

## AUTENFRENTAMENTO DA OBESIDADE (CONSCIENCIOTERAPEUTICOLOGIA)

### I. Conformática

**Definologia.** O *autenfrentamento da obesidade* é o ato ou efeito de a conscin, homem ou mulher, com sobrepeso corporal, posicionar-se quanto à decisão de reduzir o peso somático excessivo a partir da autorreflexão sobre as causas intraconscienciais, motivadora de ações intrafísicas eficazes objetivando o emagrecimento progressivo saudável definitivo sem *efeito sanfona*.

**Tematologia.** Tema central homeostático.

**Etimologia.** O prefixo *auto* provém do idioma Grego, *autós*, “eu mesmo; por si próprio”. O verbo *enfrentar* é formado pela união de 3 elementos: o prefixo *en-*, do idioma Latim *in-*, “em; a; sobre; superposição; aproximação; introdução; transformação”; o vocábulo *frente*, do idioma Espanhol *frente* e, esse, do idioma Latim *frontis*, “frente, testa, rosto, semblante, cara”. Surgiu em 1899. O sufixo *mento* procede do mesmo idioma Latim, *mentu*, formador de substantivos derivados de verbos. A palavra *obesidade* procede do mesmo idioma Latim, *obesitas*, “gordura física, corpulência”, cujas raízes semânticas estão em *obdere*, “comer muito, devorar”, palavra constituída pelo prefixo *ob*, “sobre”, associado a *edere*, “comer”.

**Sinonimologia:** 1. Autenfrentamento do sobrepeso. 2. Autoconfrontação antiobesidade. 3. Arrostamento antiobesidade. 4. Autoprescrição saudável antiobesidade. 5. Autoposicionamento contrário à manutenção da obesidade. 6. Ato de encarar o próprio sobrepeso somático. 7. Autorreciclagem antiobesidade.

**Cognatologia.** Eis, na ordem alfabética, 10 cognatos derivados do vocábulo *obesidade*: *antiobesidade*; *obesa*; *obesífuga*; *obesífugo*; *obesígena*; *obesígeno*; *obeso*; *obesofobia*; *pró-obesidade*; *pseudobesidade*.

**Neologia.** As 3 expressões compostas *autenfrentamento da obesidade*, *autenfrentamento superficial da obesidade* e *autenfrentamento profundo da obesidade* são neologismos técnicos da Consciencioterapeuticologia.

**Antonimologia:** 01. Pusilanimidade quanto à obesidade. 02. Negligência perante a obesidade. 03. Exaltação da obesidade. 04. Manutenção da obesidade. 05. Comodismo somático. 06. Antieducação somática. 07. Fixação na deseducação alimentar. 08. Bulimia; compulsão alimentar; dependência alimentar. 09. Autenfrentamento da anorexia. 10. Remissão da magreza excessiva.

**Estrangeirismologia:** a disposição em adquirir *know-how* evolutivo para superar a própria obesidade; a reciclagem do *modus ratiocinandi* desvairado, comum em conscins obesas mórbitas; a reparação de erros praticados contra os retrossomas no decorrer do *timeline* multiexistencial; a substituição não forçada do *junk food* e do *fast food* por alimentos e bebidas saudáveis, resultante do *upgrade* evolutivo; a autorremissão do *craving* alimentar; o serviço de *personal diet*.

**Atributologia:** predomínio das faculdades mentais, notadamente do autodiscernimento quanto à holomaturidade aplicada na *interação consciência-holossoma*.

**Megapensologia.** Eis 6 megapensenes trivocabulares relativos ao assunto: – *Abandonemos hábitos antievolutivos. Autenfrentamento é autoconfrontação. Autenfrentamento é eterno. Busque superar-se sempre. Enfrentemos a recin. Inexiste hábito incurável.*

**Coloquiologia:** a inutilidade de querer fazer *negocinho evolutivo* perante o enfrentamento inevitável da obesidade; a prática equivocada da *meia medida* ao arrostar a compulsão alimentar; a supressão espontânea da *fome canina*; a decisão de não *patinar* no *efeito sanfona*, *pulando os mata-burros*; o ato de *virar a própria mesa* após mudar o modo de *encarar* o sobrepeso corporal.

**Citaciologia.** Eis 4 citações contributivas à temática: – *A maior descoberta de minha geração é que o ser humano pode alterar sua vida mudando sua atitude mental* (William James, 1842–1910). *Dar o exemplo não é o melhor modo de influenciar os outros. É o único* (Albert

Schweitzer, 1875–1965). *Mens sana in corpore sano* (Mente sã em corpo são; poeta romano, Décimo Júnio Juvenal; Séculos I e II). *Só aquilo que somos pode nos curar* (Carl Jung, 1875–1961).

**Proverbiologia.** Eis 4 provérbios capazes de explicitar o tema: – *Cessante causa, tollitur effectus* (Cessando a causa, suprime-se o efeito). *Juntos conseguimos o que jamais conseguiríamos sozinhos* (lema automotivador do grupo CCA, Comedores Compulsivos Anônimos). *Nemo liber est qui corpori servit* (Não é livre quem é escravo do próprio corpo). *A melhor maneira de cura é a moderação* (provérbio sueco).

**Ortopensatologia.** Eis 3 ortopensatas, citadas na ordem alfabética, pertinentes ao tema:

1. “**Autodeterminação.** A **autodeterminação** é o agente intraconscencial mais eficaz para eliminar os impasses, os dilemas, dúvidas e conflitos da consciência”.

2. “**Moderaciologia.** Todo **excesso** exige pesquisa. O excesso de água pode matar. O excesso de detergente suja. A pesquisa da automoderação se impõe à conscin lúcida, perante as realidades e pararealidades do Cosmos”.

3. “**Recin.** Não existe modificação evolutiva instantânea. As **mudanças da consciência** ocorrem gradativamente, passo a passo, com recorrências dos surtos de imaturidade até a estabilização da autopenalidade em patamar evolutivo superior”.

**Filosofia:** o *Exemplarismo*; a *Holofilosofia*; a *Autofilosofia Conscienciocêntrica*.

## II. Fatuística

**Penosenologia:** o holopensene pessoal da autorreeducação consciencial; o holopensene pessoal racional, não místico nem instintivo, de aniquilação do megatrafar; a depuração do holopensene pessoal, partindo da inércia holossomática rumo à superação, por meio da automotivação; a parametamorfose do holopensene pessoal seriexológico enraizado no holopensene pessoal da Higiene Consciencial; as escolhas menos doentias dissipando, pouco a pouco, a retrofôrma patopensênica autengessante dos banquetes pretéritos; o *autodesconfiômetro (semancol)*, sempre ligado para detectar patopensenes indutores da obesidade; a autopenalidade retrovivicinal autolúcida e focada na autossuperação da obesidade; o raciocínio, sem emoções exageradas, da pensenidade autocurativa; a expiração da apriorismose levando à neoautopenalidade homeostática; a substituição de retropensenes infantis distorcidos, corrigidos com disciplina, por neopensenes maduros; a destruição cosmoética das autopreconcepções travadoras da neopensenidade libertária; a elaboração frequente de lucidopensenes facilitando a moderação alimentar; a lucidopensenidade presente na abstinência da compulsão alimentar; os parapensenes recebidos em prol da saúde holossomática; a conexão com holopensenes homeostáticos propiciando receptividade às ortointervenções amparadoras e ampliando a parapensenidade; a ociopensenidade cancelada pela grafopensenidade motivada pela autodisposição em atuar enquanto minipeça interassistencial; os ociopensenes dando lugar aos grafopensenes após cumprir a autodeterminação de redigir gescons; os pensenes carregados no *pen*; o materpensene da saúde integral.

**Fatologia:** o autenfrentamento da obesidade; a autocrítica paraterapêutica diária no enfrentamento da obesidade; a autossaturação intraconscencial quanto à obesidade; as buscas etiológicas e paraetiológicas para a causa da própria obesidade; a moderação alimentar sem repressão nem constrangimento; a autorresolução em evitar o sobrepeso; a lucidez nas refeições; a identificação dos dividendos nosológicos da própria obesidade; a insensibilidade cosmoética aos estímulos para cometer orgias gastronômicas; a necessidade de refletir sobre tendências antievolutivas; a atitude inteligente de se viver atento aos vícios das retrovidas aflorando na vida atual; a antivitimização solucionando traumas predisponentes à obesidade; a imperturbabilidade da intenção cosmoética no autenfrentamento da obesidade; a recusa de convites tentadores para ingerir alimentos oferecidos gratuitamente, porém com deficiência nutricional; a iniciativa de vencer a própria obesidade; a reciclagem simbolizando o reinício do autenfrentamento após fracasso em emagrecer; a eliminação gradual de evocações inconscientes dos costumes pretéritos; a mudança de paradigma alimentar; o acompanhamento psicológico ou heteroconsciencioterápico na reeducação

alimentar gradativa; os compassageiros evolutivos colaborando no controle da obesidade; a neoconquista de soma saudável após tratar retrotrafares; os autodiagnósticos com ortoposicionamento e neodefinição de prioridades; a retificação da adicção alimentar; o alívio da preocupação excessiva com alimentos, ocorrida naturalmente pela prática de atividades assistenciais; a postura antipunitiva; o autoimperdoamento sem autoflagelo; o autodespojamento para remover autorresistências quanto às mudanças de rotinas; o estabelecimento do *feedback* autocurativo duradouro para os propósitos de homeostase direcionada à autassistência; o compromisso com a proéxis aperfeiçoando hábitos e rotinas alimentares; a autodeterminação pelo próprio peso corporal saudável; a extinção de distúrbios emocionais graves; o autoposicionamento pró-saúde consciencial; a autossuperação do megatrafar visando sedimentar mudanças comportamentais antiobesidade; o respeito ao soma, instrumento necessário ao compléxis; a vida humana conduzida de modo frugal sem excessos; as decisões pessoais alinhadas a valores cosmoéticos.

**Parafatologia:** a autanamnese holossomática e pluriexistencial; o diagnóstico e o tratamento da obesidade com origem predominante na paragenética; as autorretrocognições vacinando contra a automimese inconveniente da obesidade; a autoconscientização seriexológica quanto à condição patológica milenar do próprio holossoma; a assistência dos amparadores extrafísicos para as correções dos equívocos de abordagem geradores de autoconvicções antievolutivas sobre o soma; a conexão lúcida com o amparo extrafísico para vislumbrar melhores estratégias reeducativas; a ligação intencional com as *Centrais Extrafísicas de Energia* (CEE), *da Fraternidade* (CEF) e *da Verdade* (CEV); a defesa energética teática, com verbação, da homeostase holossomática; a desativação das posturas seculares erradas (Cosmoética Destrutiva), inclusive perante o holossoma, aprendida no *Curso Intermissoivo* (CI); a parafactibilidade de reciclagens evolutivas das conscins intermissivistas; a identificação de influência extrafísica favorecendo ou dificultando o autenfrentamento da obesidade; as autodesintoxicações holossomáticas; os caminhos multimilenaes, em muitas vidas e intermissões, até a realização da autorrestauração imediata.

### III. Detalhismo

**Sinergismologia:** a autopesquisa retrocognitiva sobre a obesidade aumentando o *sinergismo autoconfiança–confiança da conscin no amparo–confiança do amparo na conscin*; o *sinergismo cérebro-paracérebro* reduzindo a influência do subcérebro abdominal; o *sinergismo auto-cognição maior–acerto maior*; o *sinergismo crítica benéfica–solução aplicada*; o *sinergismo interconsciencial na experiência compartilhada* entre membros dos grupos anônimos de apoio mútuo; o *sinergismo descrenciológico autoquestionamento contínuo–autoposicionamento–autenfrentamento* quanto ao próprio sobrepeso; o *sinergismo autenfrentamento diário–mudanças intraconscienciais causadoras de mudanças no holossoma*.

**Principiologia:** o *princípio de ninguém evoluir sozinho* explicando a eficiência dos Alcoólicos Anônimos (AA) e de grupos semelhantes na superação de várias patologias; o *princípio filosófico antigo de ter coragem para mudar o mutável, paciência para aceitar o imutável e sabedoria para diferenciar as duas condições* presente em grupos de Comedores Compulsivos Anônimos (CCA); o *princípio da responsabilidade evolutiva pessoal*; o *princípio do poder magno da consciência sobre o próprio holossoma no autenfrentamento da obesidade*; o *princípio pessoal de aproveitamento máximo do tempo* visando perceber retrotrafares sustentadores da obesidade; o *princípio proexológico “isso não é para mim”* (omissuper) empregado nas tentações somáticas onipresentes; o *princípio da autocrítica cosmoética* utilizado no soma.

**Codigologia:** a incorruptibilidade quanto ao *código pessoal de Cosmoética* (CPC); o *código pessoal de prioridades evolutivas*; o *código pessoal de conduta proexogênica*; o *código dos valores pessoais*; os *códigos pessoais de organização*; o *codex subtilissimus pessoal*; os *códigos evolutivos dos intermissivistas*.

**Teoriologia:** a *teoria da análise do comportamento passadológico*; a *teoria das relações entre os veículos de manifestação da consciência*; a *teática da autovigilância pensênica ininterupta* gerando equilíbrio holossomático; o predomínio da autovivência (99%) verbaciológica so-

bre a *teoria* (1%); a *teoria da autorreeducação consciencial*; a *teoria da evolução em grupo*; a *teática do apoio mútuo*.

**Tecnologia:** as *técnicas consciencioterápicas* facilitadoras da aplicação das etapas de autoinvestigação, autodiagnóstico, autenfrentamento e autossuperação; a *técnica consciencioterápica da ação pelas pequenas coisas* praticadas em ações cotidianas antiobesidade; a *técnica consciencioterápica da ação pelas prioridades*; a *técnica da reciclagem prazerosa*; a *técnica etológica de se manter rotinas úteis e hábitos saudáveis* na dieta; a *técnica do comportamento planejado*; a *técnica de mais 1 dia sem excessos*.

**Voluntariologia:** as vagas para *voluntários em grupos universitários de estudos clínicos sobre obesidade*; os *voluntários consciencioterapeutas* da Organização Internacional de Consciencioterapia (OIC); os *voluntários conscienciómetras* da Associação Internacional de Conscienciométrica Interassistencial (CONSCIUS); os *voluntários autopesquisadores* da Conscienciologia, homens e mulheres; os processos dinamizadores da autopesquisa dos *voluntários recicladores*; o *voluntariado dedicado à reeducação evolutiva*; o *paravoluntariado*.

**Laboratoriologia:** o *laboratório conscienciológico da Autopenologia*; o *laboratório conscienciológico da Consciencioterapeuticologia*; o *laboratório conscienciológico da Autorreeducaciologia*; os *laboratórios conscienciológicos de desassédio mentalsomático (Holociclo, Holoteca e Tertuliarium)*; o *laboratório conscienciológico do CI*; as autopesquisas retrocognitivas efetuadas no *labcon pessoal*; a observação crítica das autocondutas, referentes à manutenção ou superação da obesidade no *laboratório conscienciológico da vida cotidiana diuturna*.

**Colegiologia:** o *Colégio Invisível da Reeducaciologia*; o *Colégio Invisível da Consciencioterapeuticologia*; o *Colégio Invisível da Intraconscienciologia*; o *Colégio Invisível da Decidologia*; o *Colégio Invisível da Recinologia*; o *Colégio Invisível da Recexologia*; o *Colégio Invisível da Longevologia*.

**Efeitologia:** o *efeito maléfico da obesidade à saúde física*; a autoconscientização dos *efeitos somáticos de causas paragenéticas*; a remissão do *efeito sanfona* pelo autenfrentamento profundo da obesidade; o *efeito salutar do autodiagnóstico da obesidade*; a autossuperação enquanto *efeito da privação providencial dedicada aos impulsos subcerebrais em comer muito*; os *efeitos autodesassediadores da neopostura superadora da obesidade*; o alerta máximo fixado nos *efeitos dos autopenenes sobre o holossoma*; o *efeito salutar de receber heterocríticas sobre o soma*, sem ironias nem sarcasmos.

**Neossinapsologia:** as *retrossinapses egoicas* atrapalhando a conquista da homeostase holossomática; a reciclagem das *retrossinapses das pseudoprioridades desviantes*; a troca das *sinapses da autocorrupção gastrossomática* por *neossinapses autoconsciencioterápicas*; a *autorreflexão construindo neossinapses*; a formação de *neossinapses benévolas e autodesassediantes*; as *neossinapses conscienciológicas* propiciando subsídios autoconsciencioterápicos viabilizadores do emagrecimento lúcido, consciente e efetivo; a *recuperação de parassinapses intermissivas* fomentando soluções intraconscienciais antiobesidade.

**Ciclogia:** o *ciclo autexame-autopesquisa-autoconhecimento* quanto ao próprio peso corporal; a saída do *ciclo de autocorrupções* quanto ao controle do peso; o *ciclo autorretrocognitivo* iniciando o *ciclo de reparações ao holossoma*; o *ciclo das recins* desencadeadas pela interação entre semelhantes; o *ciclo dos erros passados* interrompido pela atuação cosmoética no instante presente multidimensional; o *ciclo obesidade retrossomática-esbregue intermissivo-autenfrentamento da obesidade*.

**Enumerologia:** a *autovolição*; a *autoinvestigação*; o *autodiagnóstico*; a *autoconhecimento*; as *autoprescrições*; as *autodeterminações* revisadas; a *autossuperação*. A *estratégia* somática da atividade física, sob supervisão de *personal trainer*; a *estratégia* nutricional da reeducação alimentar personalizada; a *estratégia* energossomática da acupuntura; as *estratégias* psicossomáticas antiautoculpa; as *estratégias* interassistenciais dos grupos anônimos de apoio mútuo; as *estratégias* pessoais para evitar recaídas; as *estratégias* autoconsciencioterápicas de autenfrentamento. O *esvaziamento intraconsciencial pré-impulsividade*; o *encharcamento intraconsciencial* da obesidade; o *banimento intraconsciencial* da subcerebralidade; o *despojamento intraconsciencial* da

umbiligidade; o centramento *intraconsciencial* na realidade; o burilamento *intraconsciencial* com imperturbabilidade; o amadurecimento *intraconsciencial* pró-despeticidade.

**Binomiologia:** a superação do *binômio patológico zona de conforto defensiva-comodismo piegas*; o *binômio antivitimização-autobenignidade* enquanto técnica avançada de autossuperação; o *binômio vivências homeostáticas-domínio subcerebral*; o *binômio escassez intraconsciencial-excesso alimentar*; o *binômio Higiene Consciencial-Autoconsciencioterapia*; o *binômio prudência-comedimento*; o *binômio autoinocorrutibilidade-autocoerência* na dinâmica de redução da obesidade; o *binômio desejos imaturos da conscin obesa crônica-inspirações cosmoéticas da consciência amparadora*.

**Interaciologia:** a interação *autocrítica racional-escolhas coerentes*; a interação *contexto existencial da obesidade-problemática intraconsciencial dos retrotrafares*; a interação *Fisiologia-Parafisiologia*; a interação *intraconsciencialidade-holossoma*; a transformação da interação *baixa autestima-autorrejeição-insegurança-compulsão alimentar na interação megatrafor-autoconfiança para enfrentar-se*; a interação *autenfrentamento lúcido-autorreciclagem programada*.

**Crescendologia:** o *crescendo centrípeto recéxis-recin*; o *crescendo centrífugo recin-recéxis*; o *crescendo autovigilância pensênica-autolucidez*; o *crescendo autorganização pensênica-organização holossomática*; o *crescendo preferências instintivas-preferências evolutivas*; o *crescendo relações simbióticas alimentares-relações interconscienciais interdependentes*; o *crescendo evolutivo mecanismos de defesa do ego (MDE)-mecanismos de enfrentamento da obesidade*.

**Trinomiologia:** o compromisso de abandonar a escoltilha emocional do *trinômio auto-culpa-autocorrupção-autovitimização*; a reciclagem prazerosa dos vícios alimentares adotando o *trinômio motivação-trabalho-lazer*; o *trinômio somático alimentação salutar-atividade física-sono reparador*; o *autoconfronto do trinômio milenar nosográfico adicção-negação-fuga*; o *trinômio retrotrafar-ponderação-neotrafor*; o *trinômio autoposicionamento-comportamento-exemplificação*; o *trinômio prioridade-desafio-autenfrentamento*.

**Polinomiologia:** o *polinômio neossoma-neoenergossoma-mesmo psicossoma-mesmo mentalsoma-mesma consciência*; o *polinômio nosográfico egoísmo-acriticismo-emocionalidade desajustada-desequilíbrio energossomático-obesidade*; a autocura do *polinômio retrotrafar-ferida psicossomática-patopensinidade-distúrbios energéticos-doenças* por meio da reconciliação íntima; o *polinômio autorganização-detalhismo-autequilíbrio-autolucidez* no reajuste do peso corporal; o *polinômio atilamento irrenunciável-benefício incomparável-valor inestimável-resultado perdurável na alimentação saudável*; o *polinômio autovivência-autopesquisa-autocrítica sadia-autorreflexão-autocognição-autorealismo-autenfrentamento* experimentado diuturnamente visando à autossuperação da obesidade; o *polinômio autorreflexão profunda-reestruturação pensênica-desbloqueio mentalsomático-homeostase holossomática*.

**Antagonismologia:** o *antagonismo capricho alimentar / necessidade nutricional*; o *antagonismo clubes de dieta / grupos anônimos de apoio mútuo*; o *antagonismo teimosia em gulodice / obstinação cosmoética na moderação alimentar*; o *antagonismo inatividade somática / ações intrafísicas eficazes ao emagrecimento*; o *antagonismo vontade débil / vontade hábil para governar o soma*; o *antagonismo criticar asperamente a conscin obesa / discordar lucidamente da obesidade*; o *antagonismo heterodecisão imposta de dieta enquanto obrigação / autodecisão pelo autenfrentamento da obesidade*.

**Paradoxologia:** o *paradoxo de a conscin obesa poder ter alto Índice de Massa Corporal (IMC) sem comorbidades letais no soma*; o *paradoxo de estudar retrovidas proporcionar respostas a situações desta vida*; o *paradoxo da disciplina rígida libertadora*; o *paradoxo da evitação da autoconfrontação gerar aumento do malestar*; o *paradoxo de a zona de autoconflito ser a zona de conforto comodista*; o *paradoxo de a homeostase ser alcançada pelo malestar no enfrentamento da dura realidade íntima, não pela doce ilusão hedonista de querer ser feliz*; o *paradoxo de a conquista da homeostase holossomática de determinada conscin poder representar a melhoria direta e indireta na qualidade de vida de várias outras consciências, intra e extrafísicas*.

**Politicologia:** a conscienciocracia; a decidocracia; a discernimentocracia; a mentalsomatocracia; a recinocracia; a verponocracia; a conquista da lucidocracia.

**Legislogia:** a lei da ação e reação; a lei da autopenalização ininterrupta gerando efeitos sadios ou doentios no holossoma; a lei da educação evolutiva eterna; a lei da evolução consciencial infinita; a autoconscientização quanto aos ditames da lei do retorno; a lei do maior esforço evolutivo na extirpação intraconsciencial da obesidade.

**Filiologia:** a autenfrentamentofilia; a autodecidofilia; a autolucidofilia; a autorreflexofilia; a intraconscienciofilia; a mentalsomatofilia; a priorofilia.

**Fobiologia:** a autopesquisofobia e a passadofobia atravancando o autenfrentamento de retrotrafes; a fobia à rejeição; a decidofobia; a Higiene Consciencial afastando as fobias; a dissipação da fobia do autenfrentamento, diante do autodiagnóstico estabelecido; o combate à neofobia quanto a hábitos holossomáticos.

**Sindromologia:** a autovalorização cosmoética desprogramando a síndrome da autovitimização; a autestima neutralizando a síndrome de satélite; a síndrome da hiperfagia noturna anulada pela técnica de escrita no período antelucano; a síndrome do apetite excessivo exterminada a partir da própria consciência; a suplantação da síndrome da manutenção do anacronismo; a remissão da síndrome da ectopia afetiva (SEA) nas escolhas alimentares; a remoção da síndrome do ostracismo paragenética.

**Maniologia:** a evitação da mania autocorruptora de não experimentar as teorias cosmoéticas já conhecidas; a mania de autossabotagem, desativada pela determinação em aproveitar as oportunidades evolutivas; a moderação em tudo, retirando a mania de excessos somáticos; a mudança da retromania pela holanálise consciente da própria Para-História; a profilaxia da nostomania, concretizável pela fixação lúcida no aqui-agora consciencial; o abandono da mania de reclamar, até em ruminções mentais, do próprio soma obeso; o autodomínio da mania regressiva do “deixa a vida me levar”.

**Mitologia:** os mitos de as dietas temporárias, passageiras ou da moda levarem ao emagrecimento definitivo; o mito de, para emagrecer, ser necessário passar fome; os mitos ilusórios da intrafiscalidade, como o mito da beleza física e o mito da perfeição intrafísica, provocando sentimento de inferioridade em conscins obesas influenciáveis; a derrubada do mito da fórmula pronta para melhorar o soma; o mito preconceituoso de o obeso não ter traços; a necessária desconstrução do mito eletrônico da vida quadridimensional; a supressão do mito da autossuperação sem autesforços pró-evolutivos.

**Holotecologia:** a consciencioterapeuticoteca; a terapeuticoteca; a autoprioroteca; a higenoteca; a decidoteca; a lucidoteca; a recinoteca.

**Interdisciplinologia:** a Consciencioterapeuticologia; a Autenfrentamentologia; a Autopriorologia; a Antivitimologia; a Autodiscernimentologia; a Recinologia; a Intraconscienciologia; a Antiinercologia; a Desenganologia; a Acertologia.

#### IV. Perfilologia

**Elencologia:** a consciência conscienciológica; a consciência autopenenologista; a conscin mentalsomaticamente equilibrada; a conscin moderada; a conscin não eletrônica; a conscin não impulsiva; a conscin resolvida; o perfil autodiscernidor; o ser objetivo; o ser reflexivo.

**Masculinologia:** o abandonador do sedentarismo arraigado; o ex-chocólatra; o ex-comedor compulsivo; o ex-monge sedentário; o ex-nobre; o evoluciente; o autopesquisador recinológico; o autoconsciencioterapeuta; o autorreeducador; o convalescente evolutivo; o incorrupto cosmoético; o compassageiro evolutivo lúcido; o personal trainer.

**Femininologia:** a abandonadora do sedentarismo arraigado; a ex-chocólatra; a ex-comedor compulsiva; a ex-monja sedentária; a ex-nobre; a evoluciente; a autopesquisadora recinológica; a autoconsciencioterapeuta; a autorreeducadora; a convalescente evolutiva; a incorrupta cosmoética; a compassageira evolutiva lúcida; a personal trainer.

**Hominologia:** o *Homo sapiens insatiabilis*; o *Homo sapiens anxius*; o *Homo sapiens conscienthropicus*; o *Homo sapiens recyclans*; o *Homo sapiens intraconscientialis*; o *Homo sapiens investigator*; o *Homo sapiens autorreeducator*; o *Homo sapiens autopriorologus*; o *Homo sapiens sanus*.

## V. Argumentologia

**Exemplologia:** autenfrentamento *superficial* da obesidade = a aplicação de *técnicas consciencioterápicas de autenfrentamento* sem realizar a etapa seguinte da autossuperação; autenfrentamento *profundo* da obesidade = a conclusão do posicionamento autoconsciencioterápico pela autossuperação.

**Culturologia:** o processo de emancipação quanto aos idiotismos culturais, principalmente gastronômicos e estéticos; a libertação da *cultura retrógrada de deixar como está para ver como fica*; a refutação da *cultura de massa*; a *cultura de fazer tudo no ritmo certo evitando o ansiosismo*; a *cultura da autorreflexão contínua*; a *cultura do aproveitamento evolutivo da vida intrafísica*; a *cultura da saúde consciencial*.

**Terapeuticologia:** a participação em grupos anônimos de apoio mútuo; a pausa reflexiva antes de iniciar a refeição, notando se há fome ou compulsão; a priorização das atividades mentaisomáticas; o ato de pensar menos em comida e mais na assistência terapêutica; a avaliação dos hábitos e das ações atuais; os recursos ansiolíticos naturais da Consciencioterapia e acupuntura; o contínuo das práticas alimentares saudáveis e atividades físicas reforçando a autestima; a autossuperação dos traumas ligados ao ganho do sobrepeso corporal aliada a tratamentos convencionais.

**Mutaciologia.** De acordo com a *Pensenologia*, a consciência modifica os próprios pensamentos a toda hora.

**Repercutibilidade.** Sob a ótica da *Holossomatologia*, os pensamentos mais frequentes repercutem no holossoma e podem inferir relações com a obesidade, resultante provavelmente de manifestações nosográficas dos outros veículos conscienciais e do próprio microuniverso consciencial.

**Homeostaticologia.** Do ponto de vista da *Nutrologia*, o mais relevante na alimentação do gastrossoma não é a comida e sim a digestão sadia. Entretanto, para conquistar a homeostasia holossomática, não basta a consciência se obrigar, contrariada, a digerir algo oposto às próprias preferências alimentares. É necessária a autopesquisa retrospectiva dos fatores íntimos geradores dos desequilíbrios alimentares personalíssimos. Cada caso é único. Por isso, sem o autodiagnóstico seguido pela autorreciclagem catalisada por amparadores intra e extrafísicos, as atividades físicas personalizadas e a reeducação alimentar podem ser inúteis.

## 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 o autenfrentamento da obesidade, indicados à expansão das abordagens detalhistas, mais exaustivas, dos pesquisadores, mulheres e homens interessados:

01. **Autenfrentamento do incômodo:** Consciencioterapia; Homeostático.
02. **Autenfrentamento dos traços monárquicos:** Autorreciclogia; Homeostático.
03. **Autodialética evolutiva:** Autorreexologia; Neutro.
04. **Autossuperação do megatrafar:** Intraconscienciologia; Homeostático.
05. **Autossuperação do orgulho:** Autoconsciencioterapia; Homeostático.
06. **Autossuperação do TOC:** Autoconsciencioterapeuticologia; Homeostático.

07. **Autossuperação prioritária:** Autoconsciencioterapia; Homeostático.
08. **Conteúdo da consciência:** Intraconscienciologia; Homeostático.
09. **Defeito desfeito:** Autorreexologia; Homeostático.
10. **Doença psicossomática:** Parapsicopatologia; Nosográfico.
11. **Enfrentamento evolutivo:** Proexologia; Homeostático.
12. **Estratégia de enfrentamento:** Etologia; Neutro.
13. **Inversão etiológica:** Autocogniciologia; Homeostático.
14. **Maxiconquista atual:** Autevoluciologia; Homeostático.
15. **Reciclagem antitabagista:** Maturologia; Homeostático.

## **É POSSÍVEL VENCER A OBESIDADE, APÓS RECICLAGENS GRADUAIS. O HOLOPENSENE DE APOIO MÚTUO AUMENTA A MOTIVAÇÃO PARA SUSTENTAR O PESO IDEAL NECESSÁRIO À SAÚDE E À QUALIDADE DE VIDA.**

**Questionologia.** Você, leitor ou leitora, realiza os autenfrentamentos sadios das manifestações pessoais parapatológicas ou foge dos autoposicionamentos pró-evolutivos? Almeja *fórmula pronta* para tratar o soma obeso ou está se preparando para extirpar a raiz intraconscencial da obesidade?

### **Bibliografia Específica:**

1. **Balona, Málu;** *Autocura através da Reconciliação: Um Estudo Prático sobre a Afetividade*; pref. Daniel Muniz; revisores: Alexander Steiner *et al.*; 342 p.; 2 seções; 11 caps.; 18 *E-mails*; 1 entrevista; 125 expressões e ditos populares; 56 enus.; 1 foto; 6 ilus.; 1 microbiografia; 5 quadros sinóticos; 4 questionários; 2 tabs.; 17 técnicas; 5 teorias; 5 *websites*; glos. 86 termos; posf.; 20 infografias; 20 cenografias; 56 filmes; 265 refs.; 2 apênds.; alf.; 21 x 14 cm; br.; 2ª Ed. rev. e aum.; *Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia (IIPC)*; Rio de Janeiro, RJ; 2004; páginas 43, 113, 140 e 244.
2. **Machado, César;** *Proatividade Evolutiva: Sob a Ótica da Autoconsciencioterapia*; pref. Tony Musskopf; revisores: Equipe de Revisores da Editares; 440 p.; 7 seções; 53 caps.; 69 abrevs.; 2 diagramas; 21 *E-mails*; 309 enus.; 1 foto; 1 microbiografia; 14 tabs.; 20 *websites*; glos. 196 termos; glos. 17 termos (neológico especializado); 6 infografias; 10 filmes; 406 refs.; alf.; geo.; 23 x 16 x 3 cm; br.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2014; páginas 171 e 189.
3. **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 245, 353, 880, 881 e 938.
4. **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 trivoculares; 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 (CEAEC)*; & *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2007; páginas 23, 151, 155, 293, 572, 593, 594, 599, 600, 623, 639, 692, 808, 919 e 1.007.
5. **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; 7.663 refs.; alf.; geo.; ono.; 29 x 21 x 7 cm; enc.; Ed. Príncipe; *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC)*; Foz do Iguaçu, PR; 2003; páginas 126, 244, 432, 433, 467, 468, 469, 470, 602, 754, 821, 822 e 829.
6. **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 trivoculares; 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 187, 1.099 e 1.426.
7. **Idem;** *700 Experimentos da Conscienciologia*; 1.058 p.; 40 seções; 100 subseções; 700 caps.; 147 abrevs.; 1 cronologia; 100 datas; 1 *E-mail*; 600 enus.; 272 estrangeirismos; 2 tabs.; 300 testes; glos. 280 termos; 5.116 refs.; alf.; geo.; ono.; 28,5 x 21,5 x 7 cm; enc.; *Instituto Internacional de Projeciologia*; Rio de Janeiro, RJ; 1994; página 155.



## Webgrafia Específica:

01. **Arakaki, Kátia; *Antibagulhismo Autoral***; Artigo; *Scriptor*; Revista; Anuário; Ano 2; N. 2; Seção *Artigos*; 2011; 12 citações; 1 e-mail; 24 enus.; 1 microbiografia; 1 questionário; 13 siglas; 1 sinopse; 1 tab.; 12 técnicas; 1 nota; 93 refs.; *União Internacional de Escritores da Conscienciologia* (UNIESCON); Foz do Iguaçu, PR; páginas 19 a 49, disponível em <<https://www.scribd.com/doc/129729092/ScriptorAno2N2>>; acesso em: 16.08.17; 07h18.
02. **Idem; *Auto-estima e Síndrome de Satélite***; Artigo; *Conscientia*; Revista; Trimestral; Vol. 6; N. 4; Seção: *Temas da Conscienciologia*; 1 e-mail; 5 enus.; 1 esquema; 1 microbiografia; 7 siglas; 2 tabs.; 2 técnicas; 8 refs.; *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia* (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; Outubro-Dezembro, 2002; páginas 210 a 218; disponível em <<http://www.ceaec.org/index.php/conscientia/article/view/412/401>>; acesso em: 16.08.17; 07h28.
03. **Balona, Málu; *Binômio Antivitimização-Autobenignidade aplicado à Autocuroterapia***; Artigo; *V Jornada de Saúde da Consciência & II Simpósio de Autoconsciencioterapia*; Foz do Iguaçu, PR; 05-07.09.08; *Conscientia*; Revista; Trimestral; Ed. Especial; Vol. 12; N. 1; 1 e-mail; 4 enus.; 5 técnicas; 7 notas; 11 refs.; *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia* (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; Janeiro-Março, 2008; páginas 62 a 73; disponível em <<http://www.ceaec.org/index.php/conscientia/article/view/188>>; acesso em: 16.08.17; 15h40.
04. **Cialdini Faria, Camila; *Personal Diet***; Artigo; *A Nutricionista*; Revista; Belo Horizonte, MG; Seção: *Dietas*; S.D.; 1 nota; 1 ref.; disponível em <<http://www.anutricionista.com/personal-diet.html>>; acesso em: 16.08.17; 18h04.
05. **Judd, Isha; *Da Autorrejeição ao Amor***; Artigo; *Somos Todos Um*; Revista; São Paulo, SP; Seção: *Autocohecimento*; 23.08.16; 1 e-mail; 1 microbiografia; 1 webgrafia; disponível em <<http://somostodosum.ig.com.br/clube/artigos/da-autorrejeicao-ao-amor-47286.html>>; acesso em: 16.08.17; 19h02.
06. **Loche, Laênio; *Vontade e Parapsiquismo***; Artigo; *Anais da I Jornada de Parapercepçologia*; Foz do Iguaçu, PR; 09-11.07.2004; *Conscientia*; Revista; Trimestral; Vol. 6; N. 3; Seção: *Temas da Conscienciologia*; 1 E-mail; 40 enus.; 1 microbiografia; 8 técnicas; 2 tabs.; 8 refs.; *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia* (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; Julho-Setembro, 2002; páginas 136 a 148; disponível em: <<http://www.ceaec.org/index.php/conscientia/article/view/396/386>>; acesso em 16.08.17; 16h21.
07. **Machado, César; *A Importância do Auto-Enfrentamento na Autoconsciencioterapia***; Artigo; *Anais da V Jornada de Saúde da Consciência & II Simpósio de Autoconsciencioterapia*; Foz do Iguaçu, PR; 05-07.09.08; *Conscientia*; Revista; Trimestral; Vol. 12; N. 1; 1 e-mail; 32 enus.; 1 microbiografia; 3 técnicas; 5 refs.; *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia* (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; Janeiro-Março, 2008; páginas 7 a 17; disponível em: <<http://www.ceaec.org/index.php/conscientia/article/view/183/188>>; acesso em 16.08.17; 16h44.
08. **Peres, Christovão; *A Aplicação da Vontade na Autoconsciencioterapia***; Artigo; *Anais da VIII Jornada de Saúde da Consciência & VII Simpósio de Autoconsciencioterapia*; Foz do Iguaçu, PR; 05-07.09.14; *Saúde Conscencial*; Revista; Anuário; Ano 3; N. 3; 1 e-mail; 21 enus.; 1 microbiografia; 1 técnica; 1 tab.; 19 refs.; *Organização Internacional de Consciencioterapia* (OIC); Foz do Iguaçu, PR; Setembro, 2014; páginas 5 a 17; disponível em: <<http://www.oic.org.br/publicado/downloads/revista3.pdf>>; acesso em 16.08.17; 17h02.
09. **Richter, Cristiane; *O Poder do Autocontrole***; Artigo; *Programa Integrado de Controle à Obesidade e Sobrepeso (PICOS)*; Revista; São Paulo, SP; 13.04.12; 2 adendos; 1 enu.; 1 sigla; 3 webgrafias; disponível em <<https://picoarticular.wordpress.com/2012/04/13/o-poder-do-autocontrole-2/>>; acesso em: 16.08.17; 18h47.
10. **Rosewood, Débora; *Quero me Superar***; Artigo; *Emagrecer com Sucesso*; Revista; S. L.; Seção: *Estímulos*; 04.10.15; 1 website; 4 webgrafias; disponível em <<http://www.emagrecercomsucesso.com/quero-me-superar>>; acesso em: 16.08.17; 19h05.
11. **Silveira, Aline; *Como Treinar o Cérebro para Emagrecer***; Artigo; *Dicas para Perder Peso*; Revista; S. L.; Seção: *Dietas*; 13.06.14; 1 citação; 1 enu.; disponível em <<http://www.dicasparaperderpeso.com.br/como-treinar-o-cerebro-para-emagrecer>>; acesso em: 16.08.17; 19h12.
12. **Takimoto, Nario; *Princípios Teáticos da Consciencioterapia***; Artigo; *Proceedings of the 4<sup>th</sup> Consciential Health Meeting* (Anais da IV Jornada de Saúde da Consciência); Foz do Iguaçu, PR; 07-10.09.06; *Journal of Conscientiology*; Revista; Trimestral; Vol. 9; N. 33-S; 4 citações; 29 enus.; 1 microbiografia; 4 questionários; 3 tabs.; 29 refs.; *International Academy of Consciousness* (IAC); Londres; Inglaterra; Setembro, 2006; páginas 11 a 28.
13. **Vicenzi, Siomara; *Mecanismos da Autoculpa***; Artigo; *Anais da VIII Jornada de Saúde da Consciência & VII Simpósio de Autoconsciencioterapia*; Foz do Iguaçu, PR; 05-07.09.14; *Saúde Conscencial*; Revista; Anuário; Ano 3; N. 3; 1 e-mail; 14 enus.; 1 esquema; 1 microbiografia; 7 técnicas; 11 refs.; 3 webgrafias; *Organização Internacional de Consciencioterapia* (OIC); Foz do Iguaçu, PR; Setembro, 2014; páginas 41 a 50; disponível em: <<http://www.oic.org.br/publicado/downloads/revista3.pdf>>; acesso em 16.08.17; 17h23.

W. D. L.