vida conscienciológica; vida disciplinada; vida megafocada; vida motivadora; vida produtiva; vida saudável.

Provisão. Quem já se viu perdido em outro país reconhece o valor da informação na hora certa, no lugar certo. *Como prover os intermissivistas recém-chegados dos Cursos Intermissivos, perdidos na intrafisicalidade, tentando encontrar posto de informações?*

“Bagulho: conhecimento ocioso.”

(Vieira, 2009)

ANTIBAGULHOGRAMA

CPC. O *antibagulhismo doméstico, pensênico ou cotidiano* faz parte do seu *código pessoal de Cosmoética*? Em qual *nível de detalhismo*?

Perfil. Qual o seu *perfil predominante*?

- Quem guarda tudo.
- Quem joga tudo fora.
- Quem guarda o supérfluo.
- Quem guarda o necessário essencial.

Confirmação. O seu *histórico de vida* confirma esse perfil?

Desapego. Em geral, de acordo com o *inventário pessoal*, você costuma vivenciar:

- Desapego *voluntário*: a partir da vontade pessoal.
- Desapego *forçado*: a partir das circunstâncias externas.

Sofrimento. Como você lida com as *mudanças de vida cirúrgicas*?

Recin. Qual ego está tentando superar no momento? Já se livrou dos *bagulhos energéticos relativos a esse holopensene*?

Doação. Em relação às *doações de modo geral*, como atua você?

- Doa sempre.
- Espera ter primeiro, acumular, para depois doar.

Omissão. No seu dia a dia, predomina a *omissuper* ou a *omissão deficitária*?

Inventário. Qual a *periodicidade de suas doações significativas*: horais, diárias, semanais, mensais, anuais?

Doabilidade. Qual seu *parâmetro de doabilidade*: coisas usadas; coisas velhas; coisas quebradas; coisas baratas; coisas novas; coisas de bom gosto; coisas úteis?

Intencionalidade. Você doa objetos pessoais *pensando nos outros* (para ser útil às pessoas) ou apenas *pensando em si mesmo* (para livrar-se do material)?

Criteriologia. Quais *critérios de aquisição* e *critérios de doação* você utiliza?

Biblioteca. Na biblioteca pessoal, há *livros não-manuseados* faz mais de 5 anos?

Mentalsomática. Você valoriza a mentalsomática? Somente a sua ou a de outrem também? O quanto já doou em prol da *mentalsomática da Humanidade*?

Evoluciólogo. Você teria coragem de convidar um evolucionista para fazer *inspeção de antibagulhismo*: na sua casa? Na sua vida cotidiana? Na sua pensividade?

Holopensene. Você já fez *faxina no holopensene pessoal* a partir da *consciencioterapia na OIC*? Quantas vezes? Quais foram as reciclagens significativas alcançadas? Geraram alguma *gescon* esclarecedora?

Autodiagnóstico. Você apresenta alguma das condições abaixo no autorado?

- () *Fartura de material de pesquisa / poucas neideias.*
- () *Excesso de reflexão / baixo rendimento na escrita.*
- () *Escrita extensiva / esclarecimento escasso.*
- () *Muitas páginas / poucas ideias.*
- () *Muita digitação / pouca revisão.*
- () *Muita vivência / pouco ensinamento.*

Conquistas. Você já conquistou alguns dos polinômios abaixo no autorado?

- () *Intenção-decisão-disposição-disponibilidade.*
- () *Priorização–horas de trabalho–superação do gargalo–autodinamismo.*
- () *Quietude–leitura técnica–concentração–parapercepção.*
- () *Autorganização–espaço mental–reflexão–verpon.*
- () *Desapego–antibagulhismo–ortopensividade–cosmoconectividade.*
- () *Palavra-frase-capítulo-livro(s).*

ORIENTAÇÕES GERAIS

LIMPEZA DE BAGULHOS DOMÉSTICOS PESSOAIS

Dia. Escolher dia, quando estiver descansado, com boa disposição física e tempo.

Agenda. Não ter compromissos agendados em horário após a limpeza.

Setorial. Se não tiver tempo disponível suficiente, a saída é fazer a limpeza setorial: escritório, guarda-roupa, quarto de dormir, cozinha, biblioteca, gavetas, pastas e outros.

Material. Arrumar luvas descartáveis, caixas, sacos de lixo, papel bolha ou jornal, malas, carrinho para melhor organização do material.

Alimentação. Alimentar-se bem antes e depois.

Desassim. Fazer EV. Tomar água e lavar as mãos, pois ajuda na desassimilação.

Imersão. Fazer imersão, não atender telefone, nem resolver assuntos em paralelo.

Crítérios. Estabelecer critérios de antibagulhismo para agilizar a seleção do material.

Resistência. No início, é comum a pessoa ficar resistente, ter dificuldade em abrir mão. Depois das primeiras doações, costuma deslanchar.

Classificação. Para funcionar com eficiência, a classificação “doação”, “dúvida”, “temporário” pode ajudar.

Cansaço. Se ficar muito cansado, parar, senão vai fazer besteira.

Holopense. O antibagulhismo levanta poeira, pois mexe no holopense pessoal.

Depois. É natural a consciência sentir-se cansada e assimilada. Procurar trabalhar com as energias, fazer higiene consciencial e repousar.

Encaminhamento. Se possível, no mesmo dia, retirar as doações de casa e encaminhá-las. Eis 5 exemplos de possibilidades de encaminhamento de materiais:

- **Doação:** para bibliotecas, museus, holotecas, escolas, instituições de caridade.
- **Bazar beneficente:** das peças boas podendo reverter em assistência monetária.
- **Venda ou troca:** em lojas de usados; para conhecidos.
- **Lixo:** objetos velhos ou quebrados e sem conserto; inúteis.
- **Destruição ou enterramento:** objetos maléficos (ex: arma) ou mal assistidos.

Crítérios. É importante a pessoa analisar o porquê do bagulhismo, criar critérios de aquisição e manutenção de materiais e incluí-los no CPC, para fazer a profilaxia.

Periodicidade. Outro aspecto é definir a periodicidade das limpezas antibagulhismo de acordo com a necessidade pessoal: diária, semanal, quinzenal, mensal, bimensal, trimestral, semestral, anual.

Nota:

01. **Vieira, Waldo;** *Megacontecimento Histórico*; Tertúlia Conscienciológica; CEAEC; Foz do Iguaçu, PR; 17.08.2010; Anotações pessoais.

Referências:

01. **Gaschler, Katja;** *Psicologia da Arquitetura; Mente & Cérebro*; Revista; mensário; Ano XVI; N. 195; Seção: *Cotidiano*; Duetto; São Paulo, SP; página 69.

02. **Thoreau, Henry David;** *Walden, a Vida nos Bosques (Walden, Life in the Woods)*; 282 p.; Ground; São Paulo, SP; 2007.

03. **Vieira, Waldo;** *Enciclopédia da Conscienciológica*; CD-ROM; 5.272 páginas; 1.365 verbetes; 234 especialidades; 5ª Ed.; Associação Internacional Editares; Associação Internacional de Comunicação Conscienciológica (COMUNICONS) & Associação Internacional de Altos Estudos da Conscienciológica (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; 2009; verbetes referenciados: **Verponogenia** (Neoverponologia; Homeostática), página 5175.

04. **Idem;** *Homo sapiens pacificus*; 1.584 p.; Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciológica (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; 2007; páginas 307, 686 e 784.

05. **Idem;** *Homo sapiens reurbanisatus*; 1.584 p.; Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciológica (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; 2004; página 389.

06. *Idem*; *Manual dos Megapensenes Trivocabulares*; 350 p.; Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2009; página 121.

07. *Idem*; *Tertúlia Potencial Consciencial*; anotações pessoais; *Tertuliarium*; Foz do Iguaçu, PR; 16 de junho de 2010.

Bibliografia consultada:

Vieira, Waldo; *Enciclopédia da Conscienciologia*; CD-ROM; 5.272 páginas; 1.365 verbetes; 234 especialidades; 5ª Ed.; Associação Internacional da Editares; Associação Internacional de Comunicação Conscienciológica (COMUNICONS) & Associação Internacional de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; 2009; verbetes consultados: **Aconchego Botânico** (Intrafisiologia; Homeostático); **Acriticismo** (Parapatologia; Nosográfico); **Acumulabilidade** (Experimentologia; Neutro); **Agudização do Autoparapsiquismo** (Parapercepciologia; Homeostático); **Amizade Evitável** (Conviviologia, Nosográfico); **Ansiedade Omissiva** (Parapatologia; Nosográfico); **Antagonismo Conscienciológico** (Autodiscernimentologia; Homeostático); **Antagonismo Bem-estar / Malestar** (Psicossomática; Neutro); **Apetite Insaciável** (Intraconscienciologia; Neutro); **Apriorismose** (Parapatologia; Nosográfico); **Aproveitamento do Tempo** (Autoproexologia; Homeostático); **Arquivologia** (Experimentologia; Neutro); **Assim** (Energossomatologia; Neutro); **Aterrisagem Forçada** (Recexologia; Nosográfico); **Atividade Homogênea** (Autexperimentologia; Neutro); **Ato de Pensar** (Autopensenologia; Neutro); **Atraso de Vida** (Etologia; Nosográfico); **Autesforço Convergente** (Autodiscernimentologia; Homeostático); **Autocorreção** (Autocosmoeticologia; Homeostático); **Autocriatividade** (Verponologia; Neutro); **Autodepuração Refinada** (Intraconscienciologia; Homeostático); **Autolucidez Parapsíquica** (Autolucidologia; Neutro); **Autorganização Livre** (Intrafisiologia; Homeostático); **Bagulho Autopensênico** (Patopensenologia; Nosográfico); **Baratrosfera** (Extrafisiologia; Nosográfico); **Base Intrafísica** (Projecciologia; Neutro); **Bem-estar** (Homeostaticologia; Homeostático); **Besteior** (Comunicologia; Nosográfico); **Bibliofilia** (Mentalsomatologia; Homeostático); **Bibliofobia** (Mentalsomatologia; Nosográfico); **Bibliologia** (Mentalsomática; Homeostático); **Biblioteca** (Mentalsomatologia; Neutro); **Cacoete Holobiográfico** (Autoconscienciometrologia; Nosográfico); **Casa do Intelecto** (Mentalsomatologia; Neutro); **Círculo de Relações** (Conviviologia; Neutro); **Código Pessoal de Cosmoética** (Cosmoeticologia; Homeostático); **Coerenciologia** (Holomaturologia; Homeostático); **Condicionamento Cultural** (Sociologia; Neutro); **Condomínio Cognopolitano** (Intrafisiologia; Homeostático); **Conflituosidade** (Conflitologia; Nosográfico); **Consciência Desprogramada** (Autodiscernimentologia; Homeostático); **Conscin Large** (Intrafisiologia; Homeostático); **Contraponto Heterassediador** (Parapatologia; Nosográfico); **Corpus da Conscienciologia** (Experimentologia; Homeostático); **Corredor Heurístico** (Experimentologia; Homeostático); **Cotejo Filósofo-Conscienciólogo** (Holofilosofia; Homeostático); **Cosmopensenização** (Cosmoconscienciologia; Homeostático); **Criteriologia** (Autodiscernimentologia; Homeostático); **Culturologia** (Intrafisiologia; Neutro); **Curiosidade Pesquisística** (Cosmovisiologia; Neutro); **Definição do Básico** (Definologia; Homeostático); **Desafeição** (Parapatologia; Nosográfico); **Descarte dos Resquícios** (Recexologia; Homeostático); **Descompressão Consciencial** (Intraconscienciologia; Neutro); **Descrenciologia** (Experimentologia; Homeostático); **Desopressão Holopensênica** (Holopensenologia; Homeostático); **Desperdício** (Ecologia; Nosográfico); **Desviacionismo** (Proexologia; Nosográfico); **Dia da Arrumação** (Recexologia; Homeostático); **Díptico Evolutivo** (Duplogia; Neutro); **Economia da Vida Consciencial** (Autoconscienciometria; Homeostático); **Encolhimento Consciencial** (Parapatologia; Nosográfico); **Energia Consciencial Gasta** (Energossomatologia; Neutro); **Esbanjamento Consciencial** (Intrafisiologia; Nosográfico); **Estágio Holossomático** (Holossomatologia; Neutro); **Extensão Consciencial** (Autevoluciologia; Neutro); **Fatura** (Intrafisiologia; Neutro); **Flexibilidade Cognitiva** (Multiculturologia); **Frugalidade Complexa** (Holomaturologia; Homeostático); **Gargalo Operacional** (Experimentologia; Homeostático); **Harmoniologia** (Cosmoética; Homeostático); **Hibernação Cultural** (Parapatologia; Nosográfico); **Higiene Consciencial** (Parassepsiologia; Homeostático); **Holofisiologia** (Cosmovisiologia; Neutro); **Holopensene** (Holopensenologia; Neutro); **Holopensene Criativo** (Heuristiciologia; Homeostático); **Holopensene Perversor** (Holopensenologia; Nosográfico); **Holopensene Saturado** (Holopensenologia; Neutro); **Holopensene Desassediado** (Holopensenologia; Homeostático); **Ilha da Consciencialidade** (Intrafisiologia;

Homeostático); **Informação Esclarecedora** (Parapedagogia; Homeostático); **Instrumento Pró-Saúde** (Somatologia; Homeostático); **Lacuna da Formação Cultural** (Experimentologia; Nosográfico); **Liberdade Interior** (Autocognicologia; Neutro); **Linha de Montagem** (Experimentologia; Neutro); **Lixo Mnemônico** (Holomnemônica; Neutro); **Macroconsciencialidade** (Reeducaciologia; Neutro); **Manutenção Dinâmica** (Constanciologia; Homeostático); **Materpensene Atrator** (Materpensenologia; Neutro); **Maxiconvergência Incessante** (Evoluciologia; Homeostático); **Meio de Sobrevida** (Intrafisiologia; Neutro); **Microuniverso Intransitável** (Intraconscienciologia; Nosográfico); **Mimeticologia** (Intrafisiologia; Neutro); **Miudeza** (Autodiscernimentologia; Neutro); **Momento de Parar** (Autodeterminologia; Neutro); **Mudança de Ego** (Egocarmologia; Neutro); **Normalização** (Intrafisiologia; Homeostático); **Nutrição Informacional** (Mentalsomática; Neutro); **Objeto Ritual** (Autexperimentologia; Neutro); **Omnidepuração** (Autorrecoxologia; Homeostático); **Ortopensinidade** (Cosmoética; Homeostático); **Parada Produtiva** (Autexperimentologia; Homeostático); **Parasepsia Antecipada** (Energossomatologia; Neutro); **Patopensene** (Patopensenologia; Nosográfico); **Peça Única** (Intrafisiologia; Neutro); **Pensenosfera** (Pensenologia; Neutro); **Pesquisador Independente** (Experimentologia; Homeostático); **Planejamento Milimétrico** (Autoproexologia; Homeostático); **Possessividade** (Parapatologia; Nosográfico); **Potencializador da Memória** (Mnemossomatologia; Homeostático); **Poupança Existencial** (Intrafisiologia; Homeostático); **Princípio Megafocal** (Intraconscienciologia; Homeostático); **Princípio do Posicionamento Pessoal** (Autodefinologia; Homeostático); **Prioridade da Escrita** (Comunicologia; Homeostático); **Profissão Evitável** (Autodiscernimentologia; Nosográfico); **Profissão Herdada** (Autoproexologia; Neutro); **Ranque de Prioridade** (Autexperimentologia; Homeostático); **Realidade Relevante** (Intrafisiologia; Neutro); **Recepção Somática** (Somatologia; Neutro); **Recin** (Recexologia; Homeostático); **Reciclogenia** (Autorrecoxologia; Homeostático); **Repetição Paciente** (Experimentologia; Homeostático); **Reprodução Intrafísica** (Intrafisiologia; Neutro); **Residência Proexogênica** (Intrafisiologia; Homeostático); **Retropensinidade** (Pensenologia; Neutro); **Ricochete Intelectivo** (Mentalsomatologia; Neutro); **Reciclagem Prazerosa** (Recexologia; Homeostático); **Rotina Redonda** (Rotinologia; Homeostático); **Rotina Útil** (Intrafisiologia; Homeostático); **Sistematização Comportamental** (Paraetologia; Neutro); **Sobressalente** (Prevenciologia; Neutro); **Subintrância Cronêmica** (Paracronologia; Neutro); **Suprimento Vital** (Intrafisiologia; Neutro); **Sutileza Técnica** (Autexperimentologia; Neutro); **Teoria dos 7 Cês** (Intrafisiologia; Neutro); **Troca Intelectual** (Mentalsomatologia; Neutro); **Utilidade Decrescente** (Holomaturologia; Neutro); **Valor Existencial** (Paraxiologia; Neutro); **Verdade Prioritária** (Verponologia; Homeostático); **Verponogenia** (Neoverponologia; Homeostático); **Vida Ecológica** (Intrafisiologia; Homeostático); **Viveiro Evolutivo** (Evoluciologia; Homeostático).

Idem; *Manual de Redação da Conscienciologia*; 262 p.; CEAEC; Foz do Iguaçu, PR; 2002.

Bibliografia recomendada:

Vieira, Waldo; *Enciclopédia da Conscienciologia*; CD-ROM; 5.272 páginas; 1.365 verbetes; 234 especialidades; 5ª Ed.; *Associação Internacional da Editares*; *Associação Internacional de Comunicação Conscienciológica* (COMUNICONS) & *Associação Internacional de Altos Estudos da Conscienciologia* (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; 2009; verbetes recomendados: **Acepipe** (Autopolicarmologia; Homeostático); **Administração da Vida Intelectual** (Experimentologia; Homeostático); **Agenda da Autopensenização** (Pensenologia; Homeostático); **Alcova Blindada** (Intrafisiologia; Nosográfico); **Alcova Contaminada** (Intrafisiologia; Nosográfico); **Alternância de Tarefas** (Alternanciologia; Neutro); **Amizade Raríssima** (Conviviologia; Neutro); **Anticonscienciológica** (Conviviologia; Neutro); **Antirretilinearidade Consciencial** (Holomaturologia; Nosográfico); **Apetite Insaciável** (Intraconscienciologia; Neutro); **Aterrissagem Forçada** (Recexologia; Nosográfico); **Atitude Pró-Amparador Extrafísico** (Interassistenciologia; Homeostático); **Autodeterminação** (Autodeterminologia; Neutro); **Autopensene Sistemático** (Autopensenologia; Homeostático); **Autorresolução** (Autodiscernimentologia; Homeostático); **Bibliofobia** (Mentalsomatologia; Nosográfico); **Codex Subtilissimus Pessoal** (Autoparapercepciologia; Homeostático); **Condicionamento Cultural** (Sociologia; Neutro); **Condomínio Cognopolitano** (Intrafisiologia; Homeostático); **Conscin Frutariana** (Intrafisiologia; Homeostático); **Contraponto Heterassediador** (Parapatologia; Nosográfico); **Cotejo Conscin-Conscienciólogo** (Consciencimetria; Homeostático); **Defeito**

Desfeito (Autorrecessologia; Homeostático); **Desopressão Holopensênica** (Holopensenologia; Homeostático); **Desperdício** (Ecologia; Nosográfico); **Dia Matemático** (Homeostaticologia; Homeostático); **Energia Conscien- cial Gasta** (Energossomatologia; Neutro); **Estágio Holossomático** (Holossomatologia; Neutro); **Eustresse** (Homeostaticologia; Homeostático); **Hibernação Cultural** (Parapatologia; Nosográfico); **Incompatibilidade da Conscienciologia** (Experimentologia; Homeostático); **Inspiração Baratrosférica** (Parapatologia; Nosográ- fico); **Libertação do Clã** (Grupocarmologia; Neutro); **Matriz Cultural** (Holoculturologia; Homeostático); **Megarretrocesso** (Autorretrocesso- logia; Nosográfico); **Mimo Energético** (Energossomatologia; Homeostático); **Parasepsia Antecipada** (Energossomatologia; Neutro); **Poupança Existencial** (Intrafisicologia; Homeostático); **Prevalência** (Autevoluciolgia; Neutro); **Prioridade da Escrita** (Comunicologia; Homeostático); **Ranque de Prioridade** (Autexperimentologia; Homeostático); **Reserva de Leitura** (Autocogniciologia; Neutro); **Técnica da Sesta** (Somatologia; Homeostático); **Troca Intelectual** (Mentalsomatologia; Neutro); **Turno Intelectual** (Mentalsomatologia; Homeostático); **Vida Ecológica** (Intrafisicologia; Homeostático); **Vida Matemática** (Holomaturologia; Neutro).

Livros:

Antibagulhismo Doméstico:

01. **Blanke, Gail**; *Jogue Fora 50 Coisas: livre-se da Bagunça, simplifique seu dia a dia e torne sua Vida mais Feliz* (*Throw out Fifty Things: Clear the Clutter, Find your Life*); 246 p.; Ediouro; Rio de Janeiro, RJ; 2010.

02. **Bueno, Mariano**; *O Grande Livro da Casa Saudável* (*El Gran Libro de la Casa Sana*); 280 p.; Roca; São Paulo, SP; 1995.

03. **Figueiredo, Roberto Martins**; & **Belluomini, Roberta**; *Dr. Bactéria: um Guia para Passar sua Vida a Limpo*; 184 p.; Globo; São Paulo, SP; 2007.

04. **Robyn, Kathryn L.**; & **Ritchie, Dawn**; *A Casa Terapêutica: Como Replanejar a Casa pode Mudar sua Vida* (*The Emotional House: How redesigning Your Home can Change Your Life*); 272 p.; Ground; São Paulo, SP; 2009.

05. **Schlenger, Sunny**; & **Roesch, Roberta**; *Organize-se!: Como Administrar seu Tempo e Espaço de Forma Eficiente Sem Precisar Modificar seu Estilo Pessoal* (*How to Be organized in Spite of Yourself: Time and Space Management that works with your Personal Style*); 244 p.; Harbra; São Paulo, SP; 1992.

06. **Smallin, Donna**; *Casa Limpa e Arrumada: organize-se para Cuidar da Limpeza Sem Deixar de Viver* (*Cleaning Plain & Simple*); 218 p.; Gente; São Paulo, SP; 2006.

07. **Idem**; *Organize-se num Minuto: 500 Dicas para pôr Ordem em sua Vida* (*The One-minute Organizer*); 282 p.; Gente; São Paulo, SP; 2005.

08. **Idem**; *Organize-se: Soluções Simples e Fáceis para Vencer o Desafio Diário da Bagunça* (*Organizing Plain & Simple*); 224 p.; Gente; São Paulo, SP; 2004.

Antibagulhismo Pensênico:

01. **André, Christophe**; *Imperfeitos, Livres e Felizes: Práticas de Auto-estima* (*Imparfais, Libres et Heureux*); 400 p.; Best Seller; Rio de Janeiro, RJ; 2009.

02. **Balona, Málu**; *Autocura Através da Reconciliação: um Estudo Prático sobre Afetividade*; 342 p.; IIPC; Rio de Janeiro, RJ; 2003.

03. **Bryson, Kelly**; *Não seja Bonzinho, seja Real: Como Equilibrar a Paixão por Si com a Compaixão pelos Outros* (*Don't be Nice, be Real: Balancing Passion for Self with Compassion for Others*); 304 p.; Madras; São Paulo, SP; 2009.

04. Drubin, Daniel T. *Livre-se dos Abacaxis: um Manual com 12 Passos para uma Vida mais Rica e Gratificante (Letting Go of Your Bananas: How to Become More Successful by Getting Rid of Everything Rotten in Your Life)*; 128 p.; Larousse; São Paulo, SP; 2007.

05. Guzzi, Flávia; *Mudar ou Mudar: Relatos de uma Reciclante Existencial*; 210 p.; IIPC; Rio de Janeiro, RJ; 1998.

06. Kukla, André; *Armadilhas Mentais (Mental Traps)*; 164 p.; Gente; São Paulo, SP; 2007.

07. Leahy, Robert L.; *Como Lidar com as Preocupações: Sete Passos para Impedir que Elas paralitem Você (The Worry Cure: Seven Steps to Stop Worry from stopping You)*; 240 p.; Artmed; Porto Alegre, RS; 2008.

08. Luskin, Frederic; *O Poder do Perdão (Forgive for Good)*; 254 p.; Novo Paradigma; São Paulo, SP; 2002.

09. Matsakis, Aphrodite; *Tudo que Eu quero é Fugir: Como se Libertar da Sensação de Aprisionamento Emocional (Emotional Claustrofobia)*; 190 p.; Gente; São Paulo, SP; 2002.

10. Potter, Beverly. *O Guia do Preocupado (The Worrywart's Companion)*; 182 p.; Gente; São Paulo, SP; 2006.

11. Snyder, C.R.; & Lopes, Shane J. *Psicologia Positiva: uma Abordagem Científica e Prática das Qualidades Humanas (Positive Psychology: the Scientific and Practical Explorations of Human Strengths)*; 516 p.; Artmed; Porto Alegre, RS; 2009.

12. Strocchi, Maria Cristina. *O Pensar Saudável (Penso bene mi sento meglio)*; 166 p.; Vozes; Petrópolis, RJ; 2007.

13. Wilkins, Rich; *Atitudes Positivas: Mudando de Vida com a Força do Pensamento (Powerful Stuff)*; 262 p.; Record; Rio de Janeiro, RJ; 2001.

Antibagulhismo Somático:

01. Abramson, Edward; *Inteligência Corporal (Body Intelligence)*; 304 p.; Best Seller; Rio de Janeiro, RJ; 2006.

02. Bertherat, Thérèse; *O Corpo tem suas Razões: Antiginástica e Consciência de Si (Le Corps a ses Raisons: Auto-Guérison et Anti-Gymnastique)*; 168 p.; Martins Fontes; São Paulo, SP; 2003.

03. Chaitow, Leon; *The Body/Mind Purification Program*; 192 p.; Gaia; London, UK; 1990.

04. Franco, Lelington Lobo; *100 Chás e seus Benefícios Medicinais*; 182 p.; Elevação; São Paulo, SP; 2009.

05. Gomes, Celso; *Caminhada: uma Vida Saudável Passo a Passo*; 216 p.; Sagra Luzzatto; Porto Alegre, RS; 2001.

06. Hage, Mike; *Dor nas Costas: deixe de Reclamar e resolva de uma Vez (The Back Pain Book)*; 220 p.; Gente; São Paulo, SP; 2004.

07. Hirsch, Sonia; *Atchiiim!*; 160 p.; Correcotia; Rio de Janeiro, RJ; 2005.

08. Idem; *O Mínimo para Você se Sentir o Máximo: Pequeno Guia dos Alimentos*; 204 p.; edição do autor; 1993.

09. Racco, Regina; *Glúten e Obesidade, a Verdade que emagrece*; 160 p.; Racco; Rio de Janeiro, RJ; 2008.

10. Sears, Barry; *O Ponto Z e as Doenças Silenciosas (The Anti-Inflammation Zone)*; 314 p.; Campus; Rio de Janeiro, RJ; 2005.

11. Servan-Schreiber, David; *Anticâncer: Prevenir e Vencer usando nossas Defesas Naturais (Anticancer: Prevenir et Lutter grâce à nos défenses naturelles)*; 284 p.; Fontanar; Rio de Janeiro, RJ; 2008.

12. Trucom, Conceição; *Alimentação Desintoxicante: para Ativar o Sistema Imunológico*; 192 p.; Alaúde; São Paulo, SP; 2004.

Antibagulhismo Cotidiano:

01. Allen, David. *A Arte de Fazer Acontecer (Getting Things Done)*; 206 p.; Elsevier; Rio de Janeiro, RJ; 2005.
02. Almeida, Marcelo; *Organize seu Tempo: Soluções Práticas para Conquistar o Sucesso com Qualidade de Vida*; 200 p.; Difusão Cultural do Livro; São Paulo, SP; 2006.
03. Caunt, John; *Organize-se (Organise Yourself)*; 168 p.; Clio; São Paulo, SP; 2006.
04. Cerbasi, Gustavo; & Barbosa, Christian; *Mais Tempo, Mais Dinheiro: Estratégias para uma Vida mais Equilibrada*; 262 p.; Thomas Nelson Brasil; Rio de Janeiro, RJ; 2009.
05. Eker, T. Harv; *Os Segredos da Mente Milionária (Secrets of Millionaire Mind)*; 176 p.; Sextante; Rio de Janeiro, RJ; 2006.
06. Hirigoyen, Marie-France; *Assédio Moral: a Violência Perversa no Cotidiano (Le Harcèlement Moral)*; 224 p.; Bertrand Brasil; Rio de Janeiro, RJ; 2000.
07. Honoré, Carl; *Devagar (In Praise of Slow)*; 350 p.; Record; Rio de Janeiro, RJ; 2005.
08. Houel, Alan; & Godefroy, Christian; *Como Lidar com Pessoas Difíceis (How to Cope with Difficult People)*; 159 p.; Madras; São Paulo, SP; 2008.
09. Levine, Stuart R.; *Vá Direto ao Assunto: 100 Regras para se Tornar mais Produtivo e Recuperar o Tempo Perdido (Cut to the Chase)*; 158 p.; Sextante; Rio de Janeiro, RJ; 2009.
10. Lipovsky, Gilles; *A Felicidade Paradoxal: Ensaio sobre a Sociedade de Hiperconsumo (Le Bonheur Paradoxal: Essai sur la Société d'Hyperconsommation)*; 402 p.; Companhia das Letras; São Paulo, SP; 2007.
11. Teles, Mabel; *Profilaxia das Manipulações Conscienciais*; 340 p.; Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2007.
12. Trechera, José Luis; *A Sabedoria da Tartaruga: Sem Pressa, Mas Sem Pausa (La Sabiduría de la Tortuga)*; 222 p.; Academia; São Paulo, SP; 2009.
13. Woolf, Virginia; *Um Teto Todo Seu (A Room of One's Own)*; 140 p.; Nova Fronteira; Rio de Janeiro, RJ; 2004.

Artigos:

01. Almeida, Flávio; & outros; *Profissão: Escolhas a Todo Momento; Conscientia*; IV Congresso Internacional de Inversão Existencial; 25 a 31 de julho de 2005; Revista; trimestral; Vol. 8; N. 3; CEAEC; Foz do Iguaçu, PR; jul. / set. 2004; páginas 207 a 216.
02. Almeida, Marco Antônio; Menezes, Gláucia; & Takimoto, Marília; *Apriorismose; Journal of Conscientiology; Anais da IV Jornada de Saúde da Consciência; 07 a 10 de setembro 2006*; Foz do Iguaçu, PR; Revista; trimestral; Vol. 9; N. 33-S; IAC; Londres, UK; páginas 203 a 212.
03. Almeida, Roberto; *Dinâmica Evolutiva Verponológica; Conscientia*; I Congresso de Verponologia; 13 a 15 de julho 2007; Revista; trimestral; Vol. 11; S2; CEAEC; Foz do Iguaçu, PR; jul.; 2007; páginas 18 a 29.
04. Idem; *Técnica de Conexão Mentalsoma – Psicossoma para Aumentar o Acesso à Multidimensionalidade; Journal of Conscientiology; Anais da III Jornada de Saúde da Consciência*; 4 a 6 de setembro 2003; Foz do Iguaçu, PR; OIC; Revista; trimestral; Vol. 5; N. 20S; IAC; Londres, UK; páginas 211 a 221.
05. Arakaki, Cristina; & Fernandes, Pedro; *Higiene Cosmoética na Tenepes; Conscientia*; V Fórum da Tenepes & II Encontro Internacional de Tenepessistas; 21 a 23 de dezembro 2009; Revista; trimestral; Vol. 13; N. 1; CEAEC; Foz do Iguaçu, PR; jan. / mar.; 2009; páginas 13 a 26.
06. Arakaki, Kátia; *Holociclo: Laboratório do Desassédio Mentalsomático; Conscientia*; I Jornada da Despertologia; 15 a 17 de julho 2004; Revista; trimestral; Vol. 8; N. 2; CEAEC; Foz do Iguaçu, PR; abr. / jun.; 2004; páginas 63 a 77.

07. Athayde, José Tadeu; *Desassimilação Energética Lenta; Conscientia*; Revista; trimestral; Vol. 4; N. 1; CEAEC; Foz do Iguaçu, PR; jan. / mar.; 2000; páginas 26 e 27.
08. Bazzi, Munir; *Despojamento na Superação da Competitividade; Conscientia*; IV Congresso Internacional de Inversão Existencial; 25 a 31 de julho 2005; Revista; trimestral; Vol. 8; N. 3; CEAEC; Foz do Iguaçu, PR; jul. / set. 2004; páginas 161 a 168.
09. Brito, Ernani; *Despeticidade e Grafopenses; Conscientia*; I Jornada da Despertologia; 15 a 17 julho 2004; Revista; trimestral; Vol. 8; N. 2; CEAEC; Foz do Iguaçu, PR; abr. / jun.; 2004; páginas 110 a 116.
10. Carvalho, Francisco; Rosa, Gislaíne; & Vicenzi, Siomara; *Síndrome da Mediocrização Conscientia; Journal of Conscientiology; Anais da IV Jornada de Saúde da Consciência; 07 a 10 de setembro 2006*; Foz do Iguaçu, PR; Revista; trimestral; Vol. 9; N. 33-S; IAC; Londres; UK; páginas 103 a 118.
11. Casemiro; Rodrigo César; *Teática Financeira: Autopesquisa da Consciência Econômica; Anais da III Jornada de Autopesquisa Conscienciológica: Teática dos Caminhos para Despeticidade*; 10 a 12 de junho de 2004; Rio de Janeiro, RJ; IIPC; Foz do Iguaçu, PR; páginas 133 a 141.
12. Fernandes, Pedro; *Técnicas de Desrepressão: Acessando a Procedência Extrafísica; Journal of Conscientiology; Anais da III Jornada de Saúde da Consciência*; 4 a 6 de setembro 2003; Foz do Iguaçu, PR; OIC; Revista; trimestral; Vol. 5; N. 20S; IAC; Londres; UK; páginas 231 a 242.
13. Ferreira, Roberta; *Profissionalidade e Priorizações Cosmoéticas; Journal of Conscientiology; Anais da IV Jornada de Saúde da Consciência; 07 a 10 de setembro 2006*; Foz do Iguaçu, PR; Revista; trimestral; Vol. 9; N. 33-S; IAC; Londres; UK; páginas 167 a 187.
14. Gesing, Alzira; *Técnica do Acoplamento com o Amparador; Conscientia*; Revista; trimestral; Vol. 7; N. 2; CEAEC; Foz do Iguaçu, PR; abr. / jun.; 2003; páginas 70 a 75.
15. Guzzi, F; *Pensividade Lúcida; Conscientia*; Revista; trimestral; Vol. 2; N. 4; CEAEC; Foz do Iguaçu, PR; out. / dez.; 1998; páginas 187 a 188.
16. Idem; *Uma Experiência com Bagulho Energético; Conscientia*; Revista; trimestral; Vol. 3; N. 3; CEAEC; Foz do Iguaçu, PR; jul. / set.; 1999; páginas 180 a 181.
17. Haymann, Maximiliano; *A Relação Emoção-Imaginação no Autodomínio Psicossomático; Conscientia*; Revista; trimestral; Vol. 10; N. 2; CEAEC; Foz do Iguaçu, PR; abr. / jun.; 2006; páginas 183 a 192.
18. Krahenhofer, Flavia; *Ortocomunicabilidade: a Profilaxia da Fofoca; Conscientia*; I Jornada da Assistenciologia; 28 a 30 de dezembro 2005; Revista; trimestral; Vol. 9; N. 1; CEAEC; Foz do Iguaçu, PR; jan. / mar., 2005; páginas 59 a 69.
19. Loche, Laênio; *Anticonflituosidade Conscientia; Conscientia*; III Cinvéxis; 19 a 22 de julho 2004; Revista; trimestral; Vol. 6; N. 4; CEAEC; Foz do Iguaçu, PR; out. / dez.; 2002; páginas 155 a 165.
20. Idem; *Competência Pensênica e Despertologia; Conscientia*; Revista; trimestral; Vol. 8; N. 2; CEAEC; Foz do Iguaçu, PR; abr. / jun.; 2004; páginas 90 a 101.
21. Melo, Nívea; *Autopesquisa, Grafotares e Conexões Holopenses (Holopensenologia, Evoluciologia, Paraeducação); Anais da III Jornada de Autopesquisa Conscienciológica: Teática dos Caminhos para Despeticidade*; 10 a 12 de junho de 2004; Rio de Janeiro, RJ; IIPC; Foz do Iguaçu, PR; páginas 25 a 36.
22. Nascimento, Marco Antonio; *Paracirurgia Mentalsomática e Reestruturação Pensênica; Journal of Conscientiology*; Revista; trimestral; Vol. 8; N. 29; IAC; Londres; UK; páginas 31 a 42.
23. Nieves, Hector; *Janelas de Lucidez: Hiperacuidade Aplicada; Journal of Conscientiology; Anais da IV Jornada de Autopesquisa Conscienciológica*; 21 a 23 de abril 2006; Florianópolis, SC; IIPC; Revista; trimestral; Vol. 8; N. 31 S; IAC; Londres; UK; páginas 45 a 52.
24. Razera, Graça; & Razera, Gisélle; *A Proéxis de Bertoni: um Exemplo de Automotivação Conscientia; Conscientia*; Revista; Trimestral; Vol. 7; N. 2; CEAEC; Foz do Iguaçu, PR; abr. / jun., 2003; páginas 54 a 69.

25. **Rodrigues**, Sandra; *Criatividade, Ciência e Mudança de Paradigmas*; *Journal of Conscientiology*; *Anais da IV Jornada de Autopesquisa Conscienciológica*; 21 a 23 de abril 2006; Florianópolis, SC; IIPC; Revista; trimestral; Vol. 8; N. 31 S; IAC; Londres; UK; páginas 23 a 33.
26. **Santos**, Everton; *Criatividade Evolutiva*; *Conscientia*; I Congresso de Verponologia; 13 a 15 de julho 2007; Revista; trimestral; Vol. 11; S2; CEAEC; Foz do Iguaçu, PR; jul.; 2007; páginas 3 a 17.
27. **Simões**, Ana Paula; *Técnica da Produtividade Grafopensênica Policármica*; *Conscientia*; III Jornada de Educação Conscienciológica; 26 a 29 de maio 2005; Revista; trimestral; Vol. 8; N. 1; CEAEC; Foz do Iguaçu, PR; jan. / mar.; 2004; páginas 3 a 7.
28. **Tornieri**, Sandra; *Convivialidade Madura Pró-Desperticidade*; *Conscientia*; I Jornada de Conviviologia; 28 a 30 de dezembro 2006; Revista; trimestral; Vol. 10; N. 3; CEAEC; Foz do Iguaçu, PR; jul. / set.; 2006; páginas 238 a 251.
29. **Idem**; *Técnica da Qualificação do Tenepessopense PESSOAL*; *Conscientia*; V Fórum da Tenepes & II Encontro Internacional de Tenepessistas; 21 a 23 de dezembro 2009; Revista; trimestral; Vol. 13; N. 1; CEAEC; Foz do Iguaçu, PR; jan. / mar.; 2009; páginas 41 a 52.
30. **Idem**; *Técnicas Assistenciais*; *Conscientia*; I Jornada da Assistenciologia; 28 a 30 de dezembro 2005; Revista; trimestral; Vol. 9; N. 1; CEAEC; Foz do Iguaçu, PR; jan. / mar., 2005; páginas 38 a 52.
31. **Valente**, Ivo; *Recin e Autodesintoxicação Energética*; *Conscientia*; Revista; trimestral; Vol. 8; N. 2; CEAEC; Foz do Iguaçu, PR; abr. / jun.; 2004; páginas 59 a 62.
32. **Vieira**, Waldo; *Assimilação Energética Antipática*; *Conscientia*; Revista; trimestral; Vol. 3; N. 2; CEAEC; Foz do Iguaçu, PR; abr. / jun.; 1999; páginas 63 a 69.
33. **Idem**; *Avaliação Consciencial (Consciencimetria)*; *Boletins da Conscienciológica*; Vol. 2; N. 1; CEAEC; Foz do Iguaçu, PR; jan. / dez.; 2000; páginas 27 e 28.
34. **Idem**; *Bagulho Energético (Conviviologia)*; *Conscientia*; Revista; trimestral; Vol. 3; N. 3; CEAEC; Foz do Iguaçu, PR; jul. / set.; 1999; páginas 111 a 116.
35. **Idem**; *Binômio Espontaneidade-Técnica (Pensenologia)*; *Boletins da Conscienciológica*; Vol. 1; N. 1; CEAEC; Foz do Iguaçu, PR; jan. / dez.; 1999; páginas 45 e 46.
36. **Idem**; *Manutenção Funcional das Coisas (Intrafisicologia)*; *Boletins da Conscienciológica*; Vol. 1; N. 1; CEAEC; Foz do Iguaçu, PR; jan. / dez.; 1999; páginas 9 e 10.
37. **Idem**; *Técnica do Objetivo (Holomaturologia)*; *Boletins da Conscienciológica*; Vol. 2; N. 1; CEAEC; Foz do Iguaçu, PR; jan. / dez.; 2000; páginas 23 e 24.

Kátia Arakaki é Psicóloga pela PUC-Rio, especialista em Psicoterapia Breve Integrada pela CESANTA/OMS. Ex-membro da AIESEC. Artigos publicados sobre temas da Conscienciografia, Consciencioterapia, Desassediologia e Psicossomática. Pesquisadora da Conscienciológica desde 1992. Docente de Conscienciológica. Autora do livro *Viagens Internacionais: o nomadismo da Conscienciológica*. Voluntária do CEAEC.

E-mail: karakaki@ig.com.br