

## ■ AUTOCONSCIENCIOTERAPIA

### **Indicadores de Autossuperação da Rigidez Pensência na Vivência em Laboratório Multidimensional**

*Indicadores de Autosuperación de la Rigidez Pensénica en la Experiencia en un Laboratorio Multidimensional.*

*Self-overcoming Indicators of Thosenic Rigidity in Multidimensional Laboratory Experience*

**Nadjanaira Costa**

Mestre em Comunicação Social, jornalista, voluntária do Instituto Internacional de Projeiologia e Conscienciologia (IIPC), [nadjanairabh@gmail.com](mailto:nadjanairabh@gmail.com)

**RESUMO.** Este artigo aborda os experimentos vivenciados pela autora durante a autoconsciencioterapia, considerados por ela enquanto laboratório multidimensional instalado para os atendimentos. Nessa condição, foi identificada a necessidade de autenfrentamento da rigidez pensência, haurido pelo autesforço e autocomprometimento recinológico da evoluciente a partir da aplicação do ciclo autoconsciencioterápico. A etapa do autodiagnóstico foi enfatizada pela análise dos apostos e opostos, adotando ações práticas na identificação de manifestações consideradas impedidoras da evolução consciencial. A metodologia fundamentou-se na análise dos registros da autora realizados no período da heteroconsciencioterapia, de autovivências na Tarefa Energética Pessoal (Tenepes), de projeções lúcidas, de técnicas de autenfrentamento aplicadas e de indicadores de autossuperação da Rigidez Pensência.

**Palavras-chave:** rigidez, flexibilidade; apostos; opostos; impedidores.

**RESUMEN.** En este artículo se analizan los experimentos vividos por la autora durante la autoconsciencioterapia, considerados como un laboratorio multidimensional instalado para la atención. En esta condición, se identificó la necesidad de autenfrentamiento de la rigidez pensénica, obtenida por el autoesfuerzo y el autocompromiso recinológico del evoluciente mediante la aplicación del ciclo autoconsciencioterápico. Se enfatizó la etapa del autodiagnóstico mediante el análisis de las aposiciones y los contrarios, adoptando acciones prácticas para identificar manifestaciones consideradas impedimentos para la evolución consciencial. La metodología se basó en el análisis de los registros de la autora realizados durante el período de la heteroconsciencioterapia, de las experiencias personales en la Tarea Energética Personal (Teneper), de las proyecciones lúcidas, de las técnicas aplicadas de autenfrentamiento y de los indicadores de autosuperación de la Rigidez Pensénica.

**Palabras clave:** rigidez, flexibilidad; aposiciones; contrarios; impedimentos.

**ABSTRACT.** This article addresses the experiments lived by the author during self-conscientiotherapy, considered by her as a multidimensional laboratory installed for the attendances. In this condition, the need for self-confrontation of the thosenic rigidity was identified, achieved by the self-effort and recinological self-commitment of the evoluent through the application of the self-conscientiotherapy cycle. The self-diagnosis stage was emphasized by analyzing overlapping and opposites, adopting practical actions to identify manifestations considered as impediments to consciencial evolution.

The methodology was based on the analysis of the author's records carried out in the period of heteroconscientiotherapy, self-experiences in the Personal Energetic Task (Penta), lucid projections, applied self-confrontation techniques and self-overcoming indicators of the Thosenic Rigidity.

**Keywords:** rigidity; flexibility; overlapping; opposites; impediments.

## INTRODUÇÃO

**Laboratório.** A autora vivenciou o processo consciencioterápico na Organização Internacional de Consciencioterapia (OIC), em 2020, na modalidade on-line, durante o qual teve a parapercepção de ser instalado espécie de laboratório multidimensional, presente durante todo o ciclo dos atendimentos.

**Autenfrentamento.** Esse campo energético, experimental e fenomenológico foi fator decisivo para as ações de autenfrentamento e promoção da autossuperação da rigidez pensênica e traumas relacionados.

**Definição.** *Laboratório multidimensional*, na vivência da autora, é o ambiente intrafísico e extrafísico, onde é formado um campo energético e otimizadas, de modo simultâneo e sincrônico, experiências e parapercepções interdimensionais, fomentadas pela auto e heteroconsciencioterapia, com objetivo de atingir maior autocognição e favorecer autossuperações.

**Expansão.** Sendo um campo prático, ao longo das 4 etapas autoconsciencioterápicas, possibilitou a expansão da consciência e do autodiscernimento; aquisição de neoidéias; projeções retrocognitivas relacionadas à rigidez e ao belicismo religioso; projeções lúcidas com consciexes que enfatizavam a importância das recins para realinhamento da programação existencial; e ampliação das sinapses durante a vigília física ordinária no dia a dia na socin.

**Objetivo.** Este artigo tem como objetivo compartilhar as vivências do laboratório multidimensional autoconsciencioterápico da autora, aplicado à reciclagem intraconscienencial (recin) do traço de rigidez pensênica, a partir das etapas do ciclo autoconsciencioterápico.

**Referenciais.** O artigo tem como referenciais as sessões de assessoria autoconsciencioterápica regular, ocorridas em 2020. Nesse período, a autora percebeu a intensificação do parapsiquismo pessoal em seu trabalho profissional com a aplicação da Matriz SWOT, cujo objetivo é identificar pontos fortes, fracos, oportunidades e ameaças para o alinhamento do Marketing e Planejamento Estratégico da empresa.

**Sinergismo.** Os cursos síncronos da Comunidade Conscienciológica Cosmoética Internacional (CCCI), livros, artigos relacionados ao tema e o laboratório multidimensional vivenciado pela autora, possibilitado pelo amparo de função da tenepes e pelo sinergismo evoluciente-consciencioterapeutas, embasam este estudo.

**Metodologia.** A metodologia fundamentou-se na observação e registros dos fatos e parafatos ocorridos no período das sessões de consciencioterapia, das vivências no laboratório multidimensional e interassistencial da Tarefa Energética Pessoal (Tenepes),

das projeções lúcidas, das técnicas de autenfrentamento aplicadas e do levantamento de indicadores de autossuperação.

**Estrutura.** Este artigo está estruturado em 5 seções:

**I. Autoinvestigação da rigidez pensênica.**

**II. Autodiagnóstico do *modus operandi* da rigidez pensênica.**

**III. Autenfrentamento do *mecanismo* da rigidez pensênica.**

**IV. Indicadores de autossuperação da rigidez pensênica.**

## I. AUTOINVESTIGAÇÃO DA RIGIDEZ PENSÊNICA

**Autoconsciencioterapia.** Esta seção discorre sobre as motivações da autora para iniciar a autoconsciencioterapia.

**Rigidez.** A observação do traço da rigidez pensênica se evidenciou a partir dos investimentos em cursos on-line das Instituições Conscienciocêntricas (ICs) e na convivialidade com grupos de voluntários das ICs.

**Maturidade.** A busca da autora pela teática do paradigma consciencial escancarou a necessidade de mudança do padrão pensênico patológico, levando-a a novo patamar de maturidade consciencial.

**Interassistência.** O traço da rigidez apareceu nos primeiros 6 meses da prática diária da tenepes. A Consciencioterapia foi o recurso otimizador para a recin da autora, naquele momento de conflito íntimo, e poder qualificar sua interassistencialidade.

**Consciencioterapia.** Segundo Vieira (1997, p. 68), a Consciencioterapia “é a especialidade da Conscienciologia que estuda o tratamento, alívio ou remissão de patologias da consciência, executados através dos recursos e técnicas da abordagem da consciência inteira em suas patologias e parapatologias, profilaxias e parafilaxias”.

**Heteroconsciencioterapia.** *Heteroconsciencioterapia* é “a autoconsciencioterapia aplicada pelo evoluciente somado à heterajuda especializada, técnica e profissional (instrumentalização), feita em ambiente específico e apropriado (através de consciencioterapeutas), aos moldes do que é realizado pela Organização Internacional de Consciencioterapia (OIC)” (Takimoto, 2006, p. 12).

**Paradigma.** A decisão pela heteroconsciencioterapia adveio de inúmeras sincronicidades e pelo autoconflito vivenciado com a própria rigidez. Esse autodirecionamento mostrou-se oportuno, pois a ajuda estava assentada no paradigma consciencial.

**Multidimensionalidade.** A terapia convencional não amplificaria as questões ligadas à multidimensionalidade e interassistencialidade, vista como valores para a autora, e eram *sine quibus non* no processo de libertação da automimese da rigidez.

**Evoluciente.** A expressão usada por Machado (2014, p. 87) “consciência saturada de si mesma” pareceu definir muito bem o processo da autora na época.

**Rigidez.** No dicionário, Michaelis on-line, “a rigidez é a qualidade ou estado do que é rígido ou apresenta rijeza. É ainda um traço da personalidade que traz “austeridade generalizada, especialmente de princípios ou de comportamento; intransigência, severidade”.

**Flexibilidade.** No mesmo léxico, o antônimo de rigidez é flexibilidade: “qualidade do que ou de quem apresenta elasticidade, agilidade, maleabilidade, docilidade; é flexível. Qualidade de quem é compreensivo, dócil, age com flexibilidade diante dos problemas”.

**Suporte.** O autosséδιο por autocobrança e avaliação do longo percurso entre os opostos *rigidez-flexibilidade* foi outra inquietação vista na heteroconsciencioterapia.

**Apriorismos.** Nas sessões iniciais, a autora manteve postura de autojustificativas diante do traço da rigidez. As respostas prontas, as convicções sobre essa postura, cronicizadas ao longo de múltiplas vidas, tornavam o aprofundamento sobre essa questão um imenso ponto cego, difícil de ser encarado quando evidenciado na heterajuda.

**Equívoco.** A autora entendia sua rigidez como *trafor* e não como *trafar*. Tinha autopercepção distorcida em relação aos excessos de formalidade, seu modo de pensar e agir, apriorismos, intelectualidade e perfeccionismo, os quais justificavam o autengano, e autocorrupções, para manutenção da rigidez e outros traços a ela interligados.

**Autossuficiência.** A autossuficiência, outro *trafar* manifesto, refere-se ao estado de não necessitar de qualquer ajuda, apoio ou interação com outras pessoas para sobreviver. Autossuficiência pode ser *sadia – trafor –*, no sentido de autonomia e autossustentação financeira e energética, por exemplo, mas é um *trafar*, ou pseudoautossuficiência, quando a consciência apresenta tonalidades de orgulho e arrogância, como foi o caso desta autora.

**Vulnerabilidade** A pseudoautossuficiência foi reconhecida como nuance ou variação patológica do traço de rigidez. Esse *trafar*, da autossuficiência patológica, reforçava sua rigidez e mascarava a autovulnerabilidade, revelando jactância com a exacerbação das potencialidades e conquistas pessoais.

**Autorrepressão.** De acordo com Nader (2018, p. 31), “Diante de qualquer situação, principalmente aquelas críticas, a conscin reage de acordo com as próprias tendências de manifestação multiveicular, podendo predominar qualquer das duas condições enumeradas a seguir: maturidade ou imaturidade”. O autaprisionamento é a imaturidade gerando a autorrepressão.

**Autodesasséδιο.** A partir do grupo temático: Prescrição para o Autodesasséδιο, em 2020, a autora iniciou o mapeamento dos níveis de rigidez para melhorar a autopercepção, tornando-se referencial para compreender sobre os *mata-burros* que vinha investigando para empreender a flexibilidade, oposto da rigidez.

**Aposto.** Visando impulsionar a autoconsciencioterapia, optou pela classificação dos *apostos* e *opostos*. O primeiro, de acordo com Michaelis on-line, “é o nome que se dá ao termo que exemplifica ou especifica melhor outro de valor substantivo ou pronominal, já mencionado anteriormente na oração. Que se acrescenta, se junta ou adiciona, vindo em destaque.

**Extremo.** Segundo Paskulin (2009, p. 150), o “*aposto* justifica-se pela possibilidade da conscin, na tentativa de tentar resolver, amenizar, esconder ou até mesmo superar o traço, ao invés de dirigir-se para a condição *sadia (oposto da patologia, por*

*exemplo flexibilidade*), manifestar o contraste ou o extremo do mesmo traço (*aposto patológico, a exemplo do controle*)” (grifos da autora).

**Impedidores.** Conforme esse mesmo autor (2009, p. 151), o movimento de mudança, facilitado por propulsores, *opostos*, evidencia também os “*mata-burros*”, ou gargalos evolutivos, os quais podem surgir como *apostos* patológicos.

**Autoquestionamento.** Eis 4 autoquestionamentos feitos inicialmente pela autora, em abril de 2020, os quais facilitaram seu abertismo durante a consciencioterapia:

1. **Propulsor.** Qual propulsor, *oposto*, da rigidez podia começar a desenvolver sem cair no extremo patológico, *aposto*?

2. **Impedidor.** Qual impedidor, *aposto* patológico, estava mantendo ou justificando a cronificação do traço da rigidez pensênica na atual existência intrafísica?

3. **Recin.** Controle e perfeccionismo seriam outra forma de manifestação da rigidez pensênica –*aposto* patológico –, agravados pelas autocobranças da autora em alcançar rapidamente o *oposto* da rigidez pensênica, impedindo a *recin* desse traço?

4. **Flexibilidade.** Por que focar nos impedidores e não nos propulsores, para ajudarem a efetivar *recins* por meio do *oposto* da rigidez, pela flexibilidade?

**Autossinceridade.** Nesta etapa, a autora percebia as inquietações e era imperativo romper com processos anacrônicos, até então, não questionados profundamente. A tenepes ajudava na formação de neossinapses, mas indicava manter-se em heterajuda.

**Pensenes.** A investigação dos *apostos* e *opostos* (figura 1) revelou para a autora os autopensenes cristalizadores da rigidez como sendo seu padrão de comportamento.

**Multiexistência.** Os pensenes determinam a maneira como as consciências se manifestam em suas múltiplas existências. O pensene “É a unidade de manifestação prática tanto da personalidade humana quanto da consciência extrafísica” (Vieira, 2012, p. 55).

**Figura.** Na figura 1, a seguir, estão representados 11 *apostos* patológicos da rigidez, identificados pela autora durante atividade autoconscienciométrica, e seus *opostos* traforistas:

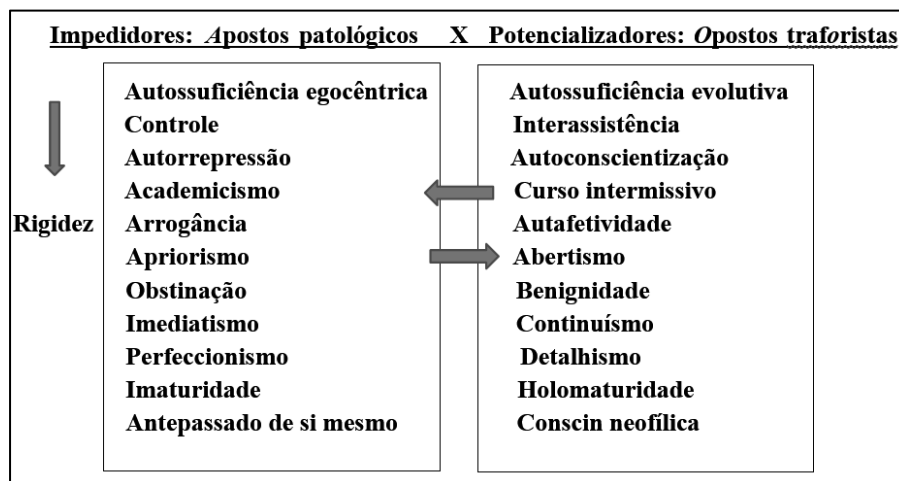


FIGURA 1. APOSTOS E OPOSTOS DA RIGIDEZ.

**Manifestação.** A autocrítica sadia e diária mostrou a presença da rigidez pensênica desde o modo de falar e se vestir, até a defesa dos valores morais, caracterizando a pseudoautossuficiência com nuances de arrogância. O controle, sendo mais um *aposto* patológico da rigidez, revelava-se e dificultava o trabalho ombro a ombro com os amparadores.

**Curso.** A autopercepção desse tráfegar foi otimizada em 2020 na *Dinâmica Parapsíquica da Tenepes* e, sincronicamente, tanto no *Acoplamentarium*, poucos meses antes de iniciar o isolamento social, decorrente da pandemia, quanto na *consciencioterapia regular* e no *Grupo Autoconsciencioterapia aplicada à Tenepes*, estes dois na modalidade on-line.

**Controle.** O tráfegar do controle foi inicialmente identificado em projeção lúcida, durante a prática da tenepes, como sendo resquício da postura pessoal de líder belicista-religiosa.

**Autoimagem.** Todo esse movimento e autocognição adquiridos gerou a desconstrução da autoimagem idealizada. Os desconfortos foram maiores do que o previsto em função dos apegos às manifestações pessoais. Porém, os conflitos íntimos foram atenuados com a possibilidade de se considerar também *apostos* homeostáticos (ver figura 2) entre a rigidez e a flexibilidade.

**Mecanismo.** A autora identificou propulsores e impedidores recinológicos a partir da rigidez pensênica. Os *apostos* seriam as variações patológicas da rigidez, os quais surgem a partir da pressão dos tráfegares sobre os tráfegares, gerando desvios nosológicos na manifestação da personalidade, mas nem sempre são identificados pela própria consciência sem ajuda consciencioterápica.

**Tares.** A autoconscienciométrica dos *apostos* e *opostos* da rigidez já estava sendo investigada, em função da interassistência que a tenepes possibilitava ao iniciante dessa tare.

**Mudança.** De acordo com Takimoto (2015, p. 197), “ao priorizar a reflexão e o estudo das ocorrências assistenciais, além de fixar as neossinapses advindas do trabalho assistencial, o tenepessista-autopesquisador pode compilar informações úteis para a autoconsciencioterapia”. O acesso facilitado a cursos síncronos e a prática da tenepes, favoreceram a aplicação de técnicas e métodos que poderiam acelerar a mudança de patamar evolutivo.

**Homeostático.** Nos estudos de Paskulin (2009, p. 151), ele discorre sobre a manifestação homeostática da personalidade, contrária ao *aposto*, denominada *oposto*. A partir do mapeamento dos *apostos* patológicos da rigidez, surgiu a necessidade de a autora considerar *apostos* homeostáticos com base nos autenfrentamentos ocorridos no percurso entre rigidez e flexibilidade, na tentativa de valorizar o labcon pessoal.

**Potencializador.** A figura 2, a seguir, traz o esquema dos *apostos* patológicos e *opostos* homeostáticos da rigidez, com seus respectivos impedidores e propulsores da evolutividade consciencial. O *aposto* homeostático é pertinente nesta pesquisa pela pos-

sibilidade de a conscin, na tentativa de empreender os autesforços na superação do tráfaro, a exemplo da rigidez, considerar a possibilidade de não atingir o seu oposto, ao modo da flexibilidade, mas traços cuja energia é semelhante ao da rigidez, porém sem o carregamento da anticosmoética, por exemplo, a autodeterminação e autoposicionamento:

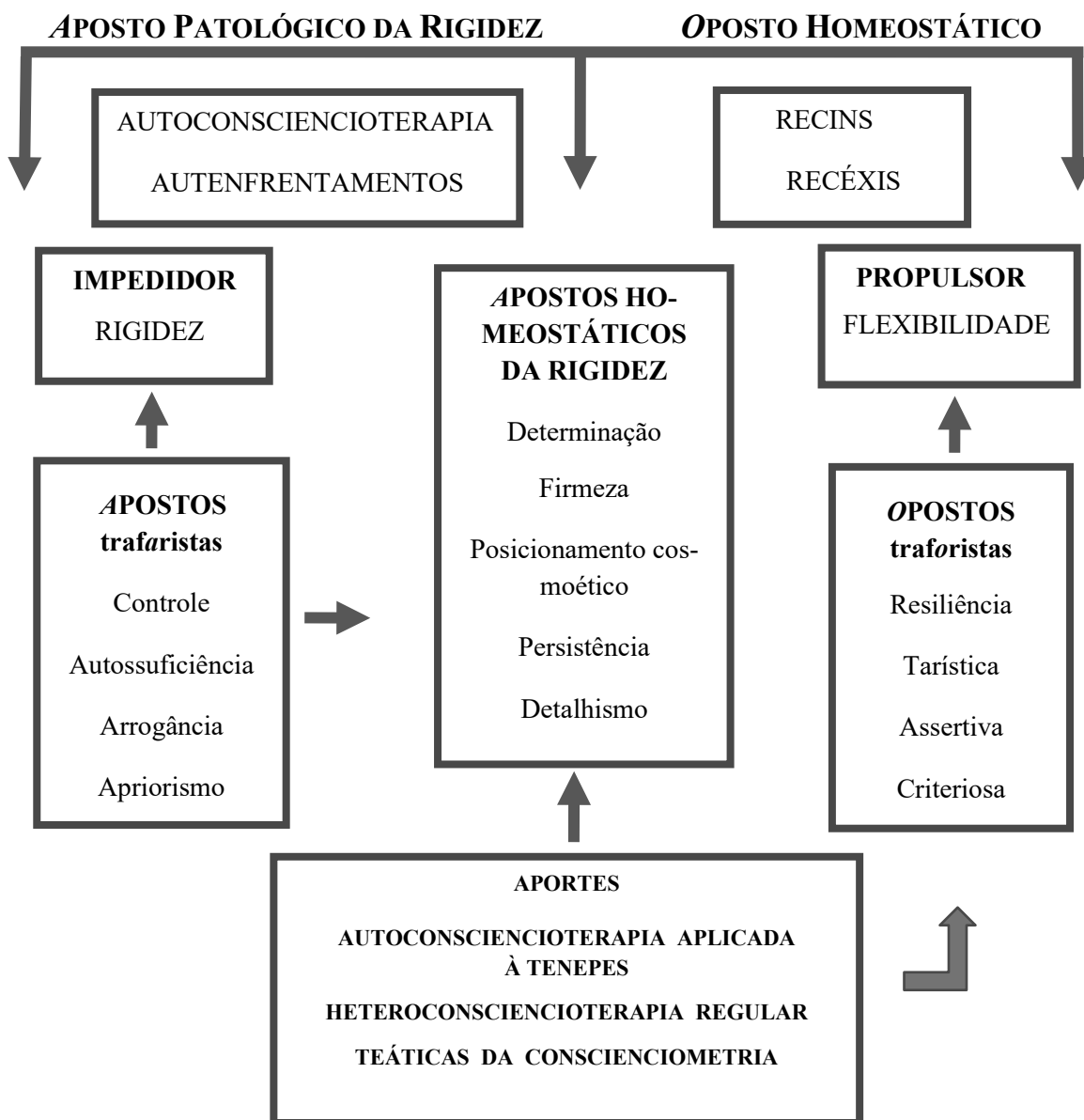


FIGURA 2. APOSTO PATOLÓGICO E APOSTO E OPOSTO HOMEOSTÁTICOS DA RIGIDEZ.

**Assistência.** A fase inicial da tenepes serviu tanto para ampliar o parapsiquismo quanto para impulsionar as recins da autora, as quais não haviam começado por falta de compreensão da necessidade de alinhamento proexológico com a assistencialidade.

**Sincronicidade.** À medida que a vontade firme de mudar crescia, as sincronicidades também ocorriam para corroborar com a investigação dos gargalos existenciais

e pontos cegos que a autora não conseguia identificar, considerando o traçar composto que variava da rigidez, conforme figura 2 acima.

**Companhias.** A tenepes oportunizou o parapsicodrama, e as companhias extrafísicas de padrão rígido, ligadas a dogmas religiosos, começaram a se manifestar favorecendo o experimento no laboratório multidimensional interassistencial lúcido, o qual facilitava a autoinvestigação.

**Minipeça.** O período da pandemia, em 2020, revelou panorama universalista e, ao mesmo tempo, individualíssimo para a autora. Primeiro, pela parapercepção do enorme trabalho assistencial do momento e, depois, pela compreensão do papel de minipeça no maximecanismo, exigindo posicionamento e sobrepassamento cosmoético, condições reforçadas pelos consciencioterapeutas.

**Proatividade.** A autora precisou admitir não saber dar esses passos sozinha, por mais automotivação e determinação como traços tivesse. O receio de abrir mão da autoimagem equivocada e o autengano pelas crenças dogmáticas da perfeição formavam um bolsão pensênico autassediador. Por outro lado, havia o amparo intra e extrafísico a orientar sobre proatividade e maior comprometimento quanto à proéxis e à necessidade de libertar as companhias extrafísicas a partir da reciclagem da rigidez.

**Checagem.** A etapa de autoinvestigação ganhou mais sentido e importância com o suporte profissional. A autora observou que durante a Tenepes refletia sobre suas inquietações, vitimizações e possíveis ocorrências das manifestações da rigidez que era capaz de identificar no dia a dia. Tornava-se cada vez mais urgente seguir as prescrições autoconsciencioterápicas. A aplicação da *técnica da checagem autopensênica* foi muito importante nessa etapa.

**Efeitos.** A autora considerou 5 efeitos, em áreas importantes da vida, ocorridos nesta etapa de autoinvestigação:

1. **Interprisão.** Sobrepassamento cosmoético quanto à interprisão grupocármica no controle das relações com familiares e filhos, com acentuado traço de rigidez.

2. **Tradicionalismo.** Percepção do excesso de rigidez na educação dos filhos, com base em aspectos religiosos e crenças tradicionalistas.

3. **Afetividade.** Postura de negação da necessidade de auto e heterafeto, sustentada na pseudoautossuficiência geradora de autenganos.

4. **Sinalética.** Aplicação da *Técnica da Autovigilância Ininterrupta*, visando identificar a sinalética de autassédio, o qual levava à mimese do traço da rigidez.

5. **Autopensenidade.** Autochecagem dos pensenes visando mapear em quais contextos, e de que forma, manifestava-se a rigidez.

## II. AUTODIAGNÓSTICO DO *MODUS OPERANDI* DA RIGIDEZ PENSÊNICA

**Vontade.** Vontade “é a capacidade ou faculdade de a consciência dirigir a autopensenização e empreender ação sobre as energias do Cosmos, promovendo e/ou modi-



ficando conhecimento, comportamentos, decisões, atitudes, realidades e pararealidades” (Daou, 2014, p. 17).

**Intenção.** A autora considerava a vontade, associada ao trafor automotivação, como sua mola propulsora para as mudanças a fazer. *A vontade foi impulsionadora do autoconhecimento.* Havia a vontade de querer mudar o padrão da rigidez e a intenção focada em qualificar a Tenepes.

**Autopercepção.** A leitura sobre o domínio da vontade facilitou a autocognição de a autora estar presa a padrão gerador de autenganos e de apego a valores anacrônicos para sua atual existência intrafísica. A manutenção rigidez acentuava outros como pseudoautossuficiência, arrogância e perfeccionismo.

**Autorreflexões.** Em meio às autorreflexões, preparava-se para mais um diagnóstico empresarial de marketing na socin e se fazia muitos questionamentos: *para que estaria acessando esses clientes e ouvindo as dores dos funcionários? Qual mudança de posturas faria para ser mais assistencial do que profissional nas interações?*

**Autodiscernimento.** A partir da autovivência do parapsiquismo e da autocognição foi possível ampliar o nível de autodiscernimento para levar de oito as sessões de consciencioterapia regular e seguir as autoprescrições. O laboratório multidimensional corroborava o autodiagnóstico e tornava a heterajuda consistente e profilática, com base nas casuísticas apresentadas e discutidas em cada atendimento.

**Desapego.** No primeiro momento da confirmação do autodiagnóstico da rigidez pensênica, a autora experimentou forte impacto, pela ampliação da visão da automimese e da urgência de estabelecer uma ortoconduta coerente com os atributos parapsíquicos.

**Mimese.** Aos poucos, foi ampliando a compreensão sobre as múltiplas vidas, a paragenética, as repetições de padrões ou traços facilitadores e dificultadores da autevolatividade. As automimeses, patológicas neste caso, reforçavam condicionamentos da autora gerando apostos patológicos e constituindo-se em gargalos existenciais.

**Abertismo.** Apesar do trafor do abertismo para ingressar na proéxis e do sentimento de pertencimento ao grupo evolutivo da Conscienciologia, a autora reconheceu a presença ainda dos dogmas e crenças, causando-lhe crise de identidade durante esta etapa de autodiagnóstico, pois estava presa às máscaras sociais acumuladas ao longo dessa existência, por ausência de reciclagens intraconscienciais e existenciais.

**Responsabilidades.** A autora começou a compreender que a autevolatividade traz novas responsabilidades e que no percurso entre rigidez e flexibilidade havia apostos homeostáticos, favorecendo o que cunhou de “*estirão holossomático*”, sendo valorizado a partir do suporte profissional. “O ponto fundamental relativo à proatividade é a condição de iniciativa pessoal e procura ativa por informações e oportunidades de melhorar aquilo em que se está inserido” (Machado, 2014, p. 24).

**Autoconhecimento.** A autora intensificou a autoconsciencioterapia e percebeu a maturação do autoconhecimento. Como consciências em evolução, os 4 corpos de manifestação também passam por processos de cuidados para evoluir, é o autocuidado holossomático.

**Qualificação.** O ano de 2020 foi favorável aos investimentos recinológicos, e o Grupo de Consciencioterapia Aplicada à Tenepes ampliou a compreensão da autora quanto à importância da autoconsciencioterapia na desconstrução de padrões antievolutivos não condizentes ao tenepessista.

**Retilinearidade.** Conforme Machado (2014, p. 32), “evoluir proativamente é buscar agir de modo coerente, retilíneo, caminhando para frente, se possível sem recaídas ou regressões pessoais”. A etapa de autodiagnóstico corroborou com o esquema entre *apostos* e *opostos* identificados pela autora na autoinvestigação, mostrando que as recins podem ocorrer se há vontade de mudar.

### III. AUTENFRENTAMENTO DO *MECANISMO* DA RIGIDEZ PENSÊNICA

**Autoprescrições.** O autenfrentamento é fundamental no processo autoconsciencioterápico. Nessa etapa os evolucionistas fazem as prescrições de autenfrentamento, as quais devem ser ações práticas, factíveis, tornando possível, no caso da autora, a mudança dos maus hábitos e posturas anacrônicas, alcançando a reciclagem dos trafores e autossuperação dos autodiagnósticos.

**Ações.** A autora estabeleceu, para si, 5 ações ou condições para as autorreciclagens:

1. **Motivação:** considerar os trafores da automotivação e vontade firme para fazer as reciclagens pessoais.

2. **Autopesquisa:** manter-se firme na autoconsciencioterapia e autorreflexões, observando cada contexto predisponente à recorrência da rigidez.

3. **Autoconfrontação:** fazer a autoprofilaxia para o autodesassédio, mantendo-se cosmoética e autoposicionada sobre a decisão de remissão do trafores.

4. **Autorganização:** levar a Consciencioterapia de oito, sem autocorruptões, compreendendo a atual fase evolutiva e empreendendo os autenfrentamentos sugeridos e autoprescritos.

5. **Autocoerência:** adotar concomitante às ações de autenfrentamento as atividades coerentes à autoproélix.

**Efeitos.** Eis 5 efeitos psicossomáticos, sem autenganos, na tentativa de implementar os autenfrentamentos:

1. **Singularidade.** Sensação de estar perdendo a própria identidade enquanto consciência personalíssima e singular.

2. **Intraconsciencialidade.** Medo de voltar-se para a intraconsciencialidade e se perder no labirinto íntimo.

3. **Autoimagem.** Sentimento de perder o *modus operandi* e desconstrução da autoimagem.

4. **Automanifestações.** Tristeza por estar prestes a desapegar-se de padrões balizadores de suas manifestações conscienciais até o momento.

5. **Autossaturação.** Choro intenso de confusão e conflito íntimo, percebido extrafisicamente como sendo das velhas companhias, também *saturadas de si mesmas*.

**Autorreflexão.** Para adentrar de fato no autenfrentamento, a autora adotou a *técnica de autorreflexão de 5 horas*, a partir da qual estabeleceu 8 ações práticas:

1. **Apoio.** Abrir mão em querer manter o controle sobre os filhos, já adultos, apoiando mais suas decisões, e considerando-os consciências em evolução.
2. **Binômio.** Permitir-se demonstrar sua vulnerabilidade junto ao grupo evolutivo, possibilitando a vivência do binômio *admiração-discordância*.
3. **Intencionalidade.** Recolher a saia energética, minimizando o impacto da força presencial, a partir da checagem da intencionalidade das automanifestações.
4. **Desrepressão.** Sustentar cosmoeticamente a autodesrepressão afetiva-sexual.
5. **Controle.** Afastar-se das atividades nas quais mantém o controle por considerar-se indispensável e mensurar os resultados.
6. **Interassistência.** Recorrer à ajuda das pessoas sempre que necessário ou em dificuldade, enfrentando a pseudoautossuficiência.
7. **CONFOR.** Ajustar o conteúdo e a forma (CONFOR) para manifestar-se coerentemente com a intelectualidade e comunicabilidade.
8. **Parapsiquismo.** Aproveitar o laboratório multidimensional estabelecido no seu dia a dia no período da heteroconsciencioterapia e qualificar o autoparapsiquismo, evitando prejulgamento das consciências, intra e extrafísicas.

#### IV. INDICADORES DE AUTOSSUPERAÇÃO DA RIGIDEZ PENSÊNICA

**Autossuperação.** A etapa de autossuperação tem por objetivo fazer a remissão de parapatologias específicas, favorecendo a consciência a atingir melhores patamares evolutivos em relação a si mesma.

**Indicadores.** Eis 7 posturas, ou indicadores de autossuperação, que evidenciaram o início da viragem do padrão pensênico da autora durante e após consciencioterapia:

1. **Grupo evolutivo:** manifestações espontâneas de familiares e colegas do grupo evolutivo estar se apresentando com mais leveza e menos formalidades.
2. **Autoflexibilização intelectual:** adotou linguagem mais coloquial e adaptadas aos contextos, incluindo gírias, jargões e expressões regionais nas interações virtuais.
3. **Demanda interassistencial:** passou a ser mais requisitada para monitorias em atividades on-line de maior demanda de estofamento energético.
4. **Mudança de vestuário:** incluiu novo estilo na vestimenta pessoal, mais despojado e adequado a cada contexto.
5. **Companhias extrafísicas:** percebeu a mudança do padrão das consciências extrafísicas na tenepes, antes ligadas a dogma religioso.
6. **Desconstrução:** autaceitação dos próprios erros e supressão das autojustificativas das falhas pessoais sem apego à autoimagem.
7. **Força presencial:** ponderação na exposição das opiniões, observando conteúdo, forma e intencionalidade das próprias manifestações.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

**Automotivação.** A automotivação e a determinação foram os trafores impulsionadores da autorreciclagem do traço da rigidez. A Consciencioterapia associada à Tenepes favoreceu a instalação do laboratório multidimensional, ampliando a compreensão da autora quanto ao seu papel de minipeça interassistencial nesse momento evolutivo.

**Autoflexibilização.** Cada etapa do ciclo consciencioterápico representou oportunidade de iniciar a autoflexibilização da autora, a fim de a remissão da patologia poder alcançar indicadores de modo contínuo e evidenciar, em um *crescendum*, maior nível de homeostase pensênica e, posteriormente, evolutiva.

## BIBLIOGRAFIA ESPECÍFICA

1. **Daou, Dulce;** *Vontade: Consciência Inteira*; revisores Equipe de Revisores da Editares; 288 p.; 6 seções; 44 caps.; 23 E-mails; 226 enus.; 1 foto; 1 minicurriculo; 1 seleção de verbetes da Enciclopédia da Conscienciologia; 3 tabs.; 21 *websites*; glos. 140 termos; 1 nota; 133 refs.; 17 webgrafias; 1 apênd.; alf.; ono.; 23 x 16 cm; br.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2014; páginas 17.

2. **Nader, Rosa;** *Autodesrepressão: Reflexões Conscienciológicas*; pref. Kátia Arakaki; revisores: Cristina Arakaki; et al; 294 p.; 3 partes; 4 caps.; 117 enus.; 1 tab.; 33 filmes; 37 refs.; 17 webgrafias; alf.; 23 x 16 cm; br.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2018; página 31.

3. **Machado, Cesar Iria;** *Proatividade Evolutiva: Sob a Ótica da Autoconsciencioterapia*; pref. Tony Musskopf; revisores Equipe de Revisores da Editares; 440 p.; 7 seções; 53 caps.; 69 abrevs.; 2 diagramas; 21 E-mails; 309 enus.; 1 foto; 1 microbiografia; 14 tabs.; 20 *websites*; glos. 196 termos; glos. 17 termos (neológico especializado); 6 infografias; 10 filmes; 406 refs.; alf.; geo.; 23 x 16 x 3 cm; br.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2014; páginas 24, 32 e 87.

4. **Paskulin, Marcello;** *Impedidores e Propulsores da Invéxis: Proposta de Traços Característicos*; Artigo; *VIII Congresso Internacional de Inversão Existencial*; Foz do Iguaçu, PR; 16-21.01.10; *Conscientia*; Revista; Trimestral; Edição Especial; Vol. 13; N. 2; *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC)*; Foz do Iguaçu, PR; Abril-Junho, 2009; páginas 150 e 151.

5. **Takimoto, Nario;** *Princípios Teáticos da Consciencioterapia*; Artigo; *Proceedings of the of the 4th Conscientia Health Meeting (Anais da IV Jornada de Saúde da Consciência)*; Foz do Iguaçu, PR; 07-10.09.06; *Journal of Conscientiology*; Revista; Trimestrário; Vol. 9; N. 33-S; 29 enus.; 1 microbiografia; 3 tabs.; 29 refs.; *International Academy of Consciousness (IAC)*; Londres, Inglaterra; Setembro, 2006; páginas 12.

6. **Idem;** *Autoconsciencioterapia*; in: **Thomaz, Marina; & Pitaguari, Antonio;** Orgs.; *Tenepes: Assistência Interdimensional Lúcida*; revisores Erotides Louly; Eucárdio de Rosso; & Roseli Oliveira; 664 p.; 5 partes; 35 citações; 2 cronologias; 53 E-mails; 10 entrevistas; 290 enus.; 3 fotos; 26 gráfs.; 2 microbiografias; 68 perguntas; 68 respostas; 14 tabs.; 21 *websites*; glos. 210 termos; 18 notas; 2 filmes; 150 refs.; alf.; 23 x 16 x 3,5 cm; br.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2015; página 197.

7. **Vieira, Waldo;** *200 Teáticas da Conscienciologia: Especialidades e Subcampos*; revisores Alexander Steiner; et al.; 260 p.; 200 caps.; 15 E-mails; 8 enus.; 1 foto; 1 microbiografia; 2 *websites*; 13 refs.; alf.; 21 x 14 cm; br.; *Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia (IIPC)*; Rio de Janeiro, RJ; 1997; páginas 68.

8. **Idem;** *O que é a Conscienciologia*; revisores Erotides Louly; & Helena Araújo; 184 p.; 100 caps.; 20 E-mails; 1 foto; 1 microbiografia; 15 técnicas; 11 testes; 16 *websites*; glos. 280 termos; 3 refs.; alf.; 21 x 14 cm; br.; 4ª Ed.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2012; página 55.