

Sandra Tornieri*

“Nulla dies sine linea” (Plínio 23-79 d.e.c)

Habitologia. O processo de criar e manter rotinas úteis e hábitos saudáveis requerem autodisciplina e continuísmo. A criação do hábito e da rotina da escrita diária é desafiadora, no emaranhado de outras tarefas que roubam nosso tempo e atenção. O senso de priorização e autovalorização mentalsomática é fundamental para a instalação permanente da rotina gesconográfica.

Evolutividade. Ao que tudo indica, investir no desenvolvimento e ampliação mentalsomática trará o maior dividendo evolutivo e de modo perene. O corpo do discernimento é o cerne da consciência e irá acompanhá-la até a condição avançada de CL – ou Consciex Livre.

Automegalegado. Nesse sentido, o mentalsoma repleto de autocognição evolutiva torna-se o automegalegado insubstituível e a maior autoassistência. A escrita diária é fator essencial para a criação de holopensene autodiscernidor.

Autodesassédio. A tarefa da escrita pessoal diária é também grande ferramenta para a instalação e a manutenção do autodesassédio mentalsomático. A rotina mentalsomática cria o ambiente adequado intra e extraconscienical para a ortopensenidade, mesmo após a escrita.

Definição: *A tarefa gesconográfica é o procedimento sistemático de escrever, de modo prioritário, além de estudar, pesquisar e autorrefletir, realizado pelo autor(a) ou autorando(a), todos os dias, com o megafoco autoral da gescon e / ou megagescon, ao modo de autocompromisso maxiproexológico vitalício.*

Sinonímia: 1. Rotina de escrita diária. 2. Técnica antiengavetamento gesconográfico. 3. Técnica do continuísmo autoral. 4. Tarefa heurística autoral. 5. Tarefa conscienciográfica pessoal. 5. Paraescrita conscienciológica diária.

Antonímia: 1. Tenepes. 2. Engavetamento gesconográfico. 3. Escrita eventual. 4. Inatividade gesconográfica.

Contexto. Importa contextualizar que esta autora publicou o artigo “Paraescrita Conscienciológica Diária”, no Vol. 7 desta revista, em 2016, para apresentar a paraocorrência da inspiração da escrita de pensatas de modo diário. O objetivo deste artigo é propor o desenvolvimento de uma rotina gesconográfica que possa garantir o continuísmo autoral.

Ortopensatas. Eis duas ortopensatas relativas ao tema do artigo:

1. **“Cronêmica.** Extrafisicamente, o cálculo do tempo a ser utilizado para as **tarefas assistenciais** depende da quantidade de assistidos e do holopensene onde estão alocados.”

2. **“Agenda.** A organização da **agenda pessoal** para a conscin escritora deve contemplar a *dança das horas*, flexibilizando, quando necessário, as atividades de acordo com a demanda conscienciográfica.”

Singularidade. O ideal é cada um adotar os procedimentos específicos para a criação da rotina gesconográfica para que possa atender às condições do momento evolutivo e demandas interassistenciais.

Procedimento. Eis, 10 etapas ou procedimentos técnicos, em ordem funcional, a título de sugestão para a aplicação da tarefa gesconográfica:

01. **Horário.** Escolher um horário na agenda que possa ser utilizado de modo fixo. O ideal é o período antelucano, ou de madrugada.

02. **Chá.** Fazer chá de sua preferência ou de boldo para desintoxicar o fígado. Isso ajuda a acordar o corpo físico e eliminar o sono.

03. **Energias.** Fazer alguns minutos de MBE junto às energias da Natureza. Esse procedimento ajuda na desassim das tarefas projetivas interassistenciais e no preparo das próximas tarefas.

04. **EV.** Fazer EV e em seguida a instalação do campo da escrita no escritório e conexão com amparo de função – ou parareceptoria.

05. **Leitura.** Fazer a leitura de tratado da Conscienciologia, ou outras obras avançadas.

06. **Escrita.** Escrever a obra da vez – prioridade, durante 1 hora (no mínimo).

07. **Lateropenidade.** Ter folha em branco à mão para ideias inspiradas ao modo de lateropenese, favorecendo o desenvolvimento da atenção dividida.

08. **Autorreflexão.** Fazer autorreflexões mais profundas sobre os temas mais sérios durante a escrita.

09. **Desassim.** Fazer a desassim, preparando-se para a próxima tarefa interassistencial.

10. **Sinalética.** Prestar atenção nas sinaléticas amparológicas grafopensênicas e ter caderno ou planilha para as anotações sistemáticas.

Casuística. Completei 1 ano da tarefa gesconográfica em horário fixo antelucano, todos os dias, ao modo de autocompromisso intransferível. Na experiência anterior escrevi durante 5 anos as pensatas, porém nem sempre no mesmo horário e às vezes utilizando poucos minutos. Nessa nova rotina, resolvi fazer a tarefa gesconográfica antes do horário da tenepes, com o objetivo de qualificar minha autopensividade dessa prática. Também escrevo em outros horários do dia, quando é possível, mas priorizo a fixação garantida das tarefas prioritárias evolutivas: escrita e tenepes no início do dia.

Autorado. O autorado conscienciológico, quando encarado como um processo de tarefas – tarefa do esclarecimento, de autodesassédio e de heterodesassédio, principalmente de ideias e padrões pensênicos, pode ser considerado uma tarefa de igual ou maior monta, se comparado às práticas da tenepes. Na realidade um reflete no outro. A mesma técnica utilizada na tenepes pode ser utilizada para a conquista do autorado conscienciológico, estabelecido como meta pessoal para o resto da vida. (Tornieri, 2019, p. 200).

Interaciologia. A interação tenepes-gesconografia tem inúmeros efeitos evolutivos. Em muitos casos, os atendimentos da tenepes são as consciexes que foram evocadas durante a auto-pesquisa, leitura e escrita. Em outros, percebo atendimentos na tenepes bem díspares do trabalho anterior, tendo variações de demandas nesse ponto.

Iscaagem. Ocorreram várias vezes, ao término da gravação do arquivo no encerramento da escrita, receber de modo instantâneo a consciex a ser assistida em minha psicofera. Ao que tudo indica, essa presença não estaria ligada ao tema da escrita e poderia aguardar para o início da tenepes. Com essa experiência, ficou nítida a interação entre as equipexes da escrita e da tenepes.

Efeitos. Eis, 20 efeitos evolutivos da tarefa gesconográfica, em ordem alfabética:

01. **Atendimento aos credores grupocármicos:** as evocações a partir das autorreflexões durante a escrita da gescon.
02. **Autoexemplarismo autoral:** a manutenção diária da prioridade na escrita.
03. **Automotivação:** a teática do trinômio automotivação-trabalho-lazer.
04. **Desassédio mentalsomático:** a fixação e aprofundamento intelectual.
05. **Equipex:** a interação com a equipex especializada na grafointerassistência.
06. **Fixação mentalsomática:** o continuísmo conscienciográfico; a rotina útil e o hábito saudável da escrita.
07. **Forma grafopensênica:** a criação de campo propício para a escrita.
08. **Grafointerassistência:** a doação das ideias e energias durante a escrita.
09. **Grafoproéxis:** o autocompromisso proexológico com a escrita para o resto da vida.
10. **Homeostase:** o padrão homeostático de referência gesconográfico.
11. **Ilha de ortopensenidade:** a criação de oásis mentalsomático e ortopensênico.
12. **Interação gesconografia-tenepes:** o sinergismo entre as equipexes; a qualificação das tarefas.
13. **Megafoco autoral:** a manutenção do megafoco.
14. **Objetivo-satisfação:** a megameta da megagescon sendo cumprida paulatinamente.
15. **Obrigação evolutiva:** a rotina eficaz para expandir o mentalsoma.
16. **Planejamento gesconográfico:** a listagem das gescons futuras.
17. **Prioridade na escrita:** a auto coerência grafopensênica.
18. **Qualificação:** a qualificação do tenepessopense pessoal; o preparo intelectual para a qualificação tenepessística.
19. **Sinalética:** o desenvolvimento da sinalética amparológica das tarefas assistenciais específicas.
20. **Teática gesconográfica:** a eliminação das dúvidas quanto ao momento da escrita.

Avanço. Pode ocorrer o avanço de tenepessista-autorando escrever também após a realização da tenepes, finalizando, então, o ciclo da grafointerassistência, como propõe o autor Pedro Fernandes em seu verbete “TGV Evolutivo”.

Manutenção. Com base na Auto coerenciologia, sabe-se da facilidade em iniciar empreendimentos em contraposição à manutenção diária destes. Com o TGV evolutivo não é diferente. Tende, inclusive, a ser ainda mais complexo em função da necessidade de coordenar múltiplas tarefas humanas além das demandas interassistenciais cotidianas inerentes ao trinômio tenepes-gescon-verponogenia (Fernandes, 2011).

Variações. Alguns autores poderão escolher fixar a rotina gesconográfica em horários distantes do horário da tenepes. Mas, ao que tudo indica, a interação tenepes-gescon pode surtir efeitos evolutivos incalculáveis.

Definologia. A interação tenepes-escrita é a ação de convergência entre a tarefa energética pessoal diária e a gesconografia, fomentadoras da consecução da programação existencial da conscin intermissivista lúcida, homem ou mulher, a partir do desenvolvimento da interassistencialidade (Vieira, Jaqueline, 2021).

Prática. A interação tenepes-escrita ou tenepes-gescon já é um fato e está sendo praticada por inúmeros intermissivistas lúcidos. A sugestão é que cada um utilize o Princípio da Descrença (PD) e tenha as próprias experiências pessoais.

Tabelologia. Eis, por exemplo, na ordem lógica, 12 comparações quanto às semelhanças entre as tarefas interassistenciais tenepes e gesconografia:

Tabela 1 – Cotejo Tenepes versus Tarefa Gesconográfica

Nºs.	Tenepes	Tarefa Gesconográfica
01.	Passividade-ativa	Predisposição à captação de ideias
02.	Instalação de campo	Instalação de campo holopensênico da escrita
03.	Tenepessografia	Gesconografia
04.	Conexão com o amparador de função da tenepes	Conexão com o amparador de função da gesconografia
05.	Autocompromisso vitalício	Autocompromisso vitalício ou não
06.	Horário fixo	Horário fixo ou não
07.	1 hora todos os dias	1 hora, no mínimo, ou não
08.	Conscin-Tenepessista	Autores e autorandos(a)
09.	Atendimentos interassistenciais	Atendimentos interassistenciais
10.	Iscagem lúcida	Iscagem lúcida durante a escrita
11.	Transe parapsíquico	Transe intelectual /mentalsomático
12.	Papel em branco para anotar os pedidos e as experiências.	Papel em branco para anotar as ideias e as experiências com a tarefa gesconográfica.

Autocompromisso. O horário fixo e a vitaliciedade da tarefa gesconográfica cria a obrigação evolutiva, porém a escolha e a decisão quanto a esta condição são de total liberdade da conscin intermissivista. Nem todos os autores irão fazer essa escolha e podem optar em flexibilizar essas condições e, mesmo assim, terão resultados positivos pelo fato de estarem em dia com sua tarefa gesconográfica.

Saúde. Importa ressaltar que o atendimento ao sono é fundamental e a mudança de horários deve ser realizada de modo gradativo para não prejudicar a saúde. Seria um contrassenso criar uma rotina que prejudique as outras rotinas saudáveis já estabelecidas.

Objetivo. Ao fixar a rotina gesconográfica, o intermissivista estará também abrindo caminho para atingir o objetivo evolutivo da mudança de patamar do estágio psicossomático para o estágio mentalsomático. Sendo essa uma cláusula pétrea comum a todos nós.

Holopensene. A rotina da tarefa gesconográfica irá fixar o holopensene tarístico e interassistencial da conscin autora, sendo ação preparatória para a próxima intermissão.

Maxiproéxis. É provável também que outra cláusula pétrea em comum aos intermissivistas seja a escrita da gescon, sendo coerente com a mudança e o avanço do estágio holossomático mentalsomático, não somente para si, mas em resposta aos aportes evolutivos recebidos e ao autoexemplarismo a ser seguido pelas conscins assistíveis.

Credores. Parece óbvio, mas importa ressaltar o fato de que a fixação das ideias a partir da publicação da gescon dará a nós e aos nossos credores a oportunidade de receber a tares, mesmo nas próximas vidas.

TAREFA GESCONOGRÁFICA: COMPROMISSO EVOLUTIVO DA HEURÍSTICA VERPONOLÓGICA E DO AUTODESASSÉDIO MENTALSOMÁTICO GRAFOASSISTENCIAL. REGISTROS TARÍSTICOS COSMOÉTICOS TORNAM-SE PERENES.

Questionamento. Você, leitor ou leitora, admite a possibilidade de ter tarefa gesconográfica diária a ser realizada para o resto da vida intrafísica? Quais ganhos evolutivos você almeja com tal atitude?

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

01. **Brito**, Ernani; **Salles**, Rosemary; & **Tornieri**, Sandra; Org.; *Livro dos Credores Grupocármicos*; 1 Vol.; 364 p.; 27 citações; 24 E-mails; 5 enus.; 2 siglas; 1 técnica; 25 websites; epíl.; 2 refs.; 28 x 23 cm; br.; 2a Ed.; Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2019; páginas 3 a 6.

02. **Decker**, Lygia; *Técnica do Registro Diário do Materpensene da Tenepes*: Proposta e Vivências para Qualificação Interassistencial do Tenepessista; Artigo; XV Fórum da Tenepes & XII Encontro de Tenepessistas; Foz do Iguaçu, PR; 13-15.12.19; Conscientia; Revista; Trimestral; Ed. Especial; Vol. 23; N. 4; Seção: Artigos; Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; 1 E-mail; 3 enus; 1 tab.; 8 refs; Outubro-Dezembro, 2019; páginas 358 a 365.

03. **Fernandes**, Pedro; *TGV Evolutivo*; verbete; In: **Vieira**, Waldo; Org.; *Enciclopédia da Conscienciologia*; apres. Coordenação da ENCYCLOSSAPIENS; revisores Equipe de Revisores da ENCYCLOSSAPIENS; CLXXIV+23.004 p.; 1.112 citações; 11 cronologias; 33 E-mails; 206.055 enus.; 602 especialidades; 1 foto; glos. 4.580 termos (verbetes); 701 microbiografias; 270 tabs.; 702 verbetógrafos; 28 websites; 670 filmes; 54 videografias; 1.087 webgrafias; 13.896 refs.; 9ª Ed. rev. e aum.; Digital; Associação Internacional de Enciclopediologia Conscienciológica (ENCYCLOSSAPIENS); & Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2018; ISBN 978-85-8477-120-2; páginas 22 a 24; disponível em: <<http://encyclossapiens.space/nona/ECDigital9.pdf>>; acesso em: 10.04.19; 18h52.

04. **Polizel**, Caio; *Diretrizes da Autogestão Existencial*; revisores Dayane Rossa; et al.; 300 p.; 12 caps.; 3 figs.; 6 quad.; 9 microbiografia; 159 refs.; 23 x 16 cm; Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2019; páginas 199-200.

05. **Tornieri**, Sandra; *Escrita Parapsíquica; Megafoco Autoral*; verbete; In: **Vieira**, Waldo; Org.; *Enciclopédia da Conscienciologia*; apres. Coordenação da ENCYCLOSSAPIENS; revisores Equipe de Revisores da ENCYCLOSSAPIENS; CLXXIV+23.004 p.; 1.112 citações; 11 cronologias; 33 E-mails; 206.055 enus.; 602 especialidades; 1 foto; glos. 4.580 termos (verbetes); 701 microbiografias; 270 tabs.; 702 verbetógrafos; 28 websites; 670 filmes; 54 videografias; 1.087 webgrafias; 13.896 refs.; 9ª Ed. rev. e aum.; Digital; Associação Internacional de Enciclopediologia Conscienciológica (ENCYCLOSSAPIENS); & Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2018; ISBN 978-85-8477-120-2; páginas 22 a 24; disponível em: <<http://encyclossapiens.space/nona/ECDigital9.pdf>>; acesso em: 10.04.19; 18h52.

06. **Idem**; *Paraescrita Conscienciológica Diária*; Artigo; Scriptor; Revista; Anual; Vol. 7; N. 7; União dos Escritores da Conscienciológica (UNIESCON); Foz do Iguaçu, PR; 2016; páginas 39-40.

07. **Idem**; *Técnica da Qualificação do Tenepessopense Pessoal*; Artigo; *Conscientia*; Revista; Trimestral; Vol. 13; N. 1; *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciológica* (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; Janeiro-Março, 2009; páginas 41 a 52.

08. **Idem**; *Técnicas Assistenciais*; Artigo; *Conscientia*; Revista; Trimestral; Ed. Especial; Vol. 9; N. 1; *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciológica* (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; Janeiro-Março, 2005; páginas 38 a 52.

09. **Vieira**, Waldo; *Léxico de Ortopensatas*; revisores Equipe de Revisores do Holociclo; 2 Vols.; 1.800 p.; vols. 1 e 2; 1 blog; 652 conceitos analógicos; 22 E-mails; 19 enus.; 1 esquema da evolução consciencial; 17 fotos; glos. 6.476 termos; 1.811 megapensenes trivocabulares; 1 microbiografia; 20.800 ortopensatas; 2 tabs.; 120 técnicas lexicográficas; 19 websites; 28,5 x 22 x 10 cm; enc.; Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2014; páginas 60 e 460.

10. **Vieira**, Jaqueline; *Interação Tenepes-Escrita*; verbete; In: **Vieira**, Waldo; Org.; *Enciclopédia da Conscienciológica*; apres. Coordenação da ENCYCLOSSAPIENS; revisores Equipe de Revisores da ENCYCLOSSAPIENS; CLXXIV+23.004 p.; 1.112 citações; 11 cronologias; 33 E-mails; 206.055 enus.; 602 especialidades; 1 foto; glos. 4.580 termos (verbetes); 701 microbiografias; 270 tabs.; 702 verbetógrafos; 28 websites; 670 filmes; 54 videografias; 1.087 webgrafias; 13.896 refs.; 9ª Ed. rev. e aum.; Digital; *Associação Internacional de Enciclopediologia Conscienciológica* (ENCYCLOSSAPIENS); & *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2018; ISBN 978-85-8477-120-2; páginas 22 a 24; disponível em: <<http://encyclossapiens.space/nona/ECDigital9.pdf>>; acesso em: 03.01.2022; 10h40.

11. **Vieira**, Waldo; *Estágio Holossomático; Objetivo Pessoal*; Org.; *Enciclopédia da Conscienciológica*; apres. Coordenação da ENCYCLOSSAPIENS; revisores Equipe de Revisores da ENCYCLOSSAPIENS; CLXXIV+23.004 p.; 1.112 citações; 11 cronologias; 33 E-mails; 206.055 enus.; 602 especialidades; 1 foto; glos. 4.580 termos (verbetes); 701 microbiografias; 270 tabs.; 702 verbetógrafos; 28 websites; 670 filmes; 54 videografias; 1.087 webgrafias; 13.896 refs.; 9ª Ed. rev. e aum.; Digital; *Associação Internacional de Enciclopediologia Conscienciológica* (ENCYCLOSSAPIENS); & *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2018; ISBN 978-85-8477-120-2; páginas 22 a 24; disponível em: <<http://encyclossapiens.space/nona/ECDigital9.pdf>>; acesso em: 10.04.19; 18h52.

12. **Idem**; *Léxico de Ortopensatas*; revisores Equipe de Revisores do Holociclo; 2 Vols.; 1.800 p.; vols. 1 e 2; 1 blog; 652 conceitos analógicos; 22 E-mails; 19 enus.; 1 esquema da evolução consciencial; 17 fotos; glos. 6.476 termos; 1.811 megapensenes trivocabulares; 1 microbiografia; 20.800 ortopensatas; 2 tabs.; 120 técnicas lexicográficas; 19 websites; 28,5 x 22 x 10 cm; enc.; Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2014; páginas 70, 277 e 561.

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

* **Sandra Tornieri** é graduada em Administração de empresas, mestre em Administração Estratégica, consultora de carreira e de negócios e professora universitária. Voluntária da Conscienciológica desde 1990, docente desde 1991, hoje atua na UNIESCON. Autora dos livros *Mapeamento da Sinalética Energética Parapsíquica Pessoal* e *Carreira em Foco: do primeiro emprego ao empreendedorismo singular*, organizadora do *Livro dos Credores Grupocármicos* em conjunto com Ernani Brito e Rosemary Salles, coautora dos livros *Competências Parapsíquicas* organizado por Almir Justi, Amin Lascani e Dayane Rossa e *Diretrizes da Autogestão Existencial*, organizado por Caio Polizel.
E-mail: stornieri@yahoo.com.br
