

■ AUTOCONSCIENCIOTERAPIA

Sustentabilidade Íntima no Holopensene Português: Projeto OIC Lisboa

Sostenibilidad Íntima en el Holopensene Portugués: Proyecto OIC Lisboa
Intimate Sustainability in the Portuguese Holothosene: OIC Lisbon Project

Luísa Consciência

Psicóloga, especialista em Clínica e Saúde e Avançada em Psicoterapia, pós-graduada em Psicoterapia, voluntária da Organização Internacional de Consciencioterapia (OIC), consciencia.luisa@gmail.com

Tatiana Consciência

Médica, especialista em Medicina Geral e Familiar, voluntária da Organização Internacional de Consciencioterapia (OIC), tatianaconsciencia@gmail.com

RESUMO. O Projeto OIC Lisboa surgiu com o propósito de tornar acessível a especialidade *Consciencioterapeuticologia* a outras áreas geográficas do Planeta. O presente artigo tem como objetivo identificar os elementos de sustentabilidade íntima para o Projeto OIC Lisboa, como processo de interaprendizagem. Na apresentação constam os depoimentos das autoras e o contexto onde surgiu a ideia. Posteriormente, são descritas as atividades desenvolvidas nos primeiros seis meses de voluntariado, os parastidores percebidos e a análise dos fatores facilitadores. Segue-se a reflexão autoconscienciográfica do polinômio *autoinsegurança-acídia-autocorrupção-autovitimização*. Na discussão são apresentados os elementos de sustentabilidade íntima identificados: o comprometimento; a coerência; a afinidade com a especialidade *Consciencioterapeuticologia*; o engajamento com o grupo evolutivo de trabalho; o voluntariado com o objetivo universalista. O artigo é concluído sobressaindo a relação entre a autoconsciencioterapia continuada e os elementos de sustentabilidade para o Projeto OIC Lisboa.

Palavras-chave: autoconsciencioterapia; interaprendizagem; sustentabilidade.

RESUMEN. El Proyecto OIC Lisboa surgió con el propósito de difundir la Consciencioterapeuticología en otras áreas geográficas del planeta. Este artículo tiene como objetivo identificar los elementos de sostenibilidad íntima del Proyecto OIC Lisboa, como un proceso de interaprendizaje. En la introducción constan los testimonios de las autoras y el contexto en el que la idea surgió. Posteriormente, se describen las actividades desarrolladas en los primeros seis meses de voluntariado, los parastidores percibidos y el análisis de los factores facilitadores. Seguido por la reflexión autoconscienciográfica del polinomio autoinseguridad-acídia-autocorrupción-autovictimización. En el desarrollo, se muestran los elementos de sostenibilidad íntima identificados: compromiso; consistencia; afinidad con la especialidad Consciencioterapeuticología; comprometimiento con el grupo evolutivo de trabajo; voluntariado con foco universalista. El artículo concluye destacando la relación entre la autoconsciencioterapia continuada y los elementos de sostenibilidad íntima en el Proyecto OIC Lisboa.

Palabras-clave: autoconsciencioterapia; interaprendizaje; sostenibilidad.

ABSTRACT. The OIC Lisbon Project emerged with the purpose of making the *Conscientiotherapeuticology* specialty accessible to other geographical areas of the planet. This article aims to identify the elements of inner sustainability of the OIC Lisbon Project, as a process of inter-learning. The presentation contains the testimonies of the authors and the context in which the idea arose. Subsequently, the activities developed in the first six months of volunteering, the perceived parastage and the analysis of facilitating factors are described. This is followed by the self-conscientiotherapeutic reflection of the polynomial *self-insecurity-apathy-self-corruption-self-victimization*. In the discussion, the identified elements of inner sustainability are presented: commitment; consistency; an affinity with the *Conscientiotherapeuticology* specialty; engagement with the evolutionary work group; and volunteering with a universalistic objective. The article concludes by highlighting the relationship between continued self-conscientiotherapy and the elements of inner sustainability within the OIC Lisbon Project.

Keywords: self-conscientiotherapy; inter-learning; sustainability.

INTRODUÇÃO

Projeto. O Projeto OIC Lisboa surgiu com o propósito de contribuir para o objetivo maior de tornar acessível a especialidade *Consciencioterapeuticologia* a outras áreas geográficas do Planeta. A ideia surgiu em novembro de 2018, quando as autoras participaram do Encontro de Intermistivistas em Estrasburgo. A formalização do voluntariado com a Organização Internacional de Consciencioterapia (OIC) aconteceu em setembro de 2019, dando início às atividades preparatórias do projeto.

Objetivo. Este artigo tem como objetivo identificar os elementos de sustentabilidade íntima do Projeto OIC Lisboa, como processo de interaprendizagem.

Metodologia. O conteúdo do artigo é fundamentado nas anotações das autoras relativas às atividades realizadas durante os primeiros seis meses de voluntariado. Está organizado na seguinte estrutura: Introdução; I. Apresentação; II. Voluntariado no Projeto OIC Lisboa; III. Reflexões Autoconsciencioterápicas; IV. Discussão; e Conclusões.

I. APRESENTAÇÃO

Depoimentos. Eis breve apresentação individual das voluntárias, em ordem alfabética:

1. Luisa Consciência, natural de Moçambique, residente em Lisboa:

— Tive contacto com a Conscienciolgia no intrafísico em 2014 e esse ano iniciei voluntariado na cidade onde resido. A partir de 2015, passei a ir a Foz do Iguaçu anualmente com o objetivo de qualificar-me. Na primeira viagem, participei do *Acoplamentarium* sobre Saúde Consciencial e fui visitar o campus da OIC onde percebi ampliação do estado de pacificação íntima. Em 2016, tive curiosidade em experimentar os atendimentos, no entanto, apenas foram concretizados em 2018. Dessa experiência sobressaiu a identificação com o método e a afinidade com a equipe extrafísica. Em novembro desse mesmo ano, no Encontro de Intermistivistas em Estrasburgo, conversei com o coordenador

da OIC sobre o interesse na especialidade e propus-me refletir sobre o início do voluntariado, o que foi formalizado em setembro de 2019 na viagem a Foz. Tenho, como objetivo, contribuir para a criação de condições favoráveis para este tipo de assistência diferenciada chegar a outros locais, a partir da cidade onde resido.

2. Tatiana Consciência, natural e residente em Lisboa:

— Iniciei estudo da Conscienciologia em 2016, e em outubro do mesmo ano visitei pela primeira vez o CEAEC e o *Campus* da OIC. Em setembro de 2018 regressei a Foz do Iguaçu, fiz o primeiro atendimento intensivo na OIC e identifiquei-me com a abordagem técnica da Consciencioterapia, o que considero um divisor de águas para mim. Dois meses depois, no Encontro de Intermiivistas em Estrasburgo, senti-me no meu melhor padrão homeostático, e determinada em contribuir como minipeça para o maximecanismo grupal, manifestei ao grupo da OIC a vontade de voluntariar a distância, tendo em conta a afinidade que havia sentido com a especialidade. Em setembro de 2019, novamente em visita a Foz do Iguaçu, demos início formal ao Projeto OIC Lisboa. No percurso iniciado para formação do consciencioterapeuta, ao me conectar com o holopensene da saúde consciencial, pretendo contribuir para a criação de um campo favorecedor dos trabalhos futuros em Lisboa e na Europa, para que essa modalidade de assistência chegue a mais consciências em todo o mundo.

Intermissivo. O ambiente de Curso Intermissivo, recriado em Estrasburgo, abriu possibilidades de interassistência multidimensional e recuperação de cons (unidades de lucidez). No caso das autoras, a recuperação de cons traduziu-se no compromisso em contribuir para o desenvolvimento do holopensene da saúde consciencial, através da *Consciencioterapeuticologia*.

II. VOLUNTARIADO NO PROJETO OIC LISBOA

Descrição. Abaixo, descrevemos as atividades desenvolvidas pelas autoras, de setembro de 2019 a fevereiro de 2020:

2.1. Encontros semanais:

Total de 23 encontros.

Duração dos encontros: 2 horas, das 15h30 às 17h30 (hora de Lisboa).

Local: alternado entre as bases intrafísicas das voluntárias.

Participantes: as autoras.

Bionergias: Trabalho energético no início e final de cada encontro, com mobilização básica de energias (MBE), instalação de campo e treino de exercícios parapsíquicos.

Conteúdos abordados:

1. 700 Experimentos da Conscienciologia (Vieira, 2013, p. 221 e 426 a 441): Consciencioterapia e Projecioterapia e Consciencioterapia Profissional.

2. *Homo sapiens pacificus* (Vieira, 2007, p. 35 a 120 a 676): Síndrome da Ectopia Afetiva (SEA) e Miniconscienciograma das Patologias Humanas.

3. Dicionário Terminológico Poliglótico de Consciencioterapia (DTPC, *online*): Técnicas.

Métodos de estudo, por ordem alfabética:

1. Apresentação oral dos temas estudados.
2. Debate de ideias.
3. Elaboração conjunta de apostila com os conteúdos abordados.
4. Estudo conjunto durante as sessões.
5. Estudo individual prévio ao encontro semanal.
6. Evoluciente-cobaia em redutores do discernimento selecionados.

2.2 Reuniões mensais com a OIC Sede:

Total de 4 encontros.

Duração dos encontros: 1h30 - das 19h às 20h30 (hora de Lisboa).

Local: plataforma *online Zoom* (<https://zoom.us/>).

Participantes OIC Sede: Ermânia Ribeiro, Guliano Derosso e Marco Almeida.

Conteúdos abordados:

1. Modalidades de Consciencioterapia na OIC.
2. *Homo sapiens pacificus* (Vieira, 2007, p. 571 a 676): Taxologia dos Redutores do Autodiscernimento e Análise dos grupos nosográficos.

Métodos de estudo, por ordem alfabética:

1. Debate de ideias.
2. Esclarecimento de dúvidas.
3. Palestra.

2.3. Criação de portfólio em drive, descrito em ordem alfabética:

1. Apostila de estudo de Consciencioterapia.
2. Apostila de exercícios energéticos e parapsíquicos.
3. Planilha de Registro das Atividades.

2.4. Parabastidores:

Planilha. Em todas as sessões de estudo foram anotados na Planilha de Registros das Atividades os parafenômenos percebidos pelas autoras, descritos na tabela 1.

TABELA 1. RESUMO DAS PARAPERCEPÇÕES DOS ENCONTROS, ORGANIZADO POR VEÍCULO DE MANIFESTAÇÃO.

Veículo de manifestação	Percepções registadas
Mentalsoma	Ampliação do discernimento. Ampliação da vontade de trabalhar no projeto. Associação de ideias. Captação de ideias. Dispersão. Foco. <i>Insights.</i>
Psicossoma	Desmotivação. Impaciência. Irritabilidade.
Energossoma	Atividade nos seguintes chacras: cardiochakra; coronochakra; esplenicochakra; frontochakra; laringochakra; nucalchakra. Banho energético. Estado vibracional. Exteriorização espontânea de energia. Percepção de presenças extrafísicas. Pressão nos ouvidos, “ouvidos cheios”. Sensação de calor no pavilhão auricular. Toques na cabeça. Zumbidos e apitos.
Soma	Bocejos. Cansaço. Dor de cabeça. Fome. Náusea. Rinite alérgica exacerbada. Sensação de cabeça adormecida. Sonolência.
Holossoma	Equilíbrio pensênico. Estado de pacificação íntima ampliado. Sensação de bem-estar generalizado. Sensação de mal-estar generalizado.

Facilitadores. Durante o período em análise, foram identificados fatores facilitadores do desenvolvimento do projeto:

1. **Rotina.** A criação de rotina útil semanal, com dia, horário e local pré-definidos, sem dispêndio de tempo com detalhes desnecessários, assumida de modo prioritário,

facilitou a concretização do propósito a realizar e a interação com as agendas pessoais de cada voluntária.

2. **Perseverança.** A continuidade dos encontros, o trabalho bionergético e mental-somático sistemático, em parceria com a equipe extrafísica.

3. **Planificação.** Em todas as sessões foi elaborada a planificação do estudo, com identificação dos objetivos, a seleção dos métodos, o cronograma e a avaliação da aprendizagem correspondente.

4. **Metaprendizagem.** Ao longo dos encontros foram utilizados vários métodos de estudo já enumerados, resultantes dos diferentes conteúdos, da experimentação e resultados obtidos, tendo em conta a singularidade de cada voluntária e o mais eficaz para as autoras individualmente e em conjunto.

5. **OIC.** As reuniões mensais com a OIC permitiram ampliar e reajustar as abordagens, identificar pontos cegos, criar novos desafios, para além do suporte da conexão com o grupo.

6. **Online.** Os recursos *online*, disponibilizados pela OIC, promotores do holopense da especialidade sem limites geográficos.

III. REFLEXÕES AUTOCONSCIENCIOTERÁPICAS

Reflexão. O voluntariado conscienciológico, nas interações conscienciais, coloca em evidência afinidades, antagonismos ou complementaridade de atributos individuais, bem como sinergismos grupais. O sinergismo da autopesquisa continuada, a reflexão conjunta durante os primeiros seis meses de voluntariado, e a aplicação do ciclo autoconsciencioterápico, permitiram reconhecer os elementos de sustentabilidade íntima do projeto.

Autoinvestigação

Redutores. Durante o estudo sobre o autodiscernimento, alguns dos redutores captaram a atenção das autoras, nomeadamente: autoinsegurança; acídia; autocorrupção e autovitimização.

Mesologia. Esses redutores fazem parte da cultura e mesologia onde as autoras residem, marcada por influência histórica religiosa:

1. A autoinsegurança e a autovitimização derivados da desvalorização pessoal, o predomínio do *locus* externo de proteção e a supervalorização do sofrimento.

2. A autocorrupção e a acídia incentivadas pela terceirização da responsabilidade.

Neoportunidade. As características da cultura são uma neoportunidade de renovação de posturas e traços a reciclar, colocados em evidência pela convivência nesse holopense. Assumir o processo autoconsciencioterápico relacionado com os traços comuns à mesologia amplia a possibilidade de *rapport* e assistência com o público local.

Recomposição. “Assumimos o papel de reeducadores pessoais (autorreeducadores) quando partimos do autoexemplo de regeneração sincera perante o grupo com o qual, provavelmente, cometemos as mesmas arbitrariedades que hoje condenamos” (Balona, 2015, p.78).

Autoinvestigação. A autoinvestigação consciente requer pesquisa detalhada para captar as manifestações evidentes e as mais sutis, identificando onde o redutor atua. “O laboratório do pesquisador é a própria consciência, o holossoma, holomemória e as próprias inter-relações” (Takimoto, 2006, p.20).

Cobaia. As autoras aplicaram a si próprias a proposta da técnica “*evoluciente-cobaia*” durante o estudo detalhado dos redutores do discernimento. Cada uma apresentou os resultados da autorreflexão nas etapas de autoinvestigação e de autodiagnóstico para análise conjunta enquanto modelo de estudo específico.

Técnicas. Eis 4 exemplos de técnicas de autoinvestigação aplicadas pelas autoras:

1. **Técnica da investigação do mal-estar:** conjunto de procedimentos aplicados pelo autoconsciencioterapeuta a partir da identificação de sensação desagradável, desconforto, incômodo, constrangimento, insatisfação ou indisposição pessoal, de modo a estabelecer a área principal do problema, a própria parapatologia ou autotrafar a ser tratado (DTPC, 2020, *online*).

2. **Técnica da checagem da autointencionalidade:** procedimento do triplo questionamento – “Por quê? Para quê? Para quem?” –, aplicado aos pensenes, ações e comportamentos cotidianos, utilizado pelo evolucionista para autodiagnóstico da intencionalidade, revelando o nível de corrupção ou cosmoética nas manifestações pessoais (DTPC, 2020, *online*).

3. **Técnica da autobiografia:** procedimento de evocar lembranças da mesma vida ou anteriores e anotar as lembranças e repercussões psicossomáticas e energossomáticas (Takimoto, 2006, p.21).

4. **Técnica da Percepção das Autojustificativas:** procedimento de enumeração das pseudojustificativas observadas durante a interlocução ou pensenização diária, relacionadas a ações ou comportamentos antievolutivos, utilizadas como mecanismo de defesa, fuga ou evitação do autoconflito, amenização das autoincoerências e acobertamento de erros, falácias lógicas ou intenções negativas (DTPC, 2020, *online*).

Autodiagnóstico

Autodiagnóstico. Etapa em que ocorre a compreensão dos mecanismos intracosciosos inadequados para o momento evolutivo.

Polinômio. Os quatro redutores estudados atuam ao modo de reação em cadeia, podendo qualquer um deles iniciar o ciclo nosográfico, razão pela qual se designou como polinômio *autoinsegurança-acídia-autocorrupção-autovitimização*.

Definições. Eis as definições dos autodiagnósticos, propostas por Vieira (2007, p. 578 a 591), listadas na sequência do polinômio do ciclo nosográfico:

1. **Autoinsegurança.** “A autoinsegurança é a condição ou característica da pessoa insegura consigo mesma, sentindo-se desprotegida ante a vivência do dia a dia, com falta de confiança nas próprias qualidades, capacidades ou potenciais” (p. 590).

2. **Acídia.** “A acídia é o enfraquecimento da vontade levando a pessoa à inércia, à tibieza e à preguiça com abatimento do soma e da consciência” (p. 578).

3. **Autocorrupção.** “A autocorrupção é a repetição do ato com o qual a pessoa não se sente confortável e para o qual não consegue dar aprovação, cuja lembrança, escamoteada no mais absconso escaninho do íntimo, incomoda, corrompe a si própria, notadamente do ponto de vista anticosmoético, reforçando os traços-fardo (trafares) e prejudicando a autevolução” (p. 587).

4. **Autovitimização.** “A autovitimização é o ato ou efeito de a pessoa vitimizar-se, queixar-se ou depreciar-se conscientemente com rebaixamento da autestima e do amor próprio” (p. 591).

Interinfluência. Quando existe falta de confiança nas próprias qualidades, capacidades ou potenciais (*autoinsegurança*), a volição é enfraquecida (*acídia*). Por sua vez, a consciência corrompe a si própria, não fazendo uso dos trafores, reforçando os trafores e prejudicando a autevolução (*autocorrupção*). Ocorre um rebaixamento da autestima que se traduz na autodepreciação (*autovitimização*).

Técnicas. Eis 3 exemplos de técnicas de autodiagnóstico aplicadas pelas autoras:

1. **Técnica da checagem holossomática:** conjunto de procedimentos autoinvestigativos aplicados pelo evoluciente para a identificação das condições anatômicas, paranatômicas, fisiológicas e parafisiológicas de cada um dos veículos de manifestação consciencial, por meio do autodiscernimento e parapsiquismo (DTPC, 2020, *online*).

2. **Técnica da checagem pensênica:** procedimento de checagem dos pensenes e análise da coerência entre o pensamento, sentimento e energias em vários momentos e condições distintas (DTPC, 2020, *online*).

3. **Técnica da pesquisa das próprias ações:** “método através do qual a consciência analisa as ações pessoais no dia a dia, com o objetivo de identificar o conjunto de pensenes pessoais que permeia a ação e realizar o autodiagnóstico quanto a alguma atitude íntima parapatológica e anacrônica” (Machado, 2014, p.74).

Autenfrentamento

Autocrítica. Se a autocrítica anticosmoética, autassediadora, reduz o discernimento e mantém a consciência estagnada, a autocrítica cosmoética sincera cria condições para a reciclagem intraconsciencial, colocando em evidência os níveis de egocentrismo ainda presentes, que tiram força presencial e deixam a consciência aquém das suas potencialidades evolutivas.

Autenfrentamento. “O processo identificado na etapa anterior é desconstruído. É preciso, então, desenvolver técnicas e estratégias para a reconstrução de novas maneiras de funcionar, à luz do maior discernimento e promover, assim, o autodesassédio. É a reurbanização ou a reeducação pensênica. Também pode ocorrer o aperfeiçoamento do trafor. É o momento da aplicação dos novos conceitos através das ações, ou seja, pela teática” (Carvalho, 2006, p.33).

Antonímia. O estudo de termos opostos aos redutores identificados aumenta a conexão com o holopensene hígido e contribui para o processo autoconsciencioterápico. Eis as respectivas definições, seguindo a ordem do polinômio autodiagnosticado, *autoinsegurança-acídia-autocorrupção-autovitimização*:

1. **Autosseguurança.** Segundo Vieira (2014, p. 170, 437, 438 e 1354), a autosseguurança é a segurança pessoal em todas as modalidades, emocional, intelectual, cosmoética, parapsíquica ou evolutiva. Resulta da autexperimentação descenciológica e é sustentada pelo autodiscernimento, autodespeticidade e autoparaprofilaxia crescentes.

2. **Autodeterminação.** “A *autodeterminação* é o ato ou efeito de a consciência determinar, decidir, deliberar, prescrever, resolver, afirmar e definir alguma ação pessoal” (Vieira, 2018, p. 3.007). Implica organização, disciplina, dedicação e constância. Começa pela linearidade dos próprios pensenes, priorizando as aspirações e objetivos evolutivos. A intenção associada à vontade qualifica a existência.

3. **Ortopensenedade.** “A *ortopensenedade* é a qualidade, o ato ou o efeito da manutenção da autopensenedade caracterizada pelo predomínio constante dos ortopenses, os pensenes retos ou cosmoéticos, compondo a condição própria da holomaturidade da consciência, conscin ou consciex, e a *unidade da Cosmoeticologia Prática*” (Vieira, 2018, p. 16.167). As posturas íntimas de elevado nível de autodiscernimento, assertividade no sentido da acertologia, e a autopensenedação produtiva, lúcida, imperturbável, autoinconflicta, autoincorrupta potencializam a evolução consciencial.

4. **Autodesassédio.** “A *autodesassediabilidade* é o estado ou condição da conscin lúcida quanto à vivência teática da tática, estratégia e logística da autodefesa interconsciencial, intra e extraconsciencial, intra e extrafísica, de modo multidimensional, da manutenção do equilíbrio pessoal, íntimo, pleno, o tempo todo, descartando a interferência espúria, intrusiva, de exopenses patológicos seja de quem for” (Vieira, 2018, p. 2.937). O caminho para o autodesassédio passa pelo autodiscernimento, a anotação dos fatos, a autopesquisa, o autojuízo crítico e as atitudes preventivas.

Interinfluência. A assunção da vontade e autorganização (*autodeterminação*) começa pela linearidade dos próprios pensenes, na intencionalidade cosmoética (*ortopensenedade*) associada à pesquisa autocrítica e desenvolvimento de posturas preventivas (*autodesassédio*) e da autoconfiança a partir da autexperimentação descenciológica continuada (*autosseguurança*) que, por sua vez, reforça o ciclo homeostático.

Técnicas. Eis 5 exemplos de técnicas de autenfrentamento aplicadas pelas autoras:

1. **Técnica da qualificação da Intenção:** o procedimento “consiste na realização de autoquestionamentos, com o objetivo de expandir a autocognição a partir do mental-soma, eliminar emocionalismos na autoavaliação e testar a qualidade da própria intencionalidade, excluindo desculpas pseudoverdadeiras e identificando as autocorrupções pessoais” (Machado, 2014, p. 48).

2. **Técnica da ação pelas pequenas coisas:** procedimento caracterizado por mini-ações de autenfrentamento contínuas, as quais dependam exclusivamente da vontade do evoluciente e, após a tomada de decisão, para início imediato. A técnica está baseada no princípio de que a doença é ausência de fluxo e o remédio é imprimir fluidez a partir das ações. Ao perceber a melhora, surge a automotivação para maiores autenfrentamentos. (DTPC, 2020, *online*).

3. **Técnica da ação pelas prioridades:** caracterizada pela análise do autenfrentamento, deve-se dissecar as autoprescrições em ações menores e eleger a mais simples delas para iniciar a técnica em si, com o objetivo de autossuperação de tráfeses, patologias ou parapatologias. O evoluciente percebe o ganho de energia a partir das pequenas recins ou vitórias, as quais geram motivação para o continuísmo das outras ações. O mecanismo está baseado na utilização do sinergismo e do efeito positivo das autossuperações para aumentar a autoconfiança para novas ações de autenfrentamento (DTPC, 2020, *online*).

4. **Técnica da compensação intraconscencial:** emprego maior de atributo consciencial específico, mais desenvolvido (autotrafes), sobre outro, ou outros atributos conscienciais menos desenvolvidos (autotrafes), compensando mutuamente, com equilíbrio, tais recursos da inteligência, a fim de melhorar os potenciais do microuniverso da conscin. (DTPC, 2020, *online*).

5. **Técnica do Estado Vibracional profilático:** procedimento de dinamização máxima das energias do energossoma, pela impulsão da vontade, para manter a paraprofilaxia na autovivência cosmoética evolutiva da consciência (DTPC, 2020, *online*).

Autossuperação

Autossuperação. O compromisso individual de autovigilância ininterrupta e autenfrentamento contínuo conduz à remissão do distúrbio, caracterizando um novo patamar de homeostase holossomática.

Neoposturas. Os novos comportamentos não se integram na vida de um dia para o outro, mas a partir da experiência repetida. A aplicação das técnicas permite acelerar o processo evolutivo.

Remissão. “A autorremissibilidade consciencioterápica é a propriedade, capacidade, talento, faculdade, qualidade, destreza ou habilidade de a consciência promover a autocura e a autorremissão total ou parcial, enquanto paraterapeuta de si mesma, de patologias, parapatologias, tráfeses, distúrbios e pertúrbios intraconscienciais, através de técnicas conscienciológicas promotoras da homeostase pessoal.” (Almeida, 2018, p. 4.036).

Técnicas. Eis 2 exemplos de técnicas de autossuperação aplicadas pelas autoras:

1. **Técnica da autovigilância ininterrupta:** “é o ato, efeito, condição profilática permanente ou medida preventiva contínua, para toda a vida intrafísica da conscin, homem ou mulher, quando anteriormente vitimizada por alguma enfermidade ou distúrbio suscetível de retornar, de recidivar, infligir transtorno ou ameaçar a saúde física ou mental, pessoal, fundamentada na técnica da omissuper ou omissão superavitária cosmoética” (Vieira, 2018, p. 4.339).

2. **Técnica da codigologia pessoal:** procedimento de o evoluciente identificar e registrar as regras e leis adotadas na prática para nortear e gerir sua vida, seguido de análise crítica, pelo ponto de vista do paradigma consciencial, da validade evolutiva de cada preceito (DTPC, 2020, *online*).

IV. DISCUSSÃO

Autossustentação. Quando a autoconsciencioterapia passa a ser rotina útil a consciência adquire autossustentação (Takimoto, 2006, p. 26).

Autorreciclagem. O voluntariado e os estudos realizados durante os seis meses serviram de oportunidade para aplicar o ciclo autoconsciencioterápico descrito no capítulo anterior. As autorreciclagens resultantes dão sustentabilidade íntima para o trabalho assistencial de qualquer consciência. “O autodesassédio energiza a vontade pessoal” e impulsiona “o aprofundamento da autorreciclagem e da busca de objetivos existenciais mais construtivos.” (Haymann, 2016, p. 51).

Sustentabilidade. Em seguida, são listados os elementos de sustentabilidade íntima das autoras para o Projeto OIC Lisboa:

1. **Comprometimento:** a responsabilidade perante a autevolução, sem delegar essa função para terceiros, exemplarismo pessoal nas mudanças no próprio padrão de saúde consciencial.

2. **Coerência:** o fato de cada uma das autoras assumir de modo assíduo o processo autoconsciencioterápico, antecipando crises voluntárias de crescimento, catalisa a evolução individual, com efeitos grupais, fortalecendo os elementos de sustentabilidade.

3. **Especialidade:** a afinidade com a especialidade *Consciencioterapeuticologia*, evidenciada pela recuperação de cons do Curso Intermissivo e comprovada pela autexperimentação e início do voluntariado na OIC.

4. **Maximecanismo:** o engajamento com o grupo evolutivo de trabalho, na condição de minipeças lúcidas, favorece a conexão com as equipes extrafísicas relacionadas com o materpensene da Consciencioterapia.

5. **Universalismo:** com o início do voluntariado, as autoras pretendem contribuir, em conjunto com o grupo OIC, para que as consciências interessadas possam ter acesso à Consciencioterapia.

Coadjuvantes. Os atributos conscienciais, abaixo listados, alinhados com o objetivo comum do voluntariado, são coadjuvantes da sustentabilidade do projeto:

1. **Compreensão:** o interesse genuíno em compreender as realidades e pararreiedades envolventes, com propósito evolutivo.
2. **Criticidade:** a autocrítica sadia como prática crescente.
3. **Organização:** a autorganização da pensividade, do tempo e dos espaços.
4. **Priorização:** o autoposicionamento e a perseverança nos autesforços continuados.

CONCLUSÕES

Interprendizagem. Com este artigo, as autoras apresentaram suas experiências nos primeiros seis meses de voluntariado da OIC em Lisboa. Descreveram as atividades desenvolvidas, os parastidores percebidos e discutiram aspectos identificados como facilitadores do projeto.

Autoconsciencioterapia. Foi desenvolvida a reflexão autoconsciencioterápica do polinômio *autoinsegurança-acídia-autocorrupção-autovitimização* e a relação com a mesologia das autoras. As autorreciclagens resultantes da autoconsciencioterapia continuada contribuíram e contribuem para a sustentabilidade íntima do voluntariado. O polinômio e o ciclo autoconsciencioterápico descrito poderão ser úteis para o voluntário que pretenda iniciar um projeto ou já esteja vivenciando dificuldades em manter a autossustentabilidade.

Sustentabilidade. Foram identificados os elementos de sustentabilidade íntima do Projeto OIC Lisboa: o *comprometimento* perante a autevolução; a *coerência* na assunção do processo autoconsciencioterápico ininterrupto; a *afinidade* com a especialidade *Consciencioterapeuticologia*; o *engajamento* com o grupo evolutivo de trabalho; o voluntariado com o *objetivo universalista* de contribuir na melhoria da saúde consciencial a consciências interessadas.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

01. Almeida, Marco; *Autorremissibilidade consciencioterápica*; verbete; In: Vieira, Waldo; Org.; *Enciclopédia da Conscienciologia*; apres. Coordenação da ENCYCLOSSAPIENS; revisores Equipe de Revisores da ENCYCLOSSAPIENS; 27 Vols.; 23.178 p.; Vol. 6; 1.112 citações; 11 cronologias; 33 *E-mails*; 206.055 enus.; 602 especialidades; 1 foto; glos. 4.580 termos (verbetes); 701 microbiografias; 270 tabs.; 702 verbetógrafos; 28 *websites*; 670 filmes; 54 videografias; 1.087 webgrafias; 13.896 refs.; 9ª Ed. rev. e aum.; *Associação Internacional de Enciclopediologia Conscienciológica* (ENCYCLOSSAPIENS); & *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2018; ISBN 978-5-8477-118-9; páginas 4.036 a 4.042.

02. Balona, Malu; *Autocura através da Reconciliação: Estudo Prático sobre Afetividade*; pref. 1ª edição Marina Thomaz; pref. 2ª edição Daniel Muniz; pref. 3ª edição Cristina Arakaki; pref. 4ª edição Allan Gurgel; revisor Marcelo Bellini; 368 p.; 2 seções; 11 caps.; 124 adágios; 23 *E-mails*; 1 entrevista; 56 enus.; 2 escalas; 1 esquema; 1 foto; 10 gráfs.; 6 ilus.; 1 microbiografia; 5 quadros sinópticos; 4 questionários; 3 séries harmônicas; 2 tabs.; 18 técnicas; 5 teorias; 21 *websites*; glos. 86 termos; 25 infográficos; 20 cenografias; 84 filmes; posf.; 338 refs.; 28 webgrafias; 2 apênds.; alf.; 21 x 14 cm; enc.; sob.; 4ª Ed. rev. e aum.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2015; página 78.

03. **Carvalho**, Francisco; *Paradoxos na Assistencialidade: O Assistente-Assistido*; Artigo; *Proceedings of the ofthe 4th Consciential Health Meeting (Anais da IV Jornada de Saúde da Consciência)*; Foz do Iguaçu, PR; 07-10.09.06; *Journal of Conscientiology*; Revista; Trimestrário; Vol. 9; N. 33-S; 29 enus.; 1 microbiografia; 3 tabs.; 29 refs.; *International Academy of Consciousness (IAC)*; Londres, Inglaterra; Setembro, 2006; páginas 29 a 40.

04. **Haymann**, Maximiliano; *Prescrições Para o Autodesassédio*; revisores João Paulo Costa; Sandra Tornieri; & Ivelise Vicenzi; revisoras Erotides Louly; Helena Alves Araújo; & Eucárdio Derrosso; 216 p.; 4 seções; 36 caps.; 2 diagramas; 4 tabs.; glos. 168 termos; 63 refs.; 27 webgrafias; alf.; 23 x 16 cm; br.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2016; página 51.

05. **Machado**, Cesar; *Proatividade Evolutiva sob a Ótica da Autoconsciencioterapia*; pref. Tony Muskopf; revisores Equipe de Revisores da Editares; 440 p.; 7 seções; 53 caps.; 69 abrevs.; 2 diagramas; 21 E-mails; 309 enus.; 1 foto; 1 microbiografia; 14 tabs.; 20 websites; glos.196 termos; glos.17 termos (neológicos especializado); 6 infografias; 10 filmes; 406 refs.; alf.; geo.; 3 x 16 x 3 cm; br.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2014, páginas 48 e 74.

06. **Takimoto**, Nário; *Princípios Teáticos da Consciencioterapia*; Artigo; *Proceedings of the 4th Consciential Health Meeting (Anais da IV Jornada de Saúde da Consciência)*; Foz do Iguaçu, PR; 07-10.09.06; *Journal of Conscientiology*; Revista; Trimestrário; Vol. 9; N. 33-S;29 enus.; 1 microbiografia; 3 tabs.; 29 refs.; *International Academy of Consciousness (IAC)*; Londres, Inglaterra; Setembro, 2006; páginas 11 a 28.

07. **Vieira**, Waldo; *Autodesassedialidade, Autodeterminação, Autovigilância Ininterrupta; Ortopensividade*; verbete; In: **Vieira**, Waldo; Org.; *Enciclopédia da Conscienciologia*; apres. Coordenação da ENCYCLOSSAPIENS; revisores Equipe de Revisores da ENCYCLOSSAPIENS; 27 Vols.; 23.178 p.; Vol. 5; 5, 6; 20; 1.112 citações; 11 cronologias; 33 E-mails; 206.055 enus.; 602 especialidades; 1 foto; glos. 4.580 termos (verbetes); 701 microbiografias; 270 tabs.; 702 verbetógrafos; 28 websites; 670 filmes; 54 videografias; 1.087 webgrafias; 13.896 refs.; 9ª Ed. rev. e aum.; *Associação Internacional de Enciclopedia Conscienciológica (ENCYCLOSSAPIENS)*; & *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2018; ISBN 978-5-8477-118-9; páginas 2.937; 3.007; 4.339; 16.167.

10. **Idem**; *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 170, 437, 438 e 1354.

11. **Idem**; *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 trivocabulares; 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 7cm; enc.; 3ª Ed. Gratuita; *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC)*; & *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2007; páginas 35 a 120; 571 a 676.

12. **Idem**; *700 Experimentos da Conscienciologia*; revisores Ana Maria Bonfim; Everton Santos; & Tatiana Lopes; 1.088 p.; 40 seções; 100 subseções; 700 caps.; 147 abrevs.; 1 blog; 1 cronologia; 100 datas; 20 E-mails; 600 enus.; 272 estrangeirismos; 1 fórmula; 1 foto; 1 microbiografia; 56 tabs.; 57 técnicas; 300 testes; 21 websites; glos. 280 termos; 5.116 refs.; alf.; geo.; ono.; 28,5 x 21,5 x 7 cm; enc.; 3ª Ed. rev. e amp.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2013; páginas 221, 425 a 441.

WEBGRAFIA

1. *Dicionário Terminológico Poliglótico de Consciencioterapia (DTPC) online*; Organização Internacional de Consciencioterapia (OIC); s.v. “*Técnica da checagem da autointencionalidade*”; “*Técnica da ação pelas pequenas coisas*”; “*Técnica da ação pelas prioridades*”; “*Técnica da checagem pensênica*”; “*Técnica da checagem holossomática*”; “*Técnica da codigologia pessoal*”; “*Técnica da compensação intraconsciencial*”; “*Técnica da investigação do mal-estar*”; “*Técnica da Percepção das Autojustificativas*”; “*Técnica do Estado Vibracional profílató*”; disponível em<<https://www.oic.org.br/dicionario-de-consciencioterapia>>; acesso janeiro a abril de 2020.