

Experiências Recinológicas na Participação do Programa Autoconscienciométrico On-line

Recinological Experiences in Participating in the Online Self-Conscientiometric Program

Experiencias Recinológicas en la Participación del Programa Autoconscienciométrico Online

Naire Paiva

naire.reyes@gmail.com

Resumo

O artigo explora experiências pessoais e reciclagens conscienciais em andamento, iniciadas durante a participação no Programa Autoconscienciométrico, de 2020 a 2022, cobrindo o período do Curso *Teáticas da Conscienciometria Interassistencial* até o curso *Reciclagem Intraconsciençial II* (RECIN II). O objetivo é compartilhar com os leitores e pesquisadores interessados, autodescobertas, visando facilitar a compreensão sobre esses cursos e incentivar a autexperimentação. A autora descreve sucintamente a dinâmica básica das etapas do referido Programa, evidenciando o crescente de autodescobertas, culminando no aprofundamento do autodiagnóstico da inflexibilidade pensênica, na condição de traço pessoal permeado em todas as fases dos cursos que participou. Ressalta a observação do quanto a autopesquisa conscienciométrica, com o apoio de docentes conscienciométricos e o método expositivo de casuísticas e reverificabilidade, na experiência da autora, otimizaram exponencialmente a identificação de traços a serem reciclados.

Abstract

This paper explores personal experiences and ongoing consciential recycling processes initiated during participation in the *Self-Conscientiometric Program* from 2020 to 2022, covering the period from the course *Theorice of the Interassistential Conscientiometry* to the *Intraconsciençial Recycling II* (RECIN II) course. The objective is to share self-discoveries with interested readers and researchers, aiming to facilitate the understanding of these courses and encourage self-experimentation. The author succinctly describes the basic dynamics of the stages of the aforementioned program, highlighting the increase in self-discoveries, culminating in the deepening of the self-diagnosis of thosenic inflexibility, as a personal trait permeated in all phases of the courses she participated in. It highlights the observation of how conscientiometric self-research, with the support of conscientiometric teachers and the expository method of casuistry and re-verifiability, in the author's experience, exponentially optimized the identification of traits to be recycled.

Resumen

El artículo explora experiencias personales y reciclajes conscienciales en progreso, iniciadas durante la participación en el Programa Autoconscienciométrico, de 2020 a 2022, cubriendo el periodo de los Cursos *Teáticas de la Conscienciometría Interasistencial* hasta el curso *Reciclaje Intraconsciençial II* (RECÍN II). El objetivo es compartir con los lectores e investigadores interesados, autodescubrimientos, objetivando facilitar la comprensión sobre estos cursos e incentivar la autoexperimentación. La autora describe resumidamente la dinámica básica de las etapas del referido Programa, evidenciando el creciente de los autodescubrimientos, culminando en la profundización del autodiagnóstico de la inflexibilidad pensénica, en la condición del rasgo personal permeado en todas las fases de los cursos que participó. Resalta la observación de cuanto la autoinvestigación conscienciométrica, con el apoyo de docentes conscienciométricos y el método expositivo de casuísticas y reverificabilidad, en la experiencia de la autora, optimizaron exponencialmente la identificación de rasgos a ser reciclados.

Palavras-chave: 1. Autopesquisa Conscienciométrica. 2. Confor Conscienciométrico. 3. Reciclagens. 4. Inflexibilidade Pensênica.

Keywords: 1. Conscientiometric Self-Research. 2. Conscientiometric Confor. 3. Recyclings. 4. Thosenic Inflexibility.

Palabras-clave: 1. Autoinvestigación Conscienciométrica. 2. Confor Conscienciométrico. 3. Reciclajes. 4. Inflexibilidad Pensénica.

Especialidade. Autoconscienciometrologia.

Speciality. Self-Conscientiometrology.

Especialidad. Autoconscienciometrología.

Materpensene. Autodiscernimento.
Materthosene. Self-Discernment.
Materpensene. Autodiscernimiento.

INTRODUÇÃO

Motivação. A partir das importantes aprendizagens e reciclagens possibilitadas na sequência de cursos do *Programa Autoconscienciométrico* à autora, esta considerou interessante deixar registrado de modo interassistencial a possibilidade de assunção realística da intraconsciencialidade, facilitada pela estrutura oferecida.

Objetivo. O objetivo do artigo é deixar registradas as etapas do *Programa Autoconscienciométrico*, ressaltando a possibilidade de potencializar reciclagens intraconscenciais (recins) e trazendo exemplos de autossuperações obtidas pela autora.

Metodologia. Para este trabalho, foram revisadas anotações pessoais, planilhas autoconscienciométricas utilizadas ao longo do Programa, o mapa, o gráfico autoconscienciométrico e a ponderação sobre os *feedbacks* referentes aos períodos de cada curso, aliados a pesquisas bibliográficas da Conscienciologia afins, além da utilização de técnicas conscienciometrológicas.

Composição. O artigo detalha a metodologia utilizada e as vivências pessoais em 5 seções sequenciais:

1. **Histórico pessoal.**
2. **Curso Teáticas da Conscienciometria Interassistencial.**
3. **Curso RECIN I.**
4. **Curso RECIN II.**
5. **Superação da inflexibilidade pensênica.**

I. HISTÓRICO PESSOAL

Modus Operandi. Em 2018, ao conhecer a Conscienciologia, a autora passou a participar dos cursos presenciais oferecidos e a adquirir todos os livros indicados a ela, dentro do paradigma consciencial.

Loc externo. Tendo facilidade na associação de ideias, histórico-cultural e educacional qualificados, inconscientemente o aporte de conhecimentos servia muito mais para alimentar o ego do saber, em comparação ao exercício pela Conscienciometrologia, proposto para aprofundar a autopesquisa da intraconsciencialidade.

Banalização. A facilidade de comunicação da autora, a partir dos conhecimentos adquiridos, reforçava o traço do orgulho do saber e o repasse dos conhecimentos adquiridos.

Organização. A organização nos estudos, trafor a ser considerado, não era complementado pelo olhar intraconsciencial, deixando de trazer efetivamente para o autaprofundamento, todo o conhecimento adquirido.

“A interação disciplina-autopesquisa é influência recíproca entre duas práticas propulsoras das reciclagens intraconscenciais, condições prioritárias indispensáveis à aceleração autevolutive” (Paiva, 2024).

II. CURSO TEÁTICAS DA CONSCIENCIOMETRIA INTERASSISTENCIAL

Início. Em 19.10.2020 a autora teve a 1ª aula do curso.

Objetivos. Eis os 6 objetivos declarados do referido curso, enumerados em ordem alfabética, conforme enunciado na Apostila própria fornecida aos participantes¹:

1. **Ambiência.** Propiciar ambiente com holopenses adequados para desdramatizar as heterocríticas e *feedbacks*.
2. **Autocognição.** Ampliar a autocognição sobre si mesmo descobrindo lacunas, *gaps*, fissuras, imaturidades, pontos cegos, trafores, trafores, trafores, atributos, qualidades, habilidades e outras facetas intraconscenciais, favorecendo o ajuste da autoimagem.
3. **Autopesquisa.** Promover autoquestionamentos e apresentar neoperspectivas a partir de abordagens conscienciométricas, com visão traforista e acolhimento.
4. **Parametodologia.** Disponibilizar instrumentos e técnicas conscienciométricas para autopesquisa profunda.
5. **Recin.** Auxiliar na ressignificação de autovivências para a opção lúcida pelo autodesassédio.
6. **Tares.** Dinamizar a *práxis* parapedagógica conscienciométrica interassistencial através da precisão sem rigidez, concentração sem monoideísmo e da autoexposição sadia e transparente.

Dinâmica. As aulas, de 2h30, são apresentadas em 4 etapas, na seguinte sequência:

1. **Contextualização.** Após a prática energética inicial, exposição teórica conforme temática da aula e em seguida a orientação para a parte prática.
2. **Campo Conscienciométrico de Autorreflexão.** Trabalho individual com o preenchimento da planilha relacionada à aula, a partir da análise profunda de casuística pessoal (fato da autovivência).
3. **Campo Conscienciométrico de Autorreverificabilidade.** Apresentações voluntárias para o grupo, por sorteio, recebimento de *feedbacks* dos docentes conscienciométricos e contribuições de colegas da turma.
4. **Fechamento.** Finalização com breve prática bioenergética para desassim ou fixação da homeostase holossomática.

VIVÊNCIAS PESSOAIS

Impressão. Ao se deparar com o curso tão bem estruturado, explicações teóricas fundamentadas, além de professores qualificados, especialistas em aulas de conscienciometria, a autora já se sentiu incentivada à confirmação de ter feito excelente escolha.

Campo. Conhecer de modo mais aprofundado os conceitos e já trabalhar em campos conscienciométricos específicos de cada tema, fez todo o sentido para a autora começar aos poucos a compreender os aspectos influenciadores no funcionamento de cada consciência, com as devidas diferenciações de cada uma.

Cobaigem. A autexposição a partir de campo autoconscienciométrico baseava-se em buscar casuística da vida pessoal, relatando o contexto, situação, circunstância e características envolvidas, aderentes ao tema estudado em aula.

Aulas-chave. Apesar de todas as aulas trazerem conhecimentos específicos e importantes sobre consciencialidade, algumas geraram repercussões na autora e são abordadas a seguir: autopenenometria, atributometria, valores pessoais, confor conscienciométrico, traforometria e temperamentometria.

Autopenenometria. Na aula de Autopenenometria, manifesta-se o materpensene da autodiferenciação pensênica e o objetivo de identificação dos pensenes predominantes. Despertou na autora o olhar para as próprias ideias predominantes e os pensenes envolvidos. Naquele momento foi possível a autora se deparar com o tráfalo da ortopenenidade. Foi o primeiro autenfrentamento na forma de pensenizar predominantemente conflitante, distinguindo características mais aprofundadas no 3º curso do programa, o RECIN II.

Atributometria. A aula de abordagem sobre os atributos da consciência foi relevante na maneira profunda na qual o docente conscienciométrico enfatizou a importância da autoconscienciometria e da reverificabilidade proporcionada no estudo do Conscienciograma (Vieira, 1996). Na noite anterior a essa aula, a autora experienciou projeção consciente na qual aquele docente ministrava aula semelhante na dimensão extrafísica, abordando sobre atributos paragenéticos e a importância da recuperação desses na existência intrafísica.

Elucidação. Para elucidação, segue o conceito de atributo consciencial, utilizado na Conscienciologia:

“O atributo consciencial é a capacidade, faculdade, qualidade, propriedade ou potencialidade da consciência, componente do conjunto pessoal da consciencialidade, da lucidez, da acuidade ou percuciência” (Vieira, 2023, p. 3.021).

Valores. Na aula cuja temática abordava valores pessoais, a autora se deparou com vários autoquestionamentos: “*De que não abro mão? Que origens mais influenciam os meus valores hoje: genética, mesologia, paragenética? Quais valores são evolutivos e quais precisariam ser revistos, descartados?*”.

“A prática constante da autocrítica e o alinhamento dos valores pessoais com princípios cosmoéticos são essenciais para a expansão da lucidez e a realização do propósito evolutivo” (Paiva, 2024).

Autocoerência. Entre vários outros conceitos e reflexões, na aula de *valores conscienciais*, o docente conscienciômetra ministrante da aula, trouxe a importância da autocoerência consciencial, proporcionando sentimentos de integridade e harmonia. E, ao contrário, o quanto atitudes e valores incoerentes geram autoconflitos na conscin.

Confor. A técnica do *Confor Conscienciométrico* (Oliveira, 2023, p. 9.730 a 9.735), aplicada aos traços pessoais, é procedimento, processo e método conscienciométrico dinâmico, estruturado a partir de trafores ou trafares existentes, a fim de identificar as qualidades faltantes (trafais). Tal aula, na qual essa técnica foi apresentada, trouxe para a autora a possibilidade de reconhecer a interação entre os traços, oportunizando a identificação de trafores relacionados a trafares a serem superados.

Interatividade. A interação entre traços-força (trafor), traços-fardo (trafares) e traços faltantes (trafal), possibilitam autavaliação consciencial com a intenção de equilibrar as potencialidades, minimizar as limitações e desenvolver as habilidades da consciência em análise.

Autexemplo. A tabela 1 exemplifica exercício elaborado conforme a casuística da autora, a fim de esclarecer, evidenciando o autaprofundamento conscienciometrológico, então aplicado.

TABELA 1. EXEMPLO DO CONFOR CONSCIENCIOMÉTRICO APURADO PELA AUTORA

TRAFOR	TRAFAR	TRAFAL
Proatividade	Impulsividade	Ponderação

Análise. Para o *confor conscienciométrico* da tabela aqui apresentada, observa-se o quanto o trafor (proatividade) é desqualificado pelo trafar (impulsividade) e a importância de identificar e desenvolver o trafal (ponderação) para melhor qualificar o trafor relacionado e manifestado equivocadamente.

Entendimento. O entendimento da importância de estudar sobre a ponderação trouxe à autora importante reflexão, levando-a a tornar a autopesquisa para qualificação íntima em posicionamentos mais maduros e assertivos.

Disfuncionalidade. Dessa forma, foi elucidado o quanto o exercício de burilamento dos trafares, pode ter por meta o desenvolvimento do traço faltante envolvido e dessa forma ressignificar a automanifestação. Apesar de a autora ter entendido ser cognitivamente o processo de autossuperação de trafares, não tinha sinapses claras sobre o funcionamento deles, mantendo-se no campo da teoria.

Temperamentologia. Essa aula abordava a importância da autoconsciência de quem busca compreender as próprias tendências intraconscenciais arraigadas, o que impactou a autora de maneira significativa. Os traços de impulsividade, prolixidade, poderiam ser características de seu temperamento e que o conscienciômetra dizia ser mais difícil reciclar, pois são decorrentes da paragenética e da holobiografia.

“O **autotemperamento** é o traço que exige mais atenção na autorreciclagem. É mais fácil mudar o curso de um rio do que o caráter de um homem” (Vieira, 2019, p. 305).

Resultado. Refletindo sobre os ganhos adquiridos no curso Teáticas, a autora percebeu provocação positiva na intraconscencialidade. Foram descobertas incoerências na automanifestação, adquiridas novas sinapses a partir de casuísticas apresentadas durante o curso e, também, reconheceu em si a necessidade de defesa de autoimagem.

Aprofundamento. A oportunidade de continuar no caminho de aprofundamento pela *abordagem conscienciométrica* (Oliveira, 2023, p. 79 a 85), já promovia entusiasmo na autora e a certeza de cursar a próxima etapa do *Programa Autoconscienciométrico*: o curso RECIN I, conforme exposto na seção a seguir.

III. CURSO RECIN I

Início. Após o conhecimento adquirido nos 8 meses do Curso Teáticas (2020–2021), a autora deu continuidade, já se matriculando em setembro de 2021 no curso sequencial do *Programa Autoconscienciométrico* da CONSCIUS: o curso RECIN I, com a duração de 25 aulas de 2h30.

Objetivo. Preenchimento do Conscienciograma e a apresentação final do *gráfico autoconscienciométrico* – 360°.

Gráfico. O *gráfico autoconscienciométrico* é a ferramenta auxiliar, essencial à *Análise Rápida da Consciência*, próprio para registrar as notas obtidas nas 100 folhas de avaliação do livro Conscienciograma (Vieira, 1996), conforme explicitado por Bonassi (2011).

Fotografia. As notas registradas no gráfico funcionam igual registro e apoio visual, quantitativo e qualitativo da consciência. O gráfico é a fotografia do conscienciômetro, promovendo síntese da autorrealidade intraconscencial após a análise das 2.000 questões do Conscienciograma.

Dinâmica das Aulas²:

1. **Ambientação.**
2. **Campo conscienciométrico de autorreflexão e automensuração.**
3. **Preenchimento da ficha técnica a partir de questão escolhida do livro Conscienciograma.**
4. **Autexposição com *feedbacks* e debates.**
5. **Encerramento com prévia tarefa para os discentes responderem durante a semana seguinte as 5 folhas do livro Conscienciograma relacionadas à seção em estudo.**

VIVÊNCIAS PESSOAIS

Vontade. A partir dos trafores da vontade e determinação, a autora conseguia responder todas as folhas de cada semana. Portanto, não houve problemas de atrasos no final do curso para apresentar o gráfico.

Ficha. O discente apresentava na *ficha técnica* utilizada no curso, a questão escolhida no Conscienciograma, casuísticas traforistas e tafaristas vivenciadas e os respectivos traços percebidos na automanifestação. Em atitude protetora da autoimagem, a autora evitava questões capazes de expor tanto os autotrafes de alguma forma autoidentificados.

Autodiagnóstico. A partir da apresentação feita, as percepções trazidas eram ampliadas a partir de *feedbacks* recebidos e definia-se o autodiagnóstico e ação prioritária no momento, auxiliado pelos docentes conscienciômetras, podendo ser ponto de partida para a autossuperação, essencial para a consciência se comprometer com a evolução pessoal por meio de processo sistemático de autopesquisa.

Aprofundamento. Devido ao traço de dispersão e, sendo aquele o 1º contato com o livro Conscienciograma, mesmo ocorrendo *insights* de 1 olhar mais atento para determinados atributos e traços conscienciais diagnosticados em cada *Folha de Avaliação*, a autora, por vezes, ao passar para a folha seguinte banalizava a importância da autorreflexão.

Autoconflitos. O enfrentamento de realidades intraconscienicais, saindo da zona de conforto de imagem idealizada e construída de si mesma, assustou a autora. Ao buscar se conhecer mais a fundo, ela passou a se deparar com medos profundamente arraigados: o medo de perder a validação externa e o medo de se mostrar vulnerável e imperfeita.

Necessidade. Embora de maneira não totalmente clara, a necessidade de validação externa afetava emocionalmente a autora ao se expor. A simples exposição de tráfegos (traços-fardo), ao lado dos tráfegais (traços faltantes), trazia à tona sentimentos de vulnerabilidade e insegurança.

Evitação. A autodefesa se manifestou através da evitação, corroborando para o não aprofundamento de certos traços.

Crenças. Pela autexperimentação, a autora, verifica a possibilidade de a consciência poder, por vezes, manter apego à determinada autoimagem cristalizada em contextos históricos ou sociais específicos, que já não são funcionais para o momento evolutivo atual. Esse apego é muitas vezes inconsciente, mas se manifesta em padrões de pensamento e comportamento não condizentes com a realidade presente. Essas crenças podem estar enraizadas em experiências de vidas passadas, refletindo conceitos antigos e desatualizados sobre si mesma.

Assédio. Ainda não sendo tenepessista, isso agravava em alguns momentos o auto e o heterassédio, prejudicando o encaminhamento de consciexes próximas, necessitadas de assistência.

Voluntariado. Em setembro de 2021, concomitante ao início do RECIN I, a autora passou a voluntariar na CONSCIUS, na monitoria do curso Teáticas em nova turma iniciada no mês de outubro do mesmo ano.

Flexibilidade. Sendo também voluntária de outra *Instituição Conscienciocêntrica* (IC), foi necessária adaptação e flexibilidade para entender e praticar as diferentes orientações entre ambas as ICs, cada qual com o respectivo materpensene específico, houve dificuldades nesse aspecto.

Monitoria. A experiência de ser monitora do Curso Teáticas, recém-cursado, enquanto começava sendo aluna no RECIN I, foi muito importante para a autora: por meio de casuísticas apresentadas em ambos os cursos, cada vez apareciam mais as singularidades intraconscienicais de cada conscin.

Revisitação. Sendo monitora nas aulas do curso Teáticas em turma após ter concluído tal curso, houve a oportunidade de visitar diversos temas e, em várias ocasiões, refletir sobre as experiências trazidas pelos alunos. Observou, assim, o quanto os fatores como valores pessoais, mesologia e temperamento influenciavam, em diferentes níveis, as manifestações e reciclagens de cada indivíduo.

Gráfico. Ao apresentar, no final do RECIN I, o gráfico autoconscienciométrico, ocorreram 2 sentimentos: inicialmente, a sensação de completismo, ratificando a determinação sendo o traço forte e, no 2º momento, a dúvida diante de tantos traços identificados, quais seriam os aspectos prioritários a serem trabalhados para recins.

Fotografia. As notas registradas no gráfico funcionam ao modo de registro e apoio visual, quantitativo e qualitativo da consciência. O gráfico é a fotografia da conscin autavaliadora, representando síntese da autorrealidade intraconscienical após a análise das 2.000 questões do Conscienciograma.

IV. CURSO RECIN II

Início. Em 23.05.2022, a autora iniciou o 3º curso, o RECIN II, na sequência do Teáticas da Conscienciometria e o RECIN I.

Objetivo. O curso RECIN II visa propiciar autaprofundamento conscienciométrico, de modo a propiciar recins mais profunda e o aumento do nível de holomaturidade visando favorecer o alcance de neopatamares autevolativos.

Dinâmica das Aulas:

1. **Folha de Avaliação.** O aluno respondia e trazia cada *Folha de Avaliação* do Conscienciograma e a traz para o dia da aula programado para discuti-la, indicando a questão mais traforista, traфарista e trafalista para análise dos traços predominantes e dos atributos relacionados, fundamentada em casuísticas da autovivência.

2. **Campo.** No início da aula, eram dedicados alguns minutos de campo conscienciométrico para revisão, autorreflexão e automensuração.

3. **Autorreverificabilidade.** Em campo interassistencial, conforme a sequência de sorteio, era formado campo de autorreverificabilidade, no qual realizava-se a autexposição de 3 alunos, seguindo a disponibilidade voluntária individual. A partir de autexposição cosmoética no campo interassistencial do curso, são recebidos *feedbacks* para autaprofundamento.

4. **Fechamento.** No final da aula, realizava-se breve prática bioenergética para fixação da homeostase holossomática, com a lembrança da recomendação de preencher previamente a planilha correspondente às 3 *Folhas de Avaliação* da aula da semana seguinte.

VIVÊNCIAS PESSOAIS

Autexposição. A autora experimentou logo nas primeiras exposições, a vontade de desistir do curso. Porém, a característica de determinação, possibilitava levar-se a sério aquele momento, no entanto ao receber *feedbacks* passou a se deparar com duas situações: pontos cegos e autodefesa. Havia traços apontados ainda apresentando pontos obscuros para a autora e isso gerava a sensação de desconforto e autoconflito.

Trafar. A sensação de fusão com o traфар, como se ele a definisse e a desqualificasse em nível alto de manifestação, levava a autora a experimentar bastante desconforto ao refletir sobre os próprios traços.

Autodiagnóstico. Durante o curso RECIN II, ficou claro o diagnóstico conscienciométrico do traço disfuncional da inflexibilidade pensênica. Diante daquela característica pessoal apresentada de modo profundo, foi identificada a necessidade de terapêutica mais profunda, além do âmbito conscienciometrológico. Assim, a autora buscou os recursos da *Consciencioterapia* e da *Terapia Cognitivo Comportamental* (TCC), para aprofundar o autenfrentamento e promover a autossuperação de tal travão.

Antiemocionalidade. Na ausência de autodiscernimento nas emoções, o processo ideativo estava desqualificado. Nesse contexto, o pensamento claro e racional é substituído por reações instintivas e defensivas do ego, prejudicando a lucidez e a manifestação cosmoética.

Antiofensividade. Ao reduzir o autodiscernimento, a autora recebia *feedbacks* sem exercer escuta ativa sobre colocações e questionamentos dos conscienciômetras. Em vez de manter conduta equilibrada, respondendo de maneira pacífica e construtiva, reagia de forma hostil, se deparando com gatilhos emocionais ainda não elaborados.

Autoposicionamento. Ao invés de escutar, refletir e ponderar sobre os *feedbacks* recebidos, avaliando se as colocações faziam sentido em relação aos traços pessoais, a autora os interpretava sendo afirmações definitivas. Isso gerava confusão e dificultava a compreensão dos fatos elencados, ao invés de aproveitar a oportunidade para autanálise crítica e construtiva.

Críticidade. Supunha-se a inquestionabilidade das críticas recebidas, além dos conteúdos emergentes na autopenalidade sobre si mesma, sem qualquer análise crítica. Agindo dessa forma, é notório a consciência enfrentar dificuldades para reconhecer os autopenes, os xenopenes e as interações entre eles.

Assédio. A atitude de banalização da autora em relação ao trabalho energético antes e depois das aulas se repetia, favorecida pela modalidade *on-line* podendo dispersar-se. Isso intensificava o desconforto e a brecha para auto e heterassédios, abrindo a possibilidade do desenvolvimento de histórias mentais recorrentes sobre si mesma e, assim, as reconhecia sendo verdadeiras.

Orientações. Em uma ida a Foz do Iguaçu, a autora teve oportunidade de compartilhar pessoalmente aquela situação com docentes, vindo então a receber orientações e estímulo na continuidade do curso.

Monitoria. De modo muito assistencial, a monitoria anotava os principais pontos ditos durante a autexposição e repassava tais anotações logo após a aula para o aluno sorteado na cobiagem. Por muitas aulas, a autora nem revia tal material, no entanto, acabou percebendo a importância do autenfrentamento e começou a valorizá-lo.

Metapensênização. O aprofundamento da autora em compreender os padrões recorrentes de autoconflito, aliado ao desejo de entender o processo pensênico pessoal, levou à prática diária de registrar os traços que eram emergidos em automanifestações ocorridas após o autenfrentamento citado anteriormente.

Pela Reeducaciologia, os processos que promovem flexibilização estão relacionados à capacidade de sobrepassamento pensênico (metapensênização), à aceitação dos desconfortos inerentes aos desafios evolutivos e à lucidez e engajamento no aqui-agora-multidimensional em ações orientadas por princípios cosmoéticos já identificados (Bueno, 2023, p. 131).

Autocrítica. A prática de fazer autocrítica e aprofundar sobre os *feedbacks* recebidos tornou-se processo essencial para a autora, a qual passou a planejar cuidadosamente momentos dedicados à autanálise. Esse trabalho era feito em ambiente favorável, após preparação energética, criando condições ideais para reflexão. O foco era analisar as observações de forma imparcial, sem reações defensivas.

“O ideal é sermos, vivermos e agirmos com autenticidade conosco mesmos a fim de ampliarmos a qualificação da **autocrítica**” (Vieira, 2019, Vol. 1, p. 184).

Tenepes. Em agosto de 2022, a partir de determinada projeção consciente, houve a inspiração de data para começar a prática da tenepes e assim aconteceu. Apesar de ter sido bastante desafiador, o primeiro período lidando com o traço da dispersão e histórico de banalização do *Estado Vibracional* (EV), a tenepes trazia novo momento evolutivo.

Parapsiquismo. O parapsiquismo impressionante passou a se manifestar com clareza em *insights* trazidos pelo amparador. A percepção da autora, ratificada por professores, foi de ter ocorrido crescente *auto e heterodesassédio* em participações dela no curso, após início da tenepes.

Abertismo. Houve percepção clara, durante as aulas do RECIN II, de nível ampliado de abertismo por parte da autora, fato esse comentado por professora do curso e colegas. A autopesquisa era contínua durante o curso e no dia a dia, possibilitando aferir ou não *feedbacks* recebidos.

Investimento. Investir profundamente em autopesquisa conscienciométrica, passando pelo desconforto, aos poucos foi colocando a autora em postura de abertismo, no caminho crescente da espiral evolutiva permitindo, aos poucos, entender o *quanto valia a pena* o desafio do autoconhecimento.

Autoconceito. O autoconceito não é algo construído para sempre. Ele está em constante fluxo e é moldado pelas experiências presentes e passadas, pela percepção do *feedback* dos outros e pela nossa própria reflexão.

V. SUPERAÇÃO DA INFLEXIBILIDADE PENSÊNICA

Autenfrentamento. A aceitação gradual do desconforto foi passo essencial para a autora, passando a encarar os desafios intraconscenciais sem fugir ou dramatizar as dificuldades envolvidas. A procura da terapia convencional e da consciencioterapia foram ferramentas importantes para aprofundar a autocompreensão e o início de reciclagens intraconscenciais.

Descobertas. Os tópicos a seguir, expõem explanação fundamentada sobre as autodescobertas relacionadas à própria inflexibilidade pensênica, conforme o entendimento da autora:

1. **Apego.** O apego ao travão pessoal reflete a tendência da consciência se identificar rigidamente com conceitos e histórias pessoais e alheias, resultando em visões limitadas e inflexíveis. Esse padrão pode gerar dificuldades emocionais, interpessoais, auto e heterassédios. Além disso, reminiscências de retroegos de vidas passadas podem intensificar essa disfuncionalidade.

2. **Falha.** Sabe-se, pelos estudos da teoria cognitiva comportamental, da possibilidade de ocorrer na recepção da ideia do outro em vez de processar a mensagem de maneira lógica e aberta, e assim, a pessoa reagir emocionalmente, interpretando a comunicação como ameaça, incorrendo em falha dialética. A autora verifica, pela experiência própria, tal processo geralmente associado a esquemas cognitivos emocionais disfuncionais, formados por crenças distorcidas ou experiências passadas negativas, dispararem respostas automáticas de defesa ou rejeição.

3. **Padrão.** O *esquema inicial desadaptativo* (EID), conforme Young (1995), é caracterizado pela presença de padrão profundo e duradouro de pensamentos, emoções e comportamentos negativos; se formam geralmente durante a infância ou adolescência, podendo continuar a influenciar a vida adulta de maneira prejudicial, geralmente associados a necessidades emocionais não satisfeitas, tais como: falta de proteção, autonomia, reconhecimento ou aceitação.

4. **Fusão Pensênica.** Bueno (2023, p. 123) define fusão pensênica, caracterizando-a assim: “disposição natural da consciência de se identificar excessivamente com os próprios pensenes, sem questionar a validade ou utilidade deles, confundindo-os com a realidade objetiva ou tratando-os como verdades absolutas, restringindo as ações mais adaptativas”.

Sopreparamento. O sobreparamento pensênico está diretamente ligado ao conceito de metapenseniização, o qual se refere à capacidade de refletir sobre os próprios pensamentos, sentimentos e energias (pensenes), gerando autoconscientização mais profunda. Essa prática permite à consciência observar e reavaliar os padrões autopensênicos de maneira mais crítica e lúcida.

Autatualização. Com a prática de registrar experiências diárias no intuito de atualizar a autoimagem a autora permitiu se enxergar em versão mais realista e otimizada de si mesma. Isso possibilitou autoposicionamento mais cosmoético e alinhado à realidade atual.

Interassistência. Constata-se, nas vivências diárias, a ocorrência de auto e heterassistência otimizando constante exercício de assunção de autotrafos e entendimento dos autotrafais. Por meio da formação docente e prática consequente desta, exercício da tenepes, voluntariado na monitoria, o amparo multidimensional passou a se mostrar mais evidente e por hipótese, otimizou a auto e heterodesassedialidade.

Idealização. Ao manter a autoimagem distorcida, a autora apresentava elevado padrão de auto e heterexigência. Essa expectativa por ações ideais e perfeitas comprometia a espontaneidade no contexto da interassistência, gerando frustrações e bloqueios no auxílio a si e às outras consciências. A superação dessa postura têm sido cada vez mais evidente na aceitação de limitações pessoais e dos assistidos.

Autotrafores. Na atualização da autoimagem, passou a observar e registrar os autotrafores e utilizações desses no dia a dia, assumindo-os de fato. Essa prática foi essencial para o autoposicionamento cosmoético e atualizado, mostrando para si a versão atual de si mesma e, também, otimizando a autaceitação.

Continuismo. Após a conclusão do curso RECIN II e significativa superação da inflexibilidade pensônica, ainda em processo ascendente, a autora sentia-se satisfeita com as conquistas intraconscenciais obtidas. Esse êxito reforçava o compromisso pessoal de continuar a autopesquisa, visando aprimorar traços ainda em desenvolvimento. A intenção era de manter o foco evolutivo, ampliando a autolucidez e autoconhecimento de maneira contínua e cosmoética.

Autossustentação traforista. Mesmo diante de recaídas, a autora se propõe recorrer ao aprendizado de assunção de autotrafores enquanto estratégia para retomar o equilíbrio e renovar o foco evolutivo. Essa prática fortalece a resiliência pessoal e amplia a autoconfiança, transformando desafios em oportunidades de aprendizado e reciclagem contínua.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conscienciometria. A teática na participação do *Programa Autoconscienciométrico* trouxe à luz os traços da autora a serem reciclados, cabendo a partir daí a tarefa de aprofundar e reciclá-los, investindo na autorreeducação consciencial crescente.

Tempo. Após essa experiência, ocorreu a revisitação contínua de intraconscencialidade, revendo, de modo a oportunizar ao aluno se enxergar verdadeiramente.

Assistencialidade. Verifica-se o aprimoramento da assistencialidade com o autoconhecimento e o amadurecimento da consciência. Na experiência da autora, a autaceitação e o reconhecimento de autolimitações foram cruciais nesse processo. Ressignificar as heterocríticas permitiu percepção mais respeitosa e consciente em relação aos outros. Esse movimento fortaleceu a qualidade da interassistência.

Recomendação. Os cursos abordados neste artigo foram fundamentais na experiência da autora, promovendo impacto positivo e profundidade nos resultados obtidos, levando à recomendação do *Programa Autoconscienciométrico*. A sequência de cursos propostos permite desvendar trafores, trafores e trafores de maneira gradual e cosmoética, além de possibilitar autaprendizados e reciclagens necessárias, sem dramas ou resistências.

NOTAS

1. **Material didático.** No início de cada curso, os participantes inscritos recebem apostila com as orientações sobre a realização dele, juntamente com o cronograma das atividades, das técnicas aplicadas, com os respectivos procedimentos e planilhas utilizadas.

2. **Dinâmica do RECIN I.** Ressalta-se: na turma seguinte da qual a autora participou, visando otimizá-lo, houve remodelagem no Curso RECIN I realizado na modalidade *on-line* passando a serem acrescidas mais 5 aulas no mesmo, com a implementação de outra técnica e utilização de Cobiagem de Autorreversibilidade, fazendo conexão entre *Folha de Avaliação* escolhida do Conscienciograma e variável apurada no *Mapa Autoconscienciométrico* apurado no curso Anterior, o *Teáticas da Conscienciometria Interassistencial*. Em função de tais incrementos, também houve ajuste na dinâmica das aulas.

BIBLIOGRAFIA ESPECÍFICA

1. **Bonassi, João Aurélio;** *Binômio Confor Autoconscienciométrico-Imagética Esclarecedora*; Artigo; *Anais do II Congresso Internacional de Verponologia*; Foz do Iguaçu, PR; 14-16.10.11; *Conscientia*; Revista; Trimestral; Vol. 15; N. 1; Seção: Temas da Conscienciologia; 7 enus.; 3 ilus.; 2 tabs.; 8 refs.; *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia* (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; abril-junho, 2011; páginas 105 a 118.

2. **Bueno, Ruy; *A Inflexibilidade Pensênica no Contexto da Autorreeducação Conscional***; Artigo; VII Simpósio de Parapedagogia; Foz do Iguaçu, PR; 14 e 15 de outubro, 2023; *Revista de Parapedagogia*; Anuário; N. 13; Associação Internacional de Parapedagogiologia e Reeducação Conscional (REAPRENDENTIA); Foz do Iguaçu, PR; outubro, 2023; páginas 119 a 132.

3. **Oliveira, Nilse; *Abordagem Conscienciométrica*** (N. 4.494; 25.05.2018); ***Confor Conscienciométrico*** (N. 4.898; 03.07.2019); Verbete; In: **Vieira, Waldo; Org.; *Enciclopédia da Conscienciologia***; apres. Coordenação da ENCYCLOSSAPIENS; revisores Equipe de Revisores da ENCYCLOSSAPIENS; Vol. Digital Único (PDF); CCXL + 34.372 p.; 3 *E-mails*; 11.129 enus.; 727 especialidades; 1 foto; glos. 6.500 termos (verbetes); 1 ilus.; 1.001 microbiografias; 417 tabs.; 25 *websites*; 22.474 bibliografias específicas; 1.048 filmografias específicas; 125 videografias específicas; 1.860 webgrafias específicas; alf.; 10ª Ed. rev. e aum.; Associação Internacional de Enciclopediologia Conscienciológica (ENCYCLOSSAPIENS); & Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2023; páginas 79 a 85 e 9.730 a 9.735; disponíveis em: <<https://encyclossapiens.space/ec/ECDigital10.pdf>>; acesso em: 08.12.2024.

4. **Paiva, Naire; *Interação Disciplina-Autopesquisa*** (N. 6.569; 29.01.2024); Verbetes; In: **Vieira, Waldo; Org.; *Enciclopédia da Conscienciologia***; defendido no *Tertulium* do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; disponível em: <<https://encyclossapiens.space/buscaverbetes>>; acesso em: 08.12.2024.

5. **Vieira, Waldo; *Atributo Conscional*** (N. 218; 26.04.2006); Verbetes; In: **Vieira, Waldo; Org.; *Enciclopédia da Conscienciologia***; apres. Coordenação da ENCYCLOSSAPIENS; revisores Equipe de Revisores da ENCYCLOSSAPIENS; Vol. Digital Único (PDF); CCXL + 34.372 p.; 3 *E-mails*; 11.129 enus.; 727 especialidades; 1 foto; glos. 6.500 termos (verbetes); 1 ilus.; 1.001 microbiografias; 417 tabs.; 25 *websites*; 22.474 bibliografias específicas; 1.048 filmografias específicas; 125 videografias específicas; 1.860 webgrafias específicas; alf.; 10ª Ed. rev. e aum.; Associação Internacional de Enciclopediologia Conscienciológica (ENCYCLOSSAPIENS); & Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2023; páginas 3.021 a 3.025; disponível em: <<https://encyclossapiens.space/ec/ECDigital10.pdf>>; acesso em: 08.12.2024; 12h19.

6. **Idem; *Conscienciograma: Técnica de Avaliação da Consciência Integral***; revisor Alexander Steiner; 344 p.; 150 abrevs.; 106 assuntos das folhas de avaliação; 3 *E-mails*; 11 enus.; 100 folhas de avaliação; 1 foto; 1 microbiografia; 100 qualidades da consciência; 2.000 questionamentos; 100 títulos das folhas de avaliação; 1 *website*; glos. 282 termos; 7 refs.; alf.; 21 x 14 cm; br.; Instituto Internacional de Projeciologia; Rio de Janeiro, RJ; 1996.

7. **Idem; *Léxico de Ortopensatas***; revisores Equipe de Revisores do Holociclo; 3 Vols.; 2.084 p.; Vol. I; 1 *blog*; 652 conceitos analógicos; 22 *E-mails*; 19 enus.; 1 esquema da evolução consciencial; 17 fotos; glos. 7.518 termos; 1.811 megapensenes trivoculares; 1 microbiografia; 25.183 ortopensatas; 2 tabs.; 120 técnicas lexicográficas; 19 *websites*; 28,5 x 22 x 13 cm; enc.; 2ª Ed. rev. e aum.; Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2019; páginas 184 e 305.

8. **Young, Jeffrey E.; & Klosko, Janet S.; *Reinvente Sua Vida: Como se Libertar dos Padrões Negativos e Viver uma Vida Nova***; trad. Myriam Campello; 352 p.; 11 capítulos; 1 introdução; 13 esquemas desadaptativos descritos; 2 anexos; 1 glossário; 20 x 13,5 cm; br.; Nova Alexandria; São Paulo, SP; 1995.

MINICURRÍCULO

Naire Paiva é Engenheira Civil. Bacharel em Matemática, MBA em Gestão de Pessoas. Voluntária da Associação Internacional de Parapedagogia e Reeducação Conscional (REAPRENDENTIA) e da Associação Internacional de Conscienciometria Interassistencial (CONSCIUS).

