

## **1. IDENTIFICAÇÃO DOS AUTOPATOPENSENES (TRAFAROLOGIA)**

**Objetivo.** A finalidade deste instrumento é identificar o patopensene que predomina em determinada situação conflitiva.

**Instrução.** Esta técnica consiste nas seguintes ações:

1. **Data.** Anote a data da ocorrência.
2. **Situação conflitiva.** Registre uma situação ou contexto que gerou algum conflito íntimo para você.
3. **Pensamento.** Anote o primeiro pensamento que veio à mente, de modo literal.
4. **Emoção.** Escreva a emoção que sentiu durante a situação conflitiva.
4. **Bioenergias.** Assinale de que modo estavam as suas bioenergias.
5. **Comportamento.** Anote qual foi o comportamento adotado por você.

**Sugestão:** faça cópias da tabela 1 objetivando ter sempre em mãos esta ferramenta de autopesquisa.

**Exemplologia.** A seguir, exemplo didático de como preencher cada item.

### **IDENTIFICAÇÃO DOS AUTOPATOPENSENES**

| N <sup>os</sup> | Data     | Situação conflitiva                                   | Pensamento                | Emoção                | Bioenergias                              | Comportamento                            |
|-----------------|----------|-------------------------------------------------------|---------------------------|-----------------------|------------------------------------------|------------------------------------------|
| 1.              | 10/10/22 | Receber uma crítica ao meu desempenho no voluntariado | Não sou aceita pelo grupo | Tristeza e frustração | Bloqueio no cardiochakra e laringochakra | Solicito para me retirar do voluntariado |

Identificação dos Autopatopenses (exemplo de preenchimento).

**IDENTIFICAÇÃO DOS AUTOPATOPENSENES**

| <b>N<sup>os</sup></b> | <b>Data</b> | <b>Situação conflitiva</b> | <b>Pensamento</b> | <b>Emoção</b> | <b>Bioenergias</b> | <b>Comportamento</b> |
|-----------------------|-------------|----------------------------|-------------------|---------------|--------------------|----------------------|
| 1.                    |             |                            |                   |               |                    |                      |
| 2.                    |             |                            |                   |               |                    |                      |
| 3.                    |             |                            |                   |               |                    |                      |
| 4.                    |             |                            |                   |               |                    |                      |
| 5.                    |             |                            |                   |               |                    |                      |
| 6.                    |             |                            |                   |               |                    |                      |
| 7.                    |             |                            |                   |               |                    |                      |

**Tabela 01** – Identificação dos Autopatopenses.

## 2. IDENTIFICAÇÃO DAS NECESSIDADES EGÓICAS E ALTRUÍSTAS NA AUTOPENSENIDADE (AUTOCONSCIENCIOMETROLOGIA)

**Objetivo.** O objetivo é identificar a necessidade egóica que está por trás do autopensene patológico, assim como redefinir uma necessidade de cunho altruísta para remodelar o pensene que está sendo analisado.

**Instrução.** Após verificar o patopensene predominante (tabela 1), chegou o momento de anatomizar o pensamento disfuncional ou tráfarrístico. Para atingir esse objetivo:

1. **Patopensene.** Preencha a tabela abaixo listando os patopensenes pessoais identificados na tabela anterior.

2. **Consequência negativa.** Registre as consequências negativas que o patopensene em questão trouxe para você e para as demais pessoas.

3. **Necessidade egóica.** Relacione o patopensene com a necessidade pessoal que está por trás dele. Geralmente, essa necessidade é egoística. Em contrapartida, reflita sobre o que você poderia mudar em sua necessidade para na próxima oportunidade você ficar atento quanto às razões intrínsecas do patopensene.

4. **Necessidade altruísta.** Registre a necessidade altruísta que você deseja incorporar em seus pensenes.

**Sugestão:** faça cópias da tabela 2 objetivando ter sempre em mãos esta ferramenta de autopesquisa.

**Exemplologia.** A seguir, exemplo didático de como preencher cada item.

### IDENTIFICAÇÃO DOS DAS NECESSIDADES EGÓICAS E ALTRUÍSTAS NA AUTOPENSENIDADE

| N <sup>os</sup> | Patopensene               | Consequência negativa  | Necessidade egóica  | Necessidade altruísta                                                                                             |
|-----------------|---------------------------|------------------------|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.              | Não sou aceita pelo grupo | Afasto-me das relações | Ser amada por todos | Há pessoas que gostam de mim e outras que não. A escolha cabe a elas. O que eu posso fazer é ser o melhor de mim. |

Identificação das Necessidades na Autopensenidade (exemplo de preenchimento).

**IDENTIFICAÇÃO DAS DAS NECESSIDADES EGÓICAS E ALTRUÍSTAS NA AUTOPENSENIDADE**

| N <sup>os</sup> | Patopense | Consequência negativa | Necessidade egóica | Necessidade altruísta |
|-----------------|-----------|-----------------------|--------------------|-----------------------|
| 1.              |           |                       |                    |                       |
| 2.              |           |                       |                    |                       |
| 3.              |           |                       |                    |                       |
| 4.              |           |                       |                    |                       |
| 5.              |           |                       |                    |                       |
| 6.              |           |                       |                    |                       |
| 7.              |           |                       |                    |                       |

**Tabela 02** – Identificação das Necessidades na Autopensenidade.

### 3. CICLO AUTOPENSÊNICO PATOLÓGICO (AUTOPENSENOLOGIA)

**Objetivo.** Este instrumento pesquisístico tem o objetivo de demonstrar o *modus operandi* entre os pensamentos disfuncionais, emoções imaturas, energias desequilibradas e comportamentos pessoais e de terceiros reforçando a pensenidade doentia.

**Fases.** Para compreender a parapsicofisiologia da patopensenidade é essencial mapear o modo que os pensamentos, emoções, energias, comportamentos pessoais e dos demais reforçam e realimentam a espiral patológica dos autopensenes disfuncionais. Para isso, o estudo do ciclo pensênico patológico é didaticamente subdividido em 5 fases ou etapas:

1. **Pensamento patológico:** a ideia disfuncional ou autocrença irracional sobre o funcionamento traçarístico pessoal. Geralmente pode ser resumida por uma afirmação autodesqualificadora, a exemplo de: *eu sou ...*, *eu não consigo ...*, *eu sempre erro em ...*, dentre outros.

2. **Emoção:** alteração emocional associada, sutil ou ostensiva, de caráter explicitamente negativa – fobia, raiva, ressentimento, nojo, frustração – ou, aparentemente positiva – entusiasmo, grandiosidade, porém todas perturbadoras da racionalidade.

3. **Energias:** alteração das bioenergias pessoais descompensadoras de chakras específicos ou do energossoma como um todo, a partir de bloqueios energéticos ou excesso de energias disfuncionais.

4. **Comportamento pessoal:** reação pessoal quanto aos comportamentos, condutas ou ações que interferem em si próprio e / ou em terceiros.

5. **Comportamento de terceiros:** reação das demais conscins e consciexes perante o padrão pensênico e comportamento patológico pessoal e o modo que estes influem e realimentam o seu pensamento disfuncional.

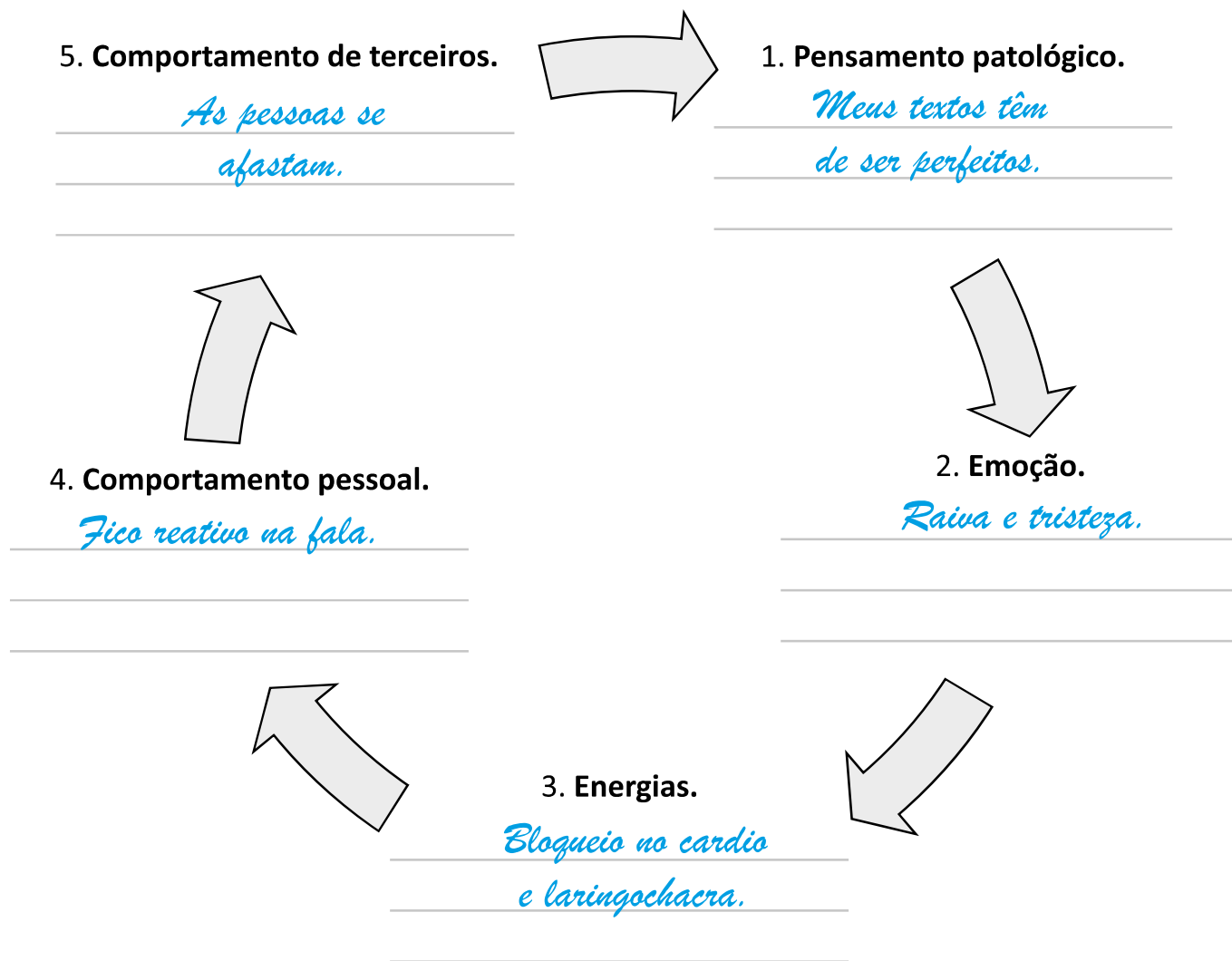
**Instrução.** Preencha o ciclo a seguir iniciando pelo item 1 – pensamento patológico mais latente em sua manifestação no momento. Mas, para isso reflita: *Qual situação conflitiva estou passando neste momento? Qual pessoa ou grupo desencadeia tal pensamento e o que representam para mim? Qual pensamento patológico alimento? Quais as emoções estão associadas? Quais padrões energéticos mantenho? Quais comportamentos manifesto? De que modo as conscins e consciexes reagem ao meu comportamento e conduta pensênica patológica?*

**Exemplologia.** Segue a título ilustrativo, um exemplo de ciclo pensênico patológico comum a muitas conscins que passam por uma situação de *stress* no cotidiano humano.

### EXEMPLO DE CICLO AUTOPENSÊNICO PATOLÓGICO

Situação ativadora: *Recebi novas críticas de um texto escrito por mim e que vou apresentar num evento importante.*

Pessoa ou grupo ativador: *Revisores e colegas de trabalho*

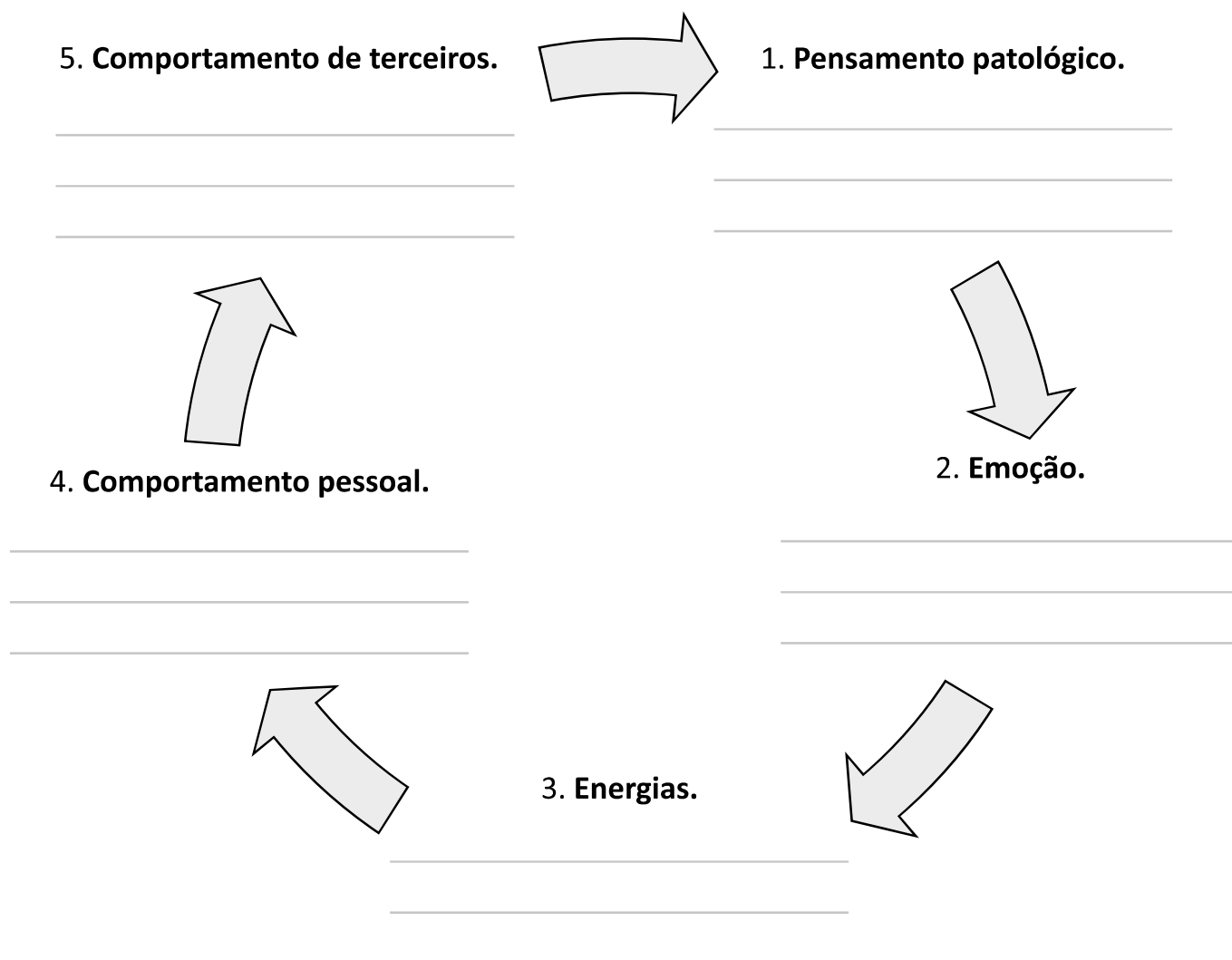


**Figura 1** – Exemplo de Ciclo Autopensênico Patológico

## CICLO AUTOPENSÊNICO PATOLÓGICO

Situação ativadora: \_\_\_\_\_

Pessoa ou grupo ativador: \_\_\_\_\_



**Figura 2** – Ciclo Autopensênico Patológico

#### 4. **RESSIGNIFICAÇÃO PENSÊNICA** (AUTOPENSENOLOGIA)

**Objetivo.** Este teste tem a finalidade de auxiliar na ressignificação das situações críticas vivenciadas que despertam conteúdo emocional disfuncional, possibilitando a reinterpretação do ocorrido de modo a dar novo sentido à experiência vivenciada.

**Instrução.** Essa técnica subdivide-se em 4 etapas, descritas a seguir:

**Etapa 1.** Escolha uma situação difícil ou conflitiva que você está vivenciando neste momento ou que se recorde de modo frequente. Descreva minuciosamente o ocorrido, expressando suas intenções e emoções.

**Etapa 2.** Neste momento, deixe de lado a caneta, busque uma posição confortável e respire profundamente. Chegou o momento de trabalhar as bioenergias por meio da mobilização básica das energias (MBE) e o estado vibracional (EV). A descrição dessas manobras de energia você irá encontrar nos livros, *Projeziologia: Panorama das Experiências da Consciência Fora do Corpo Humano*, páginas 584-594 e *700 Experimentos das Conscienciologia*, página 348, do autor Waldo Vieira<sup>1</sup>. Após a realização das técnicas energéticas, anote as parapercepções e os possíveis *insights* sobre o tema.

**Etapa 3.** Releia o item 1 (situação conflitiva), entretanto se colocando fora da situação, como se estivesse vendo um filme. Após, reescreva a situação com uma nova perspectiva, ou seja, empregando um *olhar* interassistencial sobre o fato em questão, analisando o elenco e parelenco das consciências envolvidas considerando o grau de maturidade e o nível evolutivo de cada um. É imprescindível você observar e escrever as dificuldades de todos.

**Etapa 4.** Finalize descrevendo o que você aprendeu reavaliando a situação conflitiva.

1. **Situação conflitiva:** \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

1. Estas obras estão disponíveis em PDF para *download* gratuito no Site: <https://editares.org/t/pdf-gratuito/>.





## 5. CICLO AUTOPENSÊNICO HOMEOSTÁTICO (AUTOPENSENOLOGIA)

**Objetivo.** Este exercício busca a identificação de ortopenses que substituam os patopenses já reconhecidos a serem superados.

**Fases.** O ciclo autopensênico homeostático é didaticamente composto por 5 fases apresentadas a seguir em ordem funcional:

1. **Pensamento homeostático:** a ideia equilibrada e sadia a qual direciona os sentimentos, energias e atitudes da conscin. Geralmente pode ser resumido por uma afirmação autoqualificadora a exemplo de: *eu sou ... eu consigo ... eu sou capaz ...*, dentre outros.

2. **Sentimento / emoção:** os sentimentos e emoções positivos e hígidos associados aos melhores pensamentos, de caráter equilibrante, agregador e aumenta a sensação de bem-estar.

3. **Energias:** promove a compensação bioenergética em todo o energossoma. Favorece as trocas energéticas sadias e elimina os bloqueios nos chacras.

4. **Comportamento pessoal:** reação pessoal expressa nos comportamentos, condutas ou ações, perante a si próprio e a terceiros.

5. **Comportamento de terceiros:** reação das cosncins e consciexes perante o padrão de penses e comportamentos homeostáticos pessoais e o modo como estes realimentam o seu pensamento sadio.

**Instrução.** Nesse ciclo, escolha um pensamento trafzístico já identificado nos exercícios anteriores. Com isso em mãos, reflita qual pensamento homeostático você poderia substituir pelo pensamento patológico. Registre esse pensamento homeostático no círculo a baixo. É importante você registrar um pensamento factível com sua realidade, ou seja, algo possível de ser incorporado na sua pensenidade. Após, preencha ciclo com as possíveis reações, efeitos e desencadeamentos. Ao finalizar a anotação, reflita: *Vale a pena modificar meu pensamento patológico? O que você e os outros vão ganhar com essa mudança?*

**Exemplologia.** Segue a título ilustrativo, um exemplo de ciclo pensênico homeostático.

**EXEMPLO DO CICLO AUTOPENSÊNICO HOMEOSTÁTICO**

Situação ativadora: *Recebendo críticas dos meus textos.*

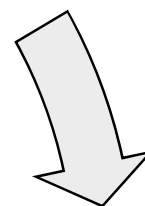
Pessoa ou grupo ativador: *Colegas do voluntariado e do trabalho.*

**5. Comportamento de terceiros.**

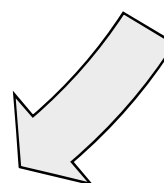
*Interação de modo autêntico*  
*e acolhedor comigo.*

**1. Pensamento homeostático.**

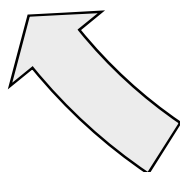
*Posso aprender*  
*com meus erros.*

**2. Emoção / Sentimento.**

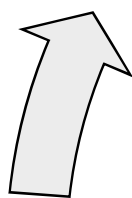
*Feliz de poder*  
*aprender.*

**3. Energias.**

*Expansão do energossoma.*  
*Ativação do coronochakra.*

**4. Comportamento pessoal.**

*Aberto e espontâneo*  
*nos debates.*



**Figura 3** – Exemplo de Ciclo Autopensênico Homeostático

## CICLO AUTOPENSÊNICO HOMEOSTÁTICO

Situação ativadora: \_\_\_\_\_

Pessoa ou grupo ativador: \_\_\_\_\_

**5. Comportamento de terceiros.**

---

---

---

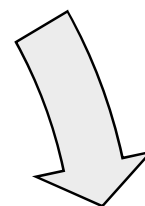


**1. Pensamento homeostático.**

---

---

---

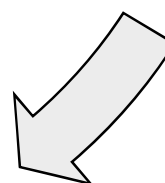


**2. Emoção / Sentimento.**

---

---

---

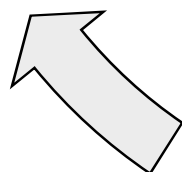


**3. Energias.**

---

---

---

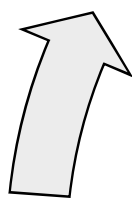


**4. Comportamento pessoal.**

---

---

---



**Figura 4** – Ciclo Autopensênico Homeostático

## 6. LISTA DE AUTOTRAFORES (TRAFOROLOGIA)

**Objetivo.** Esta listagem visa auxiliar o autopesquisador a reconhecer as próprias qualidades conscienciais a partir dos traços-força já manifestos e muitas vezes não devidamente valorizados.

**Instrução.** Liste seus trafores e justifique cada um apontando as situações e as ações concretas em que tenha aplicado estas habilidades com sucesso.

**Lembrete.** Os autotrafores são as qualidades, virtudes da consciência, ou seja, o que ela tem de melhor em sua manifestação holossomática.

| Trafor | Argumentação |
|--------|--------------|
|        |              |
|        |              |
|        |              |
|        |              |

**Tabela 03** – Lista de Autotrafores

## 7. LISTA DE AUTOTRAFORES OCIOSOS (RECINOLOGIA)

**Objetivo.** Reconhecer os traços-forças subestimados no cotidiano constitui-se em importante ferramenta recinológica na medida em que fortalece o emprego desses talentos no atual momento evolutivo pessoal.

**Instrução.** Liste seus trafores ociosos e justifique cada um apontando situações e ações concretas que tenha percebido a omissão deficitária na aplicação dos mesmos.

**Lembrete.** O trafor ocioso é o traço-força ou componente positivo do microuniverso da consciência mantido inativo, estéril, subutilizado, improfícuo, enfraquecido, abandonado, latente na manifestação intraconscencial e negligenciado na dinamização das reciclagens evolutivas da autoproxéxis (Rossa, Dayane; *Trafor Ocioso*; verbete; In: **Vieira**, Waldo; Org. *Enciclopédia da Conscienciologia; Encyclossapiens; Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2018; p. 22.214).

| Trafor ocioso | Argumentação |
|---------------|--------------|
|               |              |
|               |              |
|               |              |
|               |              |

**Tabela 04** – Lista de Autotrafores Ociosos

## 8. TÉCNICA DO FEEDBACK (RECINOLOGIA)

**Objetivo.** Realizar o levantamento dos trafores, tráfares e tráfais pessoais já reconhecidos pelas demais consciências com quem convive, contribuindo para redução dos pontos cegos da autopercepção e a atualização da autoimagem.

**Instrução.** Entregue a tabela abaixo para os compassageiros evolutivos com quem convive, a exemplo do(a) parceiro(a) da dupla evolutiva, familiares, amigos, colegas de trabalho ou voluntariado, inclusive com os que você tem maior dificuldade de relacionamento, e solicite que relacionem os trafores, tráfares e tráfais que identificam em você, descrevendo se possível um fato ou parafato no qual observaram tal manifestação.

| Trafores | Tráfares | Tráfais |
|----------|----------|---------|
|          |          |         |
|          |          |         |
|          |          |         |
|          |          |         |

**Tabela 05** – Lista de Trafores, Tráfares e Tráfais

### 9. TÉCNICA DA GRATIDÃO (INTERASSISTENCIOLOGIA)

**Objetivo.** Fortalecer o sentimento de gratidão perante conscins, consciexes, pré-humanos, locais ou objetos potencializando as assinaturas pensênicas sadias, fontes importantes de *rappport*.

**Instrução.** Liste os nomes das consciências, pré-humanos, ambientes e objetos que você reconhece que contribuíram de algum modo para o seu momento evolutivo na presente existência humana. Relacione na coluna *Argumentação* os motivos de sentir-se grato.

| Nome | Argumentação |
|------|--------------|
|      |              |
|      |              |
|      |              |
|      |              |
|      |              |

**Tabela 06** – Técnica da Gratidão

## **10. INVENTÁRIO DA AUTOPENSENIDADE** **(AUTOPENSENOLOGIA)**

**Objetivo.** Identificar a qualidade e intensidade das influências de outras personalidades sobre o seu padrão autopensênico vigente.

**Instrução.** Preencha os questionários quanto as lembranças e rememorações mais fidedignas nas seguintes fases da sua vida atual.

### **1. INFÂNCIA E PRÉ-ADOLESCÊNCIA:**

**Memórias.** Descreva de modo sintético, as 3 memórias mais relevantes de sua infância em ordem crescente de intensidade emocional.

Memória 1: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Memória 2: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Memória 3: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Pensene.** O próximo passo é identificar o pensene que está por trás destas 3 memórias, além de classificá-las em homeostática, neutra ou nosográfica.

Pensene vinculado a memória 1: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

☐ **Homeostática**      ☐ **Neutra**      ☐ **Nosográfica**

Pensene vinculado a memória 2: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

☐ **Homeostática**      ☐ **Neutra**      ☐ **Nosográfica**

Pensene vinculado a memória 3: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

☐ **Homeostática**      ☐ **Neutra**      ☐ **Nosográfica**

**Porcentagem.** Quais pessoas mais influenciaram na sua pensenidade no estágio evolutivo até os 15 anos de idade? Coloque a porcentagem da influência ao lado do nome da pessoa. Após, avalie se essa influência foi mais positiva ou negativa para você. Além de identificar e descrever qual ideia foi absorvida por você, de modo a incorporá-la na sua pensenidade. Na sequência, escreva o que você aprendeu com essa vivência. É importante distribuir a porcentagem de tal modo que o total seja 100%.

| INFÂNCIA E PRÉ-ADOLESCÊNCIA |             |                                 |                                                                                          |                                                       |
|-----------------------------|-------------|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| Pessoa                      | Porcentagem | Influência positiva ou negativa | Que tipo de pensamento (ideia), sentimento/emoção e energia que essa pessoa influenciou? | Hoje, qual aprendizagem você tirou dessa experiência? |
| Mãe                         |             |                                 |                                                                                          |                                                       |
| Pai                         |             |                                 |                                                                                          |                                                       |
| Irmãos                      |             |                                 |                                                                                          |                                                       |
| Parentes                    |             |                                 |                                                                                          |                                                       |
| Professores                 |             |                                 |                                                                                          |                                                       |
| Amigos                      |             |                                 |                                                                                          |                                                       |
| Outros                      |             |                                 |                                                                                          |                                                       |
| Você (inato)                |             |                                 |                                                                                          |                                                       |
| <b>Total</b>                | <b>100%</b> |                                 |                                                                                          |                                                       |

Tabela 07 – Inventário da Autopensenidade na Infância e Pré-adolescência

## 2. ADOLESCÊNCIA:

**Memórias.** Descreva de modo sintético, as 3 memórias mais relevantes de sua adolescência em ordem crescente de intensidade emocional.

Memória 1: \_\_\_\_\_

Memória 2: \_\_\_\_\_

**Pensene.** O próximo passo é identificar o pensene que está por trás destas 3 memórias, além de classificá-las em homeostática, neutra ou nosográfica.

☐ Homeostática      ☐ Neutra      ☐ Nosográfica

Pensene vinculado a memória 2: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

☐ **Homeostática**      ☐ **Neutra**      ☐ **Nosográfica**

Pensene vinculado a memória 3: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

☐ **Homeostática**      ☐ **Neutra**      ☐ **Nosográfica**

**Porcentagem.** Quais pessoas mais influenciaram na sua pensenidade nesse estágio evolutivo dos 15 até os 20 anos? Coloque a porcentagem da influência ao lado da pessoa. Após, avalie se essa influência foi mais positiva ou negativa para você. Além de identificar e descrever qual ideia foi absorvida por você, de modo a incorporá-la na sua pensenidade. Na sequência, escreva o que você aprendeu com essa vivência. É importante distribuir a porcentagem de tal modo que o total seja 100%.

| <b>ADOLESCÊNCIA</b> |             |                                 |                                                                                          |                                                       |
|---------------------|-------------|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| Pessoa              | Porcentagem | Influência positiva ou negativa | Que tipo de pensamento (ideia), sentimento/emoção e energia que essa pessoa influenciou? | Hoje, qual aprendizagem você tirou dessa experiência? |
| Mãe                 |             |                                 |                                                                                          |                                                       |
| Pai                 |             |                                 |                                                                                          |                                                       |
| Irmãos              |             |                                 |                                                                                          |                                                       |
| Parentes            |             |                                 |                                                                                          |                                                       |
| Professores         |             |                                 |                                                                                          |                                                       |
| Amigos              |             |                                 |                                                                                          |                                                       |
| Outros              |             |                                 |                                                                                          |                                                       |
| Você (inato)        |             |                                 |                                                                                          |                                                       |
| <b>Total</b>        | <b>100%</b> |                                 |                                                                                          |                                                       |

**Tabela 08** – Inventário da Autopensividade na Adolescência

### 3. ADULTIDADE:

**Memórias.** Descreva de modo sintético, as 3 memórias mais relevantes de sua adultidade em ordem crescente de intensidade emocional.

Memória 1: \_\_\_\_\_

Memória 2: \_\_\_\_\_

**Pensene.** O próximo passo é identificar o pensene que está por trás destas 3 memórias, além de classificá-las em homeostática, neutra ou nosográfica.

☐ Homeostática      ☐ Neutra      ☐ Nosográfica

Pensene vinculado a memória 2: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

☐ **Homeostática**      ☐ **Neutra**      ☐ **Nosográfica**

Pensene vinculado a memória 3: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Porcentagem.** Quais pessoas mais influenciaram na sua pensenidade nesse estágio evolutivo a partir dos 20 anos? Coloque a porcentagem da influência ao lado da pessoa. Após, avalie se essa influência foi mais positiva ou negativa para você. Além de identificar e descrever qual ideia foi absorvida por você, de modo a incorporá-la na sua pensenidade. Na sequência, escreva o que você aprendeu com essa vivência. É importante distribuir a porcentagem de tal modo que o total seja 100%.

| <b>ADULTIDADE</b> |             |                                 |                                                                                          |                                                       |
|-------------------|-------------|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| Pessoa            | Porcentagem | Influência positiva ou negativa | Que tipo de pensamento (ideia), sentimento/emoção e energia que essa pessoa influenciou? | Hoje, qual aprendizagem você tirou dessa experiência? |
| Mãe               |             |                                 |                                                                                          |                                                       |
| Pai               |             |                                 |                                                                                          |                                                       |
| Irmãos            |             |                                 |                                                                                          |                                                       |
| Parentes          |             |                                 |                                                                                          |                                                       |
| Professores       |             |                                 |                                                                                          |                                                       |
| Amigos            |             |                                 |                                                                                          |                                                       |
| Outros            |             |                                 |                                                                                          |                                                       |
| Você (inato)      |             |                                 |                                                                                          |                                                       |
| <b>Total</b>      | <b>100%</b> |                                 |                                                                                          |                                                       |

**Tabela 09** – Inventário da Autopensividade na Adultidade

## 11. ESCRITA PARATERAPÊUTICA (CONSCIENCIOTERAPEUTICOLOGIA)

**Objetivo.** Organizar através da escrita as autorreflexões a cerca das vivências ao longo das diversas etapas da vida, fazendo a releitura madura e equilibrada dos fatos, parafatos e os respectivos ganhos evolutivos decorrentes das autossuperações geradoras de novos autoortopenses.

**Instrução.** Após preencher o Inventário da Autopensividade, escreva suas percepções sobre as fases da sua vida, aprendizagens, erros e superações. Esse é o momento de você pesquisador(a) conectar-se com o amparo extrafísico de função e empregar um novo *olhar* e ressignificado para suas memórias emocionais ao longo dos anos.



## 12. AVALIAÇÃO DA QUALIDADE AUTOPENSÊNICA (RECINOLOGIA)

**Objetivo.** Estabelecer métricas de autoavaliação quanto à qualidade dos próprios pensenes em diferentes áreas da vida pessoal.

**Instrução.** Dê uma nota de 0 (muito ruim) a 10 (excelente) para a qualidade pensênica que vem aplicando e percebendo nos últimos 3 meses em cada uma das áreas descritas a baixo. Ressalta-se que a qualidade pensênica refere-se aos pensamentos, intenções, emoções / sentimentos, bioenergias e comportamento (ação / conduta). Após, o preenchimento da nota em cada área da vida, argumente as razões que levaram você a dar a nota em questão. Para favorecer a reflexão, eis a seguir, em ordem alfabética, algumas perguntas pertinentes classificadas de acordo com as áreas da vida, para que você possa mensurar a nota com autocrítica e autodiscernimento:

**01. Afetivo-sexual:** *Mantenho relacionamento saudável com o meu parceiro(a)? Sinto-me apoiado e amado? Meu relacionamento está de acordo com a autoproéxis? Consigo expressar meus desejos emocionais para meu parceiro(a)? Tenho carência afetivo-sexual? Posso repressão emocional? Sou fiel a pessoa que escolhi para compartilhar o afeto e a sexualidade?*

**02. Amizades:** *Estabeleço relacionamentos saudáveis que refletem os valores pessoais? Sinto-me apoiado e reconhecido? Meus relacionamentos estão de acordo com a autoproéxis? Tenho pelo menos 3 pessoas com as quais posso contar? Minhas amizades são verdadeiras e respeitadas ou ociosas e fúteis?*

**03. Autoconhecimento:** *Reconheço os autotrafores, autotrafares e autotrafais? Minha vida está alinhada com a autoproéxis? Tenho atividades que me auxiliam na auto-evolução?*

**04. Dupla Evolutiva:** *Aplico a técnica da dupla evolutiva(DE)? Auxílio proativamente na evolução de meu parceiro(a)? Patrocínio harmonia na relação a 2?*

**05. Econômico-financeiro:** *Tenho “pé de meia”? Sou organizado com as finanças pessoais? Sou dependente financeiramente de terceiros? Consigo valorizar-me no trabalho e cobrar o justo pela mão de obra que ofereço? Tenho dificuldade de lidar com o dinheiro?*

**06. Família:** *Expresso afeto pelos meus familiares? Exerço o binômio admiração-discordância no elo familiar? Mantenho “rusgas” e desafeições com os familiares? Sou grata pela minha família nuclear?*

**07. Lazer:** *Invisto em atividades de lazer semanalmente? Escolho atividades que reduzem minha taxa de estresse diário?*

**08. Saúde:** *Estou equilibrado holossomaticamente? Cuido de minha saúde física e emocional? Sei administrar minhas emoções?*

**09. Trabalho:** *Meu trabalho está alinhado com meus valores evolutivos? Emprego meus trafores no trabalho que realizo? Gosto de exercer minha profissão?*

**10. Voluntariado:** *Realizo trabalho voluntário? Emprego meus traços no voluntariado? Consigo transmitir para as demais pessoas meus traços? Emprego a convivialidade sadia nos grupos que participo?*

| Área da Vida         | Nota da Qualidade Autopensênica | Argumentação |
|----------------------|---------------------------------|--------------|
| Afetivo-sexual       |                                 |              |
| Amigos               |                                 |              |
| Auto-conhecimento    |                                 |              |
| Dupla Evolutiva      |                                 |              |
| Econômico-financeiro |                                 |              |
| Família              |                                 |              |
| Lazer                |                                 |              |
| Saúde                |                                 |              |
| Trabalho             |                                 |              |
| Voluntariado         |                                 |              |

**Tabela 10** – Qualidade Autopensênica

### 13. AUTOPRESCRIÇÃO RECINOLÓGICA (RECINOLOGIA)

**Objetivo.** Definir as autoprescrições necessárias para promover as recicalgens intraconscenciais.

**Instrução.** A partir dos achados autopesquisísticos já identificados nos exercícios anteriores, estabeleça a prescrição pessoal das condutas, comportamentos e ações a serem implementadas com finalidade de promover o autenfrentamento recinológico.

**Prioridade.** *Qual a prioridade de autorreciclagem você estabelece nesse momento evolutivo?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Trafor.** *Quais trafores pessoais você vai aplicar com mais regularidade no âmbito grupal?* Exemplo: dupla evolutiva, família, profissão, voluntariado e outros.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## 14. CÓDIGO PESSOAL DE COSMOÉTICA (COSMOETICOLOGIA)

**Objetivo.** Auxiliar a consciência lúcida a superar os autotrafes e desenvolver novo autotrafes.

**Instrução.** Em consonância com a *Recexologia*, eis, por exemplo, em ordem funcional as 4 fases de implementação do *código pessoal de Cosmoética* (CPC) (V. **Bergonzini**, Everaldo; *Cosmoeticoterapia*; verbete; In: **Vieira**, Waldo; Org.; *Enciclopédia da Conscienciologia*; *Encyclossapiens*; & Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2018; p. 2.976):

1. **Autodiagnóstico:** escolha o comportamento, conduta ou traço de personalidade a ser melhorado, entendendo os mecanismos psíquicos pessoais de funcionamento.
2. **Autoprescrição:** redija norma afirmativa de conduta pessoal homeostática ao modo de prescrição terapêutica.
3. **Autaplicação:** implemente o preceito paraterapêutico para superação da patologia ou parapatologia autodiagnosticada.
4. **Autorrevisão:** revise a autonorma ajustando sempre que necessário considerando o momento evolutivo pessoal.

**Autoquestionamento.** Uma das fórmulas mais eficazes para elaboração das cláusulas do CPC é a utilização do método de autoquestionamento. São 4 perguntas de autorreflexão que ao serem respondidas fornecem a estrutura básica de montagem da cláusula do *código pessoal de Cosmoética*:

1. **O quê?** Se for para elaborar cláusula para superar determinado trafar ou combater algum comportamento errôneo, definir conduta oposta e sadia de imediata aplicação a qual a ser implantada impeça a repetição do erro ou traço-fardo. Por outro lado, se for diagnosticado para desenvolver determinado traço-força estabelecer uma neoconduta de aplicação imediata a qual irá contribuir de modo significativo para o desenvolvimento de determinada virtude.
2. **Como?** É o conjunto de procedimentos, comportamentos ou condutas de implantação exequíveis as quais levarão a superação do trafar ou desenvolvimento de trafor.
3. **Para quê?** Finalidade ou objetivo para o qual se deseja implantar determinado comportamento saudável.
4. **Quando?** Período ou prazo para aplicação da norma de conduta. Item opcional.

**Montagem.** A partir da junção das respostas às 4 perguntas, pode-se montar a cláusula do CPC, de modo claro e objetivo, iniciando pela epígrafe da cláusula que será a resposta à pergunta 1 (O quê?), seguida da resposta à pergunta 2 (Como?), na sequência a resposta da pergunta 3 (Para quê?) e, por fim, a resposta à pergunta 4 (Quando?).

**Exemplos.** A título didático, eis exemplo de 3 casos de tráfes autodiagnosticados e respectivas cláusulas autoprescritivas:

**Exemplo 1.**

**Trafar:** *Resistência em receber heterocríticas. Mantendo postura autodefensiva exacerbada.*

1. **O quê?** *Autocrítica.*

2. **Como?** *Ao receber qualquer crítica, baixar as defesas pessoais, praticar a escuta ativa entendendo com empatia o ponto de vista alheio.*

3. **Para quê?** *Ampliar a visão de conjunto, promover as necessárias correções, contribuindo para melhores resultados para todos.*

4. **Quando?** *Em todos os contextos pessoais (opcional).*

### EXEMPLO DE CLÁUSULA REDIGIDA DO CPC

**Autocrítica.** Ao receber qualquer crítica, baixar as defesas pessoais, praticar a escuta ativa entendendo com empatia o ponto de vista alheio, ampliando a visão de conjunto, promovendo as necessárias correções, contribuindo para melhores resultados a todos.

Eis, a seguir, um modelo de tabela para você, pesquisador(a) começar a estruturar seu CPC:

| O quê?      | Como?                                                                                                                                                                                               | Para quê?                                     | Quando?    | Cláusula                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Autocrítica | Ao receber qualquer crítica, baixar as defesas pessoais, praticar a escuta ativa entendendo com empatia o ponto de vista alheio, ampliando a visão de conjunto, promovendo as necessárias correções | contribuindo para melhores resultados a todos | (opcional) | Ao receber qualquer crítica, baixar as defesas pessoais, praticar a escuta ativa entendendo com empatia o ponto de vista alheio, ampliando a visão de conjunto, promovendo as necessárias correções, contribuindo para melhores resultados a todos. |

Estrutura das cláusulas do CPC – Exemplo

**CLÁUSULAS DO CPC**

| O quê? | Como? | Para quê? | Quando? | Cláusula |
|--------|-------|-----------|---------|----------|
|        |       |           |         |          |
|        |       |           |         |          |
|        |       |           |         |          |
|        |       |           |         |          |
|        |       |           |         |          |
|        |       |           |         |          |
|        |       |           |         |          |
|        |       |           |         |          |

**Tabela 11** – Contrução das cláusulas do CPC

## REDAÇÃO FINAL DAS CLÁUSULAS DO CPC

| CÓDIGO PESSOAL DE COSMOÉTICA (CPC)                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Cláusula 1.</b><br/> <b><i>Autocrítica.</i></b> <i>Ao receber qualquer crítica, baixar as defesas pessoais, praticar a escuta ativa entendendo com empatia o ponto de vista alheio, ampliando a visão de conjunto, promovendo as necessárias correções, contribuindo para melhores resultados a todos.</i></p> |

Cláusulas do CPC – Exemplo

**Síntese.** A próxima tabela é para você transpor as cláusulas já descritas no item anterior, aos moldes de uma síntese.

**Sugestão.** A sugestão, após o preenchimento, é recortar e deixar sempre em mãos para consulta e reavaliação, a exemplo de levar na carteira, no bolso da camisa, fixar num quadro, ou até mesmo deixar registrado essa tabela no celular. O autopesquisador pode replicar este modelo no computador, adaptando a quantidade de cláusulas conforme a necessidade pessoal.

| CÓDIGO PESSOAL DE COSMOÉTICA (CPC) |
|------------------------------------|
| <p><b>Cláusula 1.</b></p>          |
| <p><b>Cláusula 2.</b></p>          |
| <p><b>Cláusula 3.</b></p>          |
| <p><b>Cláusula 4.</b></p>          |

|              |
|--------------|
| Cláusula 5.  |
| Cláusula 6.  |
| Cláusula 7.  |
| Cláusula 8.  |
| Cláusula 9.  |
| Cláusula 10. |
| Cláusula 11. |
| Cláusula 12. |

**Tabela 12** – Cláusulas do CPC

## **15. AUTORRETRATO CONSCIENCIAL** **(CONSCIENCIOMETROLOGIA)**

**Objetivo.** Permitir o cotejo entre o atual nível evolutivo pessoal e um novo patamar na Escala Evolutiva das Consciências de modo a identificar quais os comportamentos, atributos e traços conscienciais necessários para alcançar as metas evolutivas.

**Instrução.** Anote no espaço abaixo (“Estou aqui”) a síntese do que você identificou ao longo dos preenchimentos dos formulários de autopesquisa. Na sequência, utilizando a escala evolutiva das consciências, estabeleça nesse momento evolutivo, de modo hipotético, qual nível evolutivo você está hoje, aqui e agora. A Escala Evolutiva das Consciências será detalhada no final deste formulário. O próximo passo, é preencher como você deseja estar daqui 5 anos, considerando novas habilidades, superações e nível evolutivo. Após estabeleça metas concretas para alcançar seus objetivos evolutivos em 5 anos.

Estou aqui: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Desejo estar assim daqui 5 anos: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Metas Evolutivas: \_\_\_\_\_

This image shows a full page of blank, lined paper. It features approximately 28 horizontal black lines spaced evenly across the page, typical of standard notebook paper. The lines are thin and extend from the left edge to the right edge. There are no margins, text, or other markings on the page.

## ESCALA EVOLUTIVA DAS CONSCIÊNCIA

**Descrição.** Segue tabela com a Escala Evolutiva das Consciências, adaptada da proposição original de Waldo Vieira, amplamente divulgada nas obras e cursos da Conscienciologia, incluindo-se a descrição do padrão de manifestação consciencial de cada patamar evolutivo.

| N <sup>os</sup> | Consciências                  | Padrão de Manifestação                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----------------|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 01.             | <b>Consréu Transmigrada</b>   | Assediador intrafísico; desrespeito máximo para com as leis cósmicas e direitos das consciências sendo transmigrado para planetas menos evoluídos após várias tentativas de socialização através da ressomadessoma sem resultados de mudança íntima (genocídios, teoterrorismo, nazismo). |
| 02.             | <b>Consréu Ressomada</b>      | Tendência às ações anticosmoéticas; assedialidade interconsciencial crônica; vampirizações energéticas; holopenses pessoais dessequilibrado; estigmas assediadores, macro-PK-destrutiva.                                                                                                  |
| 03.             | <b>Pré-serenão Vulgar</b>     | Conscin vulgar, vivendo a vida sem lucidez e autoparapsiquismo.                                                                                                                                                                                                                           |
| 04.             | <b>Isca Inconsciente</b>      | Conscin aberta parapsiquicamente porém sem lucidez, sofrendo miniassédios vulgares, inconscientes e eventuais.                                                                                                                                                                            |
| 05.             | <b>Tenepessista</b>           | Conscin lúcida para com a multidimensionalidade, atuando na condição de isca assistencial lúcida.                                                                                                                                                                                         |
| 06.             | <b>Projector Consciente</b>   | Conscin protagonista, interassistencial e lúcida para com a multidimensionalidade, utilizando a PL de modo consciente regular nas tarefas interassistenciais.                                                                                                                             |
| 07.             | <b>Epicon Lúcido</b>          | Conscin epicentro consciencial, possui domínio energético de modo cosmoético para fins de dessassédio grupal.                                                                                                                                                                             |
| 08.             | <b>Conscienciólogo</b>        | O cientista da consciência, o pesquisador permanente da Conscienciologia, atuando na modalidade agente renovador, solidário e libertário das consciências em geral.                                                                                                                       |
| 09.             | <b>Desperto</b>               | Conscin desassediada permanente total, lúcida para com a interassistência multidimensional.                                                                                                                                                                                               |
| 10.             | <b>Semiconsciex</b>           | Condição de quem começa a transcender a matéria, vivendo de modo autoconsciente as realidades tanto do intrafísico quanto do extrafísico.                                                                                                                                                 |
| 11.             | <b>Teleguiado Autocrítico</b> | Conscin guiada à distância de modo lúcido por amparador ou evolucionólogo extrafísico dentro da execução da tarefa do esclarecimento.                                                                                                                                                     |
| 12.             | <b>Evoluciólogo</b>           | Consciência madura evolutivamente atuando na condição de orientadora quanto a proéxis individual ou de todo o grupo de consciências.                                                                                                                                                      |

|     |                            |                                                                                                                                                                                                                            |
|-----|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 13. | <b>Serenão</b>             | Consciência altamente evoluída, ainda precisando de ressoma, fulcro de serenidade, antiemocionalidade, autossustentação plena das energias, autodiscernimento, cosmoética e cosmovisão dos contextos intra e extrafísicos. |
| 14. | <b>Consciex Livre (CL)</b> | Consciência altamente evoluída, não necessitando mais de ressomas neste planeta, manifestando-se no extrafísico através do mentalsoma.                                                                                     |

**Tabela 13** – Escala Evolutiva das Consciências

## **16. AUTOCOMPROMETIMENTO** **(AUTABSOLUTISMOLOGIA)**

**Objetivo.** Fixar o autocompromisso quanto às recéxis e recins a serem implementadas o os efeitos de mudança na trajetória evolutiva pessoal e grupal.

**Instrução.** Sob o prisma da Autabsolutismologia, preencha o termo de autocompromisso estabelecendo 3 renovações íntimas que contribuirão de modo significativo para a superação de determinado tráfalo ou desenvolvimento de tráfalo específico. Correlacione essas reciclagens com os possíveis ganhos evolutivos decorrentes.

Eu, \_\_\_\_\_ comprometo-me a:

1) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Estou ciente de que terei que me esforçar diariamente para conseguir êxito nesse desafio evolutivo. Mas, também compreendo que tais mudanças me proporcionarão:

1) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Para êxito desse compromisso utilizarei de modo teático as seguintes técnicas ou recursos conscienciológicos:

- 1) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Ciente da responsabilidade do meu comprometimento comigo e com os demais compassageiros evolutivos, assino energeticamente esse termo de reciclagem intraconscencial.

Local: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Assinatura: \_\_\_\_\_