

■ AUTOCONSCIENCIOTERAPIA

Autoconsciencioterapia aplicada ao Desenvolvimento da Coragem de Olhar para Si

Autoconsciencioterapia aplicada al coraje de mirar dentro de Uno Mismo
Self-Conscientiotherapy applied to the Development of Courage to Look at Yourself

Virginia Ruiz

Psicóloga, Administradora, pós-graduada em Gestão Ambiental, Psicologia Positiva e mestranda em Saúde Pública em Região de Fronteira, voluntária da Associação Internacional de Programação Existencial (APEX), virginia.ruizdemartin@gmail.com

RESUMO. O objetivo deste trabalho é expor a casuística pessoal sobre o desenvolvimento da coragem de olhar para si no processo autoconsciencioterápico. A pesquisa se baseia no estudo de caso da autora e em referências bibliográficas relevantes sobre o tema e a autoconsciencioterapia. Os resultados, indicadores de autossuperação, foram a coragem da assunção do autoafeto, aceitando a si mesma, conectando-se com os próprios pensares, principalmente com as emoções e sentimentos, e a coragem do abertismo para o heteroafeto, aceitando e acolhendo os outros, de maneira empática, liberando-se do medo de perder o afeto do outro ou aprovação. Conclui-se que a coragem de olhar para si, começando pela coragem emocional, a expressão afetiva e a conexão consigo mesma permitiram maior autocompreensão da realidade consciencial, autoaceitação e autoafeto, condições indispensáveis para a reciclagem intraconsciencial.

Palavras-chaves: autoaceitação; conexão emocional; autoafeto.

RESUMEN. El objetivo de este trabajo es exponer la casuística personal sobre el desarrollo del coraje de mirarse a uno mismo en el proceso autoconsciencioterápico. La investigación se basa en el estudio de caso de la autora y en referencias bibliográficas relevantes sobre el tema y en la autoconsciencioterapia. Los resultados, indicadores de autosuperación, fueron el coraje de la asunción del autoafecto, aceptándose a sí misma, conectándose con los propios pensares, principalmente con las emociones y sentimientos, y el coraje del abertismo para el heteroafecto, aceptando y acogiendo a los demás, de manera empática, liberándose del miedo de perder el afecto del otro o aprobación. Se concluye que el coraje de mirar a sí mismo, empezando por el coraje emocional, la expresión afectiva y la conexión consigo misma permitieron mayor autocompreensión de la realidad consciencial, autoaceptación y autoafecto, condiciones indispensable para el reciclaje intraconsciencial.

Palabras clave: autoaceptación; conexión emocional; autoafecto.

ABSTRACT. The objective of this work is to expose the personal casuistry about the development of the courage to look at yourself in the self-conscientiotherapeutic process. The research is based on the case study of the author and on relevant bibliogra-

phical references on the subject and self-conscientiotherapy. The results, indicators of self-overcoming, were the courage of assumption of self-affection, accepting, connecting with your own thosenes, mainly with emotions and feelings, and the courage of openness to hetero-affection, accepting and welcoming others, empathically, freeing yourself from the fear of losing others' affection or approval. It is concluded that the courage to look at yourself, starting with emotional courage, affective expression and the connection with yourself, allowed greater self-understanding of the consencial reality, self-acceptance and self-love, indispensable conditions for intraconsencial recycling.

Keywords: self-acceptance; emotional connection; self-affection.

INTRODUÇÃO

Contexto. Este artigo faz parte do investimento consciencioterápico iniciado em julho de 2016, para entendimento do mecanismo de funcionamento pessoal, após inspiração no *Serenarium*.

Estabilidade. Coincidiu com a consecução do visto permanente no Brasil, permitindo estabilidade intrafísica para investir na autopesquisa de maneira mais profunda.

Justificativa. Para a autora, a recin é um valor e uma necessidade evolutiva, condição *sine qua non* aos desafios proexológicos. Como diz Musskopf (2012, p. 191), “a reforma consencial é íntima e sua dinâmica baseia-se na recin ou reciclagem intraconsencial. Este processo exige autenticidade intrapessoal”.

Objetivo. O objetivo deste artigo é expor o labcon da autora sobre a importância de ter desenvolvido a coragem de olhar para si, com autoacolhimento e autoaceitação, para então ter conseguido iniciar o processo de reciclagem intraconsencial. Também tem a intenção de servir de ajuda para outras consciências que estejam passando pela mesma situação, a fim de retribuir pelo investimento autoconsciencioterápico.

Metodologia. Foram usadas algumas das principais referências bibliográficas sobre o tema de vulnerabilidade e coragem, assim como o levantamento de dados consciencioterápicos e conscienciométricos, com base nas experiências e aprendizagens pessoais.

Estrutura. O presente trabalho se divide em 4 partes, a seguir:

- I. Coragem de Olhar para Si.
- II. Estratégias Autoconsciencioterápicas.
- III. Indicadores de Autossuperação.
- IV. Conclusões.

I. CORAGEM DE OLHAR PARA SI

Coragem. Várias abordagens mostram o valor da coragem no autoconhecimento; que ter coragem não significa ausência de medo, “coragem é caminhar no medo”,

tornando-se capaz de olhar para si com autocompaixão, sem negar a realidade, reconhecendo desafios e fracassos como parte da humanidade (David, 2016, p. 21 e 84).

Importância. O autor do livro *“Antes de partir, os 5 principais arrependimentos que as pessoas têm antes de morrer”* relata que o terceiro dos cinco lamentos de pacientes terminais é não terem tido a coragem necessária para expressar os sentimentos em momentos críticos, impedindo uma vida autêntica (Ware, 2017, p. 134).

Agilidade. Neste sentido, relaciona-se também com a capacidade de desenvolver a agilidade emocional necessária para ser capaz de estar em contato com as emoções sem necessidade de eliminá-las, mas acolhê-las com curiosidade, compaixão, sendo fiel aos próprios valores, genuínos e autênticos (David, 2016, p. 50).

Vulnerabilidade. Para entender como pode ser desenvolvida a coragem de olhar para si, com autoaceitação das imperfeições, é necessário previamente reconhecer e abrir-se às próprias vulnerabilidades, tendo a coragem de se expor e ser visto, quando não há controle sobre os resultados (Brown, 2016, p. 25).

Crença. A sensação de não ser bom o bastante é típica de alguém que não confronta sua vulnerabilidade, configurando-se como crença irracional no indivíduo, dentro do paradigma da escassez, nada é suficientemente bom, procurando a perfeição (Brown, 2013, p. 18).

Mitos. Segundo Brown (2013, p. 27 a 44), existem 4 mitos relacionados ao entendimento da vulnerabilidade:

1. **Vulnerabilidade é fraqueza:** no entanto, conhecer e assumir as vulnerabilidades, fortalece a si mesmo perante os outros.
2. **Vulnerabilidade não é comigo e pode ser evitada:** no entanto, é parte da existência humana.
3. **Vulnerabilidade é expor totalmente minha vida:** no entanto, a vulnerabilidade aumenta a autoproteção, preservação e o cuidado consigo mesmo.
4. **Eu me garanto sozinho, pensar que sou completamente independente e não preciso do outro:** no entanto, a vulnerabilidade é saber ser interdependente e se entregar quando necessário.

Nível. Admitir o nível de vulnerabilidade que se experimenta frente a uma experiência de incerteza, risco ou exposição emocional, por exemplo, envelhecimento, doença ou insegurança urbana, é importante para confrontá-la, determinando a autocoragem na vida do indivíduo (Brown, 2013, p. 10 e 32).

Autoassédio. Além disso, o conhecimento das vulnerabilidades pessoais pode facilitar a identificação dos autoassédios. Assim, a consciência vai ser capaz de entender melhor as próprias dificuldades e se defender perante as energias negativas extraconscientes advindas dessa vulnerabilidade (Haymann, 2006, p. 12).

Assunção. A coragem de se assumir, tanto com os trafores e tráfes, posicionando-se com franqueza, sem preocupação com a autoimagem ou dissimulações anti-cosmoéticas, fortalece o autodessasédio, heterodessasédio e aumenta o realismo cons-

ciencial. Segundo Vieira, (2004, p. 1.060), “autodespeticidade: invulnerabilidade interconsciencial”.

II. ESTRATÉGIAS AUTOCONSCIENCIOTERÁPICAS

2.1. Autoinvestigação.

Laboratório. No laboratório *Serenarium* foram ativadas lembranças retrocognitivas relacionadas à vulnerabilidade, de permitir a abertura e exposição emocional, o que foi trabalhado posteriormente na consciencioterapia. No início, existia certa rejeição e preconceito desta autora, pois pensava que vulnerabilidades eram para pessoas fracas.

Autoexpressão. Junto à necessidade de entendimento sobre a vulnerabilidade, foi identificada a dificuldade em expressar emoções e sentimentos e falta de abertura das energias cardiochacrais.

Evitação. A expressão afetiva também era considerada como algo a ser evitado ou contido, desde emoções desconfortáveis como raiva, ódio, ressentimento, mágoa, inveja, até sentimentos positivos como serenidade ou amor.

Lócus. O indivíduo com comportamento evitativo direciona a atenção para agradar ou atender as necessidades dos outros (*lócus* externo), descuidando as próprias emoções e sentimentos.

Causa. A causa do fechadismo afetivo é multifatorial; pode ser desde um modelo familiar com déficit emocional, a exemplo da alexitimia, dificultando o desenvolvimento de dar e receber afeto na criança, até o crescimento em ambientes mais repressivos, da religião, monarquia ou militarismo. A mesologia também incentiva a fobia emocional (Brown, 2013, p. 103). Outro fator causal é a paragenética preexistente da consciência.

Linguagem. Segundo Brown (2013, p. 156), o indivíduo descomprometido com a realidade pessoal, sem aceitação das suas vulnerabilidades, com frequência tem dificuldade de passar pelo desconforto de expressar as seguintes afirmações:

1. Aceito responsabilidade por isso.
2. É assim como eu me sinto.
3. Eu não sou capaz.
4. Eu não entendi.
5. Eu não sei.
6. Não deu certo, mas aprendi muito.
7. Obrigado.
8. Peço desculpas.
9. Preciso de ajuda.

Minimização. No caso pessoal, quando fazia referência a algum tráfego, em especial se ainda não queria aceitá-lo, minimizava sua gradação, com a expressão: “eu sou

um pouco...”. A crença subjacente no autoengano era: “se eu for mostrar os meus tráfes, não vão gostar de mim”.

Justificativas. Outro aspecto notório era a necessidade de justificar os comportamentos imaturos, próprios ou alheios, sem querer admitir aquele fato que realmente estava sendo vivenciado.

Técnicas. As técnicas utilizadas na etapa de autoinvestigação foram 4, principalmente:

1. **Técnica da checagem pensênica:** consiste no registro das seguintes percepções (Takimoto, 2006, p. 24): “O que estou pensando? O que estou sentindo? Como está minha energia? Este pensene é meu”?

Microuniverso. Esta técnica facilita desenvolver autoconsciência sobre o micro-universo consciencial. Para a autora, serviu para identificar a dificuldade de perceber e sentir a falta ou a limitada abertura do cardiochakra.

2. **Técnica da percepção das justificativas:** auxilia a entender o hábito de querer se explicar demais, dar desculpas, a partir do registro sobre o que se fala ou a identificação de expressões típicas (Carvalho & Vicenzi, 2006, p. 109): “mas isso foi por tal motivo...; mas é responsabilidade do outro, não só minha”. Reconhecida pela autora na auto-observação da comunicação verbal, querendo se justificar dos tráfes, transferindo a responsabilidade para outros, e nas heterocríticas recebidas.

3. **Técnica da desconstrução de apriorismos:** ajuda a reconstruir a pensenidade, procurando interpretar e experimentar a situação de uma nova forma (Almeida & Takimoto, 2006, p. 208) ou a confrontar os preconceitos (Vieira, 2010, p. 648), a partir da busca da neofilia, evitação do fechadismo consciencial e revisão do *status quo*.

Necessidade. A verdadeira necessidade de querer entender a si mesma fez com que a autora comesse a admitir os preconceitos existentes, começando a abrir-se à vulnerabilidade e admitir traços e patopenses, sentindo o incômodo ou desconforto dessas emoções.

4. **Técnica do estudo:** é o levantamento de traços relacionados com o problema que se pretende estudar, no caso da autora, a vulnerabilidade e expressão emocional.

Traços. Somando-se às técnicas, foram levantados 20 tráfes e tráfais recorrentes que a autora não se permitia apresentar como pontos de vulnerabilidade pessoal, e buscaram-se 20 tráfes que apoiariam o processo de superação dos traços-fardo e conquista dos traços-faltantes, listadas a seguir em ordem alfabética:

TABELA 1. TRAÇOS RECORRENTES DE VULNERABILIDADE

Nº	TRAFOR	TRAFAR	TRAFAL
01.	Alegria	Ambiguidade	Abertismo
02.	Abnegação	Arrogância	Acolhimento (auto/hetero)

Nº	TRAFOR	TRAFAR	TRAFAL
03.	Amparabilidade	Acepção de pessoas	Afeto (auto/hetero)
04.	Constância	Autossacrifício anticosmoético	Autenticidade
05.	Cosmovisão	Cobrança (auto/hetero)	Autoexpressão de emoções
06.	Curiosidade	Competitividade	Autocrítica
07.	Dedicação	Controle	Autodefesa energética
08.	Despojamento	Defensividade	Autoestima
09.	Determinação	Desconfiança	Clareza de ideias
10.	Intelectualidade	Dominância	Coragem de se olhar para si
11.	Intencionalidade	Fechadismo (emocional)	Diálogo
12.	Lealdade	Heteroaprovação	Dignidade
13.	Leiturofilia	Heterocrítica (dificuldade de receber)	Domínio energético
14.	Objetividade	Teimosia	Escuta
15.	Otimismo	Insegurança	Exposição (auto) emocional
16.	Ousadia	Lócus externo	Fluidez
17.	Persistência	Orgulho	Lócus interno
18.	Projetabilidade	Rejeição (medo de)	Posicionamento
19.	Resiliência	Rigidez	Respeito (auto/hetero)
20.	Sensibilidade parapsíquica	Pusilanimidade	Valorização (auto/hetero)

2.2. Autodiagnóstico.

2.2.1. Fuga.

Vulnerabilidade. O primeiro autodiagnóstico foi o *modus operandi* de fuga e evitação das emoções e dificuldades de se abrir, mostrar-se vulnerável e olhar para si mesma. Isto ficou evidente em vários momentos no *set* consciencioterápico, devido à resistência em expressar o que sentia, à inibição emocional, repressão e negação das emoções, tanto positivas quanto negativas. Por que o indivíduo fugiria de realidades positivas ou benéficas para ele?

Resistência. A autofuga de emoções influenciou na hora de precisar o autodiagnóstico, pois havia uma resistência em se abrir e confiar no outro, que fez com que o processo fosse mais demorado, apesar do firme propósito de querer aprofundar na autoconsciencioterapia.

Compensação. O indivíduo pode fazer uso de certos mecanismos de fuga para a compensação das emoções, desde a necessidade ou compulsão de controlar os outros até o trabalho compulsivo, a alimentação compulsiva ou o lazer excessivo (Brown, 2016, p. 76).

Exemplo. O excesso de atividades advindas do estudo, trabalho e voluntariado fazia com que a autora, após uma reunião de dessassédio de voluntariado ou adversidade do cotidiano, por exemplo, procurasse uma via de escape como sair para jantar,

usado como desculpa de momento de lazer, porém a realidade era que usava o “encontro social” para desconectar-se da situação, fugindo de si, de importantes autorreflexões após o evento estressor.

Trafar. A pusilanimidade é um trafar existente para quem exhibe atitudes de fuga, pois “não enfrenta os próprios problemas para não encarar os riscos ou perigos, não se expõe de maneira alguma” (Vicenzi, 2011, p. 87).

Pusilânime. Em geral, o pusilânime é passivo, não expressa o que sente, transfere a responsabilidade, justifica-se e argumenta para convencer a si mesmo e aos outros (Vicenzi, 2011, p. 89), falta posicionamento nas interações.

Taxologia. Segundo Haymann (2016, p. 89 e 90), há certos mecanismos de defesa intraconscienciais para evitar lidar com o desconforto das emoções, a partir de 11 categorias de esquivações: acicativa, avaliativa, idealística, imaginativa, intelectual, mnemônica, neótica, pela arrogância, praxica, refutaciológica e teórica.

Exemplo. Por exemplo, na esquiva imaginativa as preocupações ou ansiedades do cotidiano são substituídas por situações imaginárias e fantasiosas, desviando o foco de atenção das emoções que causam desconforto (Haymann, 2016, p. 90).

Ciclo. Foi identificado um *modus operandi* patológico da própria manifestação, em forma didática de ciclo, a partir de um evento externo incômodo, de certo modo ameaçador:

1. **Fechadismo.** Reconhecido pela dificuldade de exposição, baixa interação energética e comunicativa; hipótese causal: insegurança, orgulho e repressão emocional.

2. **Desconfiança.** Notório pela dificuldade de confiar nos outros.

3. **Cardiochakra.** Bloqueio do cardiochakra impedindo a conexão com as emoções.

4. **Defensividade.** Observado pela alta reatividade, seja pelo ataque ou defesa; dificuldade de escutar heterocríticas; hipótese causal: medo de rejeição ou abandono; baixa aceitação da vulnerabilidade; competitividade.

5. **Controle.** Querer estar sempre no controle; manter o *locus* externo; hipótese causal: rigidez por medo de perder o controle emocional.

6. **Rigidez.** Dificuldade de deixar fluir emoções, eventos ou experiências; hipótese causal: auto e heterocobrança excessivas.

7. **Desqualificação da interassistência.** Falta de acolhimento, empatia e valorização do outro.

8. **Baixa aceitação.** Falta de aceitação das coisas que não dependem de si mesmo.

Mecanismo. Diante uma situação interpretada como ameaça, a insegurança leva ao fechadismo, aumentam-se a defensividade e o controle, impedindo a interassistência e bloqueando o fluxo da experiência, não aceitando a situação como ela se apresenta. Nesse mecanismo de fechadismo e defensividade desperdiçam-se energias em manter uma imagem de querer ser perfeita, condição inexistente.

Interassistência. Nesse ciclo, existe falta de interação energética, principalmente de assimilação simpática (assim) e abertura para a experimentação. Conforme Haymann (2016, p. 89), o bloqueio da experiência emocional leva à perda do *rapport* interassistencial e assimilação terapêutica.

Sofrimento. Identificou-se também uma postura de não querer sentir dor, que acabava gerando paradoxalmente mais sofrimento, pois, além da dor inevitável de uma experiência difícil, a exemplo da perda de um ente querido, há um sofrimento desnecessário, quando não aceita ou não assimila a experiência, apegando-se à perda (Campayo & Demarzo, 2015, p. 24).

Autoexposição. O indivíduo pode ter dificuldade de abrir-se com as pessoas ou entregar-se ao relacionamento afetivo-sexual, por exemplo, devido à crença disfuncional de que a autoexposição traria sofrimento.

Realidade. A falta de acolhimento de emoções, a negação da dor e a desvalorização ou menosprezo do que se penseniza é um mecanismo para evitar, no fundo, assumir a si mesmo, isto é, assumir a realidade intraconscencial.

Autoassunção. A consciência não é sua emoção, mas conectar-se com o que pensa, sente e as próprias energias e ações (autopensenidade) é fundamental para assunção da própria realidade. “Quando a consciência define-se, ela assume sua realidade consciencial. Indefinição pode ser fuga” (Musskopf, 2012, p. 18).

Retrovidas. Este *modus operandi* poderia ter a origem, por hipótese, no temperamento monárquico e militar identificado em vidas passadas, expostos a seguir:

1. **Monárquico.** A relação com o poder, a dominância, o orgulho, a arrogância, o excessivo controle e querer a subserviência são traços que evidenciam a falta de confronto com as emoções. Por exemplo, o membro da nobreza negava ou não expressava emoções ou sentimentos pelo outro para sobreviver naquele meio.

2. **Militar.** A rigidez, os padrões inflexíveis, o controle, atacar ou se defender configuram-se traços ou posturas que bloqueiam as emoções. Por exemplo, o militar se protegia para não sentir as emoções da perda de seus colegas.

2.2.2. Binômio autossacrifício anticosmoético-dependência.

Dependência. Outro mecanismo disfuncional é o autossacrifício anticosmoético ligado à dependência afetiva, conforme exposto abaixo.

Autossacrifício. No autossacrifício anticosmoético, o indivíduo se sacrifica voluntariamente para evitar suposto sofrimento do outro, mas, no fundo, evita o autoconfronto e as suas emoções.

Afetividade. A dificuldade de intimidade com as próprias emoções e com o outro influencia todo tipo de relação interpessoal, atraindo para si conscins que não atendem as próprias necessidades afetivas. Isto pode desencadear dependência afetiva, ou a síndrome de ectopia afetiva (SEA), isto é, o deslocamento do afeto para quem não pode suprir as necessidades emocionais, gerando dependência do objeto deslocado (Vieira, 2007, p. 35).

Origem. Ginossomas procedentes de famílias solitárias, isoladas, rejeitadas ou sobrecarregadas, submetidos a um caos, têm a possibilidade de tornarem-se superatenciosas e autossacrificantes, desenvolvendo a compulsão de controlar os outros (Norwood, 1985, p. 229).

Exemplologia. Alguns exemplos pessoais de autossacrifício:

1. Voluntariar-se para ser das primeiras a apresentar o trabalho, que parecia ser mais difícil para os colegas, mesmo se sobrecarregando, acreditando que os estava ajudando;
2. Assumir tarefas profissionais de terceiros pela suposta incapacidade do colega, gerando ansiedade ou estresse evitável.

Heterodesvalorização. Este tipo de comportamento superprotetor desvaloriza a capacidade do outro para assumir as próprias responsabilidades e vislumbra sentimento de superioridade, além de prejudicar a si mesma e aos outros, segundo a cosmoética.

Autodesrespeito. Em primeiro lugar, o indivíduo autossacrificado é desrespeitoso consigo mesmo, mas também ignora desrespeitos, traições ou fracassos nas inter-relações; a proteção sobre o bem-estar do outro absorve grande parte de sua energia, fazendo-o sentir-se culpado se não atender às necessidades do outro, tornando-se seu dependente (Norwood, 1985, p. 229).

Medo. Por que o indivíduo se prejudicaria tomando más decisões? Há ganhos secundários? A resposta é afirmativa. Entre outros fatores, o que poderia incitar decisões anticosmoéticas é o medo de rejeição, abandono ou perda do afeto do outro. Seria necessário, para o indivíduo tomar melhores decisões, autoinvestimento na autocrítica e no autoafeto.

2.2.3. Diagnosticologia.

Trinômio. O autodiagnóstico pôde ser resumido em forma do seguinte trinômio nosográfico: *trinômio fuga-autossacrifício anticosmoético-dependência afetiva*.

Técnicas. Eis, a seguir, 2 técnicas principais utilizadas na etapa de autodiagnóstico: *técnica da checagem holossomática e da escrita*.

Técnica da Checagem Holossomática. “Questionar como está o próprio soma, energossoma, psicossoma e mentalsoma. 2. Aguardar alguns instantes. 3. Auscultar o holossoma. 4. Registrar as parapercepções” (Takimoto, 2006, p. 24).

Experiência. Esta técnica indicou o bloqueio emocional a partir do energossoma, pela auto-observação do cardiochakra, aumentando a autocognição sobre a dificuldade de se abrir para o outro. Também ajudou a autora a valorizar os *feedbacks* em relação a este sinal energético, pois o hábito era minimizar e não admitir tal fato.

Escrita. A partir da identificação das emoções e seu registro, pode-se aprender a lidar com elas. Quanto mais específica a anotação, melhor, concedendo uma valorização para o que se experimenta (Sandberg & Sheryl, 2017, p. 61; David, 2016,

p. 96). Quem tem dificuldade para dar nome às emoções pode aplicar a *técnica da construção do dicionário para-afetivo*, desenvolvendo assim o autodiscernimento para-afetivo (Almeida & Carvalho, 2012, p. 53).

Experiência. Para a autora, foi possível entender e acolher as emoções e pensenes desconfortáveis a partir da escrita diária, registrando quais emoções se repetiam e o que dominava mais a manifestação intraconscencial.

2.3. Autoenfrentamento.

Ações. A etapa de autoenfrentamento é eminentemente prática: são as ações específicas para cada necessidade de mudança. É importante considerar o fator tempo, isto é, quando e em que momento seriam realizados cada um dos enfrentamentos. Seguem abaixo elencadas, por ordem alfabética, 5 ações principais realizadas para o autoenfrentamento:

1. **Abertismo.** Desenvolver o abertismo consciencial, invertendo o círculo de funcionamento patológico para o virtuoso de abertismo.

Ação. Em cada experiência no cotidiano, o registro de: abertismo (acolhimento, heteroconfiança, abertura do cardiochakra, autoexposição, interação) – fluidez (entrega, diálogo franco, interdependência) – sentir (conexão e vivência do que se sente sem querer controlar) – qualificação assistencial (autocrítica, acolhimento, empatia, autoafeto, *locus* interno) – autodefesa energética (acolhimento de heterocríticas, cooperação) – realismo cosmoético (autoaceitação, heteroaceitação, confiança na experiência).

Quando: sempre, com todas as consciências, com o máximo empenho e o maior número possível de registros.

2. **Autoliderança.** Assumir a especialidade proexológica com protagonismo cosmoético, sem querer ser apenas uma coadjuvante no trabalho.

Ação: iniciar novo voluntariado, assumindo o pioneirismo e a liderança interassistencial, mantendo o senso de grupalidade.

Quando: em setembro de 2017.

3. **Coragem.** A coragem é conviver com os medos e enfrentá-los, especialmente o medo de rejeição.

Ação: reperspectivar o conceito de rejeição: enfrentar-se em situações nas quais existe a possibilidade de ser rejeitada, por exemplo aprendendo a escutar *não* como resposta, sem relacionar diretamente à falta de afeto (Congost, 2014, p. 19).

Quando: no momento que não esteja enfrentando uma situação por medo de rejeição ou perda de heteroafeto.

4. **Dignidade.** Desenvolver dignidade cosmoética, isto é, a conscientização do valor de cada consciência, manifesto em pensenes e comportamentos respeitosos para si e para os outros (Lopes, 2017, p. 221).

Ação: redefinir o convívio com os outros e enfrentar as inter-relações não sal-dáveis de convívio passadas e presentes, estabelecendo limites ou tomando posiciona-mentos oportunos.

Quando: sempre, sem exceção.

5. **Posicionamento.** A necessidade de posicionamento cosmoético perante si e o grupo, eliminando dependências ou medos em relação às reações dos outros.

Ação: refletir e posicionar-se, sem hesitação ou protelamento, enfrentando o medo de errar, o medo de não ser aceita ou a necessidade de aprovação pelo outro.

Quando: sempre, em qualquer situação.

Técnicas. Para o autoenfrentamento, foram utilizadas 8 técnicas, algumas empre-gadas de maneira concomitante e outras pontuais, em função da demanda. Na descrição, abaixo, as 8 técnicas foram divididas em três partes: explicação da técnica, experiência e resultado alcançado:

1. **Escrita.** Pesquisas demonstram que a escrita no diário tem efeito terapêutico, pois a transformação de sentimentos em palavras auxilia no processamento e superação de adversidades, além de ser considerada ferramenta de aprendizado da autocompaixão (Sandberg & Sheryl, 2017, p. 60 e 61).

Experiência. Desde a experiência pessoal, a escrita diária atuou como bálsamo para os autoenfrentamentos. Ressalta-se a experiência da releitura do material escrito sobre as emoções, após mais de 1 ano, como auxílio para a consciência expandir a auto-maxifraternidade.

Resultado. O aumento da autocognição, o autoacolhimento compassivo e maxi-fraterno.

2. **Dinâmicas.** Participação constante nas dinâmicas parapsíquicas conscien-cioterápicas da *Autorganização Parafisiológica* e *Cosmoconsciencioterapia* (em fase de testes, ano base 2018), exercitando o cardiochakra e entendendo o papel de assistida e de assistente como meio de autocura. A cosmoconsciencioterapia “é sistema de tratamento embasado nos parafenômenos de expansão da consciência através do mentalsoma”, vivenciando a paraterapêutica holossomática (Medeiros, 2017, p. 14).

Experiência. A interassistência possibilita esse intercâmbio de papéis conside-rando que todos os evolucientes podem contribuir, independentemente da situação com-plexa que estejam vivenciando; isto ficou claro na *dinâmica da Autorganização Pa-rafisiológica*. A *dinâmica da Cosmoconsciencioterapia* auxiliou na desdramatização do erro, no desenvolvimento do autoafeto e na ampliação do microuniverso consciencial (a noção do micro e o macro nas ações), expandindo a cosmovisão e cognição.

Resultado. O aumento da interassistência e autoafeto como ferramenta de au-tocura.

3. **Omniquestionamento.** A técnica de questionar-se em qualquer momento para ampliar a cognição sobre o assunto: *O quê? Quem? Como? Qual? Quando? Onde? Por quê? Com quem? Para que? Para quem?* (Ribeiro & Vilela, 2006, p. 97).

Experiência. Esta técnica ajudou a autora a ficar mais realista, aceitando a sujeição às decepções, traições ou fracassos (Lopes, 2017, p. 288). Além disso, levou-a a questionar e verificar aquilo que pensava sobre si mesma e os outros, com a máxima capacidade de autocrítica existente no momento, evitando se deixar levar pela imaginação. Esta técnica contribuiu para o desenvolvimento da metapensividade, analisando sobre o que se está pensando: “*será que o que estou pensando ou como estou pensando está coerente? Será que estou pensando corretamente quando penso assim?*”

Resultado. A técnica contribuiu no aumento do realismo consciencial, no acolhimento das decepções e na diminuição de expectativas.

4. **Perdão.** A *técnica do perdão* liberta do ciclo vítima-algoz. Dentre os vários exercícios do perdão, o principal é a exteriorização das melhores energias na tela mental. Complementando este exercício, a expressão da gratidão, lembrando ou registrando aspetos positivos sobre esse indivíduo ou grupo que está sendo perdoado, auxilia na autolibertação e heterolibertação das consciências envolvidas (anotações pessoais na participação do Grupo Consciencioterápico do Perdão, em Foz do Iguaçu, 11/2016)¹. O perdão desencarcera o vínculo energético da vítima ao holopense do algoz (Lopes, 2017, p. 277).

Experiência. Entender que, na maioria dos casos, quem causou o dano não o fez com a intenção de prejudicar diretamente o outro; considerar que existe o direito de errar. Perceber que, no fundo, todos procuram a felicidade ajudou a autora a sair da postura de vitimização e facilitou libertar as mágoas, rancores e desentendimentos com outras consciências. Por outro lado, houve a necessidade de aceitar os próprios erros, aprender com eles e se libertar destes. E agradecer por tudo o que se tem, sem focar naquilo que não se tem.

Exemplo. Uma das maneiras que a ajudou a entender o fenômeno do perdão foi o contato com um indivíduo que, por acidente, causou a morte de um menor da própria família, causando um forte impacto em todos. Sentir a dor de cada um dos familiares e a complexa combinação de pensenes de amor-ódio levou a autora a refletir e expandir a compreensão sobre o perdão desde um novo viés.

Resultado. Aumento do autoimperdoamento, parando de queixar-se e reclamar, e heteroperdoamento, diminuindo as heterocobranças e aumentando a empatia e fraternidade. Também, habituou-se a ser mais grata pelos aportes e tudo já recebido dos outros, principalmente com quem já teve algum um conflito.

5. **Técnica da Conscin-Cobaia.** É uma técnica conscienciométrica grupal que tem como objetivo a autoexposição e a oportunidade de receber críticas cosmoéticas dos colegas do grupo, realizada com professores conscienciométricos (Guzzi & Schmit, 2010, p. 190).

Experiência. Participar dos cursos Recin I e II (2017-2018) da CONSCIUS e expor-se diante de um grupo seguro, ajuda a desenvolver a confiança suficiente para abrir

o microuniverso, aprendendo a aprofundar e reciclar tráfegos, a partir do uso dos tráfegos.

Resultado. Aumento da *glasnot*, autoexposição e confiança em si mesma e no grupo, desenvolvendo a predisposição para ouvir *feedbacks* (heterocríticas).

6. Projejioterapia. A projejioterapia é uma técnica aplicada para o evoluciente, no *set* conscienciaterápico, para ampliação da autocognição e do próprio mecanismo de funcionamento.

Experiência. Entre outras experiências, a autora ressalta ter conseguido enfrentar e experimentar durante o atendimento, em ambiente seguro, emoções de dor e sofrimento da holobiografia pessoal, a partir do fenômeno da autorretrocognição. Por hipótese, por terem sido tão intensas e profundas, melhorou a autoconfiança para futuras experiências similares.

Resultado. Aumento da autopercepção e ajuste do microuniverso consciencial com novo olhar holossomático.

7. Terapia da Compaixão. A terapia da compaixão permite o desenvolvimento de sentimentos de autoafeto e conexão consigo mesmo e os outros, auxiliando na regulação das emoções; eis algumas das técnicas utilizadas: *body scan compassiva*, *prática dos 3 minutos compassivos*; *afrontamento compassivo frente as dificuldades*; *dar afeto a nós mesmos e aos outros* e; *da equanimidade*. As frases compassivas também são chave para a evocação de sentimentos de afeto e compaixão (Campayo & Demarzo, 2015, p. 61 e 103).

Experiência. A autocompaixão auxiliou na autoaceitação e heteroaceitação a partir do autoafeto, sem necessidade de reciclagem, num primeiro momento, nem de si nem do outro, apesar das imperfeições, erros e inúmeras aprendizagens atuais e futuras, para depois verificar o que precisa ser mudado e atuar nas recins. A escrita de cartas para si e para os outros ajuda a liberar sentimentos e pensamentos. Algumas das técnicas também permitiram percorrer pela biografia e/ou holobiografia pessoal, entrando em contato com vivências passadas que a autora tinha uma alta resistência em acessar.

Resultados. Elencam-se 8 resultados principais:

7.1. A autoaceitação da própria realidade consciencial, admitindo os erros e acertos.

7.2. O desenvolvimento do autorrespeito, assumindo atividades pertinentes à carga horária de disponibilidade pessoal, não assumindo a carga alheia, se sobrecarregando e desvalorizando a capacidade do outro.

7.3. O entendimento do heterorrespeito à vontade do outro e aceitação dos outros como são, sem pretender mudar ninguém, senão a si mesmo, no binômio admiração-discordância.

7.4. A assunção da responsabilidade pelos próprios atos, na proteção, cuidado e bem-estar pessoal.

7.5. O atendimento das próprias necessidades afetivas (autoafeto), entendendo que é possível viver sem precisar de alguém em específico, mas que não se pode evoluir sem interdependência.

7.6. A manutenção do foco nos próprios objetivos e não nos dos outros (*locus interno*).

7.7. A autoexpressão de emoções e o enfrentamento da dor de situações adversas.

7.8. O acolhimento das decepções com realismo, sem aflição pelo que não se tem.

8. **CPC.** A atualização do Código Pessoal de Cosmoética (CPC) através da eliminação do traço-fardo, direcionando as reciclagens (Bergonzini, 2010, p. 169).

Experiência. Atualização do CPC, em função das novas descobertas, ajudando a lembrar as ações mais importantes para a eliminação dos traques identificados.

Resultados. O comprometimento com a superação do traque.

Dinamização. Entre os recursos, a técnica que mais dinamizou a evolução da coragem de se olhar para si, facilitando o processo de autoaceitação e autoacolhimento do microuniverso consciencial, foi a terapia da compaixão.

Rotina. A autora reservou um tempo na agenda pessoal para investir na autopesquisa, aprimorando na aprimorado a organização de hábitos e rotinas saudáveis que favoreceram a reciclagem intraconsciencial.

Efeito. As ações de enfrentamento e a aplicação das técnicas tiveram como efeito a vivência gradativa da descensão cosmoética, ajustando a autoimagem à realidade consciencial, a partir da aceitação das próprias emoções, isto é, dos sentimentos, penas e energias (pensenes), gerando sentimentos de maior conexão consigo e com os outros, abandonando a necessidade de fuga.

Acepção. Decorrente disso, observou-se a diminuição da acepção de pessoas, de preconceitos e de censura, pois conforme começou a se acolher, passou a acolher mais os outros, aumentando a empatia, qualificando a interassistência e assumindo a liderança multidimensional.

Percepção. Durante o processo de autoenfrentamento houve o reconhecimento de determinados bolsões energéticos, principalmente de holopenses religiosos e árabes.

Retrocognição. O contato com esses holopenses propiciou lembranças retrocognitivas, nas quais foi preciso coragem emocional para sustentar e enfrentar a dor, assimilar a sensação de estar morrendo ou de difícil perda, quando a tendência era a fuga.

Tenepes. A *técnica da tenepes*, acolhendo, orientando e encaminhando as consciências relacionadas com o processo de reciclagem intraconsciencial foi ferramenta fundamental para a sustentação de todo o processo.

III. INDICADORES DA AUTOSSUPERAÇÃO

Indicadores. Eis, na tabela abaixo, em ordem alfabética, 40 características principais da consciência que desenvolve coragem de olhar para si:

TABELA 2. CARACTERÍSTICAS DA CORAGEM DE OLHAR PARA SI

01. Acolhimento do sofrimento primário.	21. Empatia.
02. Abertismo.	22. Escuta ativa.
03. Agilidade emocional.	23. Estabelecimento de vínculos afetivos saudáveis.
04. Ajuste da realidade intraconscencial.	24. Fluidez.
05. Afeto (auto e hetero).	25. Gratidão.
06. Antivitimização.	26. Heteroperdoadoamento.
07. Autenticidade.	27. Interassistência.
08. Autoexpressão.	28. Liderança multidimensional.
09. Autoexposição.	29. <i>Locus</i> interno.
10. Autoacolhimento (autocompaixão).	30. Pacificação emocional multidimensional (auto e hetero).
11. Autodesconflituosidade.	31. Parapsiquismo desenvolvido.
12. Autoimperdoadoamento.	32. Para-afiliação.
13. Autonomia afetiva.	33. Produtividade.
14. Autoposicionamento.	34. Profundidade na ausculta pensênica.
15. Atendimento a bolsões energéticos conectados ao passado.	35. Proteção (auto e hetero).
16. Convívio saudável, sem autossacrifícios anticosmoéticos.	36. Pró-união e integração de pessoas.
17. Confiança (auto e hetero).	37. Realismo.
18. Descensão cosmoética.	38. Respeito (auto e hetero).
19. Desdramatização.	39. Reciclagem intraconscencial.
20. Dignidade cosmoética.	40. Valorização do psicossoma.

Chave. Para a autora, o indicador chave é a coragem do autoafeto, aceitando a si mesma, sendo fiel a si mesma, de maneira autêntica, conectando-se com os pensenes, principalmente emoções e sentimentos, sem a necessidade de ser aprovada pelo outro; e a coragem do heteroafeto, aceitando e acolhendo os outros como eles são, estando mais conectada com os sentimentos e emoções que experimentam.

Libertação. A autora se libertou do medo de perder o afeto do outro, arriscando a ser ela mesma, abrindo mão do medo de errar, desenvolvendo inicialmente a coragem emocional, afetiva e pensênica que permitiram o mais relevante: a coragem de olhar para si mesma e para os outros realisticamente, acolhendo e aceitando a real identidade de cada um.

Mudança. A vida, em constante movimento e contínua mudança, brinda boas oportunidades de crescimento e aprendizado a partir de suas experiências irrepetíveis (David, 2016, p. 262).

Autocura. De acordo com Mohr (2016, p. 211), a mudança ou autocura no caso da autora se produziu “não pelo esforço persistente, mas (1) adotando o objetivo de amar a si mesma em vez de perseguir um propósito “obsessivo” ou uma imposição de

censora interior e (2) recorrendo a numerosos apoios práticos que tornarariam a mudança viável”.

Autovalorização. Valorizar os aprendizados alcançados até agora, superando o perfeccionismo, a partir da exposição corajosa destes resultados obtidos, é outro indicador de autossuperação para a autora, sem ter aguardado a megarreciclagem para se expor.

Autoindicadores. Por parte da autora, afirma-se ter atendido, em algum grau, cada uma das características citadas nos indicadores, em especial o abertismo, autoexposição, realismo e autenticidade. O trinômio nosográfico *fuga-autossacrifício anticosmoético-dependência afetiva* foi substituído pelo trinômio homeostático *conexão-posicionamento-autoafeto*.

Continuísmo. O trafor de constância da autora sustentou seu processo autoconsciencioterápico. Utilizando a *técnica do autoenfrentamento contínuo* e admitindo a autoconsciencioterapia como ciclo, serão necessários sempre novos experimentos no caminho da autocura (Gonçalves, 2006, p. 80).

Convergência. De acordo com Stédile (2017, p. 49), ressalta-se que o laboratório *Serenarium* e os atendimentos (no caso da autora, regulares) foram paratecnologias evolutivas convergentes que potencializaram significativamente os resultados no processo autoconsciencioterapêutico.

IV. CONCLUSÕES

Conclusão. Conclui-se que o ato de entrar em contato consigo mesma, admitindo o nível de vulnerabilidade de algumas experiências, facilitou à autora o processo de autocura.

Reciclagem. A coragem de olhar para si, começando pela coragem emocional, expressão afetiva (o aumento do uso da riqueza de emoções e sentimentos) e autoconexão permitiram maior autocompreensão da realidade consciencial, autoaceitação e autoafeto, condições indispensáveis para a reciclagem intraconsciencial, na opinião da autora.

Abertismo. Aprender a manter uma postura de abertismo consciencial teve como resultado o convívio mais saudável consigo mesma e os outros, aumentando a lucidez dos momentos de autossacrifício anticosmoético e das inter-relações de dependência, além de permitir o acesso a retrovidas, acolhendo o público-alvo da assistência.

Processo. O processo de reciclagem está a caminho e é longo, porém deve-se valorizar a mudança intraconsciencial, sentindo-se mais conectada, confiante e satisfeita.

Grata. Durante este tempo, foram consultados diversos livros, e entrou-se em contato com experiências parecidas às desta autora, sobretudo mulheres; deixa-se o registro da gratidão pelos compartilhamentos que auxiliaram para entender e sentir que não se estava sozinha no processo e que era possível sair dele com sucesso. Deseja-se que a experiência ajude aqueles que estejam passando por caminhos evolutivos semelhantes.

NOTAS

01. Anotações Pessoais do Grupo Consciencioterápico Perdão realizada na OIC, Foz do Iguaçu, PR, em novembro, 2016.

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA

01. Almeida, Marco e Carvalho, Rose; *Para-afetividade: Proposição de técnicas Consciencioterápicas*; Artigo; Saúde Conscencial; Revista; Anuário; Ano 1; N. 1; 1 E-mail; 27 enus.; 1 ilus.; 14 refs.; Organização Internacional de Consciencioterapia (OIC); Foz do Iguaçu, PR; Setembro, 2012; páginas 46 a 57. página 53.

02. Almeida, Marco; Menezes, Gláucia; Takimoto, Marília; *Apriorismose*; *Journal of Conscientiology*; Suplement; *Proceedings of the 4th Consciential Health Meeting* (Anais da IV Jornada de Saúde da Consciência); Vol. 9, No. 33-S; 1st edition; Organização Internacional de Consciencioterapia; Foz do Iguaçu, PR; 7-10 September, 2006; página. 208.

03. Bergonzini, Everaldo; *Técnicas de Elaboração do Código Pessoal de Cosmoética a partir da Consciencimetrolgia e da Errologia Pessoal*; Artigo; *Anais da VI Jornada de Saúde da Consciência e do IV Simpósio de Autoconsciencioterapia*; Evoramonte, Portugal; 22-24.10.10; *Journal of Conscientiology*; Revista; Trimestral; Vol.13; N. 50-S; 1 E-mail; 26 enus.; 1 microbiografia; 2 siglas; 4 tabs.; 7 refs.; International Academy of Consciousness (IAC); Evoramonte; Portugal; Outubro, 2010; página 169.

04. Brown, Brené; *A coragem de Ser Imperfeito*; 208 p.; Editora Sextante; Rio de Janeiro, RJ; 2013; páginas 10, 18, 32, 27-44, 103 e 156.

05. Idem; *Mais Forte do que Nunca*; 264 p.; Editora Sextante; Rio de Janeiro, RJ; 2013; páginas 25 e 76.

06. Campayo, Javier Garcia e Demarzo, Marcelo; *Mindfulness y Compasión: La Nueva Revolución*. 277 p.; Editora Singlantana; Espanha; 2015; páginas 24, 61 e 103.

07. Carvalho, Francisco; Rosa, Gislaine & Vicenzi, Siomara; *Síndrome da Mediocrização*; *Journal of Conscientiology*; Suplement; *Proceedings of the 4th Consciential Health Meeting* (Anais da IV Jornada de Saúde da Consciência); Vol. 9, No. 33-S; 1st edition; Organização Internacional de Consciencioterapia; Foz do Iguaçu, PR; 7-10 September, 2006; página 109.

08. David, Susan; *Agilidade Emocional: Abra sua Mente, Aceite as Mudanças e Prospere no Trabalho e na Vida*; 296 p.; Editora Vultrix; São Paulo, SP; 2018, páginas 21, 50, 84, 96 e 262.

09. Gonçalves, Luiz; *Egocentrismo x Egocídio na Assistencialidade*; *Journal of Conscientiology*; Suplement; *Proceedings of the 4th Consciential Health Meeting* (Anais da IV Jornada de Saúde da Consciência); Vol. 9, No. 33-S; 1st edition; Organização Internacional de Consciencioterapia; Foz do Iguaçu, PR; 7-10 September, 2006; página. 79.

10. Guzzi, Flávia & Schmit, Luimara (orgs.); *Apostila técnica de Consciencimetrolgia: Fundamentos da Consciencimetria*; 2ª. edição; Foz do Iguaçu, PR; Associação Internacional de Consciencimetria Interassistencial (Conscius), 2010; página 15.

11. Haymann, Maximiliano; *Prescrições para o Autodesassédio*; 216 p.; 4 seções; 36 caps.; 77 enus.; 3 esquemas 4 tabs.; glos. 168 termos; 63 refs.; 78 verbetes da Conscienciolgia; 28 webgrafias; alf.; 23 x 16 cm; br.; Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2016; páginas 12, 89 e 90.

12. Lopes, Adriana; *Sensos Evolutivos & Contrassensos Regressivos: O Estudo Contrapontado do Autodiscernimento quanto à Maturidade Conscencial*; pref. Antonio Pitaguary; revisores Dayane Rossa; et al.; 640 p.; 3 seções; 44 caps.; 9 citações; 391 enus.; 1 foto; 1 microbiografia; 8 tabs.; 22,5 x 16 cm; br.; Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2017; páginas 221, 228 e 277.

13. Mohr, Tara; *Ouse Crescer: Encontre sua voz e deixe sua marcar no mundo*; 240 p.; 10 caps.; Editora Sextante; Rio de Janeiro, RJ; 2016, página 211.

14. **Musskopf**, Tony; *Autenticidade Conscencial*; 374 p.; 6 seções; 105 caps.; 71 abrevs.; 81 estrangeirismos; glos. 237 termos; 6 lmes; 508 refs.; 39 geo.; 91 ono.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2012, páginas 18 e 191.
15. **Norwood**, Robin; *Mulheres que Amam Demais*; 7ª. Edição; 303 p.; Editora Siciliano; São Paulo, SP, 1997; página 229.
16. **Ribeiro**, Viviane; **Valente**, Ivo & **Vilela**, Ana. *Síndrome do Infantilismo Conscencial*; *Journal of Conscientiology*; Suplement; *Proceedings of the 4th Conscencial Health Meeting* (Anais da IV Jornada de Saúde da Consciência); Vol. 9, No. 33-S; 1st edition; *Organização Internacional de Conscientioterapia*; Foz do Iguaçu, PR; 7-10 September, 2006; página. 97.
17. **Sandberg**, Sheryl e **Grant**, Adam; *Plano B: Como Encarar Adversidades, Desenvolver Resiliência e Encontrar Eelicidade*; Tradução: André Fontenelle e Rogério W. Galindo; 216 p.; Editora Fontanar; São Paulo, SP; 2017; páginas 60 e 61.
18. **Takimoto**, Nario; *Princípios Teáticos da Conscientioterapia*; Artigo; *Proceedings of the 4th Conscencial 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; página 24.
19. **Vicenzi**, Luciano; *Coragem para Evoluir*. 2ª ed. Foz do Iguaçu: Associação Internacional Editares, 2005; p. 87 e 89.
20. **Vieira**, Waldo; *Homo sapiens pacificus*; 1.584 p.; 413 caps.; 403 abrevs.; 37 ilus.; 36 tabs.; 7 índices; 434 enus.; 240 sinopses; glos. 241 termos; 9.625 refs.; alf.; geo.; ono.; enc.; 27 x 21 x 8 cm; 3ª Ed. Gratuita; Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; 2007; página 35.
21. **Idem**; *Homo sapiens reurbanisatus*; 1.584p.; 479 caps.; 139 abrevs.; 40 ilus.; 7 índices; 102 sinopses; glos. 241 termos; 7.653 refs.; alf.; geo.; ono.; 27 x 21 x 7 cm; enc.; Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; 2003. 2. **Idem**; *Manual da Tenepes: Tarefa Energética Pessoal*; 138p.; 34 caps.; 147 abrevs.; glos. 282 termos; 5 refs.; alf.; 21 x 14 cm; Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia; Rio de Janeiro, RJ; 1995; página 1060.
22. **Ware**, Brownie; *Antes de Partir: os 5 Arrependimentos que as Pessoas Têm Antes de Morrer*; 2ª. edição; P. 302; Geração Editorial; 2012; São Paulo, SP; 2017; página 134.

WEBGRAFIA

1. **Congost**, Silvia; *Quien te quiere no te hará llorar: autoestima y relaciones tóxicas*; 26 p.; 2014; Disponível em: <https://www.silviacongost.com/wpcontent/uploads/QUIEN_TE QUIERE_NO_TE_HARA_LLORAR.pdf>. Acesso em: 15 ago. 2018.
2. **Medeiros**, Luziânia. *Cosmoconscientioterapia: Proposta Conscientioterapêutica a partir da Expansão do Mentalsoma*. Revista *Conscientioterapia*, [S.l.], n. 6, p. 07-14, dez. 2017. Disponível em: <<http://www.conscientioterapia.org.br/index.php?journal=revista&page=article&op=view&path%5B%5D=82>>. Acesso em: 15 ago. 2018.
3. **Stédile**, Eliane; *Binômio Serenarium–Conscientioterapia Intensiva: Potencializador da Autoconscientioterapia*. Revista *Conscientioterapia*, [S.l.], n. 6, p. 45-52, dez. 2017. Disponível em: <http://www.conscientioterapia.org.br/index.php?journal=revista&page=article&op=view&path%5B%5D=86>> Acesso so em: 15 ago. 2018. Página 49.