

## ■ AUTOCONSCIENCIOTERAPIA

### ***Técnica do Registro dos Autopenses na Autoconsciencioterapia***

*Técnica del Registro de los Autopenses en la Autoconsciencioterapia*

*Technique of Registration of self-thosenes in self-Conscientiotherapy*

**Lucimara Ribas Frederico**

*Engenheira Ambiental, voluntária do Centro de Altos Estudos da Conscienciolgia (CEAEC) e da Associação Internacional de Inversão Existencial (ASSINVÉXIS), lucimara\_frederico@hotmail.com*

**RESUMO.** Este artigo tem por objetivo apresentar a *técnica do registro dos autopenses* utilizada pela autora na consciencioterapia em 2016, durante a fase da autoinvestigação. A utilização da técnica nesta fase auxiliou a autora a acelerar o descobrimento de traços-fardo (trafares) a serem reciclados. Por meio de técnicas de autoinvestigação, o evoluciente consegue, como hipótese, ir mais ao cerne do problema que será enfrentado e com maior agilidade no processo do autoconhecimento.

**Palavras-chave:** recinofilia; mapeamento; consciencioterapia.

**RESUMEN.** Este artículo tiene por objetivo presentar la técnica del registro de los autopenses utilizada por la autora en la consciencioterapia en el año 2016, durante la fase de autoinvestigación. La utilización de esta técnica ayudó a la autora a acelerar el descubrimiento de los trazos débiles o fardos (trafares) a ser reciclados. Por medio de técnicas de autoinvestigación, la conciencia evoluciente logra, como hipótesis, dirigirse directamente y con mayor agilidad al corazón del problema que será enfrentado en el proceso del autoconocimiento.

**Palabras clave:** recinofilia; asignación; consciencioterapia.

**ABSTRACT.** This article aims to present the self-thosenes registration technique used by the author during Conscientiotherapy in 2016, while in the phase of self-investigation. The use of the technique in this phase helped the author to accelerate the discovery of strong traits to be recycled. Using self-investigation techniques, the evolucient can, as hypothesis, reach the core of the problem that will be faced and with greater agility in the process of self-knowledge.

**Keywords:** recinophilia; mapping; Conscientiotherapy.

## INTRODUÇÃO

**Autoconhecimento.** No caminho evolutivo é fundamental aprofundar a auto-pesquisa para conhecer e priorizar os traços-fardo (trafares) pessoais a serem reciclados.

**Recinofilia.** A satisfação, motivação, determinação, autoesforço e interesse sincero da consciência em realizar reciclagens intraconscienciais (recins) são trafores impulsionadores da autoevolução.

**Otimização.** A Consciencioterapia propõe técnicas que podem auxiliar o evoluciente a otimizar o processo autoconsciencioterápico, avançando com mais celeridade no autoconhecimento e reconhecimento dos trafores e trafores pessoais, por meio das etapas de autoinvestigação, autodiagnóstico, autoenfrentamento e autossuperação.

**Tecnicidade.** “Técnica é maneira, jeito ou habilidade especial de executar bem ou fazer algo melhor, [...] exigindo iniciação sistemática nos conhecimentos científicos indispensáveis para resolver metodicamente os problemas e encontrar para os mesmos a solução adequada” (Vieira, 2012).

**Objetivo.** Esse artigo tem por objetivo apresentar a *técnica do registro dos autopensenes*, utilizada pela autora durante a autoconsciencioterapia em 2016, na fase de autoinvestigação.

**Metodologia.** A metodologia utilizada neste artigo foi revisão bibliográfica e análise do *labcon – laboratório consciencial*, abordando parte dos autopensenes da autora registrados no período em que esteve na condição de evoluciente na Organização Internacional de Consciencioterapia – OIC.

**Estrutura.** A apresentação do artigo está assim dividida:

### I. Autoconsciencioterapia.

### II. Labcon: Casuística Pessoal.

#### 2.1. Contextualização.

#### 2.2. *Técnica do Registro dos Autopensenes.*

#### 2.3. Análise da tabela.

### III. Conclusões.

## I. AUTOCONSCIENCIOTERAPIA

**Apresentação.** Com intuito de contextualizar os conceitos da autoconsciencioterapia tratados neste trabalho, eis, enumerados abaixo, em ordem alfabética, 6 definições apresentadas por Haymann & Medeiros (2016) na seção *Terminologia Consciencioterápica* da revista *Consciencioterapia* Ano 5, N. 5:

1. **Evoluciente.** É a conscin em processo de reciclagem intraconsciencial, receptora da assistência evolutiva consciencioterapêutica.

2. **Autoconsciencioterapia.** Autoaplicação sistemática da autoanamnese holossomática e pluriexistencial com a finalidade de estabelecer o autodiagnóstico, realizar o autoenfrentamento e alcançar a autossuperação das patologias e parapatologias conscienciais.

3. **Autoinvestigação.** Etapa da autoconsciencioterapia de anamnese e exame holossomático e pluriexistencial da própria consciência, por si mesma, com o intuito de identificar e analisar os parassintomas, parassinais, mecanismos de funcionamento para fisiológicos e para fisiopatológicos, objetivando o autodiagnóstico.

4. **Autodiagnóstico.** Etapa da autoconsciencioterapia de identificação e compreensão, inequívoca, do próprio mecanismo de funcionamento para fisiológico e para fisiopatológico, patologias e parapatologias ou qualquer outra condição que precise reciclar, quando adquire a autocognição das diretrizes para o autoenfrentamento.

5. **Autoenfrentamento.** Etapa da autoconsciencioterapia de colocar em prática as autoprescrições estabelecidas pela própria consciência a fim de alcançar a autorremissão dos distúrbios conscienciais.

6. **Autossuperação.** Etapa da autoconsciencioterapia de obtenção de alívio ou remissão dos distúrbios conscienciais, caracterizada pelo novo patamar de homeostase holossomática, possibilitando reinvestir as próprias energias conscienciais em novo ciclo autoconsciencioterápico.

## II. LABCON: CASUÍSTICA PESSOAL

**Casuística.** Esta seção visa relatar a experiência pessoal no processo da aplicação da *técnica do registro dos autopensenes* (adaptado pela autora) no processo da autoconsciencioterapia.

### 2.1. Contextualização

**Início.** Em agosto de 2016, a autora iniciou a heteroconsciencioterapia na OIC.

**Demanda.** A demanda inicial para a autoconsciencioterapia na época foi a irritação que vinha ocorrendo no dia-a-dia da autora, causando problemas na interação com demais consciências do convívio pessoal.

**Autodiagnóstico.** Durante o atendimento consciencioterápico foi sugerido para a autora realizar o levantamento dos autopensenes para descobrir os fatores pelos quais percebia irritação.

**Período.** No período de duas semanas a autora anotou diariamente os autopensenes, principalmente aqueles que estavam envolvidos em situações críticas de nervosismo, irritação e agressividade.

**Dispersão.** Em algumas anotações foi possível identificar o tráfego da dispersão, exigindo maior força de vontade para concluir o levantamento dos autopensenes.

## 2.2. Técnica do registro dos autopensenes

**Objetivo.** O objetivo da *técnica do registro dos autopensenes* é acompanhar os autopensenes (pensamentos, sentimentos e energias) em um determinado período de tempo, identificando o mecanismo de funcionamento pessoal ou parafisiologia de determinado autodiagnóstico, neste caso específico da autora, da irritação constante.

**Registro.** Para a aplicação da *técnica do registro dos autopensenes*, a autora adaptou a partir do modelo de tabela de registro de autopensenes apresentada por Haymann (2015), conforme exemplo na tabela 1 abaixo, extraído de seu artigo sobre Belicopensenidade.

**Tabela 1.** Tabela do registro dos autopensenes apresentada por Haymann (2015).

Situação	Pensamentos Antagônicos	Emoções/Sentimentos	Energia/Comportamentos	Materpensene
Assistindo a aula considerada enfadonha.	Essa aula é uma perda de tempo, já sei tudo isso aí. Estão me fazendo perder tempo.	Ansiedade, impaciência, raiva.	Fala que a aula está sendo perda de tempo, pois já sabe o conteúdo; agitação psicomotora, taquicardia.	Apropriação indevida do tempo por outrem.

**Exemplos.** Eis, a seguir, na tabela 2 de Registro dos Autopensenes, já com as adaptações feitas pela autora, 7 exemplos das anotações pessoais realizadas na etapa de autoinvestigação do atendimento consciencioterápico:

**Tabela 2.** Registro dos Autopensenes.

Data	Situação	Materpensene	Hipótese
26/10/2016	No ponto de ônibus, repreendi o companheiro ao pegar na minha mão, com tom de imposição e justificativa superficial.	Controle	Querer impor minha vontade.
30/10/2016	Me irritei com o companheiro por ele ter incluído outras pessoas em nosso passeio no momento em que eu queria estar a sós com ele.	Autoritarismo	Expectativa frustrada.

02/11/2016	Eu queria ficar quieta em casa, mas vieram conversar comigo e fiquei brava com a pessoa.	Belicismo	Estava assimilada com as reuniões que tive durante o dia.
03/11/2016	Me irritei com a funcionária do banco por eu ter ficado 1 hora esperando na fila.	Ansiedade	Falta de paciência.
04/11/2016	Estava escrevendo e fui interrompida por uma ligação de um colega pedindo um favor. Senti-me pressionada e início de nervosismo e irritação.	Egoísmo	Estava sentindo a pressão dele, da urgência e não estava aberta para ajudar.
04/11/2016	Não queria atender ao telefone, mas cedi e percebi que começava a ficar irritada com a pessoa falando de suas necessidades do outro lado da linha.	Ansiedade	Antes de atender eu senti uma energia de pressa, percebi que ela estava com essa carga de energia.
05/11/2016	Estava com fome e com horário para trabalhar, irritada, eu não quis aguardar o companheiro que conversava com outras pessoas.	Autoritarismo	Estava com fome e pressa.

### 2.3. Análises da tabela

**Mecanismos.** É possível verificar na tabela 2 que os materpenses, no geral, têm relação comum com autoritarismo, sendo desencadeador das reações emocionais impulsivas, levando a estado de irritação e ou frustrações nas interações.

**Belicismo.** Durante a interação com outras consciências foi possível perceber traços do autoritarismo, imposições e tentativas de controle, revelando traçar ou temperamento belicista.

**Controle.** Um dos maiores fatores desencadeador da irritação sofrida no dia a dia pela autora foi o reconhecimento de não conseguir controlar determinadas situações.

**Ansiedade.** Em alguns momentos foi possível perceber irritação decorrente da ansiedade, por não *controlar* os resultados e tê-los no tempo esperado.

**Pré-diagnóstico.** Juntamente com os consciencioterapeutas e após análise da tabela do registro dos autopesenes, a autora conseguiu visualizar outros fatores desencadeadores da irritação: fome, estresse, pressões internas e externas e quando havia contrariedade às suas ideias, este último sendo sintoma do autoritarismo identificado.

### III. CONCLUSÕES

**Organização.** A aplicação da técnica do registro dos autopeneses, na experiência da autora, auxiliou na organização das ideias, pois conseguiu identificar a raiz do incômodo ou seu autodiagnóstico, podendo investir na próxima etapa consciencioterápica de autoprescrições para o enfrentamento da patologia, neste caso, do autoritarismo e controle.

**Tecnicidade.** Foi possível verificar, ao comparar a tabela de Haymann (2015) com a tabela realizada pela autora, que as variáveis não utilizadas, emoções/sentimentos e energia/comportamentos, poderiam dar uma compreensão maior dos autopeneses.

**Compreensão.** Porém, a utilização da técnica em si possibilitou à autora compreender a relevância do registro e mapeamento dos autopeneses, sendo um facilitador para a próxima etapa da autoconsciencioterapia.

**Profundidade.** Por meio de técnicas durante a fase de autoinvestigação, o evoluciente consegue, por hipótese, ir mais ao cerne do problema que será enfrentado.

### REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Haymann, Maximiliano; *Autoconsciencioterapia das Predisposições à Belicopensenidade Autodefensiva*; Artigo; Conscientiotherapia; Revista científica; ano 4; n. 4; *Organização Internacional de Consciencioterapia* (OIC); setembro; 2015; Foz do Iguaçu, PR; páginas 17 a 32.
2. Haymann, Maximiliano & Medeiros, Luziânia; *Projeto do Dicionário Terminológico Multilíngue de Consciencioterapia*; Artigo; Conscientiotherapia; Revista científica; ano 5; n. 5; *Organização Internacional de Consciencioterapia* (OIC); set./2016; Foz do Iguaçu, PR; páginas 70 a 84.
3. Vieira, Waldo (Org.); *Enciclopédia da Conscienciologia Eletrônica*; verbete: *Técnica*; versão protótipo aumentada e revisada; CD 2.146 verbetes; 9.000 páginas; 300 especialidades; 7ª Ed.; *Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC)*; & *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2012.