

## **AUTORRESILIÊNCIA AO ESTRESSE EVOLUTIVO (AUTOIMUNOLOGIA)**

### **I. Conformática**

**Definologia.** A *autorresiliência ao estresse evolutivo* é o ato ou efeito de a conscin lúcida, homem ou mulher, encarar, enfrentar e sobrepujar, com eficácia e sabedoria prática, as tensões, conflitos íntimos, crises de crescimento e pressões naturais da existência humana, inevitáveis na dinâmica da autevoluição consciencial, de modo a favorecer as autorreciclagens continuadas.

**Tematologia.** Tema central homeostático.

**Etimologia.** O elemento de composição *auto* vem do idioma Grego, *autós*, “eu mesmo; por si próprio”. O vocábulo *resiliência* deriva do idioma Inglês, *resilience*, “elasticidade; capacidade rápida de recuperação”, e este do idioma Latim, *resiliens*, particípio presente de *resilire*, “saltar para trás; voltar; ser impelido; relançado; repuxar; recuar precipitadamente; fugir; esquivar-se”. Surgiu no idioma Inglês, no Século XIX. O termo *estresse* procede também do idioma Inglês, *stress*, “tensão, no sentido de distúrbio fisiológico ou psicológico causado por circunstância adversa”. A palavra *estresse* foi incorporado à Medicina, a partir dos trabalhos do fisiologista estadunidense Walter Cannon (1871–1945) e do fisiologista canadense Hans Selye (1907–1982). Apareceu, no idioma Português, em 1975. O vocábulo *evolutivo* provém do idioma Francês, *évolutif*, de *évolution*, e este do idioma Latim, *evolutio*, “ação de percorrer; de desenrolar”. Surgiu em 1873.

**Sinonimologia:** 1. Autorresiliência ao estresse benéfico. 2. Manutenção do autequilíbrio frente ao estresse produtivo. 3. Sobrepassamento ao estresse evolutivo. 4. Autadaptação ao estressamento sadio.

**Neologia.** As 4 expressões compostas *autorresiliência ao estresse evolutivo*, *miniautorresiliência ao estresse evolutivo*, *maxiautorresiliência ao estresse evolutivo* e *megautorresiliência ao estresse evolutivo a maior* são neologismos técnicos da Autoimunologia.

**Antonimologia:** 1. Insustentabilidade consciencial ao estressamento positivo. 2. Abatimento ao estresse evolutivo. 3. Fragilidade pessoal ao estresse sadio. 4. Inadaptação ao estresse evolutivo. 5. Permissividade acrítica ao distresse.

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

**Ortopensatologia:** – “**Resiliência.** Toda consciência pode adquirir uma resiliência racionalmente elástica por meio da **interassistencialidade** cosmoética”.

### **II. Fatuística**

**Pensenologia:** o holopensene pessoal da Autossoerguimentologia; a força autopensênica perante as pressões holopensênicas; a flexibilidade autopensênica; os pacipensenes; a pacipensenedade; os voliciolinopensenes; a voliciolinopensenedade; os reciclopensenes; a reciclopensenedade; os ortopensenes; a ortopensenedade; os lucidopensenes; a lucidopensenedade; os evoluciopensenes; a evoluciopensenedade.

**Fatologia:** a autorresiliência ao estresse evolutivo; a atitude de enfrentar e reagir positivamente às crises existenciais e estresses sadios; a condição de fortaleza intraconsciencial desassediadora; a autorresistência equilibrada às pressões externas; a autodefensibilidade interassistencial; a autovitalidade; a autorrevitalização; a autoimunidade evolutiva; a autoprofilaxia; o emprego e aprimoramento de autotrafes essenciais na resiliência evolutiva; os trafes dominados por intermédio de estresses positivos; a antissomatização de parapatologias; a conservação da homeostase do soma; a Higiene Consciencial; as forças motivadoras e soluções estratégicas contra a queda da acuidade; a aceitação pacífica dos ônus, encargos e contingenciamentos evolutivos da

vida intrafísica; a auteducação; a primazia da qualificação do temperamento; o autorrespeito; a opção pelo autodesassédio; a autovivência do eustresse; a manutenção da acalmia; o emprego da autopacidade ante as entropias; a compreensão maior da dinâmica da autevoluição consciencial; a resiliência psicossomática evolutiva.

**Parafatologia:** a autovivência do estado vibracional (EV) profilático; a autodefesa energética; a expansão do potencial energético; a autossustentabilidade energética.

### III. Detalhismo

**Sinergismologia:** o *sinergismo força construtiva–pacificação íntima*; o *sinergismo dinamovital–autodesassediabilidade*; o *sinergismo predisposição prestimosa–confluência evolutiva*.

**Principiologia:** o *princípio da descrença (PD)*; o *princípio dinâmico da evolução consciencial*; o *princípio da auteducação evolutiva*; o *princípio da adaptabilidade*.

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

**Teoriologia:** a *teoria da inteligência evolutiva (IE)*; a *teoria do estresse*.

**Tecnologia:** as *técnicas pessoais de autodomínio holossomático*; as *técnicas pessoais de autodesassédio*; as *técnicas das reciclagens existenciais*.

**Voluntariologia:** o desenvolvimento da autorresiliência ao estresse evolutivo pela prática da interassistência multidimensional cosmoética do *voluntariado conscienciológico*.

**Laboratoriologia:** o *laboratório conscienciológico da vida cotidiana diuturna*; o *laboratório conscienciológico do estado vibracional*; o *laboratório conscienciológico da Autopenseologia*; o *laboratório conscienciológico da Autorganiziologia*; o *laboratório conscienciológico da Autoproexologia*; o *laboratório conscienciológico da Interassistenciologia*; o *laboratório conscienciológico da Autevoluciologia*.

**Colegiologia:** o *Colégio Invisível da Experimentologia*; o *Colégio Invisível da Psicossomatologia*; o *Colégio Invisível da Holomaturologia*.

**Efeitologia:** o *efeito gratificante da autossustentação da firmeza consciencial*; o *efeito encorajador do enfrentamento vitorioso das crises de crescimento evolutivas*; o *efeito fortificante da resistência às intempéries e percalços da existência humana*.

**Neossinapsologia:** as *neossinapses obtidas no aprimoramento da resiliência ao estresse evolutivo* a partir das autexperiências multimilenares.

**Ciclogia:** o *ciclo esforço–conquista–sustentação–domínio*.

**Binomiologia:** o *binômio hiperlucidez–maturidade consciencial*; o *binômio megatrafores conjugados empregados–megatrafares compostos superados*; o *binômio saber–poder*.

**Trinomiologia:** o *trinômio estofo autevolutivo–autodiscernimento–holomaturidade*.

**Polinomiologia:** o *polinômio autodeterminação cosmoética–autoperseverança evolutiva–autorrefratariedade autodefensiva–autossuficiência consciencial*.

**Politicologia:** a *lucidocracia*; a *evoluciocracia*.

**Legislogia:** a *lei do maior esforço evolutivo*, no universo da Autorreeducaciologia; a *lei do maior esforço* aplicada à autossustentabilidade evolutiva.

**Filiologia:** a *raciocinofilia*; a *experimentofilia*; a *adaptaciovilia*; a *energofilia*; a *voliciofília*; a *definofília*; a *conscienciofília*; a *assistenciofília*; a *proexofília*; a *evoluciofília*.

**Fobiologia:** a ausência de *recinofobia*.

**Sindromologia:** o descarte da *síndrome da autossubestimação*; a *autocura da síndrome da autovitimização*; a *autoprofilaxia à síndrome de burnout*.

**Holotecologia:** a *volicioteca*; a *determinoteca*; a *energeticoteca*; a *traforoteca*; a *recoxoteca*; a *maturoteca*; a *mentalsomatoteca*; a *despertoteca*; a *interassistencioteca*; a *evolucioteca*.

**Interdisciplinologia:** a *Autoimunologia*; a *Autolucidologia*; a *Autodiscernimentologia*; a *Adaptaciologia*; a *Intrafisiologia*; a *Autodesassediologia*; a *Autopacifismologia*; a *Holomaturologia*; a *Homeostaticologia*; a *Paraprofilaxiologia*.

#### IV. Perfilologia

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

**Masculinologia:** o acoplamentista; o agente retrocognitor; o amparador intrafísico; 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 tenepepista; o ofiexista; o parapercepciologista; 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 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 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 tenepepista; a ofiexista; a parapercepciologista; 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 resiliens*; o *Homo sapiens refractarius*; o *Homo sapiens rationabilis*; o *Homo sapiens adaptabilis*; o *Homo sapiens energossomaticus*; o *Homo sapiens recyclans*; o *Homo sapiens determinator*; o *Homo sapiens despertus*; o *Homo sapiens evolutiens*.

#### V. Argumentologia

**Exemplologia:** *miniautorresiliência* ao estresse evolutivo = o autossoerguimento ortoxemplificador do pré-serenão; *maxiautorresiliência* ao estresse evolutivo = a autorrefratariedade autodefensiva do desperto; *megaautorresiliência* ao estresse evolutivo = a autoimperturbabilidade cosmoética do Serenão.

**Culturologia:** a *cultura da holomaturidade consciencial*.

**Taxologia.** Para maior elucidação do tema, eis, na ordem alfabética, 10 exemplos destacáveis de estresses benéficos:

01. **Acareação.** O *estresse* positivo da acareação cosmoética.
02. **Assistência.** O *estresse* sadio da assistência interconsciencial.
03. **Autexposição.** O *estresse* produtivo da autexposição pública cosmoética.
04. **Convívio.** O *estresse* frutífero da convivialidade universal evolutiva.
05. **Crescimento.** O *estresse* positivo das crises de crescimento.
06. **Estudo.** O *estresse* produtivo do estudo e da pesquisa.
07. **Evento.** O *estresse* evolutivo de evento *divisor de águas* na existência humana.
08. **Neorrealidades.** O *estresse* positivo do descortino às neorrealidades avançadas.
09. **Soma.** O *estresse* sadio da adaptação aos desconfortos do envelhecimento do soma.
10. **Zelo.** O *estresse* benéfico da preocupação autevolutive.

**Atitudes.** A autorresiliência ao estresse evolutivo origina-se e aprimora-se a partir da aplicação habitual de ações conscienciais traforistas e construtivas. Eis, na ordem alfabética, 14 exemplos de atitudes ou recursos de enfrentamento cosmoético dos estressamentos evolutivos:

01. **Alegria.** O ato de buscar viver com leveza, alegria benevolente e a descontração sábia, a partir da valorização de si mesmo, da vida evolutiva, descartando a severidade.
02. **Anticonflitividade.** O ato de acatar a anticonflitividade e minimizar a interconflitividade, a partir da remissão ou autocura de conflitos íntimos de quaisquer naturezas.
03. **Autoconfiança.** O ato de buscar elevar a autocognição, a autoconfiança e o destemor para enfrentar a vida com maior capacidade de resolução de problemas existenciais.
04. **Autocontrole.** O ato de dominar as próprias emoções, sem repressões, em todas e quaisquer injunções ou contingências existenciais.
05. **Autodisposição.** O ato de sustentar a autodisposição para o melhor.
06. **Automegaeuforização.** O ato de desenvolver a capacidade de promover a automegaeuforização por meio da autoplicação do estado vibracional e do arco voltaico craniochacral.
07. **Autorganização.** O ato de dar atenção e melhorar a autorganização, a fim de criar medidas corretivas, preventivas e transformar as vicissitudes em impulsos evolutivos.
08. **Autorreflexão.** O ato de parar e refletir visando à avaliação crítica, a ponderação e o maior discernimento diante dos estresses evolutivos.
09. **Bom humor.** O ato de *quebrar o gelo* da austeridade com o melhor bom humor.
10. **Desrepressão.** O ato de promover a desrepressão consciencial cosmoética, sem embotar ou inculcar sentimentos considerados menos dignos.
11. **Otimismo.** O ato de viver com otimismo racional e mente aberta, de modo a auxiliar no enfrentamento sadio aos percalços e gargalos da vida humana.
12. **Reciclogenia.** O ato de fazer da crise oportunidade de crescimento e empregá-la enquanto instrumento de mudanças intraconscienciais.
13. **Traforismo.** O ato de aplicar abordagem traforista perante os estresses sádios.
14. **Sobrepaçamento.** O ato de examinar os fatos ou realidades com sobrepaçamento autocrítico, a favor da desdramatização inteligente e oportuna.

## 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 autorresiliência ao estresse evolutivo, indicados para a expansão das abordagens detalhistas, mais exaustivas, dos pesquisadores, mulheres e homens interessados:

01. **Adaptaciofilia:** Adaptaciologia; Homeostático.
02. **Autodeterminação:** Autodeterminologia; Neutro.
03. **Binômio resiliência-exemplarismo:** Interassistenciologia; Homeostático.
04. **Contragolpe evolutivo:** Evoluciologia; Homeostático.
05. **Crise de crescimento:** Recexologia; Neutro.
06. **Dosagem:** Experimentologia; Neutro.
07. **Equilibrilogia:** Homeostaticologia; Homeostático.
08. **Eustresse:** Homeostaticologia; Homeostático.
09. **Harmonia existencial:** Harmoniologia; Homeostático.
10. **Humor homeostático:** Holomaturologia; Homeostático.
11. **Impactoterapia:** Paraterapeutologia; Homeostático.
12. **Momento de parar:** Autodeterminologia; Neutro.
13. **Parada produtiva:** Autexperimentologia; Homeostático.
14. **Poder de realização:** Autodeterminologia; Neutro.
15. **Resiliência consciencial:** Holomaturologia; Neutro.

## **A AUTORRESILIÊNCIA AO ESTRESSE EVOLUTIVO PRE-DISPÕE À AUTOSSUPERAÇÃO CONTÍNUA, PERMITINDO À CONSCIN EXPERIENCIAR, COM NEOFILIA E FIRMEZA DE ÂNIMO, AS FASES DA EXISTÊNCIA INTRAFÍSICA.**

**Questionologia.** Você, leitor ou leitora, já refletiu quanto ao grau e a qualidade de resiliência pessoal aos estressamentos evolutivos? Emprega o máximo da força consciencial cosmoética pessoal para enfrentar as intempéries, percalços e vicissitudes da vida humana?

### **Bibliografia Específica:**

1. **Vieira, Waldo; *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 154, 155 e 444.

2. **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 7 cm; enc.; 3ª Ed. Gratuita; *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia*; & *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2007; página 1.013.

3. **Idem; *Homo sapiens reurbanisatus***; revisores Equipe de Revisores do Holociclo; 1.584 p.; 24 seções; 479 caps.; 139 abrevs.; 12 *E-mails*; 597 enus.; 413 estrangeirismos; 1 foto; 40 ilus.; 1 microbiografia; 25 tabs.; 4 *websites*; glos. 241 termos; 3 infográficos; 102 filmes; 7.665 refs.; alf.; geo.; ono.; 29 x 21 x 7 cm; enc.; 3ª Ed. Gratuita; *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC)*; Foz do Iguaçu, PR; 2004; página 1.026.

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; página 1.455.

5. **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; página 574.

R. D. R.