

Técnicas de Rememoração Projetiva

Projective Recall Techniques

Técnicas de Rememoración Projectiva

Cesar de Souza Machado

* Analista de TI e Mestre em Engenharia da Produção. Voluntário do *Instituto Internacional de Extraterrestriologia* (EXTRACONS).

bsbcesar@hotmail.com

Palavras-chave

Holomemória
Projeção Consciente
Tecnidade

Keywords

Conscious Projection
Holomemory
Technicality

Palabras-clave

Holomemoria
Proyección Consciente
Tecnidad

Resumo:

No âmbito da Conscienciologia, a rememoração projetiva costuma ser compreendida como parte essencial da autopesquisa e do desenvolvimento parapsíquico. Sem a lembrança dos conteúdos extrafísicos, as projeções conscienciais tornam-se, do ponto de vista evolutivo, praticamente inócuas, pois perdem seu potencial de aprendizado e de autoconhecimento. Partindo desse pressuposto, o presente artigo apresenta um cotejo de 33 técnicas de rememoração projetiva, que podem ser aplicadas tanto em projeções lúcidas quanto em projeções semiconscientes ou mesmo em sonhos. As técnicas, classificadas conforme o momento do ciclo projetivo em que são executadas, expandem aquelas descritas por Vieira no tratado *Projeciologia* e obras subsidiárias e instrumentalizam autopesquisadores que desejam aprimorar a sua capacidade de recordar as vivências projetivas.

Abstract:

Within conscienciology, projective recall is often understood as an essential part of self-research and parapsychic development. Without the memory of extraphysical content, consciential projections become, from an evolutionary perspective, practically ineffective, as they lose their potential for learning and self-knowledge. Based on this premise, this paper presents a comparison of 33 projective recall techniques, which can be applied to both lucid and semi-conscious projections, or even dreams. The techniques, classified according to the moment in the projective cycle in which they are performed, expand on those described by Vieira in the treatise "Projectiology" and subsidiary works and equip self-researchers who wish to enhance their ability to recall projective experiences.

Resumen:

En el ámbito de la Concienciología, la rememoración proyectiva acostumbra a ser comprendida como parte esencial de la autoinvestigación y del desarrollo parapsíquico. Sin el recuerdo de los contenidos extrafísicos, las proyecciones conscienciales se tornan, desde el punto de vista evolutivo, prácticamente inocuas, porque pierden su potencial de aprendizaje y de autoconocimiento. Partiendo de ese presupuesto, el presente artículo presenta un cotejo de 33 técnicas de rememoración proyectiva, que pueden ser aplicadas tanto en proyecciones lúcidas como en proyecciones semiconscientes o hasta en sueños. Las técnicas, clasificadas conforme el momento del ciclo proyectivo en que son ejecutadas, expanden aquellas descritas por Vieira en el tratado *Proyecciología* y obras subsidiarias e instrumentalizan a los autoinvestigadores que desean mejorar su capacidad de recordar las vivencias proyectivas.

Artigo recebido em: 24.02.2025.

Aprovado para publicação em: 04.08.2025.

INTRODUÇÃO

Contexto. A rememoração das vivências projetivas é condição essencial para a autopesquisa projeciológica. Projetores e projetoras convivem com o desafio de rememorar suas experiências extrafísicas.

Motivação. A motivação para escrita deve-se às autopesquisas do autor, iniciadas em janeiro de 1988, com o objetivo de desenvolver as habilidades projetivas.

Objetivo. O propósito é apresentar e discutir 33 técnicas destinadas a instrumentalizar os autopesquisadores, auxiliando-os no aprimoramento de sua capacidade de rememoração projetiva.

Metodologia. A pesquisa foi desenvolvida em 3 etapas:

1ª Etapa: extensa revisão bibliográfica das técnicas existentes.

2ª Etapa: comparação bibliográfica das técnicas em busca de semelhanças e divergências.

3ª Etapa: validação das técnicas por meio da autoexperimentação do autor.

Estrutura. O desenvolvimento do artigo está estruturado nas seguintes seções:

1. **Memória e holomemória:** apresenta os princípios basilares sobre a rememoração projetiva.

2. **Técnicas de rememoração projetiva:** 33 técnicas de rememoração.

3. **Discussão:** análise dos resultados da pesquisa.

I. MEMÓRIA E HOLOMEMÓRIA

Holomemória. A memória é a capacidade de adquirir, armazenar e recuperar informações. Ela está baseada no corpo físico. A holomemória, ou memória integral, por sua vez, é o conjunto de todas as informações relativas ao passado multiexistencial de uma consciência. Em outras palavras, é o registro indelével das experiências intra e extrafísicas passadas, armazenado em estruturas extracerebrais, provavelmente no paracérebro do psicossoma e no mentalsoma, por meio de mecanismos ainda pouco compreendidos (Vieira, 2008, p. 512; Alegretti, 1998, p. 48; Bazzi, 2009, p. 214).

Permanência. Graças à holomemória, nenhuma experiência se perde para a consciência; todas permanecem registradas no paracérebro e podem ser recuperadas a qualquer momento. Esse fenômeno explica por que, durante uma projeção lúcida, o projetor consciente pode recordar outras projeções das quais havia se esquecido completamente (Vieira, 2008, p. 512; Alegretti, 1998, p. 48; Bazzi, 2009, p. 214).

Transferência. As experiências extrafísicas são aparentemente registradas no paracérebro do psicossoma. Assim, quando ocorre sua reocidência com o corpo físico, as informações registradas precisam ser transferidas para o cérebro físico. Normalmente, nesse momento, ocorre a perda de informações, que pode ser parcial e, não raro, total, resultando em nenhuma rememoração (Bazzi, 2009, p. 214).

Rememoração. A rememoração projetiva é o ato ou efeito de a conscin, homem ou mulher, recordar as vivências e os acontecimentos ocorridos durante a própria projeção para fora do corpo físico (Lopes, 2023, p. 28.993).

Sinonímia. 1. Evocação mnemônica pós-projetiva. 2. Lembrança dos eventos extrafísicos. 3. Memória projetiva. 4. Mentação projetiva. 5. Mnemônica projetiva. 6. Recordação projetiva. 7. Rememoração pós-projetiva. 8. Reminiscência projetiva (Lopes, 2023, p. 28.993; Vieira, 2008, p. 753).

Fatores. A capacidade de lembrar os eventos extrafísicos depende de vários fatores: a diversidade das experiências extrafísicas na rotina do projetor; a profundidade do estado alterado da consciência, seja no sonho ou na projeção consciente; a duração da paraexperiência; o interesse em vivenciar as experiências extrafísicas e a qualidade do sono (LaBerge & Rheingold, 1991, p. 19 e 20).

Inibidores. Alguns hábitos, por sua vez, inibem a rememoração projetiva, comer demais ou ingerir álcool antes de dormir, o consumo de drogas e medicamentos para arteriosclerose, senescência, mal de Alzheimer, depressão, entre outros (Vieira, 2008, p. 892).

Aplicação. Técnicas podem ser empregadas para rememorar tanto projeções lúcidas quanto semiconscientes ou sonhos comuns. Os sonhos, mais frequentes, são também melhores recordadas do que as projeções conscientes (Vieira, 2008, p. 224), ao passo que as projeções semiconscientes, devido à descontinuidade da lucidez extrafísica, têm a recordação frequentemente reprimida, conturbada ou mais difícil (Vieira, 2008, p. 228).

II. TÉCNICAS DE REMEMORAÇÃO PROJETIVA

Técnicas. A seguir, são descritas 33 técnicas para a rememoração das experiências projetivas, algumas das quais com possíveis variações. Para as técnicas que possuem denominações diferentes conforme os diversos autores, foram indicadas as sinonimologias. As técnicas podem ser categorizadas de várias maneiras; para este artigo, optou-se por organizá-las conforme a fase do ciclo projetivo.

Cotejo. Para a elaboração do presente cotejo de técnicas, além das pesquisas em artigos de periódicos Conscienciológicos e verbetes da *Enciclopédia da Conscienciologia*, foram analisadas publicações impressas e no formato digital. Não se descrevem aquelas que dependem da participação de outras consciências, intrafísicas ou extrafísicas, que se baseiam na ingestão de estimulantes naturais (chás) ou suplementos, como a melatonina.

TÉCNICAS APLICÁVEIS NA FASE DA VIGÍLIA FÍSICA ANTERIOR (POUCO ANTES DE DORMIR)

01. Técnica da recapitulação diária

Sinonímia: 1. Técnica da retrospectiva cosmoética.

No final do dia reserve um momento para revisar mentalmente a sequência de acontecimentos. Esse processo auxilia na fixação das memórias do que ocorreu e no treinamento da mente para recordar e refletir sobre os eventos, incluindo estados emocionais e situações tanto positivas quanto negativas. A repetição dessa técnica, ao longo do tempo, facilita a rememoração dos eventos projetivos e a compreensão do seu significado (Greene, 2015, p. 59 e 132; Vandekeere, 2007, p. 56; Pritchard, 2013, p. 78 a 81).

02. Técnica alvo mental

Sinonímia: 1. Técnica da concentração mental. 2. Técnica do alvo projetivo. 3. Técnica do fator projecional.

Antes do experimento projetivo, relaxe e, por alguns minutos, concentre-se em um alvo mental, que pode ser um objeto-alvo, um local-alvo, uma consciência-alvo ou uma ideia-alvo a ser abordada extrafísicamente. Após alguns minutos, descanse a mente até adormecer. Ao despertar, procure rememorar cenas e eventos relacionados ao alvo mental (Buhlman, 1996, p. 44; Monroe, 1971, p. 28; Vieira, 2008, p. 452).

03. Técnica da autoprogramação mental

Sinonímia: 1. Técnica do autocondicionamento. 2. Técnica do condicionamento mental.

A técnica da autoprogramação mental consiste em condicionar a mente com comandos verbais para induzir o autodesempenho projetivo. Imediatamente antes de um experimento projetivo, prepare a mente com comandos verbais para induzir a projeção lúcida e a rememoração. Repita, mentalmente ou em voz alta, cinco vezes, que você terá uma projeção lúcida e se lembrará de todos os detalhes da experiência ao despertar.

Variação. Uma possível variação na aplicação dessa técnica é sentar-se sozinho em um local público durante uma parte tranquila do seu dia, observar a si e o ambiente ao seu redor por alguns minutos e, em seguida, refletir sobre as seguintes afirmações:

- “Todos as pessoas podem ter projeções”.
- “Para onde poderei me projetar hoje?”.
- “De agora em diante, vou lembrar integralmente das minhas projeções”.

Assim que reconhecer sua disposição para recordar as projeções, deixe essa ideia de lado e se esqueça dela pelo restante do dia, até o momento em que estiver deitado na cama, prestes a adormecer. Nesse instante, repita cinco vezes a frase sobre a rememoração (Buhlman, 1996, p. 46; Harary & Weintraub, 1999, p. 6 e 7; Vandekeere, 2007, p. 35; Paulsson & Parker, 2006, p. 22 a 35; Vieira, 2008, p. 759).

04. Técnica da ativação do estado vibracional pré-projetivo

Sinonímia: 1. Técnica do EV.

Inicie o experimento projetivo relaxando o corpo e realizando a Circulação Fechada de Energias (CFE) até atingir o estado vibracional (EV). Se a ativação não resultar na exteriorização do psicossoma, repita a CFE várias vezes, ativando múltiplos EVs, até que o adormecimento ocorra. Essa técnica facilita a projeção de consciência contínua, com rememoração integral dos eventos extrafísicos (Machado, 2023, p. 221 a 232; Vieira, 2008, p. 497).

05. Técnica da pulsação dos chacras

Sinonímia: 1. Técnica da ativação dos chacras. 2. Técnica da respiração dos chacras.

Com o corpo físico relaxado, direcione sua vontade para absorver e exteriorizar energias alternadamente, de forma cadenciada ou rítmica, através de cada um dos principais chacras, começando pelo sexochakra e finalizando com o coronochakra. Cada chacra pode ser trabalhado por um período de 1 a 5 minutos.

Variações. Algumas possíveis variações na aplicação desta técnica são:

- Iniciar a pulsação com uma sequência de chacras diferente.
- Ampliar o número de chacras, incluindo os chacras secundários (palmares, plantares, nugal, umeral, etc.).
- Restringir a pulsação a um ou mais chacras, conforme a experiência do projetor quanto aos resultados produzidos por esta técnica.
- Associar a exteriorização de energias de cada chacra com a expiração pelos pulmões e a absorção à inspiração.
- Intercalar a pulsação de cada chacra com a ativação de um estado vibracional.
- Pulsar todos os chacras simultaneamente (Machado, 2015, p. 197 a 205).

06. Técnica da ideiação contraposta

Após um longo período de atividades intelectuais, quando o soma já estiver cansado, deite-se para dormir refletindo sobre todos os aspectos de uma ideia específica, distinta dos conceitos que estava trabalhando anteriormente, até adormecer. Ao acordar, tente rememorar imediatamente, e não horas depois, o conteúdo ideativo da noite anterior e registre-o (Vieira, 2019, p. 1.444).

07. Técnica da blindagem da base física

Realize a blindagem da base física antes do experimento projetivo, executando a Mobilização Básica das Energias (MBE), ativando o Estado Vibracional (EV) e exteriorizando vigorosamente suas Energias Consci-

enciais (ECs) com padrão positivo para o ambiente da base física (cômodo), inclusive para as paredes, chão, teto, janelas e portas. A repetição desses procedimentos ao longo do tempo promove a mudança do padrão holopensênico e blindagem do ambiente contra interferências extrafísicas intrusivas, melhorando a qualidade do sono e aumentando as chances de ocorrência de projeções lúcidas e rememoradas (Machado, 2015, p. 245; Vieira, 2008, p. 720).

TÉCNICAS APLICÁVEIS DURANTE A FASE EXTRAFÍSICA

08. Técnica do comando para rememorar

Estando projetado com lucidez, emita o comando mental: “Vou lembrar de tudo”. A ênfase dada a esse comando é fundamental para determinar a eficácia da rememoração após o retorno ao corpo físico (Buhlman, 1996, p. 240).

09. Técnica da repetição dos nomes

Repita para si os nomes, termos e conceitos à medida que surgem, no exato momento em que aparecem, durante o desenrolar dos eventos da experiência de projeção consciente na dimensão extrafísica, para facilitar a rememoração posterior (Bruce, 1999, p. 130; Vieira, 2008, p. 760).

10. Técnica das palavras-chave

Ao vivenciar eventos extrafísicos marcantes ou incomuns, utilize palavras-chave ou frases gatilhos relacionados ao tema, que sejam fáceis de lembrar, para registrá-las na memória. Repita mentalmente a frase gatilho até a reinteriorização no corpo físico para facilitar a rememoração do evento extrafísico correspondente (Bruce, 1999, p. 127).

11. Técnica da retenção mnemônica projetiva

Ao longo de uma projeção lúcida, a cada cena ou evento extrafísico novo, reveja mentalmente a sequência das cenas e eventos anteriores, interligando as diversas experiências de forma contínua, coerente e homogênea, a fim de memorizar ou reter cada etapa ou detalhe do experimento projetivo para facilitar a rememoração posterior da projeção (Buhlman, 1996, p. 54 e 60; Fernandes, 2020, p. 166 a 176).

12. Técnica das comparações

Durante a projeção lúcida, à medida que cenas e eventos vão se sucedendo, faça comparações mentais entre os seres, objetos e fatos extrafísicos observados e aqueles que você conhece do mundo físico ou humano. Mesmo que sejam bastante diferentes, busque semelhanças nas imagens ou características que possam servir como ponto de fixação para a memória (Vieira, 2008, p. 760).

13. Técnica do retorno imediato ao soma

Ao apreender um nome ou ideia na dimensão extrafísica, retorne imediatamente ao corpo físico, desperte e registre-os sem demora. Esses dois procedimentos ajudam a desobstruir a memória nominativa, que costuma ser bloqueada e, geralmente, é a mais difícil de ser preservada.

Variação: uma possível variação na aplicação desta técnica é durante a projeção consciente, usar a vontade para, a qualquer momento, retornar ao estado de coincidência com o corpo físico. A condição de profunda

autolucidez extrafísica, nesses casos, favorece uma boa rememoração pós-projetiva (Bruce, 1999, p. 197; Gustus, 2015, p. 234; Knight, 2016, p. 1 a 127; Vieira, 2008, p. 731 e 760).

14. Técnica do despertar físico programado

Sinonímia: 1. Técnica do despertar físico musical.

Antes de dormir, programe um despertador para disparar a cada 90 minutos, utilizando uma música suave, a fim de evitar traumas extrafísicos decorrentes de um despertar súbito. Ao acordar, procure rememorar os eventos projetivos e, se necessário, utilize alguma das técnicas descritas neste artigo.

Variações: algumas possíveis variações na aplicação desta técnica são:

- Experimentar um único despertar com intervalo de 90 minutos ou mais.
- Testar intervalos de 120, 180 ou 210 minutos.

- Como alternativa ao alarme, beba 3 copos de água antes de dormir, para que, ao longo da noite, ocorram despertamentos naturais para ir ao banheiro, facilitando a rememoração dos eventos extrafísicos (Bruce, 1999, p. 115; Garfield, 1995, p. 208; Harary & Weintraub, 1999, p. 6; LaBerge & Rheingold, 1991, p. 19 e 20; Vieira, 2008, p. 466 e 468).

TÉCNICAS APLICÁVEIS NA VIGÍLIA FÍSICA POSTERIOR

15. Técnica da imobilidade física

Ao despertar, procure permanecer imóvel e sem abrir os olhos. Nesse estado, revise mentalmente as lembranças sobre o que ocorreu durante o sono. Qualquer movimento brusco ou pensamento fixo pode interromper esse processo, causando uma reinteriorização total no corpo físico, o que torna muito mais difícil a rememoração dos eventos (Garfield, 1995, p. 205 e 206; Greene, 2015, p. 67; LaBerge & Rheingold, 1991, p. 19 e 20; Vandekeere, 2007, p. 34; Vieira, 2008, p. 472 e 760).

16. Técnica da recapitulação

Sinonímia: 1. Técnica da semente mnemônica.

Ao despertar, à medida que se lembrar de uma cena, pergunte-se o que aconteceu antes dela, e antes disso, revivendo os eventos de trás para frente até os reconstituir da forma mais completa possível. Após obter isso, procure lembrar de um fato imediatamente posterior, e assim sucessivamente, até atingir a mais extensa, profunda e melhor rememoração projetiva possível (Garfield, 1995, p. 205; LaBerge & Levitan, 1995, p. 10; Sockin, 1991, p. 234; Vieira, 2008, p. 761 e 810).

17. Técnica da dupla recapitulação

Sinonímia: 1. Técnica de consolidação da rememoração.

Ao despertar, procure rememorar os eventos extrafísicos, começando pela ordem cronológica, do início ao fim, e depois no sentido inverso, do fim para o início, com o objetivo de reforçar o processo de transposição para o cérebro físico.

18. Técnica da mudança de posição

Ao despertar, caso não surjam lembranças dos eventos extrafísicos, experimente mudar de posição, começando por girar suavemente a cabeça de um lado para o outro, seguida por um leve balanço anteroposterior

da cabeça e, depois, também com o corpo. Em seguida, tente recordar os eventos novamente (Linn, 1997, p. 65; Moss, 1996, p. 51 a 55; Strong, 1990, p. 66; Vandekeere, 2007, p. 34; Vieira, 2008, p. 757).

19. Técnica da ativação do Estado Vibracional Pós-Projetivo

Ao despertar, mantenha a calma e a serenidade. Caso as lembranças não ocorram naturalmente, permaneça deitado na cama e execute a Circulação Fechada de Energias (CFE) para ativar o Estado Vibracional. Esta prática pode estimular a lembrança ao desbloquear as energias ao longo de todo o corpo físico e estimular o frontochakra (Vieira, 2008, p. 760).

20. Técnica da concentração mental

Para evitar que qualquer distração capture sua atenção imediatamente após o despertar e dificulte a recordação dos eventos projetivos, ao acordar, evite pensamentos dispersivos e concentre-se em recordar as experiências vividas (Bruce, 1999, p. 125 e 126; Garfield, 1995, p. 205; Gackenbach & Bosveld, 1990, p. 25 a 29; LaBerge & Rheingold, 1991, p. 19 e 20; Vandekeere, 2007, p. 35).

21. Técnica da sondagem pensênica

Procure despertar lentamente, sem sobressaltos, para manter-se conectado ao “clima” das experiências vividas antes do despertar. Mesmo que não tenha lembranças claras, faça uma sondagem da sua pensenidade: quais pensamentos, sentimentos, emoções e energias estão presentes ao acordar? Qual é o seu humor e estado de espírito ao despertar? Compare-os com aqueles que você tinha antes de dormir (Gackenbach & Bosveld, 1990, p. 25 a 29; Strong, 1990, p. 66).

22. Técnica de estimulação frontochacral

Ao despertar, caso a lembrança não ocorra, concentre-se em recordar os eventos extrafísicos enquanto estimula o frontochakra de uma das seguintes maneiras:

- Circule bioenergias entre o frontochakra e o coronochakra, localizado no topo da cabeça, formando um circuito fechado. As bioenergias devem ser exteriorizadas algumas vezes para fora do corpo por um chakra e reabsorvidas pelo outro. Em seguida, inverta o sentido da oscilação. Esse procedimento pode ser realizado por, pelo menos, um minuto em cada direção.
- Encoste o dedo indicador sobre o frontochakra e exteriorize energia diretamente no local a partir da ponta do dedo.
- Concentre-se e mentalize uma luz no frontochakra.
- Com as pálpebras fechadas, olhe para cima e concentre seus olhos no meio da testa, onde está localizado o centro da sobancelha (posição do frontochakra) (Bruce & Mercer, 2005, p. 15; Vieira, 2008, p. 760).

23. Técnica da lista de imagens mentais

Sinonímia: 1. Técnica da lista de verificação. 2. Técnica do pinçamento.

Ao despertar, caso as lembranças não surjam espontaneamente, utilize uma lista de imagens mentais como ganchos para recuperar fragmentos das memórias dos eventos vivenciados fora do corpo. Alguns exemplos de imagens são: pai, mãe, esposa, filhos, amigos, animal de estimação, o próprio local, o mar, o céu, projeções, retrocognições, precognições, amparador, automóvel, livro, escola, treinamentos, local de trabalho, entre outros. A primeira lembrança onírica ou projetiva, por menor que seja, funcionará como o fio da meada mnemônica, possibilitando que pequenos episódios ou fragmentos dos fatos extrafísicos sejam “pinçados” pouco a pouco,

até que, gradualmente, se forme uma sequência coerente de quadros (Bruce, 1999, p. 125 a 127; Garfield, 1995, p. 205 e 206; Michelazzo, 2005, p. 1 a 128; Vandekeere, 2007, p. 35 e 40; Vieira, 2008, p. 761).

24. Técnica da imaginação

Se não conseguir lembrar de nada, tente imaginar uma projeção que poderia ter tido. Observe seus sentimentos após o despertar, liste suas preocupações e pergunte-se: “Eu vivenciei isso?”. Se, após alguns minutos, você lembrar de uma sensação, descreva-a em seu diário projetivo (LaBerge & Rheingold, 1991, p. 19 e 20; Pinheiro, 2021, p. 247).

25. Técnica da âncora da memória

Escolha um objeto em seu quarto que esteja facilmente ao alcance de sua visão, mesmo enquanto estiver deitado na cama. Por várias noites, antes de dormir, programe-se mentalmente para que toda vez que fixar o olhar nesse objeto, o processo de recordação dos eventos vivenciados na dimensão extrafísica seja acionado. Ao despertar, direcione o olhar para o objeto e tente recordar o que experienciou.

Variação: possíveis variações desta técnica são:

- Escolha uma palavra que, quando mentalizada ou verbalizada, acione o processo de recordação dos eventos vivenciados na dimensão extrafísica. Ao despertar, pense nessa palavra ou repita-a em voz alta, várias vezes. Em seguida, procure recordar os eventos.

- Escolha um local do seu próprio corpo, como aquele em que se situa o frontochakra, e, por várias noites, antes de dormir, programe-se mentalmente para que, toda vez que tocar esse ponto com o dedo indicador, seja disparado o processo de rememoração das experiências extrafísicas. Ao despertar, toque esse ponto com o dedo indicador uma ou mais vezes, ao mesmo tempo, em que tenta rememorar as experiências noturnas (LaBerge & Levitan, 1995, p. 10; Linn, 1997, p. 63; Monroe, 1971, p. 264; Novaes, 2001, p. 80).

26. Técnica da rememoração retardada

Mesmo que não se lembre de nada ao acordar, mantenha-se atento a possíveis *flashes* de lembrança que possam ser desencadeados por cenas ou eventos ao longo do dia. Quando isso acontecer, concentre-se no *flash* para captar mais informações e registre imediatamente o que lembrar.

Variação: duas possíveis variações são:

- Momentos após despertar e se levantar, deite-se novamente, relaxe e permaneça por algum tempo na mesma posição em que estava ao dormir. A memória pode ser ativada por diferentes fatores externos, como estímulos cinestésicos, por exemplo.

- Se você tem o hábito de tomar banho logo após despertar, experimente mobilizar suas energias sob o chuveiro e tente se lembrar dos eventos que possam ter ocorrido durante a noite (Bruce, 1999, p. 125 a 127; LaBerge & Rheingold, 1991, p. 19 e 20; Pinheiro, 2021, p. 248; Sockin, 1991, p. 86 e 235; Vieira, 2008, p. 143, 426 e 755).

27. Técnica do relato projetivo

Quando, devido à pressão das atividades diárias, não houver tempo para registrar por escrito as experiências extrafísicas, uma solução possível para evitar que seu conteúdo se perca é relatá-las para alguém, como, por exemplo, a dupla ou o cônjuge. Além disso, ao contar a história, podem surgir *insights* sobre a experiência, permitindo adicionar novas informações ao contexto (Holbeche, 1993, p. 182; Gackenbach & Bosveld, 1990, p. 25 a 29; Novaes, 2001, p. 81; Strong, 1990, p. 75).

28. Técnica dos borrões de tinta

Prepare algumas imagens simétricas de borrões de tinta preta (imagens de Rorschach) utilizando papel e tinta, ou busque imagens prontas na *internet* e imprima-as, deixando-as ao lado da cama junto ao diário projetivo. Ao despertar, caso não haja rememoração dos eventos extrafísicos, observe por algum tempo, uma ou mais dessas imagens, a fim de transferir material inconsciente para a mente consciente. As manchas de tinta podem gerar imagens espontâneas que evoquem lembranças ou fragmentos dos eventos noturnos (Hamilton-Parker, 2007, p. 61 e 62).

29. Técnica do mapa mental

Após despertar, caso a rememoração dos eventos extrafísicos tenha sido parcial e fragmentada, utilize folhas de papel e canetas coloridas ou, alternativamente, um *software* para criar um mapa mental da projeção. Comece desenhando um círculo no centro da página e escreva uma palavra ou frase que represente um elemento-chave do evento projetivo. Em seguida, desenhe linhas a partir desse círculo em várias direções, escrevendo palavras ou ideias relacionadas à projeção em cada extremidade. Enriqueça o mapa mental com novos círculos e linhas secundárias à medida que novas lembranças ou *insights* surgirem. Caso não apareçam novas recordações, escreva palavras que poderiam estar presentes na projeção, como amparador, assistência e volitação. A partir dessas associações, é possível evocar mais lembranças (Hamilton-Parker, 2007, p. 71 a 74; Diaz, 2020, p. 61 a 63; Holbeche, 1993, p. 154; Pinheiro, 2021, p. 249).

30. Técnica da planilha de rememorações

Utilize uma planilha para registrar os dias, o horário do experimento projetivo (ou horário de dormir), os momentos dos despertares noturnos e o despertar definitivo, além das técnicas de rememoração empregadas. Com esse registro, após alguns meses, será possível identificar padrões nos horários de sono e despertar que favorecem a rememoração, assim como as técnicas que se mostram mais eficazes (LaBerge & Levitan, 1995, p. 11, 27 a 29, 53 e 112).

31. Técnica do diário projetivo

Sinonímia: 1. Técnica da projeciografia.

Mantenha um diário projetivo para registrar, de forma narrativa e descritiva, inclusive desenhos, se possível, todas as informações rememoradas relacionadas às projeções lúcidas, semiconscientes e até mesmo experiências que podem ser classificadas como sonhos, mas que contenham elementos curiosos ou significativos. Inclua também sinaléticas pré e pós-projetivas, sincronidades e eventos ao longo do dia que possam estar relacionados às vivências extrafísicas. Evite usar filtros ou censura nos registros. A prática de manter um diário projetivo cria um ciclo virtuoso: quanto mais se registra, mais facilmente as rememorações acontecem. Releia os registros regularmente e reflita sobre o conteúdo das experiências. Valorize as informações captadas extrafísicamente para incentivar a ocorrência de novas percepções (Bloxxham, 2018, p. 141 a 153; Brown, 2016, p. 133 a 137; Raduga, 2012, p. 204; Silva, 2023, p. 13.134; Vieira, 1994, p. 209).

32. Técnica da mudança da base física

Diante da dificuldade de rememorar os eventos extrafísicos, mesmo empregando as técnicas apresentadas neste artigo, mude a base física, ou seja, o local de dormir, para avaliar o efeito da mudança do padrão energético do local na rememoração, por exemplo:

- Se possível, experimente dormir algumas noites em outro cômodo da residência.
- Experimente dormir em outro local, se necessário, aproveitando as oportunidades em que estiver viajando e, portanto, hospedado em hotel ou outra residência (Vieira, 2008, p. 759).

33. Técnica da rememoração extrafísica

Se todas as técnicas se mostrarem insuficientes para produzir a rememoração desejada, antes de um novo experimento, programe-se para ter uma projeção lúcida, cujo alvo mental será a rememoração dos eventos extrafísicos relativos à projeção anterior após o retorno ao soma, empregue as demais técnicas para rememorar essa experiência (Bazzi, 2009, p. 214).

III. DISCUSSÃO: ANÁLISE DOS RESULTADOS DA PESQUISA

Frequência. A maioria dos artigos e livros não descreve técnicas de rememoração. Aqueles que o fazem, em geral, limitam-se a reproduzir algumas técnicas mais básicas e conhecidas. As técnicas mais citadas pelos autores, em ordem decrescente de frequência, são: diário projetivo, autoprogramação mental, despertamento físico programado e imobilidade física.

QUADRO 1. DISTRIBUIÇÃO DAS TÉCNICAS

Fase do Ciclo Projetivo	Técnicas
Vigília Física Anterior	7
Fase Extrafísica	7
Vigília Física Posterior	19

Distribuição. As técnicas foram distribuídas em 3 grupos, conforme a fase projetiva:

- **Vigília Física Anterior:** 7 técnicas.
- **Fase Extrafísica:** 7 técnicas.
- **Vigília Física Posterior ao despertar:** 19 técnicas.

Antecedentes. No tratado *Projeciologia* (Vieira, 2008), Vieira apresenta o maior número de técnicas, resultado da extensa revisão bibliográfica que realizou para escrever esta obra, além de outras técnicas desenvolvidas por ele. No âmbito da *Projeciologia* e da *Conscienciologia*, além de Vieira, o tema da rememoração projetiva foi pouco explorado até o ano de 2024.

Descrições. Buscou-se realizar descrições concisas de cada técnica, priorizando a objetividade e respeitando as limitações de tamanho estabelecidas para este artigo. Os leitores podem recorrer às referências bibliográficas para um aprofundamento, caso considerem necessário.

Emprego. Os leitores e leitoras podem selecionar e empregar simultaneamente duas ou mais técnicas descritas neste artigo para melhorar a eficácia da rememoração. Contudo, algumas técnicas podem ser mutuamente exclusivas, como, por exemplo, a técnica da retenção mnemônica projetiva e a técnica do retorno imediato ao soma.

Autoexperimentação. Todas as técnicas descritas foram experimentadas por este autor. As mais empregadas e com maior eficácia foram: a autoprogramação mental; a ativação do estado vibracional; a pulsação dos chacras; o comando para rememorar; a imobilidade física; a mudança de posição; a estimulação fronto-chacral e a lista de imagens mentais.

Eficácia. É essencial aplicar uma técnica de rememoração de forma contínua por um período de 30 dias, para avaliar sua eficácia, reconhecendo que diferentes pessoas terão resultados variados com abordagens distintas. O progresso na rememoração dos eventos extrafísicos pode ser gradual, e é importante que o autopesquisador não desista caso não obtenha resultados imediatos, pois a melhoria vem com o tempo (LaBerge & Rheingold, 1991, p. 19 e 20).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Complexidade. A rememoração projetiva é um processo complexo que envolve a convergência de múltiplos fatores, tais como predisposição pessoal, grau de lucidez durante a experiência extrafísica, condições do ambiente de sono, hábitos de vida e o uso sistemático de técnicas específicas.

Instrumento. O conjunto de 33 técnicas descritas neste artigo amplia os recursos disponíveis para a autopesquisa projetiva, oferecendo instrumentos para superar as frequentes dificuldades de recordar os eventos vividos fora do corpo.

Lacunas. A análise bibliográfica e a experiência prática mostram que, apesar da existência de técnicas reconhecidas e bastante difundidas, ainda há lacunas no estudo e na divulgação de estratégias mais abrangentes. Este trabalho buscou apresentar, de forma objetiva, um panorama mais amplo dessas práticas, incluindo variações e abordagens que podem ser adaptadas às singularidades de cada projetor(a).

Experimentação. É relevante ressaltar que não há garantias imediatas de sucesso na aplicação das técnicas. O desenvolvimento da rememoração projetiva, como qualquer habilidade, exige continuidade e persistência.

Convite. Por fim, este artigo convida os leitores e leitoras a explorar livremente as técnicas apresentadas, ajustando-as conforme sua realidade pessoal ou mesmo criando e experimentando novas técnicas.

BIBLIOGRAFIA ESPECÍFICA

01. **Alegretti**, Wagner; *Retrocognições: Lembranças de Vidas Passadas*; 282 p.; 23 caps.; br.; Instituto Internacional de Proje-ciologia e Conscienciologia (IIPC); Rio de Janeiro, RJ; 1998; páginas 35, 48, 51, 99 e 104.
02. **Bazzi**, Munir; *Memória e Holomemória: Hipóteses e Propostas de Correlação*; Artigo; *Conscientia*; Revista; Trimestral; Vol. 13; N. 3; Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; julho-dezembro, 2009; página 214.
03. **Bloxham**, Anthony; *Relationships Between Dream Recall, Motivation to Remember Dreams, and Waking Memory Ability: a Preliminary Investigation*; *International Journal of Dream Research*; Heidelberg; Vol. 11; N. 2; Heidelberg, Alemanha; 2018; páginas 141 a 153.
04. **Brown**, David Jay; *Dreaming Wide Awake: Lucid Dreaming, Shamanic Healing, and Psychedelics*; 416 p.; 10 caps.; Park Street Press; Rochester, EUA; 2016; páginas 133 a 138.
05. **Bruce**, Robert; *Astral Dynamics – a New Approach of Out-of-body Experience*; 237 p.; 36 caps.; Hampton Roads Publishing Company; Newburyport, EUA; 1999; páginas 107, 115, 125 a 127, 130 e 197.
06. **Bruce**, Robert; & **Mercer**, Brian; *Mastering Astral Projection: 90-day Guide to Out-of-body Experience*; 504 p.; 15 caps.; Llewellyn Publications; St. Paul, EUA; 2005; páginas 14, 15, 227 e 352.
07. **Buhlman**, William; *Adventures Beyond the Body: How to Experience Out-of-body Travel*; 304 p.; 9 caps.; Harper Collins; New York, EUA; 1996; páginas 44, 46, 54, 60 e 240.
08. **Diaz**, Kenneth; *The Last Astral Projection Book You'll Ever Need to Read: How to Finally Leave Your Body and Explore the Astral*; 108 p.; 7 caps.; Edição digital do autor; Amazon; Seattle, EUA; 2020; páginas 1 a 111.
09. **Fernandes**, Fábio; *Técnica da Retenção Mnemônica Projetiva*; Artigo; *Homo Projector*; Revista; Semestral; Vol. 7; N. 1; Instituto Internacional de Proje-ciologia e Conscienciologia (IIPC); Foz do Iguaçu, PR; janeiro-julho, 2020; páginas 166 a 176.

10. **Gackenbach**, Jayne; & **Bosveld**, Jane; *Control Your Dreams*; 251 p.: 10 caps.; Harper & Row; New York, EUA; 1990; páginas 25 a 29.
11. **Garfield**, Patricia; *Creative Dreaming*; Simon & Schuster; New York, EUA; 1995; páginas 204 a 221.
12. **Greene**, Angel; *Dreams: Discover the Meaning of Your Dreams and How to Dream What You Want – Dream Interpretation, Lucid Dreaming, and Dream Psychology*; 210 p.; Edição digital da autora; Amazon; Seattle, EUA; 2015; páginas 53, 59, 67, 68, 74, 132 e 139.
13. **Gustus**, Sandie; *Experiência Fora do Corpo ao Alcance de Todos*; 312 p.; 18 caps.; Cultrix; São Paulo, SP; 2015; página 234.
14. **Hamilton-Parker**, Craig; *Cómo Recordar los Sueños*; 181 p.; Tikal; Madrid, Espanha; 2007; páginas 61 a 74.
15. **Harary**, Keith; & **Weintraub**, Pamela; *Lucid Dreams in 30 Days: The Creative Sleep Program*; 111 p.; 30 caps.; St. Martin's Publishing Group; 2ª Edição; New York, EUA; 1999; páginas 5 a 7.
16. **Holbeche**, Soozie; *The Power of Your Dreams*; 192 p.; Avon Books; New York, EUA; 1993; páginas 152 a 156 e 182.
17. **Knight**, Austin; *Lucid Dreaming: a Beginner Guide On How To Control Your Dreams With Different Techniques*; 46 p.; Edição digital do autor; Amazon; Seattle, EUA; 2016; páginas 1 a 127.
18. **LaBerge**, Stephen; & **Levitan**, Lynne; *A Course in Lucid Dreaming*; 95 p.; The Lucidity Institute; Palo Alto, EUA; 1995; páginas 10, 11, 27 a 29, 50 a 53 e 112.
19. **LaBerge**, Stephen; & **Rheingold**, Howard; *Exploring the World of Lucid Dreaming*; 352 p.; 12 caps.; Ballantine Books; New York, EUA; 1991; páginas 19 e 20.
20. **Linn**, Denise; *The Hidden Power of Dreams*; 394 p.; Ballantine Books; New York, EUA; 1997; páginas 57, 62 a 66 e 91.
21. **Lopes**, Tatiana; *Rememoração Projetiva* (N. 3.912; 20.10.2016); Verbete; In: **Vieira**, Waldo; Org.; *Enciclopédia da Conscienciologia*; apres. Coordenação da ENCYCLOSSAPIENS; revisores Equipe de Revisores da ENCYCLOSSAPIENS; Vol. Digital Único (PDF); CCXL + 34.372 p.; 3 E-mails; 11.129 enus.; 727 especialidades; 1 foto; glos. 6.500 termos (verbetes); 1 ilus.; 1.001 microbiografias; 417 tabs.; 25 websites; 22.474 bibliografias específicas; 1.048 filmografias específicas; 125 videografias específicas; 1.860 webgrafias específicas; alf.; 10ª Ed. rev. e aum.; Associação Internacional de Enciclopediologia Conscienciológica (ENCYCLOSSAPIENS); & Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2023; páginas 28.993 a 28.997; disponível em: <<https://encyclossapiens.space/ec/ECDigital10.pdf>>; acesso em: 04.08.2025; 15h38.
22. **Machado**, Cesar; *Estado Vibracional*; 352 p.; 17 caps.; 4ª Ed. Ampliada; Edição do Autor; Clube de Autores; Brasília, DF; 2023; páginas 221 a 232.
23. **Idem**; *Experiências Fora do Corpo*; 310 p.; 14 caps.; 3ª Ed. Ampliada; Edição do Autor; Clube de Autores; Brasília, DF; 2015; páginas 85, 197 a 205, 221 a 232 e 245.
24. **Michelazzo**, Maria; *Cómo Recordar los Sueños*; 124 p.; Edição digital; Editorial de Vecchi; Amazon; Seattle, EUA; 2005; páginas 1 a 128.
25. **Monroe**, Robert A.; *Viagens Fora do Corpo*; 316 p.; 21 caps.; br.; 6ª Ed.; Record; Rio de Janeiro, RJ; 1971; páginas 28, 239 e 264.
26. **Moss**, Robert; *Conscious Dreaming*; 397 p.; 10 caps.; Random House Books; Londres, UK; 1996; páginas 51 a 55.
27. **Novaes**, Adenauer; *Sonhos: Mensagens da Alma*; 296 p.; Fundação Lar Harmonia; Salvador, BA; 2001; páginas 80 e 81.
28. **Paulsson**, Timo; & **Parker**, Adrian; *The Effects of a Two-week Reflection-intention Training Program on Lucid Dream Recall*; *Dreaming*; Vol. 16; N. 1; Washington-DC, EUA; 2006; páginas 22 a 35.
29. **Pinheiro**, Robson; *Desdobramento Astral: Teoria e Prática*; 347 p.; 23 caps.; Casa dos Espíritos; Belo Horizonte, MG; 2021; páginas 236 e 247 a 249.
30. **Pritchard**, Mark; *The Astral Codex: Out-of-body Experiences and Lucid Dreaming for Spiritual Knowledge*; 200 p.; 4ª Ed.; Mystical Life Publications; Washington-DC, EUA; 2013; páginas 78 a 81.
31. **Raduga**, Michel; *Escola de Viagens Fora do Corpo*; 383 p.; 15 caps.; Edição digital do autor; 2012; página 204.
32. **Silva**, Marcelo; *Diário Projetivo* (N. 3.684; 06.03.2016); Verbete; In: **Vieira**, Waldo; Org.; *Enciclopédia da Conscienciologia*; apres. Coordenação da ENCYCLOSSAPIENS; revisores Equipe de Revisores da ENCYCLOSSAPIENS; Vol. Digital Único (PDF); CCXL + 34.372 p.; 3 E-mails; 11.129 enus.; 727 especialidades; 1 foto; glos. 6.500 termos (verbetes); 1 ilus.; 1.001 microbiografias; 417 tabs.; 25 websites; 22.474 bibliografias específicas; 1.048 filmografias específicas; 125 videografias específicas; 1.860 webgrafias específicas; alf.; 10ª Ed. rev. e aum.; Associação Internacional de Enciclopediologia Conscienciológica (ENCYCLOSSAPIENS); & Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2023; páginas 13.134 a 13.138; disponível em: <<https://encyclossapiens.space/ec/ECDigital10.pdf>>; acesso em: 04.08.2025; 15h24.
33. **Sockin**, Brian Scott; *Dreamlog: Your Complete Guide to Personal Dream Study, Recording, and Interpretation*; 272 p.; Warner Books; New York, EUA; 1991; páginas 12, 43, 44, 86, 234 e 235.

34. **Strong, Polly**; *Thirteen Authorities Tell You What Your Dreams Mean*; 258 p.; Berkeley Books; New York, EUA; 1990; páginas 36 a 39, 64, a 66, 68, 70, 71 e 75.
35. **Vandekeere, Marc**; *The Ultimate Lucid Dreamer's Manual: From Basics to Beyond*; 125 p.; 13 caps.; Edição do autor; Amazon; Seattle, EUA; 2007; páginas 24, 25, 34 a 38, 40, 51, 56 e 59.
36. **Vieira, Waldo**; *700 Experimentos da Conscienciologia*; 1.058 p.; 40 seções; 100 subseções; 700 caps.; 147 abrevs.; 1 cronologia; 100 datas; 1 E-mail; 600 enus.; 272 estrangeirismos; 2 tabs.; 300 testes; glos. 280 termos; 5.116 refs.; alf.; geo.; ono.; 28,5 x 21,5 x 7 cm; enc.; Instituto Internacional de Projeciologia; Rio de Janeiro, RJ; 1994; página 209.
37. **Idem**; *Léxico de Ortopensatas*; revisores Equipe de Revisores do Holociclo; CEAEC; & EDITARES; 3 vols.; 2.084 p.; Vols. I; 1 blog; 652 conceitos analógicos; 22 E-mails; 19 enus.; 1 esquema da evolução consciencial; 17 fotos; glos. 7.518 termos; 1.811 megapensenes trivocabulares; 1 microbiografia; 25.183 ortopensatas; 2 tabs.; 120 técnicas lexicográficas; 19 websites; 28,5 x 22 x 13 cm; enc.; 2ª Ed. rev. e aum.; Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2019; página 1.444.
38. **Idem**; *Projeciologia: Panorama das Experiências da Consciência Fora do Corpo Humano*; revisores Alexander Steiner; et al.; 1.254 p.; 18 seções; 525 caps.; 150 abrevs.; 17 E-mails; 1.156 enus.; 1 escala; 1 foto; 3 gráfs.; 42 ilus.; 1 microbiografia; 1 sinopse; 2 tabs.; 15 websites; glos. 300 termos; 2.041 refs.; alf.; geo.; ono.; 28 x 21 x 7 cm; enc.; 10ª Ed.; Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2008; páginas 109, 143, 224, 228, 426, 452, 466, 468, 472, 497, 512, 720, 731, 753 a 755, 757, 759 a 761, 810, 891 e 892.

BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR

1. **Hataway, Michael R.**; *The Everything Lucid Dreaming Book: Use Your Dreams to Solve Problems, Improve Creativity, and Understand Yourself*; 304 p.; Edição digital do autor; 2012; páginas 28, 34, 104, 122, 135, 157, 207, 212, 219 e 220.
2. **LaBerge, Stephen**; *Sonhos Lúcidos*; Siciliano; São Paulo, SP; 1990; páginas 71 e 78.
3. **LaBerge, Stephen**; & **Gackenbach, Jayne**; *Conscious Mind, Sleeping Brain: Perspectives on Lucid Dreaming*; 468 p.; Plenum Press; New York, EUA; 2012; páginas 81 e 223.
4. **Leite, Hernande**; *Projeção Lúcida Parambulatorial*; Homo Projector; Revista; Semestral; Vol. 1, N. 1; Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia (IIPC); Foz do Iguaçu, PR; julho-dezembro 2011; página 11.
5. **Moser, Robert E.**; *Mental and Astral Projection*; 44 p.; 6 caps.; Luminary Press; Baltimore, EUA; 1974; páginas 1 a 44.
6. **Rochlen, Aaron B.**; et al; *Effects of Training in Dream Recall and Dream Interpretation Skills on Dream Recall, Attitudes, and Dream Interpretation Outcome*; Journal of Counseling Psychology; Vol. 46; N. 1; Washington-DC, EUA; 1999; páginas 27 a 34.
7. **Schredl, Michael**; & **Doll, Elelyn**; *Autogenic Training and Dream Recall*; Perceptual and Motor Skills; Vol. 84; Thousand Oaks, EUA; 1997; páginas 1.305 e 1.306.
8. **Waggoner, Robert**; & **McCready, Caroline**; *Lucid Dreaming: Plain and Simple*; Conari Press; Berkeley, EUA; 2015; páginas 31 e 32.

