

MUDANÇA DE HÁBITOS (RECINOLOGIA)

I. Conformática

Definologia. A *mudança de hábitos* é a alteração da maneira usual de a consciência, intra ou extrafísica ser, fazer e / ou sentir, individual ou coletivamente, buscando a adequação dos autocomportamentos às manifestações cotidianas, no intuito de objetivar a evolução consciencial cosmoética, prioritária, fruto das reciclagens intraconscienciais e da teática interassistencial.

Tematologia. Tema central homeostático.

Etimologia. O vocábulo *mudança* vem do idioma Latim, *mutare*, “mudar; alterar; transformar; divergir; desfigurar; permutar; deslocar”. Surgiu no Século XIV. O termo *hábito* deriva também do idioma Latim, *habitus*, “estado (do corpo); compleição; modo de ser; estado; natureza; postura; exterior; aspecto; modo de vestir; traje; disposição (dos ânimos)”. Apareceu no Século XIII.

Sinonimologia: 1. Mudança de costumes. 2. Mudança de conduta usual. 3. Reciclagem da rotina útil. 4. Reciclagem de hábitos.

Antonimologia: 1. Estagnação dos hábitos. 2. Rigidez quanto aos hábitos. 3. Condicionamentos ultrapassados.

Atributologia: predomínio das faculdades mentais, notadamente do autodiscernimento quanto à holomaturidade da autodeterminação consciencial.

Citaciologia: – *O hábito é vencido pelo hábito* (Thomas A. Kempis, 1380–1471). *Não há nada de tão absurdo que o hábito não torne aceitável* (Erasmus de Rotterdam, 1466–1536). *Nós devemos ser a mudança que queremos ver no mundo* (Mahatma Gandhi, 1869–1948).

Proverbiologia. Eis 4 provérbios populares capazes de explicitar o tema: – *Não há pior cego do que aquele que não quer ver. A rir se corrigem os costumes. Cada um sabe as linhas com que se cose. Cada cabeça sua sentença.*

II. Fatuística

Pensenologia: o holopensene pessoal da reciclagem intraconsciencial; o holopensene do autodiscernimento quanto às realidades e pararealidades; o holopensene das autorrenovações; a higienização pensênica; os neopensenes; a neopensenidade; os ortopensenes; a ortopensenidade; os lucidopensenes; a lucidopensenidade; os evolucioopensenes; a evolucioopensenidade; os prioropensenes; a prioropensenidade; os autocriticopensenes; a autocriticopensenidade; o abertismo autopensênico.

Fatologia: a mudança de hábitos; a priorização do necessário antes do desejado; a priorização por manter hábitos saudáveis na rotina útil; a superação dos gargalos na fase inicial da mudança de hábitos; a autodisciplina; a autoconfiança; o autodesassédio; as responsabilidades no processo evolutivo; a racionalidade sobrepondo os emocionalismos; a alegria íntima ao se ver superando travões; o aprender constante sem autoconcessões; a necessidade de sair da zona de conforto patológica; o investimento nas recins e recéxis imprescindíveis; as neoatitudes condizentes com as mudanças; o mapeamento das prioridades conscienciais (objetivos); a decisão íntima de ressignificação dos valores pessoais; a libertação consciencial; o autexemplarismo cosmoético; a neopostura de autoliderança; a autovalorização dos trafores; o hábito de informar-se sobre as reais necessidades; a vontade inquebrantável na mudança paulatina e contínua; o fato de nada permanecer estático; a autopesquisa e o autodiagnóstico permanentes priorizando a cientificidade; a necessidade de estar bem para poder assistir a outrem; o autorrespeito; a meta da desperticidade.

Parafatologia: o estado vibracional (EV) profilático; o autodomínio energético; a sinalética energética e parapsíquica pessoal; a necessidade de conhecer as influências energéticas; a pa-

racaptação de neoideias; o autexemplarismo multidimensional cosmoético; o desassédio mental-somático constante; o auto e heterodesassédio intra e extrafísico; a mudança de padrão energético; o apoio incondicional dos amparadores extrafísicos nas recins cosmoéticas; as vivências extrafísicas impondo autoquestionamentos e reflexões; a qualificação das energias conscienciais (ECs) a partir da adoção de rotinas sadias.

III. Detalhismo

Sinergismologia: o *sinergismo propósito cosmoético de mudança de hábitos–autenticidade consciencial*; o *sinergismo valores conscienciais–metas evolutivas*; o *sinergismo metas proexológicas–oportunidades evolutivas*; o *sinergismo megatrafor–autoproéxis*.

Principiologia: o *princípio da autenticidade consciencial*; o *princípio do posicionamento pessoal (PPP)*; o *princípio dos fatos guiando as autorreflexões sobre a mudança*; o *princípio de ninguém mudar ninguém*; o *princípio de ninguém evoluir sozinho*.

Codigologia: o *código de valores pessoais*; o *código pessoal de Cosmoética (CPC)* qualificando as mudanças de hábitos; o *código pessoal de priorização evolutiva*.

Teoriologia: a *teoria da próxis*; a *teoria da conta corrente holocármica*; a *teoria da re-urbex*.

Tecnologia: a *técnica de viver evolutivamente*; a *técnica da autorreflexão de 5 horas nos momentos adequados*; a *técnica do EV*; a *técnica da Higiene Consciencial*; a *técnica da invéxis*; a *técnica da recéxis*; a *técnica do planejamento estratégico evolutivo da vida*; a *técnica do registro dos prós e contras*; a *técnica de levar tudo de eito*; a *técnica do atacadismo consciencial*.

Voluntariologia: as recins e as recéxis propiciadas pelo *voluntariado conscienciológico*; o *voluntariado enquanto transgressão mudancista aos princípios do Capitalismo selvagem*.

Laboratoriologia: o *laboratório conscienciológico da Autorganiziologia*; o *laboratório conscienciológico da Autoproexologia*; o *laboratório conscienciológico da Autocosmoetologia*.

Colegiologia: o *Colégio Invisível da Grupocarmologia*; o *Colégio Invisível dos Evoluçiólogos*.

Efeitologia: os *efeitos evolutivos da mudança de hábitos*; o *efeito da autopesquisa conscienciológica nas reciclagens de hábitos pessoais*.

Neossinapsologia: as mudanças de hábitos gerando neossinapses e as neossinapses gerando mudanças de hábitos; as sinapses atuais oferecendo resistência à criação de neossinapses nas mudanças de hábitos; a reciclagem das retrossinapses abrindo espaço para as neossinapses.

Ciclologia: o *ciclo contínuo mudança de hábitos–efetivação dos novos hábitos*; os *ciclos de realização da autoproéxis*; o *neociclo autevolutivo*.

Enumerologia: o *ideal de mudança de hábitos*; a *reflexão sobre a mudança de hábitos*; o *projeto de mudança de hábitos*; a *decisão de mudança de hábitos*; o *plano de mudança de hábitos*; a *ação da mudança de hábitos*; a *avaliação da mudança de hábitos*.

Binomiologia: a *manutenção do binômio hábitos saudáveis–neorrotinas úteis*; o *binômio autodesafio–talento evolutivo*; o *binômio recin-recéxis*; o *binômio Planeta Hospital–Planeta Escola*.

Interaciologia: a *interação ausculta consciencial–atenção aos fatos*; a *interação automotivação–indícios de autoproéxis*; a *interação hora-local da autorreflexão sobre as mudanças prioritárias*.

Crescendologia: o *crescendo não saber–duvidar–ter certeza relativa*; o *crescendo varejismo consciencial–atacadismo consciencial*; o *crescendo proexológico egocarma-grupocarma-policarma*.

Trinomiologia: o *trinômio decisão–posicionamento–mudança de hábitos*; o *trinômio recebimento–retribuição–contribuição*.

Polinomiologia: o *polinômio mudança de hábitos–renovação–aprendizagens–evolução*; o *polinômio propósito de mudança de hábitos–engajamento–intercooperação–melhoria*.

Antagonismologia: o *antagonismo autoposicionamento / autocorrupção*; o *antagonismo dúvida / certeza*; o *antagonismo autassédio / autodesassédio*; o *antagonismo autenfrentamento / pusilanimidade*; o *antagonismo meta autevolutive / ausência de meta*; o *antagonismo espectador da vida / protagonista da autevolucão*; o *antagonismo autodiscernimento evolutivo / alienação consciencial*.

Paradoxologia: o *paradoxo de a mudança ser constante na vida, o tempo todo e, ainda assim, haver tantas consciências resistentes à mudança*; o *paradoxo de o propósito de mudança exigir, ao mesmo tempo, saber agir e saber esperar*.

Politicologia: a *voliciocracia*; a *educaciocracia*; a *sociocracia*; a *tecnocracia*; a *evoluçiocracia*; a *proexocracia*; a *cosmoeticocracia*; a *democracia pura*.

Legislogia: os resultados da *lei do maior esforço evolutivo* aplicada ao propósito de mudança de hábitos; a *lei de ação e reação*; a *lei da interdependência consciencial*; a *lei de causa e efeito*; as *leis da sincronicidade*.

Filiologia: a *neofilia*; a *decidofilia*; a *autorganizacao-filia*; a *autocognicio-filia*; a *evoluçio-filia*; a *autorraciocino-filia*; a *interassistencio-filia*; a *proexofilia*.

Fobiologia: a *fronemofobia*; a *cenotofobia*; a *cainofobia*; a *neofobia*; a *decidofobia*; a *proexofobia*; a *fobia ao fracasso*.

Sindromologia: a *síndrome da ribalta*; a *síndrome da dispersão consciencial*; a *superacção da síndrome da mediocridade*; a *síndrome da interiorose*; a *síndrome da apriorismose*; a *síndrome do canguru*.

Maniologia: o combate à monomania; o enfrentamento da megalomania.

Mitologia: o *mito de a mudança ser, sempre, positiva*.

Holotecologia: a *experimentoteca*; a *reeduacioteca*; a *evolucioteca*; a *intrafisicoteca*; a *proexoteca*; a *reurbanoteca*; a *cronoteca*; a *teaticoteca*.

Interdisciplinologia: a *Recinologia*; a *Habitologia*; a *Mutaciologia*; a *Autoproexologia*; a *Cosmoeticologia*; a *Reeducaçio-logia*; a *Interassistenciologia*; a *Grupocarmologia*; a *Coerenciologia*; a *Autodiscernimentologia*; a *Megatraforologia*; a *Evolucio-logia*.

IV. Perfilologia

Elencologia: a *consciência determinada*; a *consciência priorizadora*; a *consciência automotivada*; a *consciência lúcida*; o *ser desperto*; a *consciência autassistencial*; a *consciência comprometida com a proéxis*; a *consciência cosmoética*.

Masculinologia: o *autodecisor*; o *intermissivista*; o *aspirante a conscienciólogo*; o *conscienciólogo*; o *amparador de função*; o *proexista*; o *proexólogo*; o *autorreeducador*; o *evoluciente*; o *exemplarista*; o *intelectual*; o *reciclante existencial*; o *inversor existencial*; o *tenepessista*; o *projedor consciente*; o *voluntário*; o *teletertuliano*; o *tertuliano*; o *homem de atitude sã*.

Femininologia: a *autodecisora*; a *intermissivista*; a *aspirante a consciencióloga*; a *consciencióloga*; a *amparadora de função*; a *proexista*; a *proexóloga*; a *autorreeducadora*; a *evoluciente*; a *exemplarista*; a *intelectual*; a *reciclante existencial*; a *inversora existencial*; a *tenepessista*; a *projedora consciente*; a *voluntária*; a *teletertuliana*; a *tertuliana*; a *mulher de atitude sã*.

Hominologia: o *Homo sapiens autodeterminatus*; o *Homo sapiens prioritarius*; o *Homo sapiens proexologus*; o *Homo sapiens autolucidus*; o *Homo sapiens despertus*; o *Homo sapiens assistentialis*; o *Homo sapiens recyclans*; o *Homo sapiens inversor*; o *Homo sapiens autocriticus*; o *Homo sapiens activus*; o *Homo sapiens cosmoethicus*.

V. Argumentologia

Exemplologia: mudança de hábitos *somáticos* = a reeducação nutricional pessoal; mudança de hábitos *psicossomáticos* = a superação das confrontações costumeiras *ad hominem*; mudança de hábitos *mentaisomáticos* = a inclusão na rotina diária da escrita tarística.

Culturologia: a cultura evolutiva.

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 mudança de hábitos, indicados para a expansão das abordagens detalhistas, mais exaustivas, dos pesquisadores, mulheres e homens interessados:

01. **Antidispersividade cotidiana:** Rotinologia; Neutro.
02. **Autodesempenho proexológico:** Proexologia; Homeostático.
03. **Autopriorologia:** Autodiscernimentologia; Neutro.
04. **Autovivência das prioridades:** Autopriorologia; Homeostático.
05. **Devir:** Evoluciologia; Neutro.
06. **Interesse:** Autodiscernimentologia; Neutro.
07. **Inutilogia:** Holomaturologia; Homeostático.
08. **Manual Pessoal de Prioridades:** Proexologia; Homeostático.
09. **Megafoco permanente:** Megafocologia; Neutro.
10. **Microinteresse:** Autopriorologia; Nosográfico.
11. **Mudança de ego:** Egocarmologia; Neutro.
12. **Mudança holopensênica:** Recexologia; Neutro.
13. **Necessidade desnecessária:** Antipriorologia; Nosográfico.
14. **Objetivo pessoal:** Autevoluciologia; Neutro.
15. **Propósito de mudança:** Autoproexologia; Neutro.

A MUDANÇA DE HÁBITOS VEM DO EMPREGO DA VONTADE INQUEBRANTÁVEL DE OTIMIZAR ROTINAS ÚTEIS, FIXADORAS DE CONDUTAS USUAIS HÍGIDAS E PASSÍVEIS DE FACILITAR A REALIZAÇÃO DA AUTOPROÉXIS.

Questionologia. Você, leitor ou leitora, já sentiu dificuldades para realizar tarefas essenciais? Percebe maus hábitos dificultando a evolução pessoal? Tem planos para melhorar a situação atual, rumo à autoproéxis?

Bibliografia Específica:

1. **Vieira, Waldo; *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; páginas 592, 646, 751, 752, 812, 813, 831, 835 e 846.
2. **Idem; *Manual da Proéxis: Programação Existencial***; revisores Alexander Steiner; Cristiane Ferraro; & Kátia Arakaki; 174 p.; 40 caps.; 32 *E-mails*; 86 enus.; 1 foto; 1 microbiografia; 5 *websites*; 17 refs.; alf.; 21 x 14 cm; br.; 3ª Ed.; Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia (IIPC); Rio de Janeiro, RJ; 2003; páginas 29 e 41.
3. **Idem; *Nossa Evolução***; revisora Tatiana Lopes; 170 p.; 15 caps.; 149 abrevs.; 17 *E-mails*; 1 foto; 1 microbiografia; 162 perguntas; 162 respostas; 13 *websites*; glos. 282 termos; 6 refs.; alf.; 21 x 14 cm; br.; 3ª Ed.; Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2010; páginas 95, 99 e 102.

G. W.