

HIGIENE MNEMÔNICA (MNEMOTECNOLOGIA)

I. Conformática

Definologia. A *Higiene Mnemônica* é a Ciência aplicada aos estudos, pesquisas ou técnicas sistemáticas, teáticas, do conjunto de medidas adotadas para evitar a permanência de lembranças patopensênicas atravancadoras da evolução nos recessos da própria memória.

Tematologia. Tema central homeostático.

Etimologia. O termo *higiene* vem do idioma Francês, *hygiène*, e este do idioma Grego, *hygieinós*, “que contribui com a saúde”. Apareceu no Século XIX. O vocábulo *mnemônico* procede do idioma Latim Medieval, *mnemonicus*, derivado do idioma Grego, *mnémonikós*, “de ou relativo à memória; com boa memória; relacionado ao uso da memória”. Surgiu também no Século XIX.

Sinonimologia: 1. Higienização Mnemônica. 2. Higiologia Mnemônica. 3. Higioterapia Mnemônica.

Neologia. As 3 expressões compostas *Higiene Mnemônica*, *Higiene Mnemônica Intrafísica* e *Higiene Mnemônica Multidimensional* são neologismos técnicos da Mnemotecnologia.

Antonimologia: 1. Anti-Higiene Mnemônica. 2. Insalubridade autopensênica. 3. Mnemônica patogênica.

Estrangeirismologia: o *continuum* consciencial higienizado; a limpeza dos lixões mnemônicos do *laptop*; o caos das informações inúteis da *Internet*; a antienciclopédia dos *websites* com informações errôneas; o *Retrocognitarium*.

Atributologia: predomínio das faculdades mentais, notadamente do autodiscernimento quanto à holomaturidade da Holomnemônica.

II. Fatuística

Pensenologia: o holopensene pessoal da Higiene Mnemônica; o holopensene pessoal preventivo; os ortopenses; a ortopensenedade; a eliminação das intrusões exopenses; a auto-neopensenedade; os harmonopenses; a harmonopensenedade; os evolucionenses; a evolucionpensenedade; os cognopenses; a cognopensenedade; os mnemopenses; a mnemopensenedade; os prioropenses; a prioropensenedade.

Fatologia: a Higiene Mnemônica; a inteligência mnemônica; a Ergonomia Mnemônica; a rearrumação mnemônica; a tesaurização mnemônica; a eliminação dos bagulhos mnemônicos; a assepsia das palavras-problema; a releitura cognitiva; os dicionários cerebrais; a pessoa incauta quanto à memória retendo lixos mentais excessivos; a depuração básica da saúde mental; a homeostasia mnemônica; a reciclagem da mentalidade; a sanidade aplicada à Memoriologia; o asseio mnemônico; a defesa da retenção mnemônica dos conceitos evolutivos prioritários; a postura intraconsciencial ideal; a Ortobiose; a Prevenciologia.

Parafatologia: a autovivência do estado vibracional (EV) profilático; a sinalética energética e parapsíquica pessoal.

III. Detalhismo

Sinergismologia: o *sinergismo Higiene Consciencial–Higiene Ambiental*.

Principiologia: o *princípio da descrença*; o *princípio da autoindisciplina pensênica zero*.

Codigologia: o *código pessoal de Cosmoética* (CPC).

Teoriologia: a *teoria da desperticidade*.

Tecnologia: a *técnica da Higiene Mnemônica*; a *técnica da autopenalização correta*.

Laboratoriologia: o *laboratório conscienciológico da Pensenologia*; o *laboratório conscienciológico do estado vibracional*; o *laboratório conscienciológico da Autoconscienciometrologia*; o *laboratório conscienciológico da autorganização*; o *laboratório conscienciológico das autorretrocognições*.

Colegiologia: o *Colégio Invisível dos Mnemologistas*.

Neossinapsologia: as *neossinapses das reciclagens intraconscienciais*.

Enumerologia: as *intrusões mnemônicas*; os *bagulhos mnemônicos*; os *lixos mnemônicos*; a *assepsia mnemônica*; a *reciclagem mnemônica*; a *tesaurização mnemônica*; a *homeostasia mnemônica*.

Binomiologia: o *binômio Higiene Somática–Higiene Consciencial*; o *binômio hábitos sadios–rotinas úteis*.

Interaciologia: a *interação Autopenologia–Homeostaticologia*; a *interação patológica lixo mnemônico–inculcação doentia*.

Crescendologia: o *crescendo ortopense–EC sadia–ação correta*.

Trinomiologia: o *trinômio interesses–metas–evolução*; o *trinômio Auto–Higiene–Hetero–Higiene–Multi–Higiene*; o *trinômio corpo–mente–consciência*.

Polinomiologia: o *polinômio homeostático Higiene Somática–Higiene Energética–Higiene Emocional–Higiene Mental*.

Antagonismologia: o *antagonismo Higiene / Anti–Higiene*; o *antagonismo ortopense–idade / patopense–idade*; o *antagonismo hábitos mnemônicos / hábitos antimnemônicos*; o *antagonismo lembrança / esquecimento*; o *antagonismo memória de elefante / hipomnésia*; o *antagonismo Hipomnemônica / Holomnemônica*; o *antagonismo lembrança útil / lembrança inútil*; o *antagonismo retentiva secular / recordação anacrônica*; o *antagonismo memórias sadias / memórias traumáticas*; o *antagonismo lembrança feliz / estigma mnemônico*; o *antagonismo Autorvezamentologia / nódulo holomnemônico*; o *antagonismo corticomemória / Holomnemônica*; o *antagonismo recuperação dos cons magno / expressão dos nódulos holomnemônicos*; o *antagonismo cronicidade holomnemônica / agudização mnemônica*.

Politicologia: a *democracia pura*.

Legislogia: a *lei do maior esforço aplicada à manutenção de bons hábitos mnemônicos*.

Filiologia: a *enciclopediofilia*; a *lexicofilias*; a *mnemofilia*; a *leiturofilias*; a *cronofilia*; a *higienofilia*; a *conviviofilias*.

Holotecologia: a *higienoteca*; a *pensenoteca*; a *consciencioterapeuticoteca*; a *patopense–noteca*; a *assistencioteca*; a *parapsicoteca*; a *energoteca*.

Interdisciplinologia: a *Mnemotecnologia*; a *Holomnemossomatologia*; a *Profilaxiologia*; a *Mentalsomatologia*; a *Autodiscernimentologia*; a *Autocogniciologia*; a *Autolucidologia*; a *Evoluciolgia*; a *Autopriorologia*; a *Raciocinologia*.

IV. Perfilologia

Elencologia: a *consciência*; a *consréu ressomada*; a *conscin baratroférica*; a *conscin eletrônica*; a *conscin lúcida*; a *isca humana inconsciente*; a *isca humana lúcida*; o *ser desperto*; o *ser interassistencial*; a *conscin enciclopedista*.

Masculinologia: o *acoplamentista*; o *agente retrocognitor*; o *amparador intráfísico*; o *atacadista consciencial*; o *autodecisor*; o *intermissivista*; o *cognopolita*; o *compassageiro evolutivo*; o *completista*; o *comunicólogo*; o *conscienciólogo*; o *conscienciômetra*; o *consciencioterapeuta*; o *macrossômata*; o *conviviólogo*; o *duplista*; o *duplólogo*; o *proexista*; o *proexólogo*; o *reeducador*; o *epicon lúcido*; o *escritor*; o *evoluciente*; o *exemplarista*; o *intelectual*; o *reciclante existencial*; o *inversor existencial*; o *maxidissidente ideológico*; o *tenepessista*; o *ofieixista*; o *parapercepciolgista*; o *pesquisador*; o *pré–serenão vulgar*; o *projeto consciente*; o *sistemata*; o *tertuliano*; o *verbetólogo*; o *voluntário*; o *tocador de obra*; o *homem de ação*; o *Sujismundo mnemônico*.

Femininologia: a acoplamentista; a agente retrocognitora; a amparadora intrafísica; a atacadista consciencial; a autodecisora; a intermissivista; a cognopolita; a compassageira evolutiva; a completista; a comunicóloga; a consciencióloga; a conscienciômetra; a consciencioterapeuta; a macrossômata; a convivióloga; a duplista; a duplóloga; a proexistista; a proexóloga; a reeducadora; a epicon lúcida; a escritora; a evoluciente; a exemplarista; a intelectual; a reciclante existencial; a inversora existencial; a maxidissidente ideológica; a tenepessista; a ofiexista; a parapercepciologista; a pesquisadora; a pré-serenona vulgar; a projetora consciente; a sistemata; a tertuliana; a verbetóloga; a voluntária; a tocadora de obra; a mulher de ação; a Sujismunda mnemônica.

Hominologia: o *Homo sapiens retrocognitor*; o *Homo sapiens evocator*; o *Homo sapiens mnemonicus*; o *Homo sapiens hypomnemonicus*; o *Homo sapiens holomnemonicus*; o *Homo sapiens autolucidus*; o *Homo sapiens autocohaerens*; o *Homo sapiens orthopensenicus*; o *Homo sapiens parapsychicus*; o *Homo sapiens mentalsomaticus*.

V. Argumentologia

Exemplologia: Higiene Mnemônica *Intrafísica* = a Ciência da manutenção da homeostasia quanto às lembranças das autovivências humanas dia a dia; Higiene Mnemônica *Multidimensional* = a Ciência da manutenção da homeostasia quanto às lembranças das autovivências projetivas, intermissivas e holobiográficas.

Culturologia: a cultura da Higiene Consciencial Generalizada.

Caracterologia. Sob a ótica da *Experimentologia*, eis, por exemplo, na ordem alfabética, 13 categorias básicas dos campos de pesquisas da *Higiene Geral*, multifacética, relativas à conscin lúcida:

01. **Higiene Autopensênica:** no universo da Autopensenologia.
02. **Higiene Consciencial Avançada:** autocrítica, evolutiva.
03. **Higiene Consciencial Básica:** a Geral, propriamente dita.
04. **Higiene Cosmovisiológica:** no universo da Cosmovisiologia.
05. **Higiene Energossomática:** no universo da Energossomatologia.
06. **Higiene Imaginativa:** no universo da Imagística.
07. **Higiene Intraconsciencial:** no universo da Intraconscienciologia.
08. **Higiene Mentalsomática:** no universo da Mentalsomatologia.
09. **Higiene Mnemônica:** no universo da Holomnemonicologia.
10. **Higiene Odontológica:** dental, no universo da Odontologia.
11. **Higiene Pessoal:** no universo da Egologia.
12. **Higiene Psicossomática:** no universo da Psicossomatologia.
13. **Higiene Somática:** no universo da Somatologia.

VI. Acabativa

Remissologia. Pelos critérios da *Mentalsomatologia*, eis, por exemplo, na ordem alfabética, 15 verbetes da *Enciclopédia da Conscienciologia*, e respectivas especialidades e temas centrais, evidenciando relação estreita com a Higiene Mnemônica, indicados para a expansão das abordagens detalhistas, mais exaustivas, dos pesquisadores, mulheres e homens interessados:

01. **Autoevocação:** Mnemossomatologia; Neutro.
02. **Autorretrocognição:** Mnemossomatologia; Neutro.
03. **Dicionário cerebral analógico:** Mnemossomatologia; Homeostático.
04. **Distorção mnemônica:** Mnemossomatologia; Nosográfico.
05. **Higiene Consciencial:** Paraassepsiologia; Homeostático.
06. **Hipomnésia:** Mnemossomatologia; Nosográfico.

07. **Holomnemônica:** Mnemossomatologia; Homeostático.
08. **Lixo mnemônico:** Holomnemônica; Neutro.
09. **Memória básica:** Holomnemônica; Neutro.
10. **Memória encapsulada:** Mnemossomatologia; Neutro.
11. **Mnemotécnica vocabular:** Mnemossomatologia; Neutro.
12. **Nódulo holomnemônico:** Holomnemossomatologia; Neutro.
13. **Potencializador da memória:** Mnemossomatologia; Homeostático.
14. **Retrospectiva autodesassediadora:** Mnemossomatologia; Homeostático.
15. **Zum mnemônico:** Autorretrocogniologia; Neutro.

A RELEVÂNCIA DA HIGIENE MNEMÔNICA É RECONHECIDA E PRESERVADA, COMO CIÊNCIA, POR TODA CONSCIN AUTOCONSCIENTE QUANTO ÀS FUNÇÕES TEÁTICAS, EVOLUÍDAS, DOS PRÓPRIOS DICIONÁRIOS CEREBRAIS.

Questionologia. Você, leitor ou leitora, admite e preserva a Higiene Mnemônica? Tanto a intrafísica quanto a multidimensional?