

■ ABORDAGENS CONSCIENCIOTERÁPICAS

Paraterapêutica do Ansiosismo: Ferramentas Práticas Autoconsciencioterápicas

Paraterapéutica del Ansiosismo: Herramientas Prácticas Autoconsciencioterápicas
Anxiety Paratherapeutics: Practical Self-conscientiotherapy Tools

Guilherme Ribeiro

Consciencioterapeuta, médico, especialista em Clínica Médica e Medicina Intensiva, pós-graduado em Nutrição Clínica e Hospitalar, guilhermeribeirromatos@gmail.com

RESUMO. Este artigo objetiva esclarecer a parafisiopatologia do ansiosismo e fornecer ferramentas para a autoinvestigação e paraterapêutica dessa condição. A metodologia utilizada foi a pesquisa bibliográfica e a experimentação prática auto e heteroconsciencioterápica. São apresentadas a revisão sobre a parafisiologia do ansiosismo, a diferenciação entre ansiedade, ansiosismo e síndrome do ansiosismo, e a expansão do tema sob a ótica do Paradigma Conscencial. Com base em técnicas autoconsciencioterápicas, o texto apresenta abordagem parasemiológica, sob o enfoque da Autoinvestigaciologia, e instrumentaliza com métodos paraterapêuticos, sob o enfoque da Autenfrentamentologia. Além disso, organiza as técnicas de autenfrentamento em subgrupos e conclui apontando a viabilidade prática da paraterapêutica do ansiosismo, acessível a qualquer consciência a partir da ortodecisão recinológica.

Palavras-chave: ansiedade; autenfrentamento; autoconsciencioterapia; autodomínio emocional; Consciencioterapeuticologia; Psicossomatologia.

RESUMEN. Este artículo tiene como objetivo aclarar la parafisiopatología del ansiosismo y proporcionar herramientas para la autoinvestigación y la paraterapéutica de esta condición. La metodología utilizada fue la investigación bibliográfica y la adquisición de experiencias prácticas en auto y heteroconsciencioterapias. Se presenta una revisión sobre la parafisiología del ansiosismo, la diferenciación entre ansiedad, ansiosismo y síndrome del ansiosismo, y la ampliación del tema desde la perspectiva del Paradigma Conscencial. Basándose en técnicas autoconsciencioterápicas, el texto presenta un enfoque parasemiológico, desde la perspectiva de la Autoinvestigaciología, y lo instrumentaliza con métodos paraterapêuticos, desde la perspectiva de la Autoenfrentamentología. Además, organiza las técnicas de autoenfrentamiento en subgrupos y concluye señalando la viabilidad práctica de la paraterapéutica del ansiosismo, accesible a cualquier conciencia a partir de la ortodecisión recinológica.

Palabras clave: ansiedad; autoenfrentamiento; autoconciencioterapia; auto-dominio emocional; Conciencioterapeuticología; Psicossomatología.

ABSTRACT. This article aims to clarify the paraphysiopathology of anxiety and provide tools for self-investigation and paratherapeutic of this condition. The methodology used was bibliographical research and the acquisition of practical experience in self and heteroconscientiotherapies. A review is presented on the paraphysiology of anxiety, the differentiation between anxiety and anxiety syndrome, and the expansion of the subject from the perspective of the Consciential Paradigm. Based on self-conscientiotherapy techniques, the text presents a parasemiological approach, from the perspective of self-investigaciology, and instrumentalises it with paratherapeutic methods, from the perspective of self-confrontatiology. It also organises self-confrontation techniques into sub-groups and concludes by pointing out the practical viability of the paratherapeutic of anxiety, accessible to any consciousness from recinological orthodecision.

Keywords: anxiety; self-confrontation; self-conscientiotherapy; emotional self-control; conscientiotherapeuticology; psychosomatology.

INTRODUÇÃO

Ansiedade. Pela Psicossomatologia, “a ansiedade é o estado afetivo penoso, de receio e de apreensão, sem causa evidente, caracterizado pela expectativa de algum perigo indeterminado e impreciso, diante do qual o indivíduo se julga indefeso” (Vieira, 2023, p. 1.416).

Ansiosismo. Na Conscienciologia, o termo *ansiosismo* tem sido utilizado para designar o estado de ansiedade mais perpetuado, enquanto manifestação frequente da consciência ansiosa, podendo ser compreendido enquanto um tráfaro.

Síndrome. A *ansiedade* é parassintoma, ou estado consciencial pontual; o *ansiosismo* é o *modus operandi* regressivo, com predominância da ansiedade cronicada; e a *síndrome do ansiosismo* é a condição mórbida, definida pela predominância do *modus operandi* regressivo típico.

Objetivo. O artigo objetiva esclarecer a parafisiopatologia do ansiosismo e fornecer ferramentas para a autoinvestigação e autenfrentamento dessa condição. Esse tópico tem grande relevância, em função da grande prevalência, porém carece de publicações que dissequem a temática do ponto de vista consciencioterápico.

Metodologia. A metodologia utilizada foi a pesquisa bibliográfica e experimentação prática pelo autor em atendimentos na condição de consciencioterapeuta e na autoconsciencioterapia relacionada à temática.

Estrutura. O artigo está organizado em 3 seções:

- I. Qual a parafisiopatologia do *ansiosismo*?
- II. Como realizar a autoinvestigação?
- III. Como realizar o autenfrentamento?

I. QUAL A PARAFISIOPATOLOGIA DO ANSIOSISMO?

Definologia. O *ansiosismo* é o estado patológico cuja parassintomatologia caracteriza-se pela ansiedade crônica decorrente da interpretação subjetiva de ameaça, diante da qual a conscin julga-se indefesa ou despreparada, cujo quadro clínico predominante é o de apreensão, impulsividade, precipitação e antirreflexão.

Paradigma. Importa ao autoconsciencioteapeuta intermissivista o conhecimento básico da ciência convencional sobre a neurofisiologia da ansiedade. Faz-se necessária, porém, a abordagem da Parafisiologia, conforme o *Dicionário de Consciencioterapeuticologia – DC* (Almeida; Haymann; & Remédios, orgs., 2022, p. 1.260), sendo ela multidimensional, holossomática e multisseriexológica.

Parafisiopatologia. O mecanismo patológico padrão do *ansiosismo* é o medo e a intranquilidade frente ao desconhecimento do futuro próximo, diante do qual a conscin sente-se intimamente aflita. As distorções na observação da realidade e na distinção de ameaças reais e irreais (Beck & Clark, 2012, p. 76), associadas à apreensão e à resposta de *luta ou fuga*, levam a conscin ao estado afetivo penoso de ansiedade.

Emocionalismo. A parafisiopatologia padrão desse estado nosográfico envolve a subjugação da consciência ao emocionalismo. A pensenização ou a forma como recebe, elabora e responde às ocorrências, internas ou externas, subjetivas ou objetivas, predomina no âmbito emocional ou instintivo, havendo *baixo freio* emocional e baixo autodiscernimento.

Sequestro. O predomínio da reatividade emocional corresponde à manifestação mais rudimentar, somática, guiada pelo *cérebro límbico*, típica do sequestro amigdaliano (Cortez & Silva, 2008, p. 230 e 233).

Holomaturologia. A ansiedade é resposta fisiológica natural de preparação para o futuro próximo, manifestando-se em níveis diversos na vida das conscins. Com a progressão da holomaturidade, a consciência experimenta autodomínio cada vez maior desse processo, até alcançar a autoimperturbabilidade. Por outro lado, o *ansiosismo* é estágio de manifestação consciencial imaturo.

Homeostaticologia. A parafisiologia homeostática da consciência em evolução envolve nível de *confiança no fluxo do cosmos*, com o autodiscernimento de dedicar-se ao que se tem controle ou arbítrio e noção das possibilidades disponíveis ao lidar com os resultados dos reveses e vicissitudes.

Autodiscernimentologia. Com a ampliação do autodiscernimento, a conscin não mais é tomada por emocionalismos, manifestando menor nível de influência das emoções no processamento de ocorrências *gatilho*. *O melhor evolutivamente é a tranquilidade diante do que não se tem controle*.

Autassediologia. Os autoconflitos fundamentais na *síndrome do ansiosismo* são os da necessidade ectópica de reagir às incertezas de futuro próximo e a patopensenização referente às ameaças e à autoinsegurança. Contudo, autassédios pensênicos, erros cognitivos ou apriorismos patológicos variam conforme a holobiografia da conscin síndrômica.

Irrracionalidade. No autassédio básico desse quadro, a conscin apresenta ideias de *que não dará conta*, e de estar *vulnerável frente ao futuro*, decorrentes da irracionalidade e do baixo autodiscernimento.

Heterassediologia. Os medos intrínsecos aos *estados ansiosos* são as brechas para a instalação de cunhas mentais predisponentes aos xenopenses de consciexes assediadoras, as quais podem reforçar as distorções de riscos e ameaças. Tal conscin, pelo emocionalismo, torna-se vulnerável a heterassédios de diversos tipos. *A emoção de medo integra o holopen-sene padrão das baratroferas.*

Porão. Observa-se também, em geral, predominância da ansiedade na vida da conscin ressomada nos estágios da infância e da adolescência (Haidt, 2024, p. 38), podendo constituir o porão consciencial mais instintivo. Com *o passar da idade*, o amadurecimento biológico contribui para *acalmar*. A ansiedade própria da inexperiência juvenil não é o *ansiosismo* enquanto traço de manifestação consciencial estudado neste artigo.

Holossomatologia. O *ansiosismo* pode ser estudado enquanto parapatologia, com *raízes* não somente nos neurônios e na genética, mas também na *paragenética pessoal*, a partir da *interação paracérebro-holossoma*, e na *autoconscientização multidimensional*, a partir da *interação mesologia-consciência*.

Conscienciologia. A visão da consciência inteira permite a abordagem do *ansiosismo* de modo mais abrangente. Eis, em ordem alfabética, *25 áreas paracientíficas* e respectivos estados, condições e estágios evolutivos importantes à autoconsciencioterapia do *ansiosismo*, seguidos pelos correlatos nosográfico e o homeostático, neste caso relativo à reciclagem do *ansiosismo*:

01. **Abertismologia:** o nível da neofilia ao conhecimento quanto à evolução consciencial, incluindo a *apriorismose anticurativa* e o *abertismo consciencial*.

02. **Autodesassediologia:** o nível da autoimunidade consciencial, incluindo a *autas-sedialidade doentia* e a *autodesassedialidade permanente total*.

03. **Autopercucienciologia:** o autodiscernimento quanto ao emprego da atenção, incluindo o *trinômio tensão-distresse-hipervigilância* e o *trinômio concentração mental–atenção fixada–hiperacuidade*.

04. **Conscienciometrologia:** a automensuração dos atributos do psicossoma, incluindo o *emocionalismo* e a *antiemocionalidade*.

05. **Consciencioterapeuticologia:** o predomínio ou a remissão das parapatologias conscienciais multiveiculares, incluindo a *megapatologia intraconsciencial* e a *autoconsciencioterapia autocurativa*.

06. **Conviviologia:** a lucidez quanto aos paradeveres interconscienciais, incluindo o *antiamor explícito* e a *antiofensividade interconsciencial*.

07. **Cosmoeticologia:** a autorresponsabilização quanto ao nível da manifestação consciencial, incluindo a *amoralidade egocêntrica* e a *autocosmoética*.

08. **Energossomatologia:** o nível da saúde holochacral, incluindo a *cardiossomatologia dominante* e a *automegaeuforização*.

09. **Evoluciologia:** a lucidez quanto à autoprogressão na escala evolutiva das consciências no planeta, incluindo a *consciência reurbanizada (consréu)* e o *modelo evolutivo*, o *Homo sapiens serenissimus*.

10. **Holobiografologia:** a lucidez quanto à história evolutiva pessoal, incluindo as *patomimeses* e a *lucidez holobiográfica*.

11. **Holocarmologia:** a lucidez quanto aos saldos e débitos interconscienciais, incluindo a *interprisão grupocármica* e o *mea máxima culpa holobiográfico*.

12. **Holomaturologia:** o amadurecimento consciencial além da vulgaridade, incluindo o *baixo freio emocional* e o *autodiscernimento*.

13. **Homeostaticologia:** o nível de autodomínio do equilíbrio consciencial, incluindo a *sofreguidão emocionalista* e a *eutimia autopacificada*.

14. **Interassistenciologia:** o nível da autabnegação fraterna às tarefas da reurbex, incluindo a *hipertrofia do umbigão* e a *minipeça interassistencial produtiva*.

15. **Intrafisicologia:** o nível da autolucidez quanto à natureza extrafísica da paraprocedência, incluindo o *subcérebro abdominal instintivo* e a *autoconsciexiabilidade retrocognitiva*.

16. **Mentalsomatologia:** a abrangência da autoprodutividade evolutiva, incluindo o *cerebelismo dispersivo* e a *Autotaquirritmologia*.

17. **Multidimensiologia:** o nível da autolucidez quanto à própria natureza extrafísica, incluindo a *vida humana trancada* e a *autoconscientização multidimensional*.

18. **Parassepciologia:** o emprego da higienização bioenergética, incluindo a *autointoxicação energética crônica* e a *desassim pelo EV profilático*.

19. **Parageneticologia:** a abrangência das raízes paragenéticas pessoais, incluindo o *temperamento consciencial regressivo* e o *macrossoma pessoal*.

20. **Parapercepciologia:** a lucidez quanto à interação multidimensional, incluindo a *intrafisicalização* e o mapeamento da *sinalética energética parapsíquica*.

21. **Paratecnologia:** o emprego de métodos técnicos, incluindo o *apedeutismo* e a *tecnicidade evolutiva*.

22. **Proexologia:** os efeitos diretos ou indiretos na consecução da programação existencial, incluindo o *incompléxis* e as *técnicas evolutivas da invéxis e recéxis*.

23. **Recexologia:** o emprego dos recursos na intrafisicalidade, incluindo o *adrenalismo* e a *pontualidade estrita*.

24. **Retrotraumatologia:** a abrangência das retrovivências traumáticas, incluindo as *feridas emocionais* e as *cicatrizes evolutivas autocurativas*.

25. **Voliciologia:** o nível do usufruto evolutivo do primeiro poder consciencial, incluindo as *voliciopatias* e o *autodomínio da vontade*.

II. COMO REALIZAR A AUTOINVESTIGAÇÃO?

2.1. Ampliação da Autopercepção Emocional.

Autopercepção. A *autopercepção emocional* é a capacidade pessoal de notar, captar, alcançar, verificar, identificar, constatar ou distinguir a própria realidade psicossomática, incluindo a afetividade relativa às emoções (Ribeiro, 2023, p. 1).

Autoinvestigaciologia. A *baixa autopercepção emocional* constitui estado de subcognição pessoal. As seguintes condições podem acentuá-la (Ribeiro, 2023, p. 2):

1. **Cascagrossismo:** estado de autorrepressão emocional ou rigidez afetiva. Pode *aparentar* frieza ou estabilidade emocional, porém *fervilha* internamente. Não raro, manifesta sinais percebidos por outras pessoas, mas quando questionado, nega perceber-se em estado de desequilíbrio emocional.

2. **Comocionalismo:** estado de descontrole e subjugação aos impulsos, sem autocontrole frente ao desgoverno intraconsciencial.

3. **Analfabetismo:** alexitimia, analfabetismo emocional, ou falta de vocabulário suficiente para expressar ou descrever as emoções e dificuldade em diferenciar com precisão as próprias sensações.

Autorrepressão. O abafamento das emoções, com a manutenção da falta de autoconhecimento, é conduta ineficaz e contribui para a cronificação das parapatologias conscienciais e bloqueios energéticos.

Ampliação. Indicam-se procedimentos para ampliação da autopercepção quanto ao próprio ansiosismo. Além da *técnica da checagem holossomática* (DC, 2022, p. 903) é útil a aplicação da *técnica da acalmia pela ampliação da autopercepção*. A rigor, todas as técnicas de modulação da ansiedade, descritas na Paraterapêutica deste artigo, auxiliam igualmente na ampliação da autopercepção.

A) Técnica da Acalmia pela Ampliação da Autopercepção.

Procedimentologia. *Vigiar* os momentos em que sentir desconforto emocional. Ao perceber-se ansioso, *dialogar consigo: Eu posso me perceber: estou ansioso. Por que estou ansioso? Do que estou com medo? Esta ameaça é real? Qual a melhor pensividade e estado holossomático para lidar com esta situação?*

Interrupção. O primeiro efeito positivo decorrente da ampliação da autopercepção ocorre naturalmente: a interrupção autoconsciente das reações impulsivas. Essa consequência normalmente já é capaz de ampliar o bem-estar.

Calma. Sem *brigar contra* as próprias emoções, o autoconsciencioterapeuta, ao *não reagir, ganha tempo de latência*, podendo permitir-se *sentir, perceber-se*, e depois *refletir e elaborar*.

2.2. Identificação da Parassintomatologia.

Parassintomatologia. Percebem-se, por exemplo, algumas das manifestações holossomáticas do *ansiosismo* descritas a seguir:

1. **Somatologia.** As mais típicas das crises de ansiedade incluem taquicardia, palpitações, sudorese fria, formigamentos, agulhadas, cefaleia, precordialgia, paralisação, *globus faríngeo* e sensação de opressão e desconforto torácicos. Cronicamente, pode-se ter insônia, tensão e dificuldade para relaxar, agitação psicomotora e inquietude, onicofagia, tricotilomania, fala rápida e apressada, logorreia, estar sempre correndo e estado de alerta cronicado.

2. **Energossomatologia.** *Déficits* energossomáticos, monopólio cardiochacral e autointoxicação energética. O *raptus ansioso* indica assédio interconsciencial (Vieira, 2007, p. 438).

3. **Psicossomatologia.** Sentimentos de inquietação interna, medo difuso e impreciso, apreensão desagradável, preocupações exageradas, insegurança, irritabilidade, arquejamento, alvoroço interior, desassossego, impetuosidade, impulsividade, agressividade e impaciência.

4. **Mentalsomatologia.** Dificuldade de concentração, dispersão mental, pensamento acelerado desorganizado, *imaginação pessimista*, carência de autorreflexão mais profunda, pensamento saltuário e, tipicamente, a *amputação frequente da cadeia de raciocínio*.

2.3. Autoinvestigação dos Medos.

Medo. A ansiedade é estado emocional derivado do medo. Importa o aprofundamento nos medos basilares, normalmente desconhecidos pela consciência devido à falta de autorreflexão e baixa autopercepção.

Autoquestionamento. A fim de ampliar a autopercepção dos medos, de maneira básica, indica-se, quando o autopesquisador perceber-se ansioso, questionar-se: *Estou com medo? Do que? Por quê?*

Aprofundamento. Visando aprofundamento, em tempo oportuno, indica-se a aplicação das seguintes técnicas: *dos Questionamentos Consciencioterapêuticos, do Medograma e do Pensenograma*.

A) Técnica dos Questionamentos Consciencioterapêuticos (DC, 2022, p. 1.172).

Procedimentologia. *Questionar-se*, trazendo à tona para a autorreflexão o estado emocional disfuncional. *Seguir* com questionamentos sucessivos, aprofundando a autocognição a respeito dos próprios medos sustentadores do *ansiosismo*. *Por que estou com medo disso? Mas por quê?*

Exemplologia. A título de exemplo, a consciência busca compreender por que *fala sem parar* em encontros sociais, já sabendo advir essa postura do *ansiosismo*. Em laboratório de autopesquisa, realiza série de questionamentos: *Por que eu falo sem parar nos encontros sociais? Porque estou ansioso. Mas por quê?* — Porque quero agradar as pessoas e ser aceito socialmente. *Mas por quê?* — Porque tenho medo. *De quê?* — De não ser aceito socialmente. *Por quê?* — Porque tenho medo de ser rejeitado. *Por quê?* — Porque não me sinto bem em relação a mim, independentemente do julgamento dos outros.

Aprofundamento. Em seguida, de modo autônomo ou com heterajuda, após autorreflexão, pode concluir como base parcial do *ansiosismo* a baixa autoconscientização quanto ao *autovalor insito*. A partir daí, é possível atuar autoconsciencioterapeuticamente na *raiz do problema*.

B) Técnica do Medograma (DC, 2022, p. 1.139).

Procedimentologia. Listar no mínimo 100 medos pessoais, categorizando-os e mensurando-os quanto à intensidade e frequência na autopensividade.

Temores. As fobias específicas são de mais fácil identificação. Porém, é frequente na consciência com *ansiosismo* o medo difuso, mal especificado. Indica-se a autorreflexão sobre os *temores centrais*, ao modo da tanatofobia, dos medos de doença grave, sofrimento físico ou moral, miséria, falta de sentido existencial e perda da identidade (Dalgalarondo, 2019, p. 8).

Básicos. Outros temores básicos podem ser: de rejeição, de frustrações diversas, de abandono, do desconhecido, da privação, da exposição, da feiura, perda do poder, da fraqueza e do atraso, ou de *ficar para trás*.

Intermissivista. Dentre os medos no universo do intermissivista, cita-se também o da autocognição, ou a *inquietação aversiva autocogniciofóbica* (Almeida, 2023, p. 19.038), e o do incompléxis. Não é esperado que a consciência lúcida engajada na proéxis planejada em curso intermissivo, em plena vivência do Paradigma Consciencial, vivencie *ansiosismo* e *temor em relação ao futuro*, sendo importante pesquisar desviacionismos e baixa autoconscientização multidimensional.

C) Técnica do Pensenograma (Carvalho, 2011, p. 92 a 104).

Autopensenologia. A *técnica do pensenograma* auxilia no mapeamento dos apriorismos patológicos de base, ou autassédios ideativos, *crenças, ideias tortas*, embasando, em geral, os medos. *Qual ideia errada, conclusão, conceito, sentido, concepção, entendimento, convicção ou fantasia alimenta tais temores?*

Paraengramas. A intrusão exagerada cotidiana pelos medos, desde os mais básicos, a exemplo da *dessoma*, do sofrimento, do desconhecido, do abandono, da separação, podem advir de experiências pretéritas traumáticas, as quais ocasionaram sofrimento psicossomático intenso capaz de gerar *paraengramas nosográficos*.

Paraetiologia. É importante o evoluciente não se aprisionar na investigação paraetiológica da *experiência passada* originadora da doença consciencial em detrimento da paraterapêutica sindrômica prioritária, principalmente pelo fato de aquela ser o *modus vivendi* emocional, com baixa autorreflexão e autodiscernimento, e não um acontecimento em si.

III. COMO REALIZAR O AUTENFRENTAMENTO?

Antiansiosismologia. A Antiansiosismologia é a subespecialidade da Autoconsciencioterapeuticologia aplicada aos estudos técnicos ou pesquisas do conjunto de procedimentos teáticos destinados ao autenfrentamento e à autoprofilaxia do *ansiosismo*.

Bases. As bases essenciais dessa modalidade terapêutica são a ampliação do autodiscernimento, redução do emocionalismo e investimento na acalmia.

Paraetiologia. O autenfrentamento pode atuar com enfoque nos diversos estágios do mecanismo de funcionamento consciencial patológico, desde os retrotraumas e a pensenidade basilar sustentadora da patologia, até as técnicas de modulação da ansiedade.

Continuísmo. O investimento aprofundado e continuado na autorrecin tende a gerar efeitos na depuração da paragenética nosográfica e instalar novos padrões homeostáticos de referência paracerebrais, portanto, neoparagenética. *Evoluir é instalar mudanças. Aqui, agora, já.*

Vivência. Em especial ao intermissivista, a neoaquisição de *modus operandi* mais autopacificado, eutímico e racional amplia o autodiscernimento quanto às tarefas interassistenciais. *Neovivências constituem remédio.*

Técnicas. Sob o enfoque da Antiansiosismologia, a tabela 1 traz, em ordem funcional, listagem de procedimentos úteis ao autenfrentamento do *ansiosismo*, subdivididos em 3 categorias:

TABELA 1. ANTIANSIOSISMOLOGIA: PROCEDIMENTOS TERAPÊUTICOS.

Categorias	Objetivos	Procedimentos indicados
Autocontrole da Psicomotricidade e do Impulsivismo.	Modulação da ansiedade; Autodomínio emocional; Terapêuticas das tensões; Autocontrole da impulsividade.	Silêncio cosmoetificador. <i>Técnica da imobilidade física vígil (IFV).</i> <i>Técnica da não-reatividade.</i> <i>Técnica da acalmia pela ampliação da autopercepção.</i> Técnicas de autorrelaxação psicofisiológica. Bioenergoterapia.
Reciclagem Autopensênica.	Ampliação do autodis-cernimento; Terapêutica das apriorismoses; Reperspectivação dos medos.	Investimento nas autorreflexões. Consciencioterapia clínica. Grupos consciencioterápicos (Bioenergoterapia). Opção pelo autodesassédio. <i>Técnica da autorreflexão de 5 horas.</i> <i>Técnica do dia não-emocional.</i> <i>Técnica do Pensenograma.</i> <i>Técnica do Medograma.</i> <i>Técnica dos questionamentos autoconsciencioterápicos.</i> Reciclagem dos tráfegos perpetuadores do <i>ansiosismo</i> .
Recéxis.	Mudanças de vida e rotina.	Proexoterapia. Interassistencialidade. Pontualidade estrita. Antiadrenalismo. Redução do ritmo de vida. Desassim e EV profilático.

3.1. Autocontrole da Psicomotricidade e do Impulsivismo.

A) *Técnica do Silêncio Cosmoetificador.*

Ouvir. Segundo Vieira (2019, p. 129 e 2.244), dentre as medidas para autenfrentamento do ansiosismo estão pensenizar mais e falar menos, *morder a língua* e saber ouvir.

Silêncio. De acordo com o verbete de Vieira (2023, p. 30.340 a 30.343), “O *silêncio cosmoetificador* é o ato pessoal inteligente de calar-se, não pronunciar palavra, recolher-se intimamente, empregando a concentração mental capaz de provocar reflexões cosmoéticas, evolutivas, prioritárias[...]”, e, ainda, esse silêncio é “aproveitado quando a oportunidade de a conscin silenciar é compreendida e utilizada, com inteligência, de imediato”, nesse caso, em contraposição à ansiedade verborrágica e aos surtos logorreicos.

Autocontrole. Nesse verbete, o autor indica as técnicas de *autopensenizar*, com *consciência*, *antes de falar*; *de guardar silêncio no momento exato*; *de saber falar no momento, lugar, testemunha, palavra e modo de inflexão certos*; e a *técnica da omnissuper*, relacionando o tema ao autocontrole da ansiedade.

B) Técnica da Imobilidade Física Vígil – IFV (Vieira, 2021, p. 122; Fernandes, 2023, p. 18.553).

Laboratório. A IFV permite o autodomínio da psicomotricidade e, ao mesmo tempo, empregar a reflexão profunda e concentração.

Ansiolítico. Segundo Vieira (2023, p. 1.416), “sob a ótica da Consciencioterapia, o maior tranquilizante ou ansiolítico é a série de práticas no laboratório da imobilidade física vígil (IFV), durante 3 horas, no CEAEC”.¹

Invéxis. A *técnica da IFV* é indicada especialmente ao caso dos inversores existenciais, visando o autenfrentamento dos efeitos do porão consciencial ainda na juventude, a exemplo dos resultados publicados por Borges (2013, p. 503) e Rocha (2020, p. 60).

C) Técnica da não-reatividade.

Procedimentologia. *Programar* para si a autodecisão de não reagir impulsivamente em nenhum contexto. *Atentar* ao longo de todo o dia, e *vigiar* os próprios impulsos de reagir às interações com as pessoas, provocações, assédios, falas, ou quaisquer ocorrências. *Perceber* antecipadamente o impulso de reação e *trocá-la por um EV*. *Discernir* a melhor ação e agir racionalmente. *Realizar balanço* ao final do dia.

Sinergismologia. Esta técnica pode ser utilizada em sinergismo com a *técnica da troca do mau hábito pelo EV* (DC, 2022, p. 1.029)

Efeitologia. A *reatividade* perpetua o *modus operandi* ansioso, pois não permite o *tempo de latência* necessário para a ponderação. Mesmo dez segundos são suficientes para *frear* a impulsividade. Com o efeito da ampliação da autopercepção, a pensividade e os medos originais podem ficar mais evidentes, permitindo a atuação do autodiscernimento e da racionalidade.

Ressacas. É comum à conscin ansiosa e impulsiva vivenciar ressacas morais e arrependimentos após entender ter cometido erros em falas e atos, por exemplo. Tais *vacilos, cincadas, falhas, equívocos*, ao modo de *miniacidentes de conduta*, sofrem redução por efeito positivo direto da não-reatividade. “A *síndrome do ansiosismo* gera a crise de remorsismo” (Vieira, 2019, p. 1.998).

Discernimentologia. *Reagir é diferente de agir. Agir não é reagir.*

D) Técnicas de Autorrelaxação Psicofisiológica.

Acalmia. Nos momentos em que o autoconsciencioterapeuta perceber-se ansioso, alguns procedimentos podem auxiliar a instalação de estados holossomáticos mais sadios, ampliando a tranquilização, a pacificação íntima e a acalmia pessoais, reduzindo os estados de tensão e estresse, associados ao *modo de luta e fuga*.

Parassimpático. As técnicas de autorrelaxação psicofisiológica têm como base para fisiológica a acalmia do sistema nervoso simpático e a ativação do parassimpático. A rigor, todo procedimento direcionado à concentração focada pode produzir relaxamento, por exemplo, *olhar fixo para um ponto* ou *concentrar-se em um ponto interno no centro da própria cabeça*.

¹ Laboratórios Conscienciológicos do CEAEC, <https://campusceaec.org/laboratorios/>.

Bioenergoterapia. O grupo consciencioterápico Bioenergoterapia oferece programa de treinamento, instrumentalizado pela Consciencioterapeuticologia, na vivência de estados holossomáticos homeostáticos, incluindo técnicas de relaxamento concentrativo e psicofisiológico, no sentido de desenvolver paracientificamente as *técnicas avançadas de descanso psíquico não oníricas* (Vieira, 2023, p. 33.986), a exemplo das técnicas da *relaxação muscular progressiva* (Vieira, 2009, p. 432) e da *percepção de peso e calor e percepção cardíaca* (Hossri, 1970, p. 40 a 45).

Respiração. Dentre as várias modalidades e tipos, as técnicas respiratórias são exemplos de modos eficazes e seguros de autocontrole do sistema nervoso autônomo. Indicam-se as técnicas da *respiração diafragmática*, *respiração rítmica* (Vieira, 2009, p. 435 a 437) e *suspiro cíclico* (Balban, *et al.*, 2023, p. 3 e 13).

E) Técnica do Sinergismo Suspiro Cíclico—Percepção do Peso.

Procedimentologia. Atentar-se à própria respiração. Observar a necessidade fisiológica. Inspirar lenta e suavemente pelo nariz, primeiramente distendendo o abdome, a parte inferior do tórax e, por fim, a parte superior das costelas, até a quantidade fisiológica. Após a pausa, inspirar um pouco mais profundamente, e pausar com o ar nos pulmões por alguns instantes. Expirar soltando o ar de modo controlado e lento. Durante e após o fim de cada expiração, antes da próxima inspiração, perceber o peso do soma.

Experimentologia. Após alguns ciclos, observar a redução da demanda ventilatória do soma, ou seja, a vontade de respirar menos. Indica-se perceber essa redução e dar passividade suave, tranquilizando a respiração cada vez mais.

Autonomia. Pela experiência pessoal deste autor, o *sinergismo suspiro cíclico—percepção do peso* é síntese de alta eficácia e fácil treinamento, visando a autonomia do autoconsciencioterapeuta.

Indicaciologia. A técnica pode ser utilizada várias vezes ao dia, em praticamente qualquer ocasião. A respiração diafragmática pode ser incorporada enquanto hábito homeostático, pois está associada a maior homeostase geral.

3.3. Reciclagem Autopensênica.

Pensene. A patopensenidade é a base de qualquer doença consciencial, mesmo que inconsciente, mal elaborada, mal caracterizada, disforme, oculta ou ainda obscura para a consciência.

Reação. Vale a pena experimentar encarar a reação emocional enquanto uma resposta. Não tendo sido formulada no campo das ideias, a emoção é reação diante de *estimativas*, *cálculo* ou *aferição* instintual, não tendo sido ainda processada no campo do *entendimento*, *ideia*, *análise*. Exemplos comuns são as irracionalidades geradoras dos medos sustentadores do *ansiosismo*.

Reciclagem. Nesse sentido, a reciclagem da pensenidade é o produto da ampliação do autodiscernimento, investimento mais promissor para as autocuras definitivas das parapatologias conscienciais.

Racionalidade. No caso do *ansiosismo*, indica-se a aplicação diuturna da racionalidade mentalsomática para compreender a autopenalidade.

Autodiscernimentologia. No universo da Autodiscernimentologia, diferenciam-se a racionalização enquanto mecanismo de defesa do ego e a análise racional.

1. **Análise racional:** segundo Vieira (2023, p. 28.128 e 28.131), a *racionalização* é “o uso teático da razão, raciocínio, racionalidade, lógica, logicidade, cálculo ou autodiscernimento de modo integral, total, sem descontinuidade, em todo tempo e local, a respeito de tudo” e a *racionalização do emocionalismo* é “a Psicossomatologia; a racionalização dos afetos; a sentimentalidade elevada; a eliminação das reatividades emocionais e subcerebrais; o *trinômio serenidade-equilíbrio-discernimento*”.

2. **Mecanismo de defesa do ego (MDE):** para Vieira (2005, p. 325), a racionalização é “apresentar desculpas válidas, socialmente aceitáveis, para justificar o próprio comportamento errado, impróprio ou politicamente incorreto (intelectualização). Exemplo: o ‘mecanismo das uvas verdes’ da raposa na fábula de Esopo (620 a. e. c.–560 a. e. c.)”.

Defesa. No caso do *ansiosismo*, o MDE poderia ser a formulação de argumentos pseudológicos para explicar as manifestações ansiosas enquanto lúcidas, ou culpabilizar outrem ou a conjuntura enquanto responsáveis pelo que sente.

Paradigma. Pela ótica do Paradigma Consciencial, a consciência é o agente determinante dos próprios pensares. Abordagens como a ideia de o indivíduo *não controlar o que pensa e sente* são aconchegos mediocrizantes, próprios dos paradigmas naturalista, comportamentalista ou behaviorista e *neurocientificista*.

Intermissivista. Ao intermissivista autoconsciencioterapeuta, indica-se o autodomínio holossomático a partir da vontade, a paranatomização do funcionamento pessoal e dos veículos de manifestação da consciência (VMC), a autorresponsabilização quanto à interpretação e à reação patológica diante dos percalços e, conseqüentemente, das próprias emoções e pensenidade.

A) Opção pelo Autodesassédio.

Autodiagnóstico. Passo inicial importante para a terapêutica do *ansiosismo* é a assunção desse complexo nosográfico enquanto autodiagnóstico. *Reconhecer o problema é o primeiro passo para mudar.*

Mitologia. Importa desfazer o *mito de que o ansiosismo é normal*. Sabe-se que a ansiedade é manifestação natural, orgânica, fazendo parte da fisiologia somática. Porém, o que está sendo abordado é o *ansiosismo* enquanto *emocionalismo imaturo*, desnecessário, travancador da evolução.

Imagística. Segundo Lopes (2011, p. 24.118), no âmbito da *Imagisticologia*, há a autoconvicção equivocada de a exacerbação emocional ser *emoção vivificante*, ou forma de sentir-se vivo. Admitir a superioridade do antiemocionalismo é fundamental à conquista do equilíbrio emocional rumo à vivência afetiva multidimensional, racional, serena e hipervivaz.

Felicidade. Efetivamente, o bem-estar íntimo melhora sem a sofreguidão e o estado afetivo penoso do ansiosismo, possibilitando maior felicidade.

Adrenalismo. Há conscins vivendo com vício em adrenalina, com a apriorismose de a ansiedade ser combustível necessário para a produtividade, porém apegadas ao estilo de vida corrido e adrenérgico instalado por si mesmas, na ausência da autorganização, priorização, antecipação e disciplina, traços *amigos* da acalmia, e não da pressa.

Evolutividade. Segundo Vieira (2019, p. 359; 2009, p. 15.767) as condições mais evolutivas são o autodomínio do *eustress*, ou estresse evolutivo, a aceleração da eficiência ou a dinâmica da eficácia, ou a autotaquirritmologia. Essas condições nada têm a ver com *ansiosismo*.

Vantagem. De acordo com Vieira (2005, p. 1.418), “a ansiedade, a rigor, não traz qualquer vantagem evolutiva em nenhum momento, em nenhum lugar e em nenhum contexto lógico para nenhuma conscin” e, ainda (2007, p. 811; 2023, p. 15.907), a qualidade da *ânsia autocrítica evolutiva* é a única ansiedade salutar, estando a *aspiração pela evolução* além dos instintos do ser humano, como se fossem ou se incluíssem entre os atributos conscienciais básicos.

Patamar. No verbete Evoluciologia, Vieira (2023, p. 15.907) aborda o desejo da consciência, quando em evolução, de alcançar sempre o próximo patamar evolutivo. Importante discernirmos o *antagonismo ânsia evolutiva / ansiosismo patológico*.

Questionologia. *Você, leitor ou leitora, já decidiu eliminar o autansiosismo?*

B) Autorreflexões e Ampliação da Autocognição.

Autocognição. Importa ao autoconsciencioterapeuta o esforço para traduzir em ideias a base autopensênica por trás de todas as manifestações. Para isso, indicam-se as técnicas do *pensenograma*, do *medograma*, da *acalmia pela ampliação da autopercepção* e da *autorreflexão de 5 horas* (Vieira, 2023, p. 6.148; Oliveira, 2023, p. 121).

Autorreflexão. A autorreflexão pode ser considerada *trafal* sinérgico ao *trafar* do *ansiosismo*. Ao mesmo tempo, é base para as modalidades terapêuticas da Antiansiosismologia, permeando todas as ações e técnicas de autenfrentamento. *Tudo no universo da Antiansiosismologia deve ampliar as autorreflexões*.

Autoprescrição. A autoprescrição para reciclagem da pensenidade é o ato de programar, planejar, predeterminar, antecipar ou prever para si, ao modo de estratégia autoprescritiva, pensenidade terapêutica racional, mais homeostática, em contraposição à patopensenidade irracional já mapeada nos autodiagnósticos.

C) Consciencioterapia Clínica e Autodesassédio.

Consciencioterapia. Além do Bioenergoterapia, já indicada, a consciencioterapia clínica pode auxiliar no mapeamento da autopensenidade, na formulação de autoprescrições para reeducação pensênica e para a reciclagem dos traços perpetuadores do *ansiosismo*, a exemplo de pessimismo, negativismo, insatisfacionismo, controle e mágoa.

Autocosmoética. O cultivo de criptotrafares, segredos, mentiras, dúvidas mortificadoras, *culpas no cartório* ou remorsos da conscin com mínima cosmoética é realidade ansio-gênica. Do mesmo modo, a tentativa frustrada crônica de *passar imagem* não correspondente à própria realidade, *representar papel* ou *manter máscara* leva ao mesmo resultado de estado afetivo penoso. *Consciência pesada causa insônia*.

Autoculpa. Segundo Vieira (2019, p. 253), “existem atitudes autodiagnósticas. A pessoa que evita praticar a *técnica das autorreflexões de 5 horas*, a *técnica da imobilidade física vígil* e a *técnica da imersão no laboratório conscienciológico Serenarium* evidencia que padece de alguma autoculpa séria” e “arrependimento não é palermice, cultivar a autoculpa é” (2007, p. 560).

Paraterapêutica. Indica-se ao leitor nessa situação a aplicação da *técnica da exposição dos acobertamentos* (DC, 2022, p. 948), com interlocutores selecionados por si mesmo, pelo crivo da interconfiança e cosmoética, ao modo do parceiro ou parceira evolutiva. O *Evolutarium*, área da consciencioterapia clínica na OIC, é o laboratório com parassegurança e sigilo também indicados para essa técnica.

Resultados. O alívio pessoal – a nível de verdadeira libertação, após a autexposição segura – tem efeitos no autodesassédio, na aquisição de heterajuda para elaborar a problemática antes oculta e, muitas vezes, no corte da *rendição* aos assediadores extrafísicos.

Psiquiatria. Outro aspecto importante na presença de critérios para patologias psiquiátricas de base ansiosa, por exemplo, transtorno de ansiedade generalizada (TAG), fobia específica, fobia social, dependência química, bulimia e *síndrome do pânico* (APA, 2013, p. 190 a 234), é a necessidade de avaliação médica e, em muitos casos, tratamento medicamentoso.

D) *Técnica do Dia Não-Emocional.*

Indicaciologia. Recomendado ao autoconsciencioterapeuta ciente dos efeitos evolutivos do autodomínio emocional, sem recalques quanto ao desafio evolutivo da antiemocionalidade (Vieira, 1996, p. 92 a 111), buscando holomaturidade afetiva e antinstintividade.

Procedimentologia. No dia anterior, *programar* para si a autodecisão de vivenciar um dia com a antiemocionalidade, do acordar ao dormir. *Atentar* ao longo de todo o dia, vigiando as próprias emoções. *Perceber* as emoções e realizar a *automodulação*, buscando utilizar a racionalidade em qualquer contexto. *Realizar balanço* ao final do dia.

Efeitologia. Observam-se, enquanto efeitos, a ampliação da autopercepção emocional e a redução do dispêndio energético diário, a ampliação da autodisposição ao final do dia, o autodesassédio e a redução dos *erros pessoais* na interconviviologia.

3.3. Reciclagem Existencial e Mudança de Hábitos.

Antecipaciologia. Segundo Vieira (2014, p. 126; 2019, p. 131 e 132), o ato da antecipação esvazia a ansiedade; a pontualidade estrita cura a ansiedade; e a antecipação preparada para a hora marcada é filha da autorganização, não do ansiosismo.

Preparaciologia. Para este pesquisador, “o ideal evolutivo para a conscin lúcida é a anulação da ansiedade com a autossegurança, sem ansiosismo, e o autopreparo para as inevitáveis ocorrências fora das expectativas habituais. Tal estado é a Autodiscernimentologia atuando pela Autoprofilaxia” (Vieira, 2014, p. 1.354).

Antiadrenalismo. Nesse sentido, indica-se a autanálise do ritmo de vida, visando a instalação de rotina equilibrada, com pausas e corte dos açodamentos. Para Vieira (2014, p. 185; 2004, p. 461), a reciclagem do *adrenalismo* envolve “dar o não” à corrida contra o tempo intrafísico, típica do padrão ansioso refém das despriorizações evolutivas míopes, sendo a adrenalina combustível motor da ansiedade.

Desassim. A autodisciplina quanto às desassimilações simpáticas e a atenção à presença de consciências assediadoras na psicossfera pessoal possibilitam a ampliação da autopercepção e do autodiscernimento. Indica-se à consciência com o traçar do ansiosismo *educar-se a estar sempre desassimilada*, instituindo o EV profilático no cotidiano pessoal.

Proexoterapeuticologia. O alinhamento proexológico, com a utilização dos traços em favor das outras consciências, tem, na experiência deste autor, impacto direto na autotranquilização. Pela Omniterapeuticologia, a dedicação pessoal ao cumprimento dos deveres interassistenciais constitui, sincronicamente, remédio de amplo espectro.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Consciência. Pela Consciencioterapeuticologia, o *ansiosismo* é passível de ser abordado, conforme o exposto, à luz do Paradigma Consciencial, mais abrangente, considerando a multidimensionalidade e a consciência inteira.

Autoconsciencioterapia. Indo além da ótica da ciência convencional, a Consciencioterapeuticologia visa instrumentalizar o evoluciente interessado na assistência parapsíquica e na aut-evolução, na ampliação do discernimento e no autodomínio holossomático.

Pensenologia. A autoconsciencioterapia aplicada nos diagnósticos de *ansiosismo* e *síndrome do ansiosismo* requer análise holossomática, porém com atenção importante à Pensenologia, à Psicossomatologia e à Recexologia. Pelo entendimento deste autor, a autopatopensenidade é a raiz de todas as doenças conscienciais.

Teática. O conteúdo trazido neste artigo compartilha, além de entendimentos teóricos, as aplicações práticas deste pesquisador no atual momento evolutivo, sendo importante que o leitor faça suas autexperimentações para as conclusões pessoais diante do exposto.

BIBLIOGRAFIA ESPECÍFICA

01. Almeida, Marco; Haymann, Maximiliano; & Remedios, Juliana; Orgs.; *Dicionário de Consciencioterapeuticologia com Termos Multilíngues Equivalentes*; revisores Equipe de Revisores da OIC; neologistas multilíngues Equipe de Idiomas da OIC; 1.412 p.; glos. 400 termos (verbetes); 400 termos em alemão; 400 termos em espanhol; 400 termos em francês; 400 termos em inglês; 4 apênds. (1 apênd.: BEE da Consciencioterapeuticologia: 575 refs.); 845 enus.; 50 especialidades; 54 microbiografias; 3 quadros sinóticos; 1 tab.; 45 verbetógrafos; 161 filmes; 111 webgrafias; 1.100 refs.; alf.; 28 x 21 cm; enc.; Associação Internacional Editores; & Organização Internacional de Consciencioterapia (OIC); Foz do Iguaçu, PR; 2022; páginas 903, 948, 1.029, 1.139, 1.172 e 1.260.

02. American Psychiatric Association (APA); *Manual de Diagnóstico e Estatística das Perturbações Mentais ou Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM5)*; 546 p.; 3 seções; 1 apênd.; 5ª Ed.; American Psychiatric Publishing; Arlington, VA; 2013; páginas 190 a 234.

03. Balban, Melis Yilmaz; et al.; *Brief Structured Respiration Practices Enhance Mood and Reduce Physiological Arousal*; Artigo; *Cell Reports Medicine*; Revista; Mensário; Vol. 4; 3 illus.; 2 E-mails; 6 enus.; 4 técnicas; 27 gráfs.; 7 tabs.; 1 esquema; 62 refs.; *Cell Press*; Cambridge, MS; USA; Janeiro, 2023; páginas 3 e 13.

04. Beck, Aaron T.; & Clark, David A.; *Terapia Cognitiva para os Transtornos de Ansiedade*; revisão técnica Elisabeth Meyer; trad. Maria Cristina Monteiro; 640 p.; 3 partes; alf.; 25 cm; br.; 2ª Ed.; Artmed; Porto Alegre, RS; 2012; página 76.

05. Borges, Pedro; *Repercussões Holossomáticas da Imobilidade Física Vigil*; Artigo; *Conscientia*; Revista; Trimestral; Ed. 17 Anos de Publicação; Vol. 17; N. 4; Seção: *Artigo Original*; 1 E-mail; 12 enus.; 1 illus.; 1 microbiografia; 2 refs.; Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; Outubro-Dezembro, 2013; páginas 503 a 510.

06. **Carvalho, Juliana**; *Pensenograma: Proposta de Método para Estudo da Pensenidade*; Artigo; *Anais do II Congresso Internacional de Verponologia*; Foz do Iguaçu, PR; 14-16.10.11; *Conscientia*; Revista; Trimestral; Vol. 15; N. 1; Seção: *Temas da Conscienciologia*; 1 E-mail; 19 enus.; 1 microbiografia; 1 tab.; 8 refs.; 1 apênd.; *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia* (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; Janeiro-Março, 2011; páginas 92 a 104.
07. **Cortez, Célia Martins**; & **Silva, Dilson**; *Fisiologia aplicada à Psicologia*; 278 p.; 5 partes; 29 caps.; alf.; Il.; br.; *Guanabara Koogan*; Rio de Janeiro, RJ; 2008; páginas 230 e 233.
08. **Dalgalarrrondo, Paulo**; *Psicopatologia e Semiologia dos Transtornos Mentais*; 506 p.; 3 partes; 40 caps.; alf.; 25 x 17,5 cm; br.; 3ª Ed.; *Artmed*; Porto Alegre, RS; 2019; página 8.
09. **Haidt, Jonathan**; *A Geração Ansiosa: Como a Infância Hiperconectada está Causando uma Epidemia de Transtornos Mentais*; 438 p.; rev. Clara Diamant; & Natália Mori; trad. Lígia Azevedo; alf.; 21 x 14 cm; br.; 1ª Ed.; 1ª reimp.; *Companhia das Letras*; São Paulo, SP; 2024; página 38.
10. **Hossri, Cesário Morey**; *Treinamento Autógeno e Equilíbrio Psicotônico*; 108 p.; 2 partes; 7 capítulos; 2ª Ed. rev. e alt.; *Mestre Jou*; São Paulo, SP; 1970; páginas 40 a 45.
11. **Oliveira, Felipe**; *Técnica da Autorreflexão de 5 Horas: Resultados Parciais*; Artigo; *Anais do XXXIII Simpósio do Grinex*; Porto Alegre, RS; 18-19.11.23; Seção: *Autoperimentação na Invéxis*; 1 microbiografia; 1 E-mail; 1 foto; 3 refs.; 10 enus.; 1 técnica; *Associação Internacional de Inversão Existencial* (ASSINVÉXIS); Foz do Iguaçu, 2023; página 121.
12. **Rocha, Bruna**; *Benefícios da Imobilidade Física Vigil para o Inversor*; Artigo; *Gestações Conscienciais*; Revista; Anuário; Ed. Especial Grinex; Vol. 10; Seção: *Invéxis e Interassistência*; 1 microbiografia; 1 foto; 5 refs.; 5 enus.; 1 gráf.; 3 técnicas; 1 tabela; *Associação Internacional de Inversão Existencial* (ASSINVÉXIS); Foz do Iguaçu, 2020; páginas 60 a 67.
13. **Vieira, Waldo**; *200 Teáticas da Conscienciologia: Especialidades e Subcampos*; revisores Alexander Steiner; *et al.*; 264 p.; 200 caps.; 15 E-mails; 8 enus.; 1 foto; 1 microbiografia; 2 websites; 13 refs.; alf.; 21 x 14 cm; br.; 2ª Ed. rev. e aum.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2021; página 122.
14. **Vieira, Waldo**; *Conscienciograma: Técnica de Avaliação da Consciência Integral*; revisor Alexander Steiner; 344 p.; 150 abrevs.; 106 assuntos das folhas de avaliação; 3 E-mails; 11 enus.; 100 folhas de avaliação; 1 foto; 1 microbiografia; 100 qualidades da consciência; 2.000 questionamentos; 100 títulos das folhas de avaliação; 1 website; glos. 282 termos; 7 refs.; alf.; 21 x 14 cm; br.; *Instituto Internacional de Projeciologia*; Rio de Janeiro, RJ; 1996; páginas 92 a 111.
15. **Vieira, Waldo**; *Dicionário de Argumentos da Conscienciologia*; revisores Equipe de Revisores do Holociclo; 1.572 p.; 1 blog; 21 E-mails; 551 enus.; 1 esquema da evolução consciencial; 18 fotos; glos. 650 termos; 19 websites; alf.; 28,5 x 21,5 x 7 cm; enc.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2014; páginas 126, 185 e 1.354.
16. **Vieira, Waldo**; *Homo sapiens pacificus*; revisores Equipe de Revisores do Holociclo; 1.584 p.; 24 seções; 413 caps.; 403 abrevs.; 38 E-mails; 434 enus.; 484 estrangeirismos; 1 foto; 37 ilus.; 168 megapensenes trivoculares; 1 microbiografia; 36 tabs.; 15 websites; glos. 241 termos; 25 pinacografias; 103 musicografias; 24 discografias; 20 cenografias; 240 filmes; 9.625 refs.; alf.; geo.; ono.; 29 x 21,5 x 7 cm; enc.; 3ª Ed. Gratuita; *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia* (CEAEC); & *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2007; páginas 438, 560 e 811.
17. **Vieira, Waldo**; *Homo sapiens reurbanisatus*; revisores Equipe de Revisores do Holociclo; 1.584 p.; 24 seções; 479 caps.; 139 abrevs.; 12 E-mails; 597 enus.; 413 estrangeirismos; 1 foto; 40 ilus.; 1 microbiografia; 25 tabs.; 4 websites; glos. 241 termos; 3 infogrâfs.; 102 filmes; 7.665 refs.; alf.; geo.; ono.; 29 x 21 x 7 cm; enc.; 3ª Ed. Gratuita; *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia* (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; 2004; páginas 170, 325 e 461.
18. **Vieira, Waldo**; *Léxico de Ortopensatas*; revisores Equipe de Revisores do Holociclo, CEAEC & EDITARES; 3 Vols.; 2.084 p.; Vols. I, II e III; 652 conceitos analógicos; 30 E-mails; 4 enus.; 1 esquema de evolução consciencial; 2 fotos; glos. 7.518 termos; 2.313 megapensenes trivoculares; 1 microbiografia; 25.183 ortopensatas; 1 tab.; 120 técnicas lexicográficas; 26 websites; 28,5 x 22 x 13 cm; enc.; 2ª Ed. rev. e aum.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2019; páginas 129, 131, 132 253, 359, 1.998 e 2.244.
19. **Vieira, Waldo**; *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; 2009; páginas 432 e 435 a 437.

WEBGRAFIA ESPECÍFICA

1. **Almeida, Marco**; *Inquietação Aversiva Autocognicofóbica* (N. 3.381; 08.05.2015); Verbetes; In: **Vieira, Waldo**; Org.; *Enciclopédia da Conscienciologia*; apes. 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; 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 19.038 a 19.043; disponível em: <https://encyclossapiens.space/ec/ECDigital10.pdf>; acesso em 14.06.2024; 10h00.

2. **Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC)**; *Laboratórios Conscienciológicos do CEAEC*; 46 fotos; 17 laboratórios; 23 enus.; Foz do Iguaçu, PR; disponível em: <https://campusceaec.org/laboratorios/>; acesso em: 30.07.24, 16h00.

3. **Fernandes, Fátima**; *Imobilidade Física Vigil em Série* (N. 5.710; 22.09.2021); Verbetes; In: **Vieira, Waldo**; Org.; *Enciclopédia da Conscienciologia*; apes. 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; 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 18.550 a 18.555; disponível em: <https://encyclossapiens.space/ec/ECDigital10.pdf>; acesso em 16.03.2024; 10h30.

4. **Lopes, Adriana**; *Opção pelo Autodesassédio* (N. 2.009; 31.07.2011); Verbetes; In: **Vieira, Waldo**; Org.; *Enciclopédia da Conscienciologia*; apes. 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; 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 24.116 a 24.120; disponível em: <https://encyclossapiens.space/ec/ECDigital10.pdf>; acesso em 16.03.2024; 10h30.

5. **Remedios, Juliana**; *Pensenograma; Paper; Tertúlia Matinal*; Semanário; N. 388; 6 técnicas; 2 enus.; 1 ficha de registro; 1 tabela; 4 refs.; *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia* (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; 25.02.24; disponível em: https://www.icge.org.br/?page_id=3127; acesso em: 14.06.24; 09h30; páginas 1 a 4.

6. **Ribeiro, Guilherme**; *Autopercepção Emocional; Paper; Tertúlia Matinal*; Semanário; N. 348; 8 enus.; 8 refs.; 2 webgrafias; *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia* (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; 14.05.23; disponível em: https://www.icge.org.br/?page_id=3127; acesso em: 16.03.24; 10h30; páginas 1 e 2.

7. **Vieira, Waldo**; *Ansiedade* (N. 67; 30.10.2005); *Autorreflexão de 5 Horas* (N. 1.076; 08.01.2009); *Eustresse* (N. 1.350; 09.10.2009); *Evolucilogia* (N. 940; 26.08.2008); *Harmonia Existencial* (N. 1.765; 02.12.2010); *Racionalização* (N. 1.793; 29.12.2010); *Silêncio Cosmoetificador* (N. 1.114; 15.02.2009); *Vigília Contínua* (N. 2.157; 25.12.2011); Verbetes; In: **Vieira, Waldo**; Org.; *Enciclopédia da Conscienciologia*; apes. 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; 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 1.416 a 1.418, 6.148 a 6.151, 15.767 a 15.769, 15.907 a 15.914, 17.701 a 17.706, 28.182 a 28.186, 30.340 a 30.343 e 33.985 a 33.988; disponíveis em: <https://encyclossapiens.space/ec/ECDigital10.pdf>; acesso em 16.03.2024; 10h30.

CITE ESTE ARTIGO:

Ribeiro, Guilherme; *Paraterapêutica do Ansiosismo: Ferramentas Práticas Autoconsciencioterápicas*; Artigo; *XVII Jornada de Consciencioterapeuologia*; Foz do Iguaçu, PR; 07-08.09.24; *Conscientiotherapia*; Revista; Anuário; Ano 13; N. 16; Seção: *Abordagens Consciencioterápicas*; 1 E-mail; 1 microbiografia; 4 enus.; 19 refs.; 7 webgrafias; 1 tab.; 18 técnicas; 1 nota; *Organização Internacional de Consciencioterapia* (OIC); Foz do Iguaçu, PR; Setembro, 2024; páginas 33 a 49.