

FÉRIAS (HOMEOSTATICOLOGIA)

I. Conformática

Definologia. As *férias* são o período de suspensão de atividades contínuas de qualquer natureza, vivenciado pela conscin, homem ou mulher, visando ao refazimento físico, energético, emocional e mental, ao sair da rotina, possibilitando momentos de lazer, de ampliação cultural e educativa ou de introspecção para autopesquisa, proporcionando o equilíbrio evolutivo intra e interconscinencial.

Tematologia. Tema central neutro.

Etimologia. O vocábulo *férias* vem do idioma Latim, *feriae*, “dias nos quais os romanos não trabalhavam por motivos religiosos; dia de descanso”. Surgiu no Século XVII.

Sinonimologia: 1. Período consecutivo de descanso. 2. Descanso da rotina continuada. 3. Folga prolongada do trabalho. 4. Folga da rotina continuada.

Neologia. As duas expressões compostas *férias básicas* e *férias avançadas* são neologismos técnicos da Homeostaticologia.

Antonimologia: 1. Rotina. 2. Trabalho em viagem. 3. Licença médica. 4. Viagem de negócios. 5. Trabalho prazeroso. 6. Desemprego.

Estrangeirismologia: *o dolce far niente; o relaxing; o savoir vivre; o time off; o know-how* de férias.

Atributologia: predomínio das faculdades mentais, notadamente do autodiscernimento quanto ao emprego sadio dos corpos físico, energético, emocional e mental na vida humana.

Megapensenologia. Eis 3 megapenseses trivocabulares relativos ao tema: – *Férias: equilíbrio holossomático. Miniférias: quebra rotina. Megaférias: introspecção consciencial.*

Coloquiologia. Eis duas expressões populares relativas ao tema: – *Férias de sombra e água fresca. Na escola da vida não há férias.*

Ortopensatologia. Eis duas ortopensatas, citadas na ordem alfabética e classificadas em 2 subtítulos:

1. “**Diversões.** Os *hobbies*, as diversões e as férias são sempre necessários a toda pessoa, contudo, não embasam a vida humana proexológica”.

2. “**Férias.** *Férias excessivas cansam*”.

II. Fatuística

Pensenologia: o holopense pessoal do equilíbrio holossomático; os ortopenseses; a ortopensenidade; os lucidopenseses; a lucidopensenidade; os conviviopenseses; a conviviopensenidade; a quebra da rotina favorecedora do alívio de pressão holopense; a variação de ambientes e companhias contribuindo para a mudança do holopense pessoal; o holopense homeostático usufruído no período de férias melhorando o holopense grupal; o refazimento mental levando à maior lucidez na autopensenização.

Fatologia: as férias; a quebra das sequências de rotinas; a folga dos trabalhos em geral; as pausas merecidas e necessárias; o período de suspensão das atividades laborais; o período designado ao refazimento holossomático; as medidas antiestresse; o planejamento do período de férias; a valorização de experiência incomum; a autorganização de viagem para descontração; a atenção aos detalhes de toda a viagem; o autabertismo a neoperspectivas; a equipe de trabalhadores recreativos contribuindo para a diversão saudável; as companhias de viagem; os encontros e reencontros evolutivos; as férias remuneradas; a cessação das atividades escolares do estudante proexista, utilizada para processar as informações apreendidas; a contagem regressiva para o intervalo prolongado de diversão e desanuviamento mental; o alívio na sobrecarga cerebral; a desorganização quanto ao tempo livre; a ausência de férias por período prolongado levando à fadiga

e esgotamento mental; a sobrecarga fisiológica pela situação de estresse laboral; o receio de perder tempo e oportunidades profissionais; a continuidade do controle das atividades profissionais mesmo a distância; a incapacidade de aproveitar as férias pela possibilidade de estar ausente nas decisões importantes da empresa; o desgaste consciencial devido à desorganização e exageros; a visita a cenários históricos diversos enriquecendo a cultura geral; o lazer produtivo; os passeios relaxantes; as atividades novas e divertidas; o plano de férias de cunho científico e retrocognitivo; a excursão científica e autopesquisística; a visita a integrantes do grupocarma em domicílio distante; a intensificação do convívio familiar no intuito de pesquisa laboratorial; o autoconvívio cosmoético em intervalo de recolhimento íntimo; a convivência amplificada com grupos afins; a imersão em ambiente sadio, contribuindo para a higidez consciencial; a manutenção de bons hábitos embasando a disciplina interassistencial; a assimilação das informações e experiências adquiridas; a mensuração do autodesempenho no retorno ao trabalho sem ressaca bioenergética de qualquer natureza; o aprofundamento na autopesquisa; a intensificação de investimentos na autoconsciencialidade; o foco no desenvolvimento da escrita; as leituras prazerosas prolongadas; o ínterim propício aos treinos projetivos e à autorreflexão; o aproveitamento das oportunidades assistenciais; a compreensão principiológica de não haver férias quanto à Cosmoética.

Parafatologia: a autovivência do estado vibracional (EV) profilático; o reabastecimento energético; a renovação das energias holossomáticas; a reposição de energias conscienciais pelo contato com a energia imanente; a recomposição energética quando do aproveitamento cosmoético das férias; a parapercepção de sinais multidimensionais de alertas, antes e durante a viagem destinada às férias; as paraocorrências prévias à viagem; a lógica multidimensional do roteiro definido por inspiração extrafísica cosmoética; a intervenção dos amparadores extrafísicos sugerindo o destino da viagem; as oportunidades interrassistenciais; a assistência extrafísica contínua independente de local e contexto; a tenepes ininterrupta; as sincronicidades multidimensionais.

III. Detalhismo

Sinergismologia: os *sinergismos dos ambientes* correspondentes a fôrmas holopensênicas favorecendo a autopesquisa para o realinhamento da proéxis e desenvolvimento da escrita.

Principiologia: o *princípio da descrença* (PD); o *princípio do ócio criativo*.

Codigologia: as cláusulas do *código pessoal da Cosmoética* (CPC) referente à manutenção da saúde holossomática.

Teoriologia: a *teoria da saúde consciencial*; as *teorias científicas sobre o trabalho humano*; a *teoria do estresse*.

Tecnologia: as *técnicas de viagem* desde a saída de casa até a volta; as *técnicas de registro das sincronicidades* durante o período de férias; a *técnica da autorreflexão de 5 horas* auxiliando na compreensão das experiências; a *técnica da madrugada* contribuindo com as neodiretrizes autopesquisísticas; as *técnicas projetivas* favorecendo o acesso prévio ao local de destino da viagem de férias.

Voluntariologia: o *voluntário da Conscienciologia* motivado após o retorno das férias.

Laboratoriologia: os *laboratórios conscienciológicos de autopesquisa* do balneário bioenergético do *Centro de Altos Estudos da Conscienciologia* (CEAEC).

Colegiologia: o *Colégio Invisível da Pensenologia*; o *Colégio Invisível da Consciencioterapia*; o *Colégio Invisível da Conviviologia*.

Efeitologia: os *efeitos profiláticos das férias à saúde consciencial*; o *desassédio enquanto efeito da vivência de experiências diferentes do cotidiano*; o *efeito do não aproveitar produtivamente o tempo livre*; o *efeito da falta de lucidez quanto aos exageros de qualquer natureza*; os *efeitos negativos da ausência de férias*.

Neossinapsologia: as *neossinapses viabilizadas a partir do bem-estar físico e mental*; as *neossinapses advindas de novas experiências*; as *neossinapses originadas na desconexão com a rotina*; o aproveitamento do tempo livre gerando neossinapses; a melhoria da produtividade intelectual decorrente de neossinapses.

Ciclologia: o ciclo homeostático trabalho–limite inteligente–férias produtivas; o ciclo saída às férias–retorno das férias; o ciclo rotina de trabalho–rotina de estudo–pausa para férias.

Binomiologia: o binômio cultura geral–História; o binômio férias-autopesquisa; o binômio férias–aquietação psicossomática; o binômio tempo livre–organização mentalsomática; o binômio férias-descontração; o binômio férias–lua-de-mel; o binômio viagem de férias–gescons.

Interaciologia: a interação férias–novos amigos; a interação férias–novas experiências; a interação workaholism–abreviamento da vida; a interação desopressão–aumento da produtividade; a interação competitividade profissional–medo de tirar férias; as interações intergeracionais nas férias em família; as interações com pessoas e ambientes desconhecidos; a interação companhias intrafísicas–companhias extrafísicas.

Crescendologia: o crescendo profilático higiene mental–Higiene Consciencial; o crescendo expectativa pré-viagem–neoexperiências–satisfação íntima; o crescendo relaxamento holossomático–abertura a novas experiências; o crescendo acalmia mentalsomática–flexibilidade cognitiva; o crescendo autoconflitividade–autopacificação íntima.

Trinomiologia: o trinômio cansaço–férias–retomada ao trabalho com motivação; o trinômio autorganização–saúde–longevidade; o trinômio deslocamento intrafísico–mudança holopensênica–renovação consciencial; o trinômio férias–reflexões–reciclagens; o trinômio motivação–trabalho–lazer.

Polinômio: o polinômio interagir–passear–conversar–gargalhar; o polinômio férias–descontração–gastronomia–cultura.

Antagonismologia: o antagonismo férias curtas / férias prolongadas; o antagonismo autoculpa / automercimento; o antagonismo vida vegetativa / vida ativa; o antagonismo boavidismo / compléxis.

Paradoxologia: o paradoxo das férias cansativas; o paradoxo de o cansaço físico gerar motivação para esportes variados; o paradoxo do prazer do retorno das férias; o paradoxo de a viagem ao exterior poder gerar introspecção; o paradoxo da viagem de férias sem retorno; o paradoxo de as férias poderem gerar estresse negativo quando mal planejadas.

Políticologia: a Política Mundial de Saúde Mental; as políticas organizacionais de férias e viagens.

Legislogia: a lei do direito a férias após 12 meses de trabalho contínuo; as leis trabalhistas de descanso laboral; as leis da Fisiologia Humana; as leis internacionais; as leis ambientais; as leis sociais.

Filiologia: a somatofilia; a equilíbrioofilia; a energofilia; a cosmoeticofilia; conviviofilia; a neofilia; a leituofilia.

Fobiologia: a interaciofobia; a decidofobia; a autopesquisofobia; a neofobia; a claustrofobia; a hidrofobia impeditiva para viagens marítimas; a acrofobia impeditiva para viagens aéreas.

Sindromologia: a síndrome da pré-viagem; a síndrome de férias; a síndrome do ansiosismo; a síndrome do consumismo; a síndrome da robéxis; a síndrome de burnout; o combate à síndrome do stress.

Maniologia: a mania de trabalhar falando sempre das férias; a mania de reclamar de os dias de férias não terem sido suficientes para o descanso almejado.

Mitologia: o mito de as melhores férias serem as mais longas.

Holotecologia: a experimentoteca; a holopensoteca; a intelectoteca; a evolucioteca; a terapeutoteca; a energoteca; a discernimentoteca.

Interdisciplinologia: a Homeostaticologia; a Autocogniciologia; a Autodiscernimentologia; a Autopriorologia; a Autoproexologia; a Conviviolgia; a Harmoniologia; a Holossomatologia; a Liberologia; a Prevenciologia; a Viajologia; a Vivenciologia.

IV. Perfilologia

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

Masculinologia: o agente retrocognitor; o agente de viagem; o amparador intrafísico; o autodecisor; o intermissivista; o compassageiro evolutivo; o conviviólogo; o viajante; o recreacionista; o guia de viagem; o empregado; o autônomo; o empreendedor; o proexista; o reeducador; o escritor; o evoluciente; o exemplarista; o trabalhador intelectual sem férias; o jovem rico em férias sem fim; o reciclante existencial; o inversor existencial; o voluntário.

Femininologia: a agente retrocognitora; a agente de viagem; a amparadora intrafísica; a autodecisora; a intermissivista; a compassageira evolutiva; a convivióloga; a viajante; a recreacionista; a guia de viagem; a empregada; a autônoma; a empreendedora; a proexista; a reeducadora; a escritora; a evoluciente; a exemplarista; a trabalhadora intelectual sem férias; a jovem rica em férias sem fim; a reciclante existencial; a inversora existencial; a voluntária.

Hominologia: o *Homo sapiens homeostaticus*; o *Homo sapiens somaticus*; o *Homo sapiens aequilibratus*; o *Homo sapiens orthopensenicus*; o *Homo sapiens autolucidus*; o *Homo sapiens interassistentialis*; o *Homo sapiens pacificus*.

V. Argumentologia

Exemplologia: férias *básicas* = o período anual de descanso do trabalhador, utilizado para o refazimento holossomático; férias *avançadas* = o período de descanso programado pela conscin, homem ou mulher, utilizado para processar as experiências vivenciadas e aprofundar as autopesquisas.

Culturologia: a *cultura de sair de férias*; a *cultura de tudo pelas férias*; a *cultura de ir para a praia*; a *cultura de viajar*; a *cultura da autorganização*.

Taxologia. Eis, listados em ordem alfabética, 11 exemplos de atividades propícias para as férias:

01. **Autopesquisa:** cursos específicos; dinâmicas parapsíquicas; laboratórios projetivos; aplicação de *técnicas de projeção e autopesquisa* (uso).

02. **Aventura:** sem programação específica, sem destino definido; de bicicleta; de motocicleta; de veículo rústico e esportivo em viagem de longa distância; em acampamento; de mochila; agregado a esportes: no mar (surfe, canoagem, kitesurfe, esqui aquático; mergulho com tanque, *snorkel*, *jet sky*, barco a vela), no rio (*rafting*, *jumping*, remo, natação), na mata (tirolésa, caminhadas, escaladas, mergulho em cachoeiras, cascatas, cataratas).

03. **Conscienciologia:** encontro dos voluntários; congressos de autopesquisa; qualificação docente; imersão para escrita de verbete; isolamento para escrita de livro conscienciológico; retiro para escrita de artigos para revistas e congressos.

04. **Cultura:** em lugares antigos e preservados com objetivo de conhecer a História da Humanidade.

05. **Exotismo:** em navio de cruzeiro; em destinos considerados exóticos pela beleza exclusiva e espetacular da Natureza; junto a civilizações e culturas totalmente diferente da conhecida.

06. **Grupocarma:** reencontro com integrantes da família, amigos, namorado ou namorada e casual com conhecidos em geral.

07. **Mentalsoma:** curiosidade, conhecimento; escrita; leitura; cursos vários.

08. **Natureza:** praia; rio; montanha; cachoeiras; floresta; ilhas; neve.

09. **Relaxamento:** processamento de informações vivenciais adquiridas; reorganização de ideias; relaxamento físico e mental.

10. **Retrocognição:** visita a museus e locais históricos com o intuito de acessar informações sobre a personalidade do passado de outras vidas.

11. **SPA:** reeducação alimentar; exercício físico, higiene mental.

Planejamento. Eis, em ordem alfabética, 10 exemplos de variáveis e escolhas necessárias para o planejamento das férias:

01. **Acomodações:** albergue, barraca de acampamento, casa (alugada, pensão, de amigo, de familiar); *flat*, hotel (*resort*, executivo, fazenda), navio de cruzeiro marítimo, pousada, *trailer*.

02. **Companhias:** afins ao objetivo; com vínculo familiar; amigos; passageiros de viagens de excursão ou de locomoção.

03. **Destinos:** na região; no país residente; no país vizinho; no país longínquo; no continente mais próximo; no continente mais distante.

04. **Expectativas:** diversão; isolamento; reflexão; leitura; escrita; gastronomia exótica. Nadar em águas cristalinas; dormir muito; esquecer a rotina; respirar ar fresco; tomar banho de mar, de rio ou de sol; praticar esportes; fazer caminhadas; dançar; fazer compras.

05. **Origens:** as férias escolares; as férias de direito conforme contrato de trabalho; as férias coletivas nas empresas; as férias da rotina doméstica.

06. **Período:** alta temporada; final da alta temporada; baixa temporada.

07. **Roteiros:** planejado com ou sem guia turístico; em excursão; individual; com finalidades e horários pré-definidos; com finalidades porém sem horários pré-definidos; não planejado, sair de casa somente com o destino pré-definido.

08. **Temperamento:** acanhado; acomodado; aventureiro; curioso; festeiro; intelectual; reflexivo; reservado; sociável; tarefeiro.

09. **Transportes:** de avião; de barco a vela; de bicicleta; de carro; de motocicleta; de navio; de ônibus; de trem.

10. **Viagem:** intermunicipal; interestadual; nacional; internacional.

Resultados. Eis, em ordem alfabética, 8 exemplos de resultados conscienciais positivos decorrentes das férias:

1. **Abertismo:** o afrouxamento das defesas e certezas permitindo o abertismo para novas experiências e sinapses.

2. **Acolhimento:** o relaxamento holossomático proporcionando maior receptividade nas interações sociais.

3. **Assistencialidade:** a redução do estresse, cansaço físico e mental proporcionando maior predisposição para a assistência.

4. **Energia:** o reabastecimento das energias conscienciais resultando em maior proatividade e disponibilidade.

5. **Leveza:** o aumento do bom humor e da leveza no trato com as pessoas.

6. **Produtividade:** o rendimento nos afazeres cotidianos e motivação para continuidade da autopesquisa.

7. **Saúde:** o aproveitamento cosmoético do tempo livre gerando qualidade de vida, vitalidade e bem-estar.

8. **Valorização:** a reavaliação da rotina e a valorização das oportunidades interassistenciais, eliminando as reclamações do dia-a-dia.

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 as férias, indicados para a expansão das abordagens detalhadas, mais exaustivas, dos pesquisadores, mulheres e homens interessados:

01. **Campo de descontração:** Holopensenologia; Homeostático.

02. **Crise pessoal:** Evoluciologia; Neutro.

03. **Hábito evolutivo:** Evoluciologia; Homeostático.

04. **Itinerância interassistencial familiar:** Grupocarmologia; Homeostático.

05. **Lazer:** Autonomologia; Neutro.

06. **Mudança de bloco pensênico:** Autopensenologia; Neutro.

07. **Oportunidade de melhoria:** Reciclogia; Homeostático.
08. **Parada produtiva:** Autexperimentologia; Homeostático.
09. **Passatempo funcional:** Intrafisicologia; Homeostático.
10. **Saúde consciencial:** Homeostaticologia; Homeostático.
11. **Síndrome de burnout:** Energossomatologia; Nosográfico.
12. **Tranquilidade:** Serenologia; Homeostático.
13. **Turismo reurbanizador:** Reurbanologia; Homeostático.
14. **Viagem de férias:** Homeostaticologia; Neutro.
15. **Viagens internacionais:** Autorreexologia; Neutro.

AS FÉRIAS SÃO O PERÍODO DE RUPTURA DAS ATIVIDADES ROTINEIRAS, POSSIBILITANDO O REFAZIMENTO HOLOSSOMÁTICO FUNDAMENTAL PARA A HIGIDEZ CONSCIENCIAL E REALINHAMENTO DAS METAS EXISTENCIAIS.

Questionologia. Você, leitor ou leitora, consegue identificar quando há a necessidade de tirar férias? Qual tipo de folga da rotina de trabalho teria maior resultado para o atual momento evolutivo?

Bibliografia Específica:

1. **Balona, Málu;** *Autocura através da Reconciliação: Estudo Prático sobre Afetividade*; pref. 1ª edição Marina Thomaz; pref. 2ª edição Daniel Muniz; pref. 3ª edição Cristina Arakaki; pref. 4ª edição Allan Gurgel; revisor Marcelo Bellini; 368 p.; 2 seções; 11 caps.; 124 adágios; 23 *E-mails*; 1 entrevista; 56 enus.; 2 escalas; 1 esquema; 1 foto; 10 gráfs.; 6 ilus.; 1 microbiografia; 5 quadros sinópticos; 4 questionários; 3 séries harmônicas; 2 tabs.; 18 técnicas; 5 teorias; 21 *websites*; glos. 86 termos; 25 infográficos; 20 cenografias; 84 filmes; posf.; 338 refs.; 28 webgrafias; 2 apênds.; alf.; 21 x 14 cm; enc.; sob.; 4ª Ed. rev. e aum.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2014; página 92.
2. **Vieira, Waldo;** *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 542 e 714.

S. S.