

■ AUTOCONSCIENCIOTERAPIA

Autoconsciencioterapia aplicada ao Desenvolvimento da Coragem de Olhar para Si

Autoconsciencioterapia aplicada al coraje de mirar dentro de uno mismo
Self-Conscientiotherapy applied to the Development of Courage to Look at yourself

Virginia Ruiz

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

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

Palavras-chaves: autoaceitação; conexão emocional; autoafeto.

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

Palabras clave: autoaceptación; conexión emocional; autoafecto.

ABSTRACT. The objective of this work is to expose the personal casuistry about the development of the courage to look at yourself in the self-conscientiotherapeutic process. The research is based on the case study of the author and on relevant bibliographical references on the subject and self-conscientiotherapy. The results, indicators of self-overcoming, were the courage of assumption of self-affection, accepting, connecting with your own thosenes, mainly with emotions and feelings, and the courage of openness to hetero-affection, accepting and welcoming others, empathically, freeing yourself from the fear of losing others' affection or approval. It is concluded that the courage to look at yourself, starting with emotional courage, affective expression and the connection with yourself, allowed greater self-understanding of the consciential reality, self-acceptance and self-love, *sine qua non* conditions for intraconsciential recycling.

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

INTRODUÇÃO

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

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

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

Intenção. A intenção do artigo é expor o labcon da autora servindo de ajuda para outras consciências que estejam passando pela mesma situação, ao mesmo tempo, retribuir pela ajuda recebida ao longo deste investimento autoconsciencioterápico.

Objetivo. O objetivo deste artigo é expor a casuística pessoal sobre a necessidade de ter desenvolvido a coragem de olhar para si, com autoacolhimento e autoaceitação, para então ter conseguido iniciar o processo de reciclagem intraconsciential.

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

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

- I. Coragem de olhar para si.
- II. Estratégias autoconsciencioterápicas.
- III. Indicadores de autossuperação.
- IV. Conclusões.

I. CORAGEM DE OLHAR PARA SI

Coragem. Várias abordagens mostram o valor da coragem no autoconhecimento; que ter coragem não significa ausência de medo, “coragem é caminhar no medo”, tornando-se capaz de olhar para si com autocompaixão, sem negar a realidade, reconhecendo desafios e fracassos como parte da humanidade (David, 2016, p. 21 e 84).

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

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

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

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

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

1. **Vulnerabilidade é fraqueza:** no entanto, conhecer e assumir as vulnerabilidades, fortalece a si mesmo à frente dos outros.

2. **Vulnerabilidade não é comigo pode ser evitada:** no entanto, é parte da existência humana.

3. **Vulnerabilidade é expor totalmente minha vida:** no entanto, a vulnerabilidade aumenta a autoproteção, preservação e o cuidado consigo mesmo.

4. **Eu me garanto sozinho, pensar que se é completamente independente e não se precisa do outro:** no entanto, a vulnerabilidade é saber ser interdependente e se entregar quando necessário.

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

Autoassédio. Além disso, o conhecimento das vulnerabilidades pessoais pode facilitar a identificação dos autoassédios, assim, a consciência vai ser capaz de entender

melhor as próprias dificuldades e se defender perante as energias negativas extraconscenciais advindas dessa vulnerabilidade (Haymann, 2006, p. 12).

Assunção. A coragem de se assumir, tanto com os trafores e trafares, posicionando-se com franqueza, sem preocupação com a autoimagem ou dissimulações anti-cosmoéticas, fortalece o autodessasédio, heterodessasédio e aumenta o realismo consciencial. Segundo Vieira, (2004, p. 1.060), “autodespeticidade: invulnerabilidade interconsciencial”.

II. ESTRATÉGIAS AUTOCONSCIENCIOTERÁPICAS

2.1. Autoinvestigação.

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

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

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

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

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

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

1. Aceito responsabilidade por isso.
2. É assim como eu me sinto.
3. Eu não sou capaz.

4. Eu não entendi.
5. Eu não sei.
6. Não deu certo, mas aprendi muito.
7. Obrigado.
8. Peço desculpas.
9. Preciso de ajuda.

Minimização. No caso pessoal, quando fazia referência a algum tráfegar, em especial se ainda não queria aceitá-lo, minimizava sua gradação, com a expressão: “eu sou um pouco...”. A crença subjacente no autoengano era: “se eu for mostrar os meus tráfegares, não vão gostar de mim”.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

TABELA 1. TRAÇOS RECORRENTES DE VULNERABILIDADE

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

2.2. Autodiagnóstico.

2.2.1. Fuga

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

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

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

Exemplo. O excesso de atividades advindas do estudo, trabalho e voluntariado fazia com que a autora, após uma reunião de desassédio de voluntariado ou adversidade do cotidiano, por exemplo, procurasse uma via de escape como sair para jantar, usado como desculpa de momento de lazer, porém a realidade era que usava o “encontro social” para desconectar-se da situação, fugindo de si, de importantes autorreflexões após o evento estressor.

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

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

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

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

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

1. **Fechadismo.** Reconhecido pela dificuldade de exposição, baixa interação energética e comunicativa; hipótese causal: insegurança, orgulho e repressão emocional.
2. **Desconfiança.** Notório pela dificuldade de confiar nos outros.
3. **Cardiochakra.** Bloqueio do cardiochakra impedindo a conexão com as emoções.
4. **Defensividade.** Observado pela alta reatividade, seja pelo ataque ou defesa; dificuldade de escutar heterocríticas; hipótese causal: medo à rejeição ou abandono; baixa aceitação da vulnerabilidade; competitividade.

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

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

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

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

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

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

Sufrimento. Identificou-se também uma postura de não querer sentir dor, que acabava gerando paradoxalmente mais sofrimento, pois, além da dor inevitável de uma experiência difícil, a exemplo da perda de um ente querido, há um sofrimento desnecessário, quando não aceita ou não assimila a experiência, no exemplo citado, apegando-se à perda (Campayo & Demarzo, 2015, p. 24).

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

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

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

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

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

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

2.2.2. Binômio autossacrifício anticosmoético-dependência.

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

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

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

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

Exemplologia. Alguns exemplos pessoais de autossacrifício:

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

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

Autodesrespeito. Em primeiro lugar, o indivíduo autossacrificado é desrespeitoso consigo mesmo, mas também ignora desrespeitos, traições ou fracassos nas interrelações; a proteção sobre o bem-estar do outro absorve grande parte da energia dele, sentindo-se culpável se não atende às necessidades do outro, tornando-o dependente (Norwood, 1985, p. 229).

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

2.2.3. Diagnosticologia.

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

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

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

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

Escrita. A partir da identificação das emoções e registro, pode-se aprender a lidar com elas. Quanto mais específica, melhor, concedendo uma valorização para o que se experimenta (Sandberg & Sheryl, 2017, p. 61; David, 2016, p. 96). Quem tem dificuldade para dar nome às emoções pode aplicar a *técnica da construção do dicionário para-afetivo*, desenvolvendo assim o autodiscernimento paraafetivo (Almeida & Carvalho, 2012, p. 53).

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

2.3. Autoenfrentamento.

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

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

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

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

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

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

Quando: em setembro de 2017.

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

Ação: reperspectivar o conceito de rejeição, enfrentar-se em situações nas quais existe a possibilidade de rejeição, e aprender a escutar não como resposta de outras pessoas, lembrando que estes respondem de acordo com suas possibilidades, e não por afetividade, ou não, por você. (Congost, 2014, p. 19).

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

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

Ação: redefinir o convívio com os outros, enfrentar as interrelações não saudáveis de convívio passadas e presentes, estabelecendo limites ou tomando posicionamentos oportunos.

Quando: sempre, sem exceção.

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

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

Quando: sempre, em qualquer situação.

Técnicas. Para o autoenfrentamento, foram utilizadas 08 técnicas, algumas empregadas de maneira concomitante e outras pontuais, em função da demanda. Divide-se em três partes, explicação da técnica, a experiência e o resultado alcançado, a seguir:

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

Experiência. Desde a experiência pessoal, a escrita diária atuou como bálsamo para os autoenfrentamentos. Ressalta-se a experiência da releitura do material escrito (após um ano ou mais) sobre emoções e sentimentos como auxílio para a consciência expandir a automaxifraternidade.

Resultado. O aumento da autocognição, o autoacolhimento compassivo e maxifraterno.

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

Experiência. A interassistência possibilita esse intercâmbio de papéis considerando que todas os evolucientes podem contribuir, independentemente da situação complexa que estejam vivenciando; isto ficou esclarecido na dinâmica de Autorganização Parafisiológica. A dinâmica Cosmoconsciencioterapia auxiliou na desdramatização do erro, o desenvolvimento do autoafeto e, a ampliação do microuniverso consciencial (a noção do micro e o macro nas ações), expandindo a cosmovisão e cognição.

Resultado. O aumento da interassistência e autoafeto como ferramenta de autocura.

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

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

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

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

Experiência. Entender que na maioria dos casos, quem causou o dano não o fez com a intenção de prejudicar diretamente a um mesmo; considerar que existe o direito de errar, e perceber que no fundo, todos procuram a felicidade, ajudou a autora a sair da postura de vitimização, e facilitou liberar as mágoas, rancores e desentendimentos com os outros. Por outro lado, houve uma necessidade de se perdoar a si mesma, aceitar os

RUIZ, Virginia; *Autoconsciencioterapia aplicada ao Desenvolvimento da Coragem de Olhar para Si*. 95-113.

erros, aprender deles e liberar-se a si mesma. E agradecer por tudo o que se tem, sem se focar em aquilo que não se tem.

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

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

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

Experiência. Participar dos cursos Recin I e II (2017-2018) da CONSCIUS e expor-se diante de um grupo seguro, ajuda a desenvolver a confiança suficiente para abrir o microuniverso, aprendendo a aprofundar e reciclar tráfegos, a partir do uso dos tráfegos.

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

6. Projecioterapia. A projecioterapia é uma técnica utilizada no *set* consciencioterápico no qual os consciencioterapeutas aplicam uma técnica energética no evoluciente para ampliar a compreensão do mecanismo de funcionamento deste.

Experiência. Entre outras experiências, a autora ressalta que conseguiu enfrentar e experimentar durante o atendimento, em ambiente seguro, emoções e sentimentos, de dor e sofrimento da holobiografia, a partir do fenômeno da autorretrocognição, que por hipótese, não houvessem sido tão intensas ou aprofundadas a nível individual, aumentando a autoconfiança em futuras experiências similares àquelas que a autora vivenciou.

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

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

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

Resultados. Elencam-se 8 resultados principais:

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

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

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

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

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

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

7.7. A autexpressão de emoções e o afrontamento da dor de situações adversas.

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

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

Experiência. Ajudou a atualizar o CPC, em função das novas descobertas, ajudando a lembrar as ações mais importantes para a eliminação dos tráfes identificados.

Resultados. O comprometimento com a superação do tráf.

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

Rotina. A autora reservou um tempo para o investimento na autopesquisa na agenda semanal, aprimorado na organização de hábitos e rotinas saudáveis que favoreceram o investimento na reciclagem consciencial.

Efeito. As ações de enfrentamento e a aplicação das técnicas tiveram como efeito a vivência gradativa da descensão cosmoética, ajustando a autoimagem à realidade

consciencial, a partir da aceitação de emoções/sentimentos, pensamentos e energias (pensenes), e sentindo uma conexão maior consigo e com os outros, abandonando a necessidade da fuga.

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

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

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

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

III. INDICADORES DA AUTOSSUPERAÇÃO

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

01. Acolhimento do sofrimento primário.
02. Abertismo.
03. Agilidade emocional.
04. Ajuste da realidade intraconsciencial.
05. Afeto (auto e hetero).
06. Antivitimização.
07. Autenticidade.
08. Autexpressão.
09. Autexposição.
10. Autoacolhimento (autocompaixão).
11. Autodesconflituosidade.
12. Autoimperdoador.
13. Autonomia afetiva.
14. Autoposicionamento.
15. Atendimento a bolsões energéticos conectados ao passado.
16. Convívio saudável, sem autossacrifícios anticosmoéticos.
17. Confiança (auto e hetero).
18. Descensão cosmoética.
19. Desdramatização.

20. Dignidade cosmoética.
21. Empatia.
22. Escuta ativa.
23. Estabelecimento de vínculos afetivos saudáveis.
24. Fluidez.
25. Gratidão.
26. Heteroperdoador.
27. Interassistência.
28. Liderança multidimensional.
29. *Lócus* interno.
30. Pacificação emocional multidimensional (auto e hetero).
31. Parapsiquismo desenvolvido.
32. Para-afiliação.
33. Produtividade.
34. Profundidade na ausculta pensênica.
35. Proteção (auto e hetero).
36. Pró-união e integração de pessoas.
37. Realismo.
38. Respeito (auto e hetero).
39. Reciclagem intraconsciencial.
40. Valorização do psicossoma.

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

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

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

Autocura. De acordo com Mohr (2016, p. 211), a mudança ou autocura no caso da autora se produziu “não pelo esforço persistente, mas (1) adotando o objetivo de amar a si mesma em vez de perseguir um propósito “obsessivo” ou uma imposição de censura interior e (2) recorrendo a numerosos apoios práticos que tornaram a umdança viável”.

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

Autoindicadores. Por parte da autora, afirma-se que houve um grau de atendimento de cada uma das características citadas nos indicadores, em especial, abertismo, autexposição, realismo e autenticidade. O trinômio nosográfico *fuga-autoascrição anticosmoético-dependência afetiva* foi substituído pelo trinômio homeostático *conexão-posicionamento-autoafeto*.

Continuismo. O trafor da constância apoiou o processo autoconsciencioterápico, utilizando a *técnica do autoenfrentamento contínuo*, admitindo a autoconsciencioterapia como ciclo, assim, sendo necessários novos experimentos para continuar no caminho da autocura (Gonçalves, 2006, p. 80).

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

IV. CONCLUSÕES

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

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

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

Processo. O processo de reciclagem está em caminho, precisa-se de tempo, no entanto, valoriza-se a mudança intraconsciencial, sentindo-se mais conectada, confiante e satisfeita.

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

NOTAS

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

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA

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

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

03. **Bergonizi, Everaldo**. *Técnicas de elaboração do Código Pessoal de Cosmoética a partir da Consciencimetrolgia e da Errologia Pessoal*. Anais da VI Jornada de Saúde da Consciência e do IV Simpósio de Autoconsciencioterapia; Journal of Conscientiology, IAC, Vol. 13, No. 50-D; 2010; página 169.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

14. **Musskopf, Tony**; *Autenticidade Consciencial*; 374 p.; 6 seções; 105 caps.; 71 abrevs.; 81 estrangeirismos; glos. 237 termos; 6 lmes; 508 refs.; 39 geo.; 91 ono.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2012, páginas 18 e 191.

15. **Norwood, Robin**; *Mulheres que Amam Demais*; 7ª. Edição; 303 p.; Editora Siciliano; São Paulo, SP, 1997; página 229.

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

WEBGRAFIA

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