

GRATIDÃO RECICLOGÊNICA (HOLOMATUROLOGIA)

I. Conformática

Definologia. A *gratidão reciclogênica* é a qualidade ou trafor da conscin, homem ou mulher, em reconhecer as aquisições ou recebimentos dos aportes existenciais e aplicá-los ao modo de técnica geradora, motivadora e sustentadora das reciclagens intraconscienciais, notadamente as deflagradas nos momentos de crise.

Tematologia. Tema central homeostático.

Etimologia. O termo *gratidão* vem do idioma Latim, *gratitudo*, “gratidão”. Apareceu em 1543. O prefixo *re* deriva do mesmo idioma Latim, *re*, “retrocesso; retorno; recuo; repetição; iteração; reforço; intensificação”. O termo *ciclo* procede do idioma Francês, *cycle*, derivado do idioma Latim, *cyclus*, “período de anos”, e este do idioma Grego, *kyklós*, “círculo; roda; esfera”. Surgiu no Século XVIII. O elemento de composição *gênico* tem conexão com *genia*, derivado também do idioma Grego, *génos*, “raça; tronco; família; origem; descendência”.

Sinonimologia: 1. Gratidão autotransformadora. 2. Sentimento gratulatório reciclogênico.

Neologia. As 3 expressões compostas *gratidão reciclogênica*, *minigratidão reciclogênica* e *maxigratidão reciclogênica* são neologismos técnicos da Holomaturologia.

Antonimologia: 1. Ingratidão estagnadora. 2. Ingratidão antirrecinológica.

Estrangeirismologia: a *gratitude letter*; as *thank you notes*; o *gratitude quotient test*; o *coping gratefully*; o fato de a *gratitude pays off*; o *gratitude journaling*; o *counting blessings*.

Atributologia: predomínio das faculdades mentais, notadamente do autodiscernimento quanto à retribuição dos aportes recebidos.

Megapensenologia. Eis 5 megapensenes trivocabulares relativos ao tema: – *Gratidão produz reciclagem. Gratidão produz generosidade. Gratidão: escolha cotidiana. Gratidão: inspiração transformadora. Gratidão: ferramenta evolutiva.*

Citaciologia. Eis duas citações pertinentes ao tema: – *Gratidão mobiliza o coração e a mente* (Robert Emmons, 1958–). *O ponto mais alto da moral consiste na gratidão* (Sêneca, 4 a.e.c.–65 e.c.).

Ortopensatologia. Eis duas ortopensatas, na ordem alfabética, relativas ao tema:

1. “**Gratidão.** Não somente o perdão antecipado, mas a **gratidão antecipada** é postura inteligente a ser adotada permanentemente pelas conscins intermissivistas”.

2. “**Sinergismologia.** A **gratidão** é filigrana encaminhando a consciência para o mental-soma elevado na interatividade atuante entre o psicossoma e o mentalsoma. Nada ocorre, a longo prazo, pela primeira vez. Quem segue tal princípio, entende mais os fluxos do Cosmos e erra menos, ao passo que vai compreendendo melhor a interatividade evolutiva. O processo todo é ver o *antes*, o *durante* e o *depois* nas interrelações ou sinergismos existentes em todas as consciências, em todas as coisas, em todos os lados e em todo o tempo. Olha aí a *next door* mentalsomática, a contiguidade intelectual, a aproximação simples nas sutilezas das sincronidades intelectivas”.

II. Fatuística

Pensenologia: o holopensene pessoal gratulatório; os neopensenes; a neopensenidade; os reciclopensenes; a reciclopensenidade; o abertismo autopensênico; as reestruturções pensênicas refletindo a prática da gratidão; a fôrma holopensênica refletindo na escolha pessoal diária pela prática da gratidão; o neopadrão pensênico; os conviviopensenes; a conviviopensenidade; os evoluciopensenes; a evoluciopensenidade; os ortopensenes, a ortopensenidade; os fraternopensenes; a fraternopensenidade.

Fatologia: a gratidão reciclogênica; a vivência gratulatória ativando o sistema de recompensa do cérebro; a liberação de dopamina e o aumento da atividade do hipotálamo; a gratidão elevando as emoções positivas, o aumento da criatividade, autoconfiança, autocontrole, capacidade de superação e bem-estar; as emoções positivas ampliando a cognição e o abertismo para as reciclagens; o estado gratulatório expandindo a cosmovisão e facilitando o reconhecimento dos traços; a criatividade ampliada contribuindo para soluções libertadoras íntimas; a autoconfiança e a positividade suportando as tomadas de decisão proexológicas; os benefícios oriundos da melhoria nas interações grupocármicas; os caminhos neurais sendo pavimentados para o otimismo racional; os neurotransmissores funcionando em favor da recin; a resiliência crescente; a gratidão como base para superação dos períodos de crises; a gratidão pela ressonância alicerçando o enfrentamento das adversidades; a blindagem contra os sentimentos de ganância e amargura; o motor para automotivação nas crises; o reconhecimento da generosidade de outrem gerando impacto positivo pró-reciclagem; a predisposição para a interassistência; a corrente do bem; a gratidão e a generosidade sendo lados da mesma moeda; a interassistência vivenciada; a escolha pessoal pela vivência da gratidão; a *gratidão* verbetográfica; a *gratidão* pela presença dos amigos na defesa verbetográfica; a *gratidão* aos professores e preceptores intrafísicos; a *gratidão* no reencontro das amizades raríssimas; a *gratidão* ao grupocarma familiar pela convivência; a *gratidão* pela vida intrafísica; a *gratidão* contribuindo para saúde consciencial; a *inteligência evolutiva* (IE).

Parafatologia: a autovivência do estado vibracional (EV) profilático; o reconhecimento das sincronidades proexológicas patrocinadas pelo fluxo do Cosmos; a vivência da gratidão facilitando a conexão com amparo extrafísico; a ampliação da lucidez multidimensional quanto às necessidades de reciclagens; as trocas energéticas sadias com os benfeitores; o agradecimento sincero aos amparadores de função; o sentimento gratulatório funcionando ao modo de suporte aos desassédios inerentes às reciclagens; o reconhecimento do aporte extrafísico para prática da tenepes; a paragratição pelo amparo presente no processo docente; a autoconfiança parapsíquica crescente; os sentimentos elevados na tenepes; o agradecimento pela realização do *Curso Intermissivo* (CI); os ganhos no saldo da *Ficha Evolutiva Pessoal* (FEP).

III. Detalhismo

Sinergismologia: o *sinergismo gratidão-generosidade*; o *sinergismo Autorreciclogia-Autocriticologia*.

Principiologia: o *princípio da gratidão* ao modo de caminho para evolução; o *princípio do posicionamento pessoal* (PPP); o *megaprincípio de nada substituir o esforço pessoal*; o *princípio de mudar ou mudar*; o *princípio “ninguém perde ninguém”*.

Codigologia: o *código pessoal de Cosmoética* (CPC) fundamentando as escolhas diárias pela gratidão.

Teoriologia: a *teoria da gratidão* contribuindo no entendimento das reciclagens parapsíquicas.

Tecnologia: a *técnica da reciclagem intraconsciencial* (recin); a *técnica da tenepes*; a *técnica da auditoria pensênica sobre os aportes recebidos*; a *técnica do diário de gratidão*; a *técnica da carta de gratidão*; a *técnica de listar as razões por ser grato durante as adversidades*; a *técnica da autexposição gratulatória*; a *técnica da pensenização gratulatória*.

Laboratoriologia: o *laboratório conscienciológico da vida cotidiana*; a *interação entre labcons*; o *laboratório conscienciológico da Automentalsomatologia*; o *laboratório conscienciológico da Autopenologia*; o *laboratório conscienciológico da Paraeducação*; o *laboratório conscienciológico da Autoparageneticologia*; o *laboratório conscienciológico da Autoproexologia*.

Efeitologia: o *efeito da felicidade promovido pela gratidão*; o *efeito da gratidão no enfrentamento do estresse diário*; os *efeitos benéficos da gratidão contribuindo para a superação de crises e neorrecins*.

Neossinapsologia: a gratidão proporcionando a capacidade ampliada de *produção de neossinapses*; as *neossinapses desassediadoras* resultantes da ortopensenidade; a *renovação sináptica* para o desenvolvimento dos sentimentos elevados mentaissomáticos.

Ciclogia: o *ciclo da gratidão* alimentando o processo de reciclagem; o *ciclo da felicidade*; o *ciclo interassistência-gratidão*.

Enumerologia: a *gratidão* atemporal; a *gratidão* dinamizadora; a *gratidão* reeducadora; a *gratidão* regenerativa; a *gratidão* inspiradora; a *gratidão* integradora; a *gratidão* amparadora.

Binomiologia: o *binômio gratidão-intelecção*; o *binômio gratidão-criatividade*; o *binômio gratidão-autoconfiança*; o *binômio gratidão-fortalecimento de vínculos*; o *binômio gratidão-superação*; o *binômio gratidão-resiliência*; o *binômio gratidão-otimismo*; o *binômio gratidão-cosmovisão*.

Interaciologia: a *interação gratidão-universalismo*; a *interação gratidão reciclogênica-prioridade evolutiva*; a *interação postura receptiva-despojamento*.

Crescendologia: as reciclagens geradas pelo *crescendo gratidão-interassistencialidade*.

Trinomiologia: o *trinômio autoconscientização-reconhecimento-gratidão*; o *trinômio reavaliar-agradecer-enfrentar*; o *trinômio agradecimento-ação-resultado*; o *trinômio rigidez-ingratidão-repressão* dificultador das renovações; o *trinômio gratidão-abertismo-renovação*.

Polinomiologia: o *polinômio reconhecimento-gratidão-positividade-altruísmo*; o *polinômio autopesquisa-percepção-reconhecimento-mudança*.

Antagonismologia: o *antagonismo ser grato / estar grato*; o *antagonismo egocentrismo / reconhecimento de aportes*; o *antagonismo extremo maximizar o bem / minimizar o mal*; o *antagonismo dinamismo do otimismo / travão do pessimismo*; o *antagonismo autorresponsabilização / autestagnação*; o *antagonismo gratidão autêntica / heteroimposição moral*; o *antagonismo monovisão / cosmovisão*.

Paradoxologia: o *paradoxo da gratidão pelo restringimento intrafísico*; o *paradoxo de as crises de reciclagem serem oportunidades para reconhecimento, gratidão e evolução*.

Legislogia: a *lei da ação e reação*.

Filiologia: a *interassistenciofilia*; a *convíviofilia*; a *autocriticofilia*; a *autocogniciofilia*; a *reciclofilia*; a *retribuciofilia*; a *conscienciofilia*.

Fobiologia: a *superação da fobia de se permitir ser ajudado*; a *superação do medo de mudar*.

Sindromologia: a *síndrome da autovitimização* bloqueando a vivência da gratidão; a *síndrome do justiceiro* obscurecendo os sentimentos mais elevados; a *síndrome do autodesperdício* expressa no esbanjamento dos aportes recebidos.

Maniologia: a *mania de ingratidão*; a *mania da queixa permanente*.

Mitologia: o *mito de a conscin ser sempre autossuficiente*; o *mito de a grama do vizinho ser mais verde*.

Holotecologia: a *recexoteca*; a *decidoteca*; a *maturoteca*; a *cognoteca*; a *convivioteca*; a *interassistencioteca*; a *psicoteca*.

Interdisciplinologia: a *Holomaturologia*; a *Autopesquisologia*; a *Autopensenologia*; a *Recexologia*; a *Autodiscernimentologia*; *Autopriorologia*; a *Conviviologia*; a *Parapercepciologia*; a *Interassistenciologia*; a *Evoluciolgia*.

IV. Perfilologia

Elencologia: a *conscin lúcida*; a *isca humana lúcida*; o *ser desperto*; o *ser interassistencial*; a *conscin enciclopedista*.

Masculinologia: o *agradecido*; o *acoplamentista*; o *agente retrocognitor*; o *amparador intráfísico*; o *autodecisor*; o *intermissivista*; o *compassageiro evolutivo*; o *completista*; o *comunicólogo*; o *conscienciólogo*; o *consciencioterapeuta*; o *conviviólogo*; o *duplista*; o *proexista*; o *reeducador*; o *escritor*; o *evoluciente*; o *exemplarista*; o *intelectual*; o *reciclante existencial*; o *inversor*

existencial; o tenepessista; o pesquisador; o projetor consciente; o verbetólogo; o voluntário; o tocador de obra; o homem de ação.

Femininologia: a agradecida; a acoplamentista; a agente retrocognitora; a amparadora intrafísica; a autodecisora; a intermissivista; a compassageira evolutiva; a completista; a comunicóloga; a consciencióloga; a consciencioterapeuta; a convivióloga; a duplista; a proexista; a reeducadora; a escritora; a evoluciente; a exemplarista; a intelectual; a reciclante existencial; a inversora existencial; a tenepessista; a pesquisadora; a projetora consciente; a verbetóloga; a voluntária; a tocadora de obra; a mulher de ação.

Hominologia: o *Homo sapiens gratus*; o *Homo sapiens autolucidus*; o *Homo sapiens perquisitor*; o *Homo sapiens recyclans*; o *Homo sapiens orthopensenicus*; o *Homo sapiens interassistens*; o *Homo sapiens cosmovisiologus*.

V. Argumentologia

Exemplologia: *minigratidão* reciclogênica = aquela geradora de reciclagens existenciais preliminares no processo evolutivo; *maxigratidão* reciclogênica = aquela somada à retribuição lúcida dos aportes recebidos, gerando reciclagens intraconscenciais avançadas.

Culturologia: a *cultura da gratidão* contribuindo para ampliação da cosmovisão.

Psicossomatologia. Sob a ótica da *Ciência Convencional*, eis 2 resultados sobre os *efeitos positivos da gratidão no soma*, contribuindo para melhor autoposicionamento da conscin interessada:

1. **Psicologia Positiva.** Pessoas gratas possuem níveis mais elevados de emoções positivas, sendo mais criativas, prestativas, generosas, benevolentes, autoconfiantes, autocontroladas. Consequentemente, possuem maior capacidade de autossuperação e registro de boas memórias, estando menos expostas aos sentimentos negativos como inveja, ressentimentos, ganância e amargura.

2. **Neurociência.** O cérebro humano pode ser condicionado a ser grato e tal sentimento ativa o sistema de recompensa, libera dopamina e aumenta a atividade do hipotálamo, controlador de grande parte do funcionamento do corpo humano.

Intencionologia. A realização de atividades intencionais ou aplicações de *técnicas potencializadoras da teática da gratidão* contribui para o condicionamento cerebral e paracerebral desse sentimento elevado.

Taticologia. Sob a ótica da *Experimentologia*, eis, em ordem alfabética, 3 técnicas adaptadas do trabalho de Robert Emmons, sugeridas ao pesquisador ou pesquisadora interessado:

1. **Carta.** Escrever carta expressando gratidão à conscin de quem julga ter recebido maior assistência, descrevendo a razão de sentir-se grato e a importância do gesto recebido. Se possível, entregar e ler a carta pessoalmente, anotando as repercussões percebidas.

2. **Diário.** Estabelecer rotina de autorreflexão e relato escrito detalhado sobre os aportes, benesses e benefícios recebidos. A anotação diária traduz os pensamentos em linguagem concreta, contribuindo também para autorganização pensênica.

3. **Reflexão.** Rememorar adversidades vivenciadas e superadas ao longo da vida intrafísica, focando nos aspectos ou consequências positivas dessas difíceis experiências. Refletir quanto à melhoria ou crescimento pessoais decorrentes dessas vivências, quanto ao desenvolvimento de traços, quanto ao aumento da capacidade de enfrentar desafios e quanto à conquista de maior autodiscernimento acerca de pessoas e situações realmente importantes.

Consciencimetrologia. De acordo com os estudos da *Conscienciologia*, a conscin não deve esperar a gratidão de outrem, porém importa desenvolver tal sentimento elevado em relação

a todos. Cabe a cada pessoa aferir a própria condição de reconhecimento pelas benesses recebidas.

Interassistenciologia. Quanto mais evoluída a compreensibilidade da consciência, mais cultiva a gratidão, ou seja, a generosidade reversa, e a expansão da memória pessoal cosmoética.

Reciclogenia. Nos momentos de crise, faz-se necessário reaver a capacidade de apreciar os aportes recebidos e voltar a reconhecer os motivos pelos quais se deve ser grato, transformando a adversidade em oportunidade de autenfretamento, amadurecimento e evolução.

Autopesquisologia. A aplicação do *trinômio ceticismo-otimismo-cosmoeticidade* na avaliação dos acontecimentos sempre pelo lado melhor, sem ingenuidade, contribui para o cultivo do sentimento de gratidão.

Grupocarmologia. A elaboração da lista de credores grupocármicos é *técnica essencial no exercício da gratidão* e no cuidado de “não deixar ninguém para trás”.

VI. Acabativa

Remissiologia. 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 gratidão reciclogênica, indicados para a expansão das abordagens detalhistas, mais exaustivas, dos pesquisadores, mulheres e homens interessados:

01. **Aporte existencial:** Proexologia; Homeostático.
02. **Assistência sem retorno:** Interassistenciologia; Homeostático.
03. **Binômio reconhecimento-gratidão:** Holomaturologia; Homeostático.
04. **Crise de crescimento:** Recexologia; Neutro.
05. **Extrapolacionismo:** Evoluciologia; Homeostático.
06. **Gratidão:** Holomaturologia; Homeostático.
07. **Gratidão verbetográfica:** Megafraternologia; Homeostático.
08. **Oportunidade de melhoria:** Reciclogenia; Homeostático.
09. **Otimismo racional:** Mentalsomatologia; Homeostático.
10. **Predisponência à reciclagem:** Recexologia; Homeostático.
11. **Reciclagem prazerosa:** Recexologia; Homeostático.
12. **Recin:** Recexologia; Homeostático.
13. **Reconhecimento:** Holomaturologia; Homeostático.
14. **Retribuiciologia:** Proexologia; Homeostático.
15. **Senso de gratidão:** Holomaturologia; Homeostático.

A AUTOCONSCIÊNCIA DA GRATIDÃO É FRUTO DA COMPREENSÃO DA INTERATIVIDADE PENSÊNICA EVOLUTIVA, CAPAZ DE IMPULSIONAR REICLAGENS E ENCAMINHAR A CONSCIÊNCIA À TEÁTICA DO MENTALSOMA ELEVADO.

Questionologia. Você, leitor ou leitora, reconhece os aportes recebidos? Vivencia a gratidão capaz de potencializar as reciclagens intraconscienciais?

Bibliografia Específica:

1. **Emmons, Robert;** *Agradeça e Seja Feliz: Como a Ciência da Gratidão pode Mudar sua Vida (Thanks)*; trad. Maria Clara De Biasi W. Fernandes; 284 p.; 7 caps.; 256 enus.; 1 tab; 2 ilus.; 21 x 14 cm; enc.; *Best Seller*; Rio de Janeiro, RJ; 2009; páginas 14 a 31, 57 e 82.
2. **Idem;** *Gratitude Works: A 21-Day Program for Creating Emotional Prosperity*; 196 p.; 7 caps.; 134 enus.; 2 ilus.; 1 teste; 11 refs.; 1 minibiografia; 19 x 13 cm; enc.; *Jossey-Bass*; San Francisco, CA; 2013; páginas 43 a 48.
3. **Vieira, Waldo;** *Dicionário de Argumentos da Conscienciologia*; revisores Equipe de Revisores do Holocielo; 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; página 509.

4. **Idem**; *Léxico de Ortopensatas*; revisores Equipe de Revisores do Holociclo; 2 Vols.; 1.800 p.; Vols. 1 e 2; 1 *blog*; 652 conceitos analógicos; 22 *E-mails*; 19 enus.; 1 esquema da evolução consciencial; 17 fotos; glos. 6.476 termos; 1.811 megapensenes trivocabulares; 1 microbiografia; 20.800 ortopensatas; 2 tabs.; 120 técnicas lexicográficas; 19 *websites*; 28,5 x 22 x 10 cm; enc.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2014; páginas 766, 1.446 e 1.547.

5. **Zahn**, Roland; *et al.*; *The Neural Basis of Human Social Values: Evidence from Functional MRI*; Artigo; *Cerebral Cortex*; Revista; Vol. 19; 49 refs.; 3 ilus.; *Oxford University Press*; Oxford; Great Britain; 2008; páginas 276 a 283.

Webgrafia Específica:

1. **Korb**, Alex; *The Grateful Brain: The Neuroscience of giving Thanks*; Artigo; *Psychology Today*; Novembro, 2012; 1 ilus.; disponível em: <<https://www.psychologytoday.com/blog/prefrontal-nudity/2012/11/the-grateful-brain>>; acesso em: 20.05.16.

R. A. L.