
Artigo Original

Mapa Autoconscienciométrico: Reciclagens Intraconscienciais

Self-Conscientiometrical Map: Intraconsciential Recycling

Mapa Autoconscienciométrico: Reciclajes Intraconscienciais

Vera Tanuri Stefanello*

* Advogada. Pedagoga. Especialista em Educação Especial e em Alfabetização. Servidora Pública na Secretaria Municipal da Educação de Foz do Iguaçu. Voluntária da Conscienciologia.

veratanuri@yahoo.com.br

Palavras-chave

Autoimagem
Autopesquisa
Conscienciometria

Keywords

Conscientiometry
Self-image
Self-research

Palabras-clave

Autoimagen
Autoinvestigación
Consciencimetría

Resumo:

Este artigo objetiva expor a reciclagem intraconsciencial da autora por meio do Curso Fundamentos da Conscienciometria, realizado pela Associação Internacional de Conscienciometria Interassistencial (CONSCIUS), no período de abril a outubro de 2011. A análise reflexiva a partir do mapa autoconscienciométrico, levou à desconstrução da autoimagem idealizada e ao ajuste da autoimagem real. O conhecimento do paradigma consciencial suscitou a revisão de valores, atitudes e costumes. Fundamentado na vivência pessoal, este *paper* tem por objetivo motivar os interessados a realizarem a sua autopesquisa enquanto consciências em evolução.

Abstract:

This article aims to expose the author's intra-consciential recycling by means of the Course Fundamentals of Conscientiometry, offered by the International Association of Interassistential Conscientiometry (CONSCIUS), in the period from April to October of 2011. The reflexive analysis starting from the self-conscientiometrical map, led to the deconstruction of the idealized self-image and to the adjustment of the real self-image. The knowledge of the consciential paradigm, suscitated the revision of the author's values, attitudes and habits. Based on personal experience, this paper has as objective to motivate the interested parties to carry out his/her self-research while evolutionary conscientiousness.

Resumen:

Este artículo objetiva exponer el reciclaje intraconsciencial de la autora por medio del Curso Fundamentos de la Consciencimetría, realizado por la Asociación Internacional de Consciencimetría Interassistencial (CONSCIUS), durante el período de abril a octubre de 2011. El análisis reflexivo a partir del mapa autoconscienciométrico, llevo a la desconstrucción de la autoimagen idealizada y al ajuste de la autoimagen real. El conocimiento del paradigma consciencial suscitó la revisión de valores, actitudes y costumbres. Fundamentado en la vivencia personal, este *paper* tiene por objetivo motivar a los interesados a realizar su autoinvestigación en cuanto consciencias evolutivas.

Artigo recebido em: 10.02.2012.

Aprovado para publicação em: 17.07.2013.

INTRODUÇÃO

Contextualização. O artigo aborda a implementação da reciclagem intraconsciencial a partir da construção do mapa autoconscienciométrico, dinâmica integrante do Curso Fundamentos da Conscienciometria.

Objetivo. Este trabalho objetiva evidenciar o quanto o mapa autoconscienciométrico possibilitou a auto-pesquisa, o ajuste da autoimagem, o aumento da autocriticidade e a conquista da autenticidade, desdramatizando e oportunizando a reciclagem intraconsciencial.

Metodologia. A metodologia aplicada para a construção deste trabalho foi a análise reflexiva do mapa autoconscienciométrico pessoal e a pesquisa bibliográfica.

Estrutura. O artigo apresenta as seguintes seções: casuística intrafísica; curso Fundamentos da Conscienciometria; análise reflexiva do mapa autoconscienciométrico subdividida nos vários itens componentes do mapa.

I. CASUÍSTICA INTRAFÍSICA

Trajetória. Nas linhas que seguem, apresenta-se ao leitor alguns pontos da trajetória pessoal da autora a partir da chegada à Conscienciologia e início do processo de recuperação de *cons*. Esse “encontro” acelerou o processo evolutivo levando-a a participar de tertúlias, laboratórios, dinâmicas e cursos.

Conscienciologia. A autora já ouvira várias pessoas falarem sobre a Conscienciologia, mas somente em janeiro de 2011 procurou o Professor Waldo Vieira para obter informações sobre o parapsiquismo de sua filha, conhecendo, na ocasião, a estrutura física e consciencial do CEAEC.

Impressão. A primeira impressão, quando estava se encaminhando para o Holociclo para conversar com o Prof. Waldo Vieira, por um caminho rodeado por plantas, foi de paz e de harmonia interior. Ficou impressionada com tudo que vivenciou, especialmente a gentileza das pessoas, a limpeza do local e o holopensene harmonioso de estudos. Mas ficou a pergunta: *Porque não tinha encontrado a Conscienciologia antes?*

Tertúlia. O passo seguinte foi a participação na Tertúlia Conscienciológica, ou Curso de Longo Curso, que é realizada diariamente no *Tertuliarium*, das 12h30 às 14h30 com o Prof. Waldo Vieira. Quando a autora lá chegou, sentiu a presença dos amparadores e a seriedade. Num primeiro momento, apesar dos neologismos e de algumas palavras inabituais, sentiu que lá era o seu lugar.

Intermissividade. A certeza íntima, oriunda de algumas passagens ocorridas no Curso Intermissivo, a exemplo de aulas, locais, holopensene similar entre o CI e a *Comunidade Conscienciológica Cosmoética Internacional* (CCCI), e a autodeterminação, megatrafor identificado, foi fundamental para a “virada” e novo ponto de partida assumindo o paradigma consciencial.

Autodidatismo. A “sede” de aprender moveu a autora a estudar os neologismos e o que realmente era a Conscienciologia, ciência que se dedica ao estudo da consciência de modo integral, considerando as múltiplas dimensões, as múltiplas vidas, o holossoma – conjunto de veículos de manifestação: físico, emocional, energético, mental – e a evolução consciencial.

Priorização. A priorização dos estudos dos verbetes da Enciclopédia da Conscienciologia e a ação de instruir-se, ininterruptamente, aliando teoria e prática, participando das dinâmicas parapsíquicas, dos laboratórios e dos cursos, começou a fazer parte do dia a dia, advindo os primeiros esclarecimentos e o entendimento de que o processo exigiria permanente dedicação à aprendizagem.

Dinâmicas. Nas dinâmicas parapsíquicas, a autora começou a desenvolver e retomar o parapsiquismo, percebendo a sinalética parapsíquica pessoal, aumentando a autoconfiança no domínio e na utilização das

energias, trocando experiências, percebendo a interação com a equipe extrafísica, desenvolvendo a telepatia, a clarividência, vivenciando retrocognições, acessando a holomemória, conseguindo retomar as projeções conscientes que tinha na adolescência e acessar locais de estudos na dimensão extrafísica.

Laboratórios. Os laboratórios do CEAEC otimizam a expansão consciencial, o acesso a informações, a recuperação de *cons* e a realização de autoenfrentamentos que, no caso pessoal, era a busca principal.

Antidispersividade. As experiências nos laboratórios foram as mais variadas, obtendo projeções conscientes, telepatias e intuições que auxiliaram na autorreflexão, autoinvestigação, autodiagnóstico, autoenfrentamento e autossuperação. A autora vivenciou a presença da equipex atuando pontualmente no necessário, havendo conexão multidimensional, proporcionando refazimento e a consequente autodefesa energética.

Cursos. Ao participar dos cursos, esta autora começou a perceber o quanto a Conscienciologia viabilizava a compreensão da evolução consciencial e a autopesquisa, considerando a condição da consciência multidimensional, multiexistencial e multiveicular.

Taxologia. Os diversos cursos oferecidos pela Conscienciologia ajudaram a autora a compreender os seguintes mecanismos, dispostos em ordem alfabética:

01. Acoplamento e desacoplamento energéticos (assim/desassim): relacionados à desassidialidade e à interassistência.

02. Ampliação da erudição pessoal.

03. Aproveitamento das oportunidades evolutivas da vida.

04. Autoconhecimento integral.

05. Buscar o sobrepassamento e a cosmovisão.

06. Conscientização social cosmoética.

07. Desenvolver a autocrítica.

08. Desenvolvimento da autodefesa energética.

09. Empregar diversas técnicas em experimentos conscienciológicos.

10. Exercício da associação de ideias; binômio análise-síntese.

11. Higiene consciencial, propulsora de neossinapses sadias.

12. Importância do mapeamento e do desenvolvimento da sinalética energética pessoal.

13. Importância em ampliar os dicionários cerebrais.

14. Prática e promoção da interassistencialidade.

15. Reeducação das emoções.

16. Reeducação dos pensares, das atitudes e dos posicionamentos.

17. Responsabilidade nos relacionamentos interpessoais.

Autopesquisa. Ao aplicar o método de pesquisa participativa, o pesquisador é também objeto de estudo, o próprio laboratório consciencial, pode-se investigar, de modo científico, o microuniverso consciencial.

Registro. Todas essas experiências foram devidamente registradas e, após um ano, a autoavaliação de todo o material utilizado como instrumento de autopesquisa, autoinvestigação e autoanálise, serviu para ampliar o autoconhecimento e a autoconsciencialidade.

A RECICLAGEM INTRACONSCIENCIAL SE CONCRETIZA A PARTIR DA CAPACIDADE DE MUDAR O HOLOPENSENE PESSOAL, IMPLEMENTANDO AS AUTORRENOVAÇÕES, AS RESOLUÇÕES LÚCIDAS E O EMPREGO TEÁTICO DA INTELIGÊNCIA EVOLUTIVA.

II. CURSO FUNDAMENTOS DA CONSCIENCIOMETRIA

Fundamentos. Este curso objetiva fornecer ao aluno conteúdos teáticos introdutórios à autoconscienciometria, essenciais ao aprofundamento da pesquisa pessoal. Prepara o discente para o uso do conscienciograma, aplicado aos demais cursos da grade curricular da instituição. Foi o início da recin autoconscienciométrica e do autodesassédio mentalsomático da autora.

Autoavaliação. A conscienciometria permite a autoavaliação da conduta multidimensional da consciência através de testes.

Recin. A recin é a

reciclagem intrafísica, existencial, intraconsciencial ou a renovação cerebral da conscin através da criação de novas sinapses ou conexões interneuronais capazes de permitir o ajuste da proéxis, a recéxis, a invéxis, a aquisição de ideias novas, os neopenses, os hiperpenses e outras conquistas neofilicas da consciência humana automotivada (VIEIRA, 2012, p. 7.580).

Cons. O curso proporcionou as intervenções grupais positivas e homeostáticas através de *feedbacks* assistenciais e esclarecedores, favorecendo a recuperação de *cons* (unidades de lucidez) da autora e a formação de novas sinapses que a auxiliaram no autodescobrimento.

Anotações. A realização de anotações pessoais durante todo o curso, visando o aprofundamento da auto-pesquisa é de vital importância para verificações futuras no processo da recin.

Mudanças. A estrutura paradidática do curso favoreceu as mudanças prioritárias e contribuiu para melhorar a autoestima da autora, gerando replicabilidade exemplarista. Eis, elencadas em ordem funcional, quatro *upgrades* vivenciados pela autora:

1. **Megatrafor.** A identificação do megatrafor da *determinação* na autopesquisa e a consequente auto-prontidão para realizar a reciclagem imediata.

2. **Exemplarismo.** O exemplarismo da autora na escrita de neoverbetes para a Enciclopédia da Conscienciologia. Até o momento a autora está finalizando o seu terceiro neoverbete. Esse movimento gerou o interesse da filha adolescente, já escrevendo o segundo neoverbete.

3. **Voluntariado.** O voluntariado na Pré-IC Verbetografia é consequência da autora assumir o trafor da escrita. Atualmente, a autora voluntaria na UNICIN.

4. **Reciclagens.** A recuperação crescente de *cons* e a responsabilidade interassistencial. Ambas promovem reciclagens intraconscienciais ininterruptas, rumo à depuração da autoinocorrutibilidade pessoal.

III. ANÁLISE REFLEXIVA DO MAPA AUTOCONSCIENCIOMÉTRICO

Definição. O *mapa autoconscienciométrico* é a planilha na qual o pesquisador compila os resultados dos testes conscienciométricos realizados. À medida que realiza os testes, faz autoavaliações e traça o perfil pessoal para aquele momento evolutivo.

Perfil. Podemos traçar o perfil consciencial da personalidade intrafísica e de seus autodesempenhos multidimensionais através do mapa autoconscienciométrico.

Autodescoberta. A seguir, seguem alguns passos que compõem o preenchimento do mapa autoconscienciométrico levando à análise reflexiva, autodescobertas e reciclagens intraconscienciais:

TESTE DA AUTOIMAGEM

Autoimagem. “É o conjunto de ideias, conceitos, opiniões e imagens, reais ou fictícias, que alguém tem de si mesmo, bem como a imagem que supõe projetar para os outros” (GUZZI; & SCHMIT, 2010, p. 17).

Contextualização. O teste da autoimagem serve para a conscienciar a imagem que tem de si e se corresponde à realidade intraconsciencial. É feito a partir de perguntas e, ao final, percebe-se qual é a autoimagem pessoal dentre as três apontadas no teste: autoimagem depreciativa, autoimagem personalista ou autoimagem realista.

Holopensene pessoal. A partir da autopesquisa quanto à autopenalidade, analisando o holopensene individual e identificando as distorções ou coerências na manifestação pensênica, dá-se o primeiro passo para a autoconscienciométrica. Essa autopesquisa permite a análise da estrutura da autopenalização referente aos quatro conceitos em ordem alfabética:

1. **Autoconceito.**
2. **Autodesempenho.**
3. **Autoestima.**
4. **Autoimagem.**

Idealização. A análise da autoimagem real, da imagem idealizada e da heteroimagem, permitiu que a autora percebesse a si própria e a imagem que projetava nos outros, a qual nem sempre demonstra a realidade consciencial, já que a consciência constrói uma imagem idealizada de si mesma.

Resultado. Como primeiro resultado, foi percebido o quanto de autovitimização, fragilidade, orgulho, superioridade, virtudes não possuídas, arrogância e presunção estavam presentes na manifestação pessoal.

Heteroavaliação. A *heteroavaliação* é um dos componentes formadores da autoimagem. A autora compreendeu como era vista através da dinâmica das intervenções grupais.

Diálogo. Através do binômio diálogo-desinibição, a informação foi trocada e tornou-se fundamental, para o aprofundamento autoconscienciométrico, o diálogo entre os participantes do curso e a equipe parapeдагоógica.

Autorrealismo. Neste momento, foi percebido que a autoimagem mais realista é o ideal a ser conquistado, com a autocoerência mais apurada para corrigirmos os erros e conflitos presentes.

JANELA DE JOHARI

Definição. A *janela de Johari* é uma técnica psicológica que aborda a percepção de si mesmo e dos outros através de áreas da personalidade. Contribui para a ampliação da capacidade de qualificar a criticidade, a autocrítica e heterocrítica.

Manifestações. Na janela de Johari a personalidade se classifica em quatro partes: *Eu Aberto*, *Eu Cego*, *Eu Secreto* e *Eu Desconhecido*. A autora percebeu, no caso pessoal, a predominância da manifestação de um desses “eus”, resultando nas devidas reciclagens que se faziam necessárias.

Feedback. O posicionamento intraconscional, nesse momento, foi de buscar o *feedback* dos colegas do curso, de estar aberta a ouvir e a revelar os próprios pensamentos, percepções e sentimentos, desdramatizando a realidade pessoal e tendo em vista a autopercepção enquanto consciência realista e autocrítica, sem distorções ou fantasias.

Informações. Foi atingido mais um objetivo, o de mover informações das *áreas cegas* e *secretas* para a *área aberta*.

TESTE DAS EMOÇÕES DOMINANTES

Contextualização. “O teste visa perceber e nominar as emoções predominantes, a partir das reações hollissomáticas, ao responder 15 perguntas do Conscienciograma” (GUZZI; & SCHMIT, 2010, p. 50 e 51).

Conscienciograma. As 15 perguntas da apostila do curso correspondem às questões: 464 a 470, 472 a 474, 452 a 456 e 463 da folha de avaliação N. 24 Cardiochacralidade (Emocionalidade Dominante) (VIEIRA, 1996, p. 98 e 99).

Emoção. “É uma experiência afetiva que aparece de maneira brusca e que é desencadeada por um objeto ou estado excitante, que provoca muitas reações motoras e glandulares, além de alterar o estado afetivo” (GUZZI; & SCHMIT, 2010, p. 46).

Equilíbrio. As emoções são válidas e úteis para a evolução consciencial, porém é necessário compreendê-las para poder aplicá-las com equilíbrio.

Compreensão. A percepção e a nomeação das emoções dominantes a partir de fatos ocorridos no cotidiano, permitiram maior compreensão quanto às reações desencadeadas e muitas vezes nem percebidas, mas que alteravam o estado emocional da autora.

Criticidade. Foi entendido que quanto mais reflexão, maior era o nível de criticidade e, consequentemente, menor as reações instintuais ou emocionais, havendo posturas ponderadas.

Impulsos. A autora conseguiu controlar melhor os impulsos, regulando o estado de espírito e impedindo que as emoções invadissem a sua capacidade de pensar.

Técnicas. Na aplicação da inteligência emocional e dos atributos mentaissomáticos a autora utilizou seis técnicas conscienciométricas, a seguir, em ordem alfabética:

1. **Aceitação.** Autopesquisa discriminando as emoções surgidas com mais frequência no dia a dia e aceitando as condutas emocionais manifestadas.

2. **Autoconsciência.** Denominação das emoções e os pensamentos, reconhecendo um sentimento ocorrido e o seu padrão pensênico evocador dessa condição.

3. **Autorreflexão.** Qualificação da intenção através da técnica de autorreflexão de cinco horas.

4. **Convívio.** Reconhecimento das emoções internas e externas, melhorando as condições de convívio sadio devido à compreensão, entendimento e respeito para com o outro.

5. **Reconhecimento.** Compreensão das emoções com a necessária observação interna (intraconsciencialmente) e a observação do externo (compreensão das emoções do outro).

6. **Registro.** Durante o processo emocional, registrar a ocorrência, o tipo de sentimento que surgiu, a data e a circunstância que ativou a emoção e o pensamento.

TEMPERAMENTO PESSOAL

Definição. “O temperamento é a maneira da consciência reagir e se comportar face aos eventos intra e extrapsíquicos. É expresso pelas reações físicas, energéticas, emocionais e mentais da consciência” (GUZZI; & SCHMIT, 2010, p. 53).

Aplicação. A partir da aplicação do questionário básico de Eisenck, foi possível pesquisar o temperamento pessoal entendendo a complexidade das manifestações pensênicas, oportunizando identificar certos padrões repetitivos.

Mudanças. O estado de ânimo expressando as inclinações emocionais e definindo o temperamento, propiciou que fossem definidos quais traços havia na manifestação pessoal e que necessitavam de revisão.

TODA MUDANÇA INTRA CONSCIENCIAL SÓ IRÁ OCORRER A PARTIR DA VERIFICAÇÃO DA NECESSIDADE EVOLUTIVA, DO AUTORRECONHECIMENTO E DA AUTOLUCIDEZ VISANDO A MANUTENÇÃO DA SAÚDE DO MICROUNIVERSO CONSCIENCIAL.

Sinapses. A partir do autorreconhecimento, foram realizadas mudanças significativas no temperamento pessoal, e com a criação de novas redes sinápticas, alguns traços sedimentados puderam ser reconhecidos e superados.

Autoconfiança. Foram aceitas as dificuldades pessoais e nos relacionamentos interconscienciais frente à auto e heterodepreciação. Nesse momento, a autora buscou a autossuperação, o destemor, a coragem e, como consequência, a autoconfiança para levar adiante as mudanças e reciclagens que se faziam necessárias.

TESTE DA PERSONALIDADE CONFLITUOSA

Contextualização. O teste da personalidade conflituosa visa responder a perguntas sobre personalidades entre os seguintes tipos: condescendente, agressiva e indiferente, percebendo qual o padrão predominante de personalidade e a consequente vida emocional que tal padrão apresenta.

Definição. A personalidade é a expressão da totalidade da consciência em evolução e a complexidade de traços e estados humanos com o passado multimilênar.

Conflituosidade. “A conflituosidade é o estado ou característica do conflituoso, encerrando conflito, enfrentamentos, discussões, debates, opiniões divergentes, polemizações, relações tumultuosas, gerações humanas diferentes e fricções de cabeças com profunda falta de entendimento entre duas ou mais partes” (GUZZI; & SCHMIT, 2010, p. 101).

Autoconscienciometria. O primeiro passo para o desenvolvimento da racionalidade e do mentalsoma é saber para onde aponta o ponteiro da bússola consciencial. Com auto-orientação e organização, foi possível planejar a realização de reciclagens com megafoco e priorizações bem definidas e delimitadas, sem que houvesse a dispersão consciencial.

Realidade. O ato de olhar a própria realidade permitiu abrir mão das ilusões, adotar conduta antieixada, enfrentar situações difíceis com o conseqüente aumento da resiliência, ultrapassando gargalos pessoais através da automotivação, da autoconfiança e com a gratificação íntima das escolhas pessoais mais assertivas.

TRAFORES, TRAFARES E TRAF AIS

Contextualização. O estudo e a compreensão de trafores e trafares, realizando a listagem dos trafores pessoais na *Dinâmica dos Trafores*, em que os colegas do curso listam três trafores percebidos uns nos outros baseados em fatos; e a *Dinâmica dos Trafares*, listagem própria baseada em fatos, posteriormente apresentada aos colegas do curso com o recebimento das heterocríticas.

Trafor. O traço-força é a habilidade ou competência pessoal manifesto através das características positivas, qualidades ou predicados impulsionadores da evolução pessoal, devendo ser dinamizado. É conquista evolutiva madura e cosmoética através de esforços, priorizações e de empreendimentos pessoais em múltiplas existências intrafísicas.

Trafar. O traço-fardo, a dificuldade, a fraqueza pessoal, o *reboque congestionador do trânsito da autoevolução*, como conduta autocorrupta e autossabotadora que deve ser eliminado.

Trafal. O traço-faltante da consciência é o trafor a ser conquistado a partir do autodesempenho (GUZZI; & SCHMIT, 2010, p. 85).

Confor. A técnica do confor da consciência objetiva favorecer a compreensão da conexão existente entre o trafor, o trafar e o trafal, através da identificação, em linha horizontal, de um traço conectado ao outro.

Listagem. Esta autora realizou a técnica do confor listando 10 trafores, 10 trafares e 10 trafais com alta incidência no cotidiano. Posteriormente passados para a planilha, foi feita a correlação de três traços, anteriormente selecionados, com afinidade na manifestação.

Superação. A firmeza e a autodeterminação em superar trafares sedimentados no temperamento pessoal, *ainda nesta vida*, através do sinergismo do binômio ortopensenização-autorreciclagem, do uso da vontade, da intencionalidade e da autodeliberação imprimiram modificações suficientes para potencializar a evolução pessoal.

MÓDULOS DE INTELIGÊNCIA

Contextualização. O teste dos módulos de inteligência visa preencher uma planilha de acordo com a vivência individual, identificando os módulos de inteligência dentre os apontados e se os mesmos eram inatos, adquiridos ou ausentes, bem como listar os trafores ou trafais no contexto.

Inteligência. Inteligência é o conjunto de funções psíquicas e psicofisiológicas que contribuem para o conhecimento, para a compreensão da natureza das coisas e dos significados dos fatos. É a soma das capacidades, da motivação, do esforço pessoal e da habilidade de resolver problemas. A inteligência não é única e nem pode ser medida. As inteligências interagem entre si.

Variáveis. “Capacidade de resolver problemas; reagir de maneira adequada diante de novas situações; elaborar pensamento abstrato; engenhosidade; eficácia no exercício de atividades” (GUZZI; & SCHMIT, 2010, p. 68).

Autopesquisa. A partir da identificação dos módulos de inteligência, a autora compreendeu a própria realidade consciencial naquele momento, os traços inatos e quais os que foram adquiridos ao longo dos últimos anos, e quais os traços faltantes (traçais) a serem desenvolvidos.

Pacificação. A confiança nas próprias potencialidades, através dos recursos intraconscienciais que tinha disponíveis, gerou uma pacificação íntima e um bem estar que proporcionou a criação de neorrotinas úteis e produtivas, com o início da escrita de neoverbetes para a Enciclopédia da Conscienciologia. O primeiro foi defendido no *Tertularium* no dia 26 de novembro de 2011, quando a autora contava com 10 meses de estudos da Conscienciologia.

A INTELIGÊNCIA EVOLUTIVA REQUER DESENVOLVIMENTO DA AUTOCONSCIENTIZAÇÃO POR PARTE DA CONSCIN, HOMEM OU MULHER, QUANTO À EVOLUÇÃO CONSCIENCIAL, AUTODISCERNIMENTO, COSMOÉTICA E AUTOLUCIDEZ.

TESTE DOS VALORES PESSOAIS

Contextualização. O teste consiste em listar dez situações nas quais foi necessária a tomada de alguma decisão nos últimos três meses e depois identificar o valor pessoal preponderante.

Definição. Os valores pessoais são decorrentes do que se dá valor, importância e destaque. Tal identificação é de fundamental importância à autopesquisa, cabendo a ampliação e os ajustes necessários de acordo com a vivência pessoal.

Escala. A escala de *valores pessoais* tem incontestável peso na tomada de decisões, escolhas e nas ações realizadas, compondo o holopense pessoal e determinando as prioridades diuturnas.

Identificação. A partir da identificação e listagem dos *valores pessoais* predominantes foi percebido que as escolhas feitas até aquele momento eram baseadas não só em *valores pessoais reais*, mas também em *valores pessoais almejados*, devendo ser avaliados com maior clareza e coerência.

Atitudes. O reconhecimento dos valores determinantes nas atitudes criou sistema de referência interno proporcionando maior segurança à renovação pessoal.

Autoviragem. A partir desse momento do curso, a viragem de *algumas páginas da vida* predisuseram a escrita do verbete para a Enciclopédia da Conscienciologia: *Crescendo Perdão-Libertação*. Ocorreu autorrenovação e conseqüente libertação grupocármica com a percepção de que o valor da evolução consciencial era vital nas tomadas de decisões.

MECANISMOS DE DEFESA DO EGO: AUTODEFESA INCONSCIENTE

Contextualização. A aplicação de teste autoavaliativo foi realizado através de um questionário com doze perguntas. Dessas perguntas realizadas, cinco fazem parte do livro *Conscienciograma* e têm por objetivo descobrir os mecanismos de defesa do ego. Observando que as respostas são baseadas em fatos da vida pessoal.

Definição. São técnicas utilizadas pelo ego para se proteger da ansiedade e das ameaças que lhe dão origem (evitar a dor). Essas defesas inconscientes negam ou distorcem a realidade, de modo a atender à sua forma patológica de funcionar.

Autoenfretamento. A autora percebeu a utilização dos MDEs como fuga da autopesquisa e do autoenfretamento, fruto da autoimagem distorcida que mantinha, do autoconceito idealizado e que não correspondia à realidade consciencial. Uma vez identificados os MDEs mais utilizados, houve a possibilidade do autoenfretamento, da autenticidade, da neofilia e da eliminação de alguns traços, aplicando o ciclo autoconscienciométrico.

Ciclo. Eis os quatro elementos pertencentes ao ciclo autoconscienciométrico, dispostos em ordem lógica

1. **Autoavaliação.**
2. **Autodiagnóstico.**
3. **Reciclagem.**
4. **Reavaliação.**

CONCLUSÃO

Paradidaticologia. O efeito dos campos conscienciométricos somados à paradidática docente favoreceu o aparecimento de muitos *insights*. As intervenções grupais positivas e homeostáticas do curso proporcionaram, a cada aula, autodescobertas.

Autodiagnóstico. A autoinvestigação da pensividade com relação aos aspectos a serem resolvidos levou ao autodiagnóstico e ao autoenfretamento da realidade consciencial.

Autocura. A autoimagem ficando mais coerente, foi possível estabelecer e cumprir regras promotoras da autocura, resultando na autossuperação através da remoção de alguns gargalos evolutivos e da implementação de novas posturas diante da vida.

REFERÊNCIAS

1. **Guzzi**, Flávia; & **Schmit**, Luimara (Orgs.); *Apostila Técnica de Conscienciometrologia*; 230 p.; *Associação Internacional de Conscienciometria Interassistencial* (CONSCIUS); Foz do Iguaçu, PR; 2010; páginas 17, 46, 50, 51, 53, 68 e 101.
2. **Vieira**, Waldo; *Conscienciograma: Técnica de Avaliação da Consciência Integral*; Revisor Alexander Steiner; 344 p.; 150 abrevs.; 106 assuntos das folhas de avaliação; 3 *E-mails*; 11 enus.; 100 folhas de avaliação; 1 foto; 2.000 itens; 1 microbiografia; 100 qualidades da consciência; 100 títulos de folhas de avaliação; 1 *website*; glos. 282 termos; 7 refs.; alf.; 21 x 14 cm; br.; *Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia* (IIPC); Rio de Janeiro, RJ; 1996; páginas 98 e 99.
3. **Idem**; *Recin*; verbete; in: **Vieira**, Waldo (Org.); *Enciclopédia da Conscienciologia*; versão CD-ROM; Eletrônica; Versão protótipo aumentada e revisada; 2.146 verbetes; 9.000 páginas; 475 especialidades; 7ª Ed.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2011; página 7.580.