

## REVISÃO GRATULATÓRIA DIÁRIA (HOMEOSTATICOLOGIA)

### I. Conformática

**Definologia.** A *revisão gratulatória diária* é a técnica de a conscin, homem ou mulher, no período pré-sono, listar as vivências do dia em finalização das quais reconhece haver recebido benefício e / ou auxílio de outrem.

**Tematologia.** Tema central homeostático.

**Etimologia.** A palavra *revisão* provém do idioma Latim, *revisio*, “ação de rever; revisão”, constituída pelo prefixo *re*, “retrocesso; retorno; recuo; repetição; iteração; reforço; intensificação”, e pelo verbo *videre*, “ver; olhar; ir ver; perceber; compreender; examinar; considerar; ver com os olhos do espírito”. Surgiu no Século XIX. O vocábulo *gratidão* vem do mesmo idioma Latim, *gratitudo*, “gratidão”. Apareceu em 1543. O termo *diário* deriva também do idioma Latim, *diarius*, “do dia; relativo ao dia”. Surgiu no Século XVIII.

**Sinonimologia:** 1. Levantamento das gratidões do dia. 2. *Técnica da listagem de agradecimentos do dia*. 3. Rememoração dos eventos gratulatórios do dia. 4. Inventário de ortorrecebimentos do dia.

**Neologia.** As 3 expressões compostas *revisão gratulatória diária*, *minirrevisão gratulatória diária* e *maxirrevisão gratulatória diária* são neologismos técnicos da Homeostaticologia.

**Antonimologia:** 1. Ruminação de ressentimentos. 2. Regurgitação de autoconflitos. 3. Cantilena autassediante.

**Estrangeirismologia:** o *rapport* com a corrente benfeitora de auxílio multidimensional.

**Atributologia:** domínio das faculdades mentais, notadamente do autodiscernimento quanto à Interassistenciologia.

**Coloquiologia:** o *aceno fraterno*; o *olhar solidário*; o *sorriso franco*; o *gesto gentil*; a *mão estendida*; os *braços abertos*; o *ombro amigo*; a *palavra generosa*; a *boa ação*; o realce voluntário do *lado bom da vida*.

### II. Fatuística

**Pensenologia:** o holopensene pessoal da homeostase holossomática; a autopensenização gratulatória; o direcionamento da autopensenização para os melhores momentos do dia finalizado; a elaboração de lucidopensenes; a lucidopensenidade; a indução de benignopensenes; a benignopensenidade; a mudança para bloco ortopensênico ao enfocar os favorecimentos do dia; o corte de possíveis ideações conflitivas e autassediantes; a averiguação dos benefícios obtidos em holopensenes pró-evolutivos; a pacificação da autopensenização pró-sono; a formação de holopensene de harmonia interconsciencial na base física; a cadeia de ortopensenes mantendo a blindagem energética da alcova.

**Fatologia:** a *revisão gratulatória diária*; a opção pelo exercício do olhar grato; a pausa para registrar, por escrito ou mentalmente, o melhor oferecido pelos compassageiros evolutivos; a lembrança dos préstimos acolhidos e dispensados no dia de hoje; a fixação de vivências gratulatórias na memória; a comprovação do montante de suportes existentes na própria vida; o recurso antibanalização dos favores obtidos; a rememoração das ocorrências gratificantes minorando o impacto dos eventos adversos; o sentimento de agradecimento predispondo aos atos fraternos; o acervo pessoal de recordações gráficas propiciando o apaziguamento das reações perante futuros infortúnios.

**Parafatologia:** a autovivência do estado vibracional (EV) profilático; as evocações energéticas de condições, atos e agentes de benfeitorias usufruídas nas últimas 24 horas; as ortoener-

gizações dos contextos benéficos enquanto primeiro ato de retribuição; o reconhecimento das ajudas multidimensionais demonstrando o valor evolutivo dos amparadores intra e extrafísicos.

### III. Detalhismo

**Sinergismologia:** o *sinergismo boa vontade–boa intenção–discernimento cosmoético*.

**Principiologia:** o *princípio de haver nos desempenhos evolutivos o suor e parassuor de diversas consciências*.

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

**Tecnologia:** a *técnica do polianismo terapêutico; a técnica da revisão do dia pré-tenebres; a técnica do mimo energético; a técnica da omissuper; a técnica da ortoenergização silenciosa; a técnica da iscagem consciencial lúcida; a técnica da impactoterapia cosmoética*.

**Laboratoriologia:** o *laboratório conscienciológico da Autocosmoeticologia*.

**Colegiologia:** o *Colégio Invisível da Assistenciologia*.

**Efeitologia:** o *efeito revigorante da gratidão genuína; o efeito tranquilizador da identificação da amparabilidade cotidiana; o efeito educativo do ato assistencial; o efeito dignificador do bom tratamento; o efeito reciclador da tares; o efeito contagiante do bom exemplo; o efeito bumerangue da doação cosmoética; o efeito harmonizador da solidariedade espontânea*.

**Neossinapsologia:** a *formação de neossinapses quanto aos múltiplos tipos de ortorrecebimentos*.

**Ciclogia:** o *ciclo cosmoético recebimento-retribuição; o ciclo evolutivo sementeira-colheita*.

**Enumerologia:** o *apeço pela hiperacuidade convivencial; a priorização das benesses existenciais; a pacificação dos pensamentos; a assunção do dever de gratidão; a profilaxia de condutas ingratas; a adoção de posturas antiqueixas; a opção pelo autodesassédio*.

**Binomiologia:** o *binômio hipomnésia-ingratidão*.

**Interaciologia:** a *interação senso de gratidão–senso universalista*.

**Trinomiologia:** o *trinômio reconhecimento-agradecimento-retribuição*.

**Polinomiologia:** o *polinômio bons pensamentos–bons sentimentos–autodiscernimento evolutivo–ações lúcidas*.

**Antagonismologia:** o *antagonismo revisão gratulatória / pieguice; o antagonismo cortesia / bajulação; o antagonismo empatia assistencial / sociosidade; o antagonismo solicitude cosmoética / mesura demagógica; o antagonismo acolhimento fraterno / sedução manipuladora; o antagonismo tares / sinceridade ferina; o antagonismo realismo / autovitimização*.

**Politicologia:** a *meritocracia evolutiva*.

**Legislogia:** a *lei da empatia; a lei da ação e reação; a lei do maior esforço*.

**Filiologia:** a *autorrevisiofilia; a amparofilialia; a interassistenciofilialia; a cosmoeticofilialia; a conviviofilialia; a sociofilialia; a neofilialia; a conscienciofilialia*.

**Holotecologia:** a *assistencioteca; a psicoteca; a convivioteca; a socioteca; a etiquetoteca; a maturoteca; a cosmoeticoteca*.

**Interdisciplinologia:** a *Homeostaticologia; a Interassistenciologia; a Energossomatologia; a Psicossomatologia; a Autodiscernimentologia; a Holomaturologia; a Cosmoeticologia; a Evoluciolgia; a Conviviologia; a Grupocarmologia; a Despertologia*.

### IV. Perfilologia

**Elencologia:** a *conscin grata; o elenco de benfeitores; o elenco de beneméritos pessoais*.

**Masculinologia:** o *acoplamentista; o agente retrocognitor; o amparador extrafísico; o intermissivista; o cognopolita; o compassageiro evolutivo; o comunicólogo; o conscienciólogo; o conscienciômetra; o consciencioterapeuta; 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 tenepessista; o ofiexista; o parapercepciolo-*

gista; o pesquisador; o pré-serenão vulgar; o projetor consciente; o tertuliano; o verbetógrafo; o verbetólogo; o voluntário; o tocador de obra; o homem de ação.

**Femininologia:** a acoplamentista; a agente retrocognitora; a amparadora extrafísica; a intermissivista; a cognopolita; a compassageira evolutiva; a comunicóloga; a consciencióloga; a conscienciômetra; a consciencioterapeuta; 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 tenepessista; a ofiexista; a paraperceciologista; a pesquisadora; a pré-serenona vulgar; a projetora consciente; a tertuliana; a verbetógrafa; a verbetóloga; a voluntária; a tocadora de obra; a mulher de ação.

**Hominologia:** o *Homo sapiens gratus*; o *Homo sapiens autolucidus*; o *Homo sapiens interassistens*; o *Homo sapiens cosmoethicus*; o *Homo sapiens benignus*; o *Homo sapiens donator*; o *Homo sapiens cosmovisiologus*.

## V. Argumentologia

**Exemplologia:** *minirrevisão* gratulatória diária = o levantamento dos fatos indicadores do recebimento de benefícios intrafísicos; *maxirrevisão* gratulatória diária = o levantamento dos fatos e parafatos conjugados indicadores do recebimento de benefícios multidimensionais.

**Culturologia:** a *cultura da gratidão*.

**Agradecimento.** Eis, por exemplo, em ordem alfabética, 28 solicitações passíveis de serem disponibilizadas por terceiros no dia a dia:

01. **Abordagem otimista.**
02. **Alerta oportuno.**
03. **Apelo atendido.**
04. **Apoio compreensivo.**
05. **Aporte ideativo.**
06. **Argumento elucidativo.**
07. **Banho energético.**
08. **Conversa revigorante.**
09. **Crítica cosmoética.**
10. **Desapego assistencial.**
11. **Energização balsâmica.**
12. **Escuta zelosa.**
13. **Favor oferecido.**
14. **Gentileza acolhida.**
15. **Indiscrição relevada.**
16. **Intervenção tarística.**
17. **Limpeza energética.**
18. **Mensagem encorajadora.**
19. **Observação sincera.**
20. **Omissão fraterna.**
21. **Ortoexemplo desafiador.**
22. **Perdão aceito.**
23. **Presente útil.**
24. **Préstimo otimizador.**
25. **Recado afetuoso.**
26. **Provimento providencial.**
27. **Satisfação benévola.**
28. **Solidariedade genuína.**

**Lucidez.** A percuciência quanto aos recebimentos diários surge em resposta à pergunta: *quais os agradecimentos no dia de hoje?*

**Condição.** Sob o prisma da *Autodiscernimentologia*, eis, por exemplo, em ordem alfabética, 8 condições homeostáticas passíveis de serem implantadas a partir da *técnica de revisão gratulatória diária*:

1. **Amparabilidade lúcida.** A constatação dos sinais dos amparadores extrafísicos, intermediados ou não pelas conscins, corrobora a relevância das paraintervenções sadias e promove a autoconfiança no parassuporte aos empreendimentos cosmoéticos.

2. **Autorientação existencial.** O levantamento das áreas existenciais onde ocorre maior suporte evolutivo revela possíveis demandas de retribuição e permite o direcionamento dos autesforços para tarefas de ressarcimento grupocármico.

3. **Egocídio cosmoético.** A confirmação da disponibilidade de terceiros para contribuir com o êxito pessoal impulsiona o redimensionamento da importância do próprio ego e elucida sobre a interdependência evolutiva.

4. **Hiperacuidade multidimensional.** A certificação das posturas pessoais atradoras de amparabilidades informa sobre as repercussões da autopenalização nos holopenses e propicia vislumbres da aplicação da *lei do retorno positivo*.

5. **Otimismo realista.** A identificação dos auxiliares principais e / ou mais frequentes, intra e extrafísicos, compõe o elenco dos beneméritos da própria vida e assegura quanto à rede de apoio para o suprimento mútuo das necessidades existenciais.

6. **Regozijo íntimo.** A recordação dos fatos e parafatos benéficos para si reforça a retenção de lembranças construtivas e sustenta a satisfação com a vida.

7. **Responsabilidade interconsciencial.** A aceitação das dívidas de gratidão acumuladas diariamente incentiva o compartilhamento das benesses hauridas e esclarece quanto à relevância de honrar os heteroinvestimentos por meio de atos assistenciais.

8. **Traforismo realista.** A admissão do manancial de recebimentos existenciais favorece a construção de visão positiva sobre os outros e alimenta a disposição para a empatia interconsciencial.

## VI. Acabativa

**Remissiolgia.** 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 revisão gratulatória diária, indicados para a expansão das abordagens detalhistas, mais exaustivas, dos pesquisadores, mulheres e homens interessados:

01. **Assistência inegoica:** Interassistenciologia; Homeostático.
02. **Bem-estar:** Homeostaticologia; Homeostático.
03. **Benemérito urbano:** Conviviologia; Homeostático.
04. **Dia matemático:** Homeostaticologia; Homeostático.
05. **Equilíbrio mental:** Homeostaticologia; Homeostático.
06. **Gentileza:** Conviviologia; Neutro.
07. **Gratidão:** Holomaturologia; Homeostático.
08. **Hiperacuidade interassistencial:** Interassistenciologia; Homeostático.
09. **Homeostase geral:** Homeostaticologia; Homeostático.
10. **Paradever:** Cosmoeticologia; Homeostático.
11. **Postura antiqueixa:** Paraetologia; Homeostático.
12. **Reconhecimento:** Holomaturologia; Homeostático.
13. **Senso de fraternidade:** Conviviologia; Homeostático.
14. **Sinal de amparo:** Amparologia; Homeostático.
15. **Solicitude cotidiana:** Interassistenciologia; Homeostático.

**EVENTOS DIGNOS DE GRATIDÃO TENDEM A SER MENOS LEMBRADOS SE COMPARADOS A EVENTOS ADVERSOS. REVISÁ-LOS DIARIAMENTE É REALÇÁ-LOS NA MEMÓRIA, COMPROVANDO A VANTAGEM NUMÉRICA DOS MESMOS.**

**Questionologia.** Você, leitor ou leitora, costuma fazer o inventário cotidiano das assistências recebidas? Quais resultados práticos derivam de tal empreitada?

**Bibliografia Específica:**

1. **Dubner**, Debora; *Gratidão: O que aprendi ao Ser Grata Todo Dia; Vida Simples*; Revista; Mensário; Ed. 166; 1 foto; 2 ilus.; São Paulo, SP; Março, 2016; chamada capa e páginas 44 a 47.
2. **Vieira**, Waldo & **Xavier**, Francisco Cândido; *Estude e Viva; (Pelos Espíritos de Emmanuel e André Luiz)*; 232 p.; 40 caps.; 17,5 x 12 cm; br.; 8ª Ed.; Federação Espírita Brasileira (FEB); Rio de Janeiro, RJ; 1991; páginas 166, 167, 188 e 189.

A. L.