

## CAMPO DE DESCONTRAÇÃO (HOLOPENSENOLOGIA)

### I. Conformática

**Definologia.** O *campo de descontração* é o holopensene de libertação da conscin, homem ou mulher, constituído de aspectos intra e extraconscienciais favorecedores do bem-estar e equilíbrio conscienciais, em oposição às posturas autoditatoriais e aos campos de concentração.

**Tematologia.** Tema central homeostático.

**Etimologia.** O termo *campo* procede do idioma Latim, *campus*, “planície; terreno plano; terreno extenso fora do povoado”. Surgiu no Século XIII. O prefixo *des* vem do mesmo idioma Latim, *dis* ou *de ex*, “negação; oposição; falta; separação; divisão; afastamento; supressão”. O vocábulo *contração* procede também do idioma Latim, *contractio*, “junção; concentração; encolhimento”. Apareceu no Século XVIII.

**Sinonimologia:** 1. Campo de liberdade. 2. Ambiente homeostático. 3. Âmbito de expansão consciencial.

**Neologia.** As 3 expressões compostas *campo de descontração*, *campo de descontração básico* e *campo de descontração evoluído* são neologismos técnicos da Holopensenologia.

**Antonimologia:** 1. Campo de assedialidade. 2. Ambiente coercitivo. 3. Âmbito de rigor patológico.

**Estrangeirismologia:** a superação do *Zeitgeist*; o *bunker* intraconsciencial; o *antimagister dixit*; o *background* evolutivo; o *modus vivendi* desassediado; a eliminação do *under pressure* patológico; o *no stress* estafante; a *joie de vivre* desdramatizadora; o *day after* esperançoso; o *bien dans sa peau*; as vivências *not made on earth*.

**Atributologia:** predomínio das faculdades mentais, notadamente do autodiscernimento quanto aos mecanismos da desassedialidade.

**Megapensenologia.** Eis 2 megapensenes trivocabulares relativos ao tema: – *Descontração cosmoética: autocoerência. Holopensene liberto: expansividade.*

**Coloquiologia:** *livre, leve, solta; viva e deixe viver.*

**Filosofia:** o Abertismo Interassistencial; o Antibagulhismo Consciencial; o Otimismo Cosmoético.

### II. Fatuística

**Pensenologia:** o holopensene pessoal de libertação; os ortopensenes; a ortopensenidade; os harmonopensenes; a harmonopensenidade; os cosmoeticopensenes; a cosmoeticopensenidade; a expansão da autopensenidade; a interação equilibrada com diferentes holopensenes; o sobreparamento aos holopensenes conflituosos; os holopensenes desassediados; os holopensenes evoluídos.

**Fatologia:** o campo de descontração; a libertação das pressões externas; a ausência de barreiras; a anticonflitividade; o microuniverso desobstruído; a intraconsciencialidade ordenada; o autodestravamento; a soltura consciencial; o bem-estar íntimo; a psicofera harmonizada; a manifestação plena da consciência; a autenticidade genuína; o despojamento; a liberdade máxima; o conforto moral; a consciência tranquila; a harmonia com o Cosmos; os sentimentos elevados do mentalsoma.

**Parafatologia:** a autovivência do estado vibracional (EV) profilático; a homeostase holossomática relativa; a desassim instantânea; a descoincidência sadia; a interassistencialidade sendo a maior autodefesa; os encapsulamentos energéticos de defesa necessários; os campos energéticos terapêuticos; as olorizações de efeito físico; o domínio da projetabilidade lúcida; a volitação

descompressora; as comunexes evoluídas; a soltura mentalsomática; a cosmoconsciência expansora; a tritanatose libertadora.

### III. Detalhismo

**Sinergismologia:** o *sinergismo microuniverso-macrouniverso*; o *sinergismo autossuperações-neodesafios*; o *sinergismo otimismo-solucionática*; o *sinergismo soltura-descoincidência*; o *sinergismo autorrespeito-heterolimites*; o *sinergismo bom humor-autodescompressão*; o *sinergismo autossatisfação-doação*.

**Principiologia:** os *princípios das comunexes evoluídas* aplicados na vida humana.

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

**Teoriologia:** a *teoria do Homo sapiens serenissimus*; a *teoria da Epiconscienciologia*.

**Tecnologia:** as *técnicas de respiração*; as *técnicas de relaxamento*; as *técnicas terapêuticas*; as *técnicas energéticas*; as *técnicas de autorreflexão*; as *técnicas de desassédio*; a *técnica de viver tal qual consciex na vida humana*.

**Voluntariologia:** o uso da vontade pessoal no *trabalho voluntário*; a *emersão dos talentos holobiográficos no voluntariado especializado*; o *paravoluntariado nas Sociexes Evoluídas*.

**Laboratoriologia:** o *laboratório evolutivo das vidas sucessivas*; o *laboratório consciencial personalíssimo*; os *laboratórios conscienciológicos individuais* enquanto caricaturas das reflexões nos *Cursos Intermissoivos (CI)*; os *laboratórios conscienciológicos grupais de neoconvívio*.

**Colegiologia:** o *Colégio Invisível dos Intermissoivistas*; o *Colégio Invisível dos Desasse-diologistas*; o *Colégio Invisível dos Amparadores Extrafísicos*; o *Colégio Invisível dos Serenões*.

**Efeitologia:** o *efeito das energias de amparador no microuniverso consciencial*; o *efeito dos holopensenes homeostáticos na autopensenidade*; o *efeito dos trabalhos interassistenciais na holosfera pessoal*; o *efeito da tenepes na vida do tenepessista*; o *efeito das gescons na fôrma holopensênica*; o *efeito da ortopensenidade nas interações mundanas*; o *efeito das vivências para-psíquicas na abordagem da realidade cotidiana*.

**Neossinapsologia:** as *neossinapses necessárias à vivência constante no paraíso da intraconsciencialidade equilibrada*; as *neossinapses úteis para se evitar a repetição do passado*.

**Ciclogia:** o *ciclo das automimeses indispensáveis*; o *ciclo autoconsciencioterápico*; o *ciclo das renovações conscienciais*; o *ciclo da espiral evolutiva crescente*; o *ciclo dos reencontros multiexistenciais interassistenciais*; o *ciclo dos recomeços na ressonância*; o *fim do ciclo das ressonâncias*.

**Enumerologia:** a *superação das autoculpas inconscientes*; a *superação das autoinculcações*; a *superação das autorrepressões*; a *superação das autopunições*; a *superação dos condicionamentos doentios*; a *superação das autocobranças patológicas*; a *superação da autovitimização*. A *conquista das autorretificações*; a *conquista das autatualizações*; a *conquista do autoconforto*; a *conquista da leveza*; a *conquista da Higiene Consciencial*; a *conquista da estabilidade*; a *conquista das vitórias evolutivas*.

**Binomiologia:** o *binômio autopensene-holopensene*; o *binômio vida-realização*; o *binômio autesforço-compléxis*; o *binômio euforin-contenção*; o *binômio júbilo-respeito*; o *binômio fisiologia-analgesia*; o *binômio autoimperturbabilidade-mentalsomaticidade*.

**Interaciologia:** a *interação descontração-serenidade*; a *interação conforto físico-conforto consciencial*; a *interação inteligência evolutiva (IE)-desassombro cosmoético*; a *interação entendimento-apaziguamento*; a *interação verpons-autoconsciência*; a *interação Evoluciologia-reperspectivação intrafísica*; a *interação autolucidez ampliada-valores conscienciais*.

**Crescendologia:** o *crescendo desassedialidade-imaterialidade*; o *crescendo instinto-racionalidade*; o *crescendo matéria-etéreo*; o *crescendo tempo-eternidade*; o *crescendo holomemória-Para-História*; o *crescendo vida humana-semiconsciexialidade*; o *crescendo rolo compressor da intrafiscalidade-descompressão da extrafiscalidade evoluída*.

**Trinomiologia:** o *trinômio descontração-interação-interassistência*; o *trinômio intra-consciencialidade-extraconsciencialidade-interconsciencialidade*; o *trinômio autesforço-amparabilidade-domínio*; o *trinômio memórias traumáticas–catarse cosmoética–neorretroabordagens*.

**Polinomiologia:** o *polinômio autodesassédio-autolibertação-heterodesassédio-heterolibertação*; o *polinômio livre arbítrio–cosmoética–responsabilidade–maxipeça interassistencial*.

**Antagonismologia:** o *antagonismo respiração solta / tensão*; o *antagonismo pensamento livre / lavagem cerebral*; o *antagonismo oportunidade de escolha / heteroimposições*; o *antagonismo câmara de reflexão / câmara de tortura*; o *antagonismo Instituição Conscienciocêntrica (IC) / instituição total*; o *antagonismo pé-de-meia / escravatura*; o *antagonismo volitação / prisão somática*; o *antagonismo parexcursão interplanetária / transmigração*.

**Paradoxologia:** o *paradoxo da seriedade descontraída*; o *paradoxo de a evolução gerar descontração*; o *paradoxo de o microuniverso evoluído abarcar o macrouniverso*.

**Politicologia:** a eliminação das ditaduras; a democracia pura; a conscienciocracia.

**Legislogia:** as *leis humanas* substituídas pelas *paraleis cósmicas*.

**Filiologia:** a neofilia; a reciclofilia; a naturofilia; a conviviofilia; a evoluciofilia.

**Fobiologia:** a antiassediophobia; a superação da assistenciofobia.

**Sindromologia:** a superação das *síndromes em geral*, mais especificamente, da *síndrome da abstinência da Baratrosfera (SAB)*.

**Maniologia:** a superação da assediomania.

**Mitologia:** a eliminação de *mitos culturais milenares*.

**Holotecologia:** a pensenoteca; a organizacioteca; a evolucioteca.

**Interdisciplinologia:** a Holopenologia; a Energossomatologia; a Lucidologia; a Autodesassediologia; a Homeostaticologia; a Autororganizacioteca; a Autorreciclogia; a Autopenologia; a Intraconscienciologia; a Evoluciofilia.

#### IV. Perfilologia

**Elencologia:** a conscin lúcida; o ser desperto; o ser interassistencial; a pessoa despojada.

**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 ofiexista; o parapercepcionista; o pesquisador; o projetor consciente; o sistemata; o tertuliano; o verbetólogo; o voluntário; o tocador de obra; o homem de ação.

**Femininologia:** a acoplamentista; a agente retrocognitora; a amparadora intráfísica; a atacadista consciencial; a autodesassediadora; 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 proexista; 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 parapercepcionista; a pesquisadora; a projetora consciente; a sistemata; a tertuliana; a verbetóloga; a voluntária; a tocadora de obra; a mulher de ação.

**Hominologia:** o *Homo sapiens autolucidus*; o *Homo sapiens harmonicus*; o *Homo sapiens homeostaticus*; o *Homo sapiens aequilibratus*; o *Homo sapiens despertus*; o *Homo sapiens cosmoethicus*; o *Homo sapiens serenissimus*.

## V. Argumentologia

**Exemplologia:** campo de descontração *básico* = o holopensene da desperticidade; campo de descontração *evoluído* = o holopensene das Consciexes Livres (CLs).

**Culturologia:** a *cultura da desassediabilidade*; a *cultura da evolutividade*; a *cultura das Comunexes Evoluídas*.

**Atitudes.** O campo de descontração começa nas pequenas atitudes por parte da conscin, homem ou mulher, na vida intrafísica, ao buscar condições mais saudáveis na vida humana, dispensando condicionamentos sociais, modismos, expectativas alheias, opinião pública, dentre outros fatores da Socin Patológica influenciadores do comportamento pessoal da conscin vulgar.

**Áreas.** Eis, listadas a seguir, em ordem alfabética, 7 áreas com 5 respectivos exemplos de facilitadores intrafísicos e energéticos de vivências iniciais concretas no campo de descontração:

**A. Convivialidade:**

1. **Aconchego do lar.**
2. **Conversa animada.**
3. **Pets amistosos.**
4. **Roda de amigos.**
5. **Silêncio relaxante.**

**B. Ergonomia:**

1. **Móveis anatômicos.**
2. **Posições oxigenadoras.**
3. **Roupas macias.**
4. **Sapatos confortáveis.**
5. **Temperatura agradável.**

**C. Holochakra:**

1. **Banhos energéticos.**
2. **Desbloqueios energéticos.**
3. **Dinamização holochacral.**
4. **Soltura energossomática interassistencial.**
5. **Vivência parafenomênica elucidadora.**

**D. Mentalsoma:**

1. **Brainstorming enriquecedor.**
2. **Debate neofílico.**
3. **Escrita renovadora.**
4. **Leitura desassediadora.**
5. **Reflexão expansora.**

**E. Natureza:**

1. **Ar puro.**
2. **Contato com as plantas.**
3. **Jardim acolhedor.**
4. **Paisagem inspiradora.**
5. **Programa ao ar livre.**

**F. Rotina:**

1. **Agenda ordenada.**

2. **Casa funcional.**
3. **Hábitos sadios.**
4. **Horários regulares.**
5. **Momentos de lazer.**

**G. Soma:**

1. **Autocuidados profiláticos.**
2. **Autodesintoxicação aliviadora.**
3. **Descanso reparador.**
4. **Envelhecimento ativo.**
5. **Forma física avivante.**

**Gratuidade.** Independente de bens materiais, o campo de descontração é conquista consciencial gratuita, disponível para qualquer conscin interessada em viver com qualidade de vida.

## VI. Acabativa

**Remissiológia.** 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 o campo de descontração, indicados para a expansão das abordagens detalhistas, mais exaustivas, dos pesquisadores, mulheres e homens interessados:

01. **Ancoragem consciencial íntima:** Intraconscienciologia; Neutro.
02. **Autorrealidade intraconsciencial:** Intraconscienciologia; Homeostático.
03. **Bem-estar:** Homeostaticologia; Homeostático.
04. **Descompressão consciencial:** Intraconscienciologia; Neutro.
05. **Desopressão holopensênica:** Holopensenologia; Homeostático.
06. **Eudemonia cosmoética:** Homeostaticologia; Homeostático.
07. **Eutímia:** Homeostaticologia; Homeostático.
08. **Harmoniologia:** Cosmoeticologia; Homeostático.
09. **Holopensene desassediado:** Holopensenologia; Homeostático.
10. **Intraconscienciologia:** Mentalsomatologia; Neutro.
11. **Liberdade interior:** Autocognicologia; Neutro.
12. **Maturidade holopensênica:** Holopensenologia; Neutro.
13. **Ortótes:** Ortopensenologia; Homeostático.
14. **Reciclagem prazerosa:** Recexologia; Homeostático.
15. **Recin:** Recexologia; Homeostático.

***O CAMPO DE DESCONTRAÇÃO É A CONDIÇÃO EVOLUTIVA DA CONSCIN SENTIR-SE CONFORTÁVEL E À VONTADE EM QUALQUER HOLOPENSENE, A PARTIR DA INTRA-CONSCIENCIALIDADE HARMÔNICA E DESASSEDIADA.***

**Questionologia.** Você, leitor ou leitora, já vivencia o campo de descontração? Quais reciclagens são necessárias para libertar-se das auto e heteropressões assediadas?

K. A.