

■ AUTOCONSCIENCIOTERAPEUTICOLOGIA

Autoconsciencioterapia aplicada à Relação entre Megatrafar do Controle e Surtos Emocionais

Autoconsciencioterapia aplicada a la Relación entre el Megatrafar del Control y los Arrebatos Emocionales

Self-conscientiotherapy applied to the Relationship between the Control Megaweak-trait and Emotional Outbreaks

Giuliana Vieira da Costa

Doutora em Geologia, pós-graduada em Administração de Empresas, voluntária da Serviços Interassistenciais para a Internacionalização da Conscienciologia (ISIC), gcostav@outlook.com

RESUMO: O artigo apresenta casuística pessoal relacionada ao megatrafar do controle e a ocorrência de surtos emocionais. Além disso, fazem-se correlações entre possível herança paragenética e fôrma holopensênica. Apresenta-se listagem de traques associados ao megatravão pessoal e as etapas do ciclo consciencioterápico aplicadas desde a autoinvestigação até os indicadores de autossuperação. A metodologia utilizada foi a consulta ao conjunto de anotações durante e após sessões consciencioterápicas e à bibliografia específica relacionada ao tema. Os resultados pesquisísticos apontam para caminho de superação do megatrafar pela aplicação de ações práticas cotidianas a curto e longo prazos.

Palavras-chave: autoconsciencioterapia; holossomaticidade; paragenética; parassegurança; traques aristocráticos.

RESUMEN. El artículo presenta casuística personal relacionada con el megatrafar del control y la ocurrencia de arrebatos emocionales. Además, se hace correlaciones entre la posible herencia paragenética y la forma holopensénica. Se presenta una lista de los rasgos asociados al megatravón personal y las etapas del ciclo consciencioterápico aplicado desde la autoinvestigación hasta los indicadores de autosuperación. La metodología utilizada fue la consulta del conjunto de las anotaciones durante y después de las sesiones consciencioterápicas y la bibliografía específica relacionada con el tema. Los resultados de la investigación apuntan para la superación del megatrafar mediante la aplicación de acciones prácticas cotidianas a corto y largo plazo.

Palabras clave: autoconsciencioterapia; holosomaticidad; paragenética; paraseguridad; traques aristocráticos.

ABSTRACT. The article presents a personal casuistry related to the megaweaktrait of control and the occurrence of emotional outbreaks. In addition, correlations are made between possible paragenetic inheritance and holo-

thosenic form. A list of weaktraits is presented associated with the personal megarestraint and the stages of the conscientiotherapy cycle applied from the self-investigation to the indicators of self-overcoming. The methodology used was the consult of the set of notes taken during and after conscientiotherapy sessions and specific bibliography related to the topic. The research results point to a way of overcoming the megaweaktrait through the application of practical daily actions in the short and long term.

Keywords: self-conscientiotherapy; holosomaticity; paragenetics; parasafety; aristocratic weaktraits.

INTRODUÇÃO

Objetivo. O presente artigo tem o objetivo de exemplificar a vivência conscienciote-rápica na condição de evoluciente que procurava compreender o mecanismo envolvido nas manifestações aqui denominadas de surtos emocionais.

Hipóteses. Inicialmente, considerava apenas as hipóteses de estresse e falta de domínio energético, mas posteriormente observei a possibilidade de outros traques relacionados ao megatrafar do controle, além de possível herança paragenética.

Metodologia. A metodologia utilizada para a escrita deste artigo foi a revisão dos registros feitos durante e após sessões consciencioterápicas, além de pesquisas bibliográficas relacionadas à casuística pessoal.

Estrutura. O artigo está organizado em 4 seções, alinhadas ao ciclo consciencioterá-pico:

- I. **Autoinvestigação.**
- II. **Autodiagnóstico.**
- III. **Autenfrentamento.**
- IV. **Indicadores de Autossuperação.**

I. AUTOINVESTIGAÇÃO

Histórico. Resido em Johannesburg, África do Sul, desde 2013, tendo morado em duas residências alugadas. Após anos planejando comprar uma casa, finalmente, em junho de 2021, adquiri imóvel na mesma cidade.

Imóvel. Essa casa apresentou vários pontos positivos, como instalação de *Tenepessarium*, escritório pessoal, maior organização dos ambientes e contato com fitoenergias do próprio jardim. Por outro lado, tive dificuldades em lidar com a necessidade de reparos exigidos pela casa e com o processo extrafísico percebido. As renovações demandaram muita energia, pois na maioria das vezes tinha algo mal-feito ou inacabado, gerando em mim reações de estresse, impaciência e irritabilidade.

Parassegurança. Percebia um *crescendum* da irritabilidade, numa progressão para perda de controle holossomático, isto é, não conseguia continuar a tarefa que estava fazendo e perdia-me em pensamentos patológicos, com rebaixamento da racionalidade, perda do controle das reações emocionais e, por fim, tinha colapsos nervosos.

Relações. Além disso, notei hostilidade nos relacionamentos interpessoais, o assédio envolveu minhas relações de trabalho e tive desentendimentos com diversas pessoas nas mais diversas situações cotidianas.

Eventos. Inicialmente, menosprezei os acontecimentos, pois relatei-os a eventos externos, por exemplo: a mudança de moradia, o gerenciamento de melhorias na residência, os cachorros recém-adotados, sendo um deles muito agressivo, o estabelecimento do *Tenepessarium* e a participação em aulas e em outros cursos de Conscienciologia.

Hipótese. Levantei a hipótese de todas as mudanças intrafísicas estarem contribuindo para o aumento da pressão extrafísica e percebi não saber, naquele momento, lidar com a somatória de demandas. Não estava claro o que estava ocorrendo, por isso tomei a decisão de diminuir as aulas de Conscienciologia e avaliar se havia contribuição dessas atividades à pressão extrafísica.

Padrão. Percebia-me irritada por pequenas coisas, com raiva e com alteração do padrão pensênico e comportamento habituais, *parecia outra pessoa*. Qualquer objeto que caísse acidentalmente ou estivesse fora do lugar transformava-se em um evento desproporcional, levando minutos ou até horas para que eu retornasse ao *meu estado normal*.

Surtos. Em algumas dessas ocasiões, tentei trabalhar com as energias, mas acabava desistindo. Com o tempo, sucumbi à pressão extrafísica e, quando os surtos ocorriam, eu nem mesmo tentava trabalhar as energias. Decidia sair do local do surto e mudar a atividade que estava realizando ou tentava alterar meus pensamentos, mudando o foco mental.

Autassédio. Outras vezes, os surtos aconteciam de modo arrebatador, como se *me possuíssem*, mesmo durante momentos de calma em atividades rotineiras. Cito de exemplo o dia em que retornei do supermercado e, ao ficar irritada, bati e lancei objetos na cozinha provocando lesões leves no meu corpo, principalmente nas mãos e braços. Eu estava em um nível de autassédio tamanho que sentia minha cabeça *ferver*, completamente *fora de mim* e, conseqüentemente, percebi que o heterassédio havia *tomado conta*.

Frustração. Durante as crises, chorava, sentindo frustração profunda, com a ideia de *não ter realizado meus sonhos* e, ao mesmo tempo, de me encontrar *sem propósito na vida*. Pensei na possibilidade de estar gravemente doente, em procurar um psiquiatra e começar um tratamento medicamentoso. Por hipótese, temia ser diagnosticada com alguma *doença dos nervos*, temendo ficar paralisada e ter, por fim, minha vida interrompida.

Consciencioterapia. A procura pela consciencioterapia ocorreu após a prática da tenepes, pois senti-me desmoralizada por ser uma tenepessista e não conseguir ter o autodomínio das emoções, dos pensamentos e das energias.

Soma. Durante esse processo, apresentei sintomas somáticos, tais como intenso formigamento nas pernas e dor, acompanhados de vermelhidão, levando-me a procurar ajuda médica de 3 profissionais diferentes, sem obter diagnósticos concretos de problemas orgânicos. Fiz exames de sangue e de ressonância nuclear magnética, que não apontaram nenhuma anormalidade, na avaliação dos médicos.

Insônia. A falta de sono passou a ser algo corriqueiro e, quando acontecia, adotei a conduta de trabalhar as energias, práticas respiratórias e ouvir tertúlias do prof. Waldo. Às vezes ajudava, mas na maioria das noites passava horas acordada até conseguir dormir. Além disso, estava numa fase de muita demanda no trabalho, o que, associado à falta de exercícios físicos, contribuíram para gerar mais estresse e cansaços físico e mental.

Fadiga. Na fase de investigação consciencioterápica, deparei-me com uma combinação de aspectos somáticos (dores e formigamento nas pernas, insônia, cansaço, estresse), que me desencadeavam irritabilidade e autassédio. Em consulta médica, foi levantada a hipótese de estar entrando na menopausa, o que explicaria a irritabilidade e a insônia. Para esse tratamento, foram prescritos progesterona, complementos vitamínicos para fadiga e sessões de acupuntura.

Exercício. Também me consultei com uma podóloga, que me prescreveu exercícios físicos para melhorar a postura e a saúde dos pés, os quais contribuíram para a diminuição do formigamento e dores nas pernas. Aos poucos, meu sono melhorou, a irritabilidade parou e não tive mais crises nervosas.

Seriexologia. Em seguida, dias depois, tive parapercepção de campo energético relacionado ao período de retrovida em St. Ives, Inglaterra. Essa é uma hipótese de personalidade consecutiva da inglesa Emily Hobhouse (1860–1926). Durante dois anos, estando com 60 anos de idade, ela viveu nessa cidade inglesa com dificuldades somáticas, mas ativa nas tarefas de assistência à Alemanha, após a Primeira Guerra Mundial (1914–1918).

Emily. Os problemas somáticos de Emily, entre outros, eram artrite, paralisia de uma das pernas e doença cardíaca não especificada em biografias. Além disso, havia certa pressão da família por estar distante deles, vindo a vender sua casa e adquirir uma nova, mas em Londres.

Similitudes. Por hipótese, relacionei meus sintomas aos de Emily, principalmente as dores nas pernas, momentos de depressão, frustrações quanto à falta de um parceiro e filhos e a casa em St. Ives.

Holopensene. Além disso, levantei a hipótese de os surtos estarem relacionados a comportamentos monárquicos, autocráticos, pois sentia esse holopensene quando vivenciava essas crises patológicas. Ao mesmo tempo, associei tal suposição à família Hobhouse, que foi, historicamente, ligada à monarquia inglesa. E, finalmente, para completar essa conjectura, o nível de exigência e frustração que Emily teve ao longo de sua vida, algumas delas, similarmente, também não concretizadas por mim na atual vida intrafísica, a exemplo da falta de um parceiro.

Projeções. Ainda na fase de autoinvestigação, relatos projetivos ocorridos nesse período e meu comportamento com pessoas de meu convívio social foram utilizados como substrato para trabalhar posturas interassistenciais. Os apontamentos geraram autorreflexões, por exemplo, sobre minhas manifestações de desafeição, desencadeando combatividade e hostilidade interconscencial.

Psicossomatologia. Nota-se uma combinação de aspectos somáticos e energéticos (entropia energética patológica), culminando, possivelmente, em surtos emocionais, com impaciência, frustração e raiva, chegando a explosões de irritabilidade colérica. Tais surtos causavam perda da lucidez e intensificação do heterassédio, do qual, na maioria das vezes, não tinha consciência.

Autocontrole. Com o progresso consciencioterápico, pude ter maior controle holossomático e a oportunidade de ter parapercepções de consciências parapsicóticas, com nível de raiva e padrão pensênico de loucura e doenças mentais, o qual remetia a hospícios e sanatórios psiquiátricos.

Aristocracia. Associado a isso, os autotrafes relacionados à monarquia e à aristocracia me incomodavam, a exemplo da necessidade de controle, arrogância, superioridade, falta de empatia, impaciência (Ribeiro, 2018, p. 10.120 a 10.126).

II. AUTODIAGNÓSTICO

Controle. O controle é positivo quando se refere a finanças pessoais, emoções, dieta, consumo racional, impulsos etc. Entretanto, a necessidade de estar *sempre* no controle gera patologia.

Vida. No meu caso, não se tratava de tentativa de controlar pessoas, mas sim de regular excessivamente minha vida, rotina e hábitos. No mecanismo de funcionamento patológico, associo o *controle* dessas variáveis à *evitação de problemas ou falhas*.

Patologia. Quando patológico, o controle pode ser entendido como pré-estabelecimento de padrões pessoais enquanto critérios desejados, sobre os quais se tem a expectativa de serem seguidos por outras consciências. Ou seja, espera-se que os outros e as circunstâncias da vida humana saiam conforme o esperado ou o plano estabelecido mentalmente. Assim, a exigência, a intolerância e as preconcepções tornam-se ferramentas auxiliares na medição dos atendimentos a controles estabelecidos.

Ansiedade. Racionalmente, entendo que não temos controle sobre nada e que imprevistos ou mudanças de planos podem ocorrer. Entretanto, esses acontecimentos recorrentes geram grande ansiedade e sentimento de culpa, por entender que não alcancei o objetivo desejado. Além disso, reconheço que pessoas que buscam controlar tudo geralmente experimentam altos níveis de preocupação, o que também pode resultar em ansiedade (Miranda, 2015 p. 10.213 a 10.219).

Mesologia. Outro fator a ser levado em consideração que pode influenciar no desenvolvimento de comportamentos controladores é a mesologia. Nas criações com holopense aristocrático, por exemplo, são estabelecidos hábitos e regras que buscam a perfeição, seguindo padrões determinados pela família. Os pais, por exemplo, esperam que os filhos ajam de acordo com a tradição do grupo, sem margem para erros, omissões ou desvios de conduta.

Intoxicação. No caso pessoal, a irritabilidade diante dos problemas e injunções era o gatilho que evoluía para uma patopensividade associada ao padrão emocional de raiva, levando ao surto nervoso. Os surtos resumiam-se à autointoxicação patológica dos aspectos somáticos, emocionais e energéticos, levando à perda da lucidez, do autodiscernimento e do autocontrole holossomático.

Megatrafar. O megatrafar do controle foi mapeado em assessoria da CONSECUTIVUS, mas não o admiti. Pensei em refazê-la para nova avaliação. Mas, depois, em sessões

de consciencioterapia, consegui assumir esse megatrafar, especialmente ao considerar meu mecanismo de funcionamento e relacionamento pessoal.

Controle. Além do megatrafar do controle, identifiquei outros traços associados a ele por meio da *técnica da listagem de traços*, apresentada neste artigo, e da *técnica da listagem do medo*, pela aplicação da *técnica do medograma*. Os outros traços atuam em conjunto com o controle, apresentando facetas sutis, muitas vezes não percebidas por mim. Assim, vejo o controle atuando como pano de fundo dos traços-fardos dependendo do contexto em que me encontro.

Trafares. A assunção do megatrafar do controle possibilitou listar 21 traços relacionados, aqui listados em ordem alfabética, seguidos de alguns exemplos pessoais:

01. **Acepção de pessoas:** dar importância à forma e não à consciência.
02. **Apriorismo/preconceito:** julgar pessoas e situações sem experiência ou conhecimento prévio.
03. **Arrogância:** achar-me melhor que os outros.
04. **Autocracia e superioridade:** seguir minhas regras, pois são melhores que quaisquer outras.
05. **Autexigência excessiva:** não admitir *errar*.
06. **Belicosidade e belicopensividade:** autagressividade e belicopensividade.
07. **Capricho:** fazer tudo do *meu jeito*, considerando *meu nível de qualidade*.
08. **Drama:** exacerbar as situações mais simples.
09. **Expectativa deslocada:** esperar que atividades saiam conforme o planejado.
10. **Falta de empatia:** dificuldade em entender e colocar-me no lugar do outro.
11. **Hostilidade:** ignorar a demanda alheia e devolver *na mesma moeda*.
12. **Impaciência:** querer tudo pronto imediatamente.
13. **Infelicidade:** não encontrar felicidade *em nada*.
14. **Inflexibilidade:** seguir regras estabelecidas de forma rígida.
15. **Irritabilidade:** irritação ao enxergar desleixo, desculpas e desorganização alheios.
16. **Insatisfação:** alto nível de expectativa, gerando insatisfação em relação a *tudo e todos*.
17. **Intolerância:** dificuldade em aceitar a manifestação alheia.
18. **Perfeccionismo:** não admitir imprevistos.
19. **Repúdio:** desprezar pessoas que me desapontam.
20. **Severidade:** rigor nas atitudes comigo mesma e com os outros.
21. **Soberba e orgulho excessivo:** senso de importância exagerado das próprias realizações.

Paragenética. Ao estudar Emily Hobhouse, fiz listagem de traços comparativos à minha personalidade, chegando a listar 190 traços semelhantes, dentre eles 56 traços (Costa, 2020, p. 189 a 193). Comparativamente à lista apresentada neste artigo, os seguintes traços

havia sido mapeados anteriormente, com direta relação ao *controle* de Emily: apriorismo, arrogância, impaciência, inflexibilidade, insatisfação, intolerância, irritabilidade, orgulho e perfeccionismo. Esses traços podem indicar herança paragenética e reciclagens necessárias para a superação do automegatrafar.

Mecanismo. Ao estudar o mecanismo patológico por trás dos surtos, pude entender que, além dos traços associados ao megadefeito do controle, está o da *baixa tolerância a reveses*.

Catarse. Por meio do que chamei de *catarse conscienciográfica*, escrevi todas as frustrações, desilusões e idealizações ao longo dos últimos 13 anos. Pude avaliar e reconhecer que muitos dos meus esforços para ser feliz, nas áreas profissional, econômico-financeira e de relacionamento sofreram grandes mudanças de curso. Isso foi se acumulando, gerando estresse devido à falta de habilidade em lidar com as perdas e seguir percursos diferentes. Ao comprar a casa e me deparar com mais imprevistos, surtei, não podendo imaginar que teria de, mais uma vez, lidar com frustrações.

Impulso. Durante os surtos, eu percebia intensamente o impulso de controlar emergindo de dentro de mim. Sentia como se fosse minha responsabilidade garantir que tudo seguisse conforme minhas expectativas, para evitar frustrações.

Hostilidade. Nesse período, enfrentei conflitos interpessoais contínuos. No ambiente de trabalho, as relações pessoais eram frequentemente hostis, marcadas por desprezo, expressões faciais de desagrado e olhares carregados de energia negativa. Minha oferta de ajuda era consistentemente recusada, mal interpretada e utilizada como motivo para acusações. Em outras situações, cheguei a repelir pessoas, fazendo acusações infundadas e sempre atribuindo-lhes o erro.

Empatia. A hostilidade, repulsa e evitação da minha parte, em resposta às reações negativas dos outros, demonstravam falta de empatia e interesse. Nessa fase, eu tampouco compartilhava meu bem-estar com as pessoas ao meu redor quando tinha a oportunidade.

Irritabilidade. Além da falta de sono devido às noites mal dormidas, o desequilíbrio hormonal também exacerbou minha irritabilidade, contribuindo para o cansaço. A sonolência adicional me deixava menos atenta às pequenas frustrações.

Interrelações. Nessa fase de autodiagnóstico, foi possível fazer algumas relações, as quais vieram por meio de parapercepções e registros das autopesquisas pós-consciencioterapia. Considerando minha hipótese de personalidade consecutiva, Emily Hobhouse, e a possível revivência de retrotraumas (Mello, 2016, p. 29.466 a 29.473) devido à fôrma holopensênica em Johannesburg, relaciono a paragenética às reações de surtos emocionais com o gatilho das frustrações. Na atual vida intrafísica, compartilho de frustrações semelhantes, a exemplo da falta de parceiro.

Isçagem. Outro possível gatilho seria a isçagem de consciências relacionadas às fazendas queimadas ou destruídas durante a Segunda Guerra Anglo-Bôer (1899–1902). Sem ter um teto sobre suas cabeças, mulheres e crianças foram enviadas a campos de concentração criados pelo exército inglês. A visita a esses locais por Emily proporcionou melhorias sanitárias e ajudou a aliviar as condições precárias por meio de doações de roupas e mantimentos que arrecadava na Inglaterra.

Medograma. Ao aplicar a *técnica do medograma* (Almeida; Haymann; & Remedios, orgs., 2022, p. 1.139), mapeei diversos medos relacionados à casa. Percebi que muitos, nesse momento já sem sentido, estavam relacionados a traumas quanto aos eventos naturais que acometeram em locais onde morei em Johannesburg.

Eventos. Cita-se, por exemplo, o vazamento no teto de uma casa, causado por intensas chuvas, que necessitou de reparos totais, e outro vazamento de água causado por chuva de granizo, o qual quase provocou a perda da bateria do inversor elétrico. Além desses, houve outros incidentes constantes, elétricos em sua maioria, na residência atual.

Psicosfera. Associei minhas parapercepções à possível influência das consciências ligadas aos campos de concentração na África do Sul. Além disso, os surtos de intensa raiva poderiam estar relacionados ao acoplamento com essas consciências, devido ao retrotrauma de testemunharem a destruição de suas propriedades, ou com os perpetradores dessas ações, agora também sofrendo com o trauma das consequências de seus atos. Pela falta de estofo energético e *tara parapsíquica* (Vieira, 2008, p. 31.754 a 31.756) para fazer o desassédio, a situação ultrapassou minhas capacidades, ocasionando os surtos nervosos.

Controle. A admissão do megatrafar do controle veio associada à percepção de pensividade aristocrática. Possivelmente relacionada a experiências de vidas passadas, nas quais esses traços eram mais proeminentes, essa pensividade ainda propicia mecanismo de funcionamento patológico e cunha para heterassédio.

Aristocracia. Exemplos dos traços listados, associados aos holopensenes aristocrático e monárquico, podem ser vistos em filmes que mostram personalidades famosas desses grupos, as quais não admitem erros alheios, agem de maneira arrogante com todos em seu redor e impõem regras que, se não cumpridas, podem levar a fins trágicos.

Sutileza. Entretanto, esses traços podem se manifestar em um nível de menor intensidade, em que a conscin, de forma inconsciente, ainda trata as pessoas com impaciência, irritando-se com atrasos e quaisquer outras atitudes, insatisfeita com o desempenho em diversas atividades e nível alto de exigência, como estava ocorrendo comigo.

Soberba. Caracteristicamente, há o ar de soberba típico das conscins com temperamento aristocrático e monárquico. Comparativamente, na minha casuística, esse ar de soberba e orgulho ainda é apontado por outras pessoas.

Subjugação. Além disso, grupos monárquicos e aristocráticos criavam regras e valores na sociedade para que outras consciências os seguissem, subjugando-as por meio do papel de superioridade e poder que exerciam na sociedade.

Holossomaticidade. A demanda pela consciencioterapia, em primeiro momento, relacionou-se com os surtos emocionais. Entretanto, os autodiagnósticos mostraram uma combinação do megatrafar do controle e da pensividade aristocrática com outros desajustes, entre eles: somáticos, por exemplo os sinais e sintomas de pré-menopausa; e parapsíquicos, a exemplo do desequilíbrio energético-emocional associado ao heterassédio.

Autodiagnosticologia. Em resumo, infiro como causa dos surtos uma combinação de fatores. Intraconscienzialmente, os traços aristocráticos, principalmente a necessidade de controle, associados a desequilíbrios somáticos e energéticos. Extraconscienzialmente, a fôrma holopensênica que propiciou a revivência de situações do passado em cenários semelhantes a retrotrauma, e a presença de consciexes credoras do passado, possivelmente ligadas às situações de risco em moradias (Biondi, 2022, p. 14.274 a 14.279).

Sinergia. O *sinergismo megatrafar do controle—falta de domínio das energias—desbalanço hormonal—negligência da parassegurança* predispôs aos surtos emocionais. Associado a esses fatores, adiciona-se a retrofôrma na África do Sul e grupo extrafísico de credores do início do Século XX.

III. AUTENFRENTAMENTO

Ações. Após as sessões consciencioterápicas, pude tomar algumas ações de autenfrentamento, a exemplo de:

01. Ações profiláticas para perceber o assédio no dia a dia.
02. Maior assunção do papel de liderança interassistencial.
03. Reação à percepção de hostilidade do outro com interassistência.
04. Lembrança do *limite do assistido*. Não *forçar a barra* ao querer a mudança do outro a todo custo (controle). Assistir as consciências abordáveis.
05. Mudança do horário da tenepes, objetivando promover mais horas de sono.
06. Não fazer cobranças, respeitar o nível evolutivo das consciências.
07. Não pensar mal de mim mesma.
08. Não usar a patologia do outro para justificar a minha patologia.
09. Pensar e agir ao modo de *epicentro consciencial*. Exteriorizar as melhores energias, visando a melhoria dos ambientes e de todos ao meu redor.
10. Atentar às autapriorismoses que me fecham para a assistência.
11. Focar mais os trafores do outro, e não nos trafares.
12. Ter empatia com a necessidade e a dificuldade alheias, enxergando o outro enquanto consciência em evolução.

Ações. Visando promover a saúde holossomática, foram propostas ações práticas *anticontrôle*, listadas a seguir em ordem alfabética:

1. Dialogar sem impor ou controlar, mas buscando entender o ponto de vista e o modo de pensar e agir das outras pessoas.
2. Procurar alternativas para as situações da vida cotidiana, usando a consulta a outras pessoas.
3. Ter autodomínio pessoal e não querer que tudo saia conforme programado e que as pessoas ajam ao meu modo. *A perfeição não existe*.
4. Ter interesse pelo pensamento do outro sem entrar na submissão, mas na pacificação (abrir mão, fazer concessões).

IV. INDICADORES DE AUTOSSUPERAÇÃO

Autossuperação. Ao final da consciencioterapia, pude identificar indicadores iniciais de autossuperação, a exemplo de:

1. **Auxílio a colegas:** as hostilidades experienciadas no ambiente de trabalho começaram a ser substituídas por pedidos de ajuda e opinião. Pela primeira vez, uma dessas pessoas

me pediu ajuda e seu padrão energético era homeostático, honesto e legítimo. Não havia hostilidade, mas o desejo de ser ajudada. Por outro lado, eu também pedi ajuda a uma colega com que tive conflito anteriormente.

2. **Mudança pensênica:** ao retribuir hostilidade com hostilidade, me colocava em posição autovitimizada. A vigilância da pensenidade quando percebia a hostilidade contribuiu para mudança pensênica e energética homeostática, retribuindo com interassistência.

3. **Restauração do sono e bem-estar somático:** além da medicação hormonal e exercícios físicos, a mudança do horário da tenepes contribuiu para melhoria do sono, o que também contribuiu para melhoria da irritabilidade e do estresse. Outro fator importante foi o retorno a atividades físicas constantes, com as quais obtive maior preparo físico e o fim das dores e formigamento nas pernas.

4. **Autocognição emocional e maior autodesassédio:** percebi melhoria do raciocínio e mais autodiscernimento e lucidez para diferenciar irritação passageira daquela carregada em raiva e descontrole emocional, que causaria o colapso nervoso. A identificação do padrão pensênico associado ao energético contribuiu para frear o assédio e manter o autodomínio holossomático. Assim, os surtos foram parando.

5. **Ter mais empatia:** percebi que passei a enxergar mais as pessoas enquanto consciências em evolução e não exigir nem esperar nada em troca. Assim, estou me aproximando de pessoas sem prejudicá-las e sem distanciamento.

Intraconsciencialidade. Alguns meses após o final da consciencioterapia, pude perceber padrão intraconsciencial que chamei de “platô”, em que me percebi mais equilibrada, serena, vindo a ter uma extrapolação de pacificação íntima. Era como se eu estivesse refratária a quaisquer imprevistos, más notícias e outros problemas, não me abalando com nada ao meu redor.

Referência. Esse foi um episódio que tomei como padrão homeostático de referência para o dia a dia e para a tenepes.

Conquistas. Gradativamente, estou procurando confiar mais na multidimensionalidade; não reagir logo que tenho um problema, mas esperar e refletir mais antes de agir; saber lidar com as frustrações de forma mais positiva e racional; estou com mais foco no desenvolvimento do parapsiquismo mais maduro, por meio da tenepes e das reciclagens, a exemplo da casuística exposta neste artigo.

Relações. Percebo melhora do meu padrão energético e nos relacionamentos interconscienciais em diversos ambientes frequentados. Minha relação com profissionais fornecedores de serviços de manutenção da casa também teve melhora significativa; pude observar menos tensão interconsciencial e tenho buscado dialogar mais em vez de cobrar que tudo seja *perfeito*.

Contribuições. A combinação da consciencioterapia com sessões de acupuntura, medicação e retorno às atividades físicas contribuíram para diminuir as dores nas pernas, a irritabilidade e a restauração do sono, proporcionando mais equilíbrio íntimo e homeostase holossomática.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Demanda. A procura da consciencioterapia para ajudar na superação de surtos emocionais trouxe à luz interrelações não vislumbradas antes desse processo.

Megatrafar. A percepção da sinergia dos surtos com o megatrafar do controle foi de suma importância para trabalhar aspectos intraconsenciais e comportamentais associados ao holopensene aristocrático, relacionados à herança paragenética. Além disso, a assunção do megadefeito pessoal contribuiu para ciclo consciencioterápico bem-sucedido.

Superações. A consciencioterapia proporcionou a vivência de indicadores iniciais de superação do mega traço-fardo, que precisa de ações diárias constantes para superação e cura definitiva.

BIBLIOGRAFIA ESPECÍFICA

1. **Almeida, Marco; Haymann, Maximiliano; & Remedios, Juliana; Orgs.;** *Dicionário de Consciencioterapêutica com Termos Multilíngues Equivalentes*; revisores Equipe de Revisores da OIC; neologistas multilíngues: Equipe de Idiomas da OIC; 1.412 p.; glos. 400 termos (verbetes); 400 termos em alemão; 400 termos em espanhol; 400 termos em francês; 400 termos em inglês; 4 apênds. (1 apênd.: BEE da Consciencioterapêutica: 575 refs.); 845 enus.; 50 especialidades; 54 microbiografias; 3 quadros sinópticos; 1 tab.; 45 verbetógrafos; 161 filmes; 111 webgrafias; 1.100 refs.; 9 índices; alf.; 28 x 21 cm; enc.; *Associação Internacional Editares; & Organização Internacional de Consciencioterapia* (OIC); Foz do Iguaçu, PR; 2022; página 1.139.

2. **Costa, Giuliana;** *Autobiografia de uma Personalidade Consecutiva: Vivências na África segundo o Paradigma Consciencial*; pref. Cícero Schünemann; 252 p.; 4 seções; 15 caps.; 4 citações; 61 enus.; 1 fórmula; glos. 220 termos; 1 gráf.; 27 ilus.; 3 listas; 3 mapas; 7 tabs.; 2 filmes; 58 refs.; 41 webgrafias; 4 apênds.; alf.; geo.; ono.; 23 x 16 cm; br.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; fevereiro, 2020; páginas 189 a 193.

WEBGRAFIA ESPECÍFICA

1. **Biondi, Giovanna;** *Efeito do Trauma Consciencial* (N. 6.037; 15.08.2022); Verbetes; In: **Vieira, Waldo;** Org.; *Enciclopédia da Conscienciológica*; 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 Enciclopédologia Conscienciológica* (ENCYCLOSSAPIENS); & *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2023; páginas 14.274 a 14.279; disponível em: <<https://encyclossapiens.space/ec/ECDigital10.pdf>>; acesso em: 08.06.2024; 20h30.

2. **Mello, Patrícia;** *Retrotrauma* (N. 3.895; 03.10.2016); Verbetes; In: **Vieira, Waldo;** Org.; *Enciclopédia da Conscienciológica*; 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 Enciclopédologia Conscienciológica* (ENCYCLOSSAPIENS); & *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2023; páginas 29.466 a 29.473; disponível em: <<https://encyclossapiens.space/ec/ECDigital10.pdf>>; acesso em: 08.06.2024; 20h30.

3. **Miranda, Amanda;** *Conscin Controladora* (N. 3.263; 10.01.2015); Verbetes; In: **Vieira, Waldo;** Org.; *Enciclopédia da Conscienciológica*; 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 Enciclopédologia Conscienciológica* (ENCYCLOSSAPIENS); & *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2023; páginas 10.213 a 10.219; disponível em: <<https://encyclossapiens.space/ec/ECDigital10.pdf>>; acesso em: 08.06.2024; 20h30.

4. **Ribeiro**, Michelly; *Conscin Aristocrata* (N. 4.566; 05.08.2018); 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 10.120 a 10.126; disponível em: <<https://encyclossapiens.space/ec/ECDigital10.pdf>>; acesso em: 08.06.2024; 20h30

5. **Vieira**, Waldo; *Tara Parapsíquica* (N. 857; 15.05.2008); 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 31.754 a 31.756; disponível em: <<https://encyclossapiens.space/ec/ECDigital10.pdf>>; acesso em: 08.06.2024; 20h30.

FILMOGRAFIA ESPECÍFICA

1. **CrazyLove**. Título Original: *CrazyLove*. País: EUA. Data: 2005. Duração: 95 min. Gênero: Drama, romance. Idade (censura): 18 anos. Idioma: Inglês. Cor: Colorido. Direção: Ellie Kanner. Elenco: Reiko Aylesworth; Bruno Campos; JoBeth Williams; Marla Sokoloff; Meat Loaf; & Greg Germann. Produção: Hal Schwartz. Desenho de Produção: Amy Lee Wheeler. Direção de Arte: Billy Sale. Roteiro: Carol Watson. Fotografia: Mathew Heckerling. Música: Brad Segal. Figurino: Glenn Gregory Krahe. Edição: Adam B. Stein. Companhia: CIL Productions & Bull Market Productions. Sinopse: Após um colapso nervoso, Letty Mayer, uma jovem professora, é internada em um hospital psiquiátrico onde se apaixona por Michael, paciente internado para tratamento de esquizofrenia. Prescriciologia: observar as pressões mesológicas que culminaram no surto nervoso de Letty. Notar o gatilho para o colapso nervoso na cena do supermercado e o modo como ela foi interpretada.

CITE ESTE ARTIGO:

Costa, Giuliana Vieira da; *Autoconsciencioterapia aplicada à Relação entre Megatrafar do Controle e Surtos Emocionais*; Artigo; *XVI Jornada de Consciencioterapeuologia*; Foz do Iguaçu, PR; 07-08.09.24; *Conscientioterapia*; Revista; Anuário; Ano 13; N. 16; Seção: *Autoconsciencioterapia*; 1 *E-mail*; 1 microbiografia; 4 enus.; 2 refs.; 5 webgrafias; 1 filme; *Organização Internacional de Consciencioterapia* (OIC); Foz do Iguaçu, PR; Setembro, 2024; páginas 91 a 102.