

Artigo Original

Técnica de Autorreflexão Proexológica sobre as Metas Anuais

Technique of Existential Program Self-Reflection on Annual Goals

Técnica de Autorreflexión Proexológica sobre las Metas Anuales

Felipe Quirino Moreira da Silva*

* Médico. Pesquisador independente de Conscienciologia.

felipeqms@yahoo.com.br

Palavras-chave

Auto-organização
Reciclagem
Proéxis

Keywords

Existential program
Recycling
Self-organization

Palabras-clave

Autorganización
Proéxis
Reciclaje

Resumo:

Neste artigo, o autor apresenta o processo de elaboração da técnica de autorreflexão que objetiva a manutenção coordenada da proéxis, visando atingir as metas anuais estabelecidas. No texto são abordados a estruturação da planilha proexológica anual, o método de aplicação da técnica, estudos de casos e os efeitos autoconsciencioterapêuticos resultantes: melhoria da auto-organização e autodisciplina, melhor nível de autocriticidade e discernimento nas condutas pessoais e aumento do grau de auto-incorruptibilidade ante a proéxis. A principal resultante da técnica da autorreflexão para o experimentador é gerar contínuos aprimoramentos e reciclagens intraconscenciais, visando qualificar o nível de coerência entre a conduta pessoal (performance) e as metas proexológicas anuais estabelecidas.

Abstract:

In this article the author presents the elaborative process of the self-reflection technique that has as objective the coordinated maintenance of the existential program, seeking to reach the established annual goals. In the text the structuring of the annual existential-programological spreadsheet, the method of the technique application, case studies and the resulting self-conscienciotherapeutic effects are approached: improvement of self-organization and self-discipline, better self-critic level and discernment in the personal conducts and increase the degree of self-incorruptibility before the existential program. The main resulting from the technique of the self-reflection for the trier is to generate continuous improvements and intraconsciential recycling seeking to qualify the coherence level among the personal conduct (performance) and the annual existential-programological goals established.

Resumen:

En este artículo el autor presenta el proceso de elaboración de la técnica de autorreflexión cuyo objetivo es el mantenimiento coordinado de la proéxis, con vistas a alcanzar las metas anuales establecidas. En el texto son abordados la estructuración de la planilla proexológica anual, el método de aplicación de la técnica, el estudio de casos y los efectos autoconsciencioterapêuticos resultantes: mejoría de la autorganización y la autodisciplina, mejor nivel de autocriticidad, discernimiento en las conductas personales y reducción del grado de autoincorruptibilidad ante la proéxis. El principal resultado de la técnica de autorreflexión para el experimentador, es generar contínuos perfeccionamientos y reciclajes intraconscenciais para cualificar el nivel de coherencia entre la conducta personal (performance) y las metas proexológicas anuales establecidas.

Artigo recebido em: 14.01.2014.

Aprovado para publicação em: 15.04.2014.

INTRODUÇÃO

Contextualização. A partir da necessidade pessoal de otimizar a administração da proéxis, o autor decidiu organizá-la e gerenciá-la de maneira mais técnica e produtiva. Observando os efeitos exitosos e autoconsciencioterapêuticos desse novo gerenciamento proexológico, decidiu propor a aplicação da técnica utilizada, e também compartilhar seus benefícios.

Objetivo. Este artigo objetiva auxiliar as pessoas a otimizarem o seu gerenciamento proexológico na realização das metas pessoais anuais. Enfatiza também, a importância dos efeitos autoconsciencioterapêuticos resultantes da coerência entre a conduta pessoal (*performance*) e as metas anuais estabelecidas.

Método. No desenvolvimento do trabalho, além da bibliografia referida, o autor fez uso de dados provenientes de vivências pessoais com a aplicação da técnica proposta, ao longo de três anos, no período de 2011 a 2014. Foram essenciais para melhor elaboração da técnica proposta: realização da leitura de verbetes sobre Proexologia, anotações detalhadas e frequentes após experimentos no laboratório da proéxis e estruturação de planilhas proexológicas.

Estrutura. O artigo encontra-se organizado na seguinte ordem: aplicação da técnica no âmbito da casuística do autor; definição da técnica proposta; montagem da planilha proexológica; aplicabilidade da técnica; estudo de casos; efeitos autoconsciencioterapêuticos e recins aplicadas.

I. APLICAÇÃO DA TÉCNICA NA CASUÍSTICA PESSOAL

Setorização. Após a decisão de melhorar o gerenciamento da própria proéxis, o autor setorizou-a em diferentes áreas de atuação. A divisão foi organizada em dez áreas: soma, finanças, trabalho profissional, idiomas, sociabilidade, dupla evolutiva, voluntariado conscienciológico, gescons, tenepes e autopesquisa.

Embasamento. Para cada área proexológica específica, listou-se os *pontos de sustentabilidade*, componentes estruturais que dão embasamento à gerência equilibrada do setor proexológico específico, assim também as metas proexológicas anuais a serem realizadas.

Autocoerência. Posteriormente, o autor percebeu que organizar e especificar metas anuais para a proéxis era insuficiente. Precisava estar continuamente autocoerente com as premissas proexológicas estabelecidas. Para a manutenção da autocoerência proexológica, a autorreflexão revelou-se peça fundamental.

Autorreflexão. A partir dessa ideia, o autor obteve a inspiração de aliar a autorreflexão sobre suas metas anuais às suas caminhadas habituais (com frequência de três vezes na semana e duração média de 40 minutos). Durante as caminhadas, praticava uma imersão autorreflexiva sobre cada setor proexológico, analisando-o e verificando a autocoerência com as metas anuais estabelecidas.

Homeostase. Ao término da caminhada autorreflexiva, notava diminuição dos conflitos íntimos e maior senso de gerenciamento proexológico. Tais efeitos homeostáticos trouxeram uma crescente valorização da prática habitual de *autorreflexão proexológica sobre as metas anuais*.

II. DESCRIÇÃO DA TÉCNICA PROPOSTA

Definição. A *técnica da autorreflexão proexológica sobre as metas anuais* é o ato de a conscin lúcida estabelecer a constância de refletir sobre os setores da proéxis pessoal, organizando-os, analisando-os e atuali-

zando-os sob o ponto de vista da coerência entre a conduta pessoal e as metas proexológicas anuais estabelecidas.

Estruturação. Inicialmente, para a aplicabilidade da referida técnica, deve-se estruturar a planilha proexológica pessoal, detalhada a seguir, atendendo a três pré-requisitos dispostos nos três passos sequenciais, descritos, a saber:

1. **Áreas.** Setorizar as áreas da proéxis pessoal.
2. **Pontos de sustentação.** Estabelecer os pontos de sustentabilidade para cada setor proexológico.
3. **Metas.** Definir as metas pessoais para cada setor proexológico.

III. PLANILHA PROEXOLÓGICA ANUAL

Definição. A *planilha proexológica anual* é a estrutura técnica de gerenciamento da proéxis, permitindo ao pesquisador organizar, analisar e atualizar os dados evolutivos pessoais de modo sistemático, a cada ano.

Exemplo. Eis, na ordem funcional, dez itens selecionados para compor a planilha proexológica, acompanhados dos respectivos pontos de sustentabilidade e metas anuais, observando que os dados expostos representam um esboço da planilha pessoal do autor, portanto, apenas exemplificativa:

01. Soma:

- A. Atividade física três vezes por semana; dieta equilibrada; *checkups* médicos e odontológicos.
- B. Manter o peso adequado e a higidez física.

02. Finanças:

- C. O salário; o saldo e os débitos mensais; o investimento na poupança financeira.
- D. Iniciar poupança financeira para investimentos futuros.

03. Trabalho Profissional:

- E. O *curriculum* profissional; as atualizações contínuas, visando o aperfeiçoamento profissional; as especializações e pós-graduações pretendidas.
- F. O estudo preparativo para ingressar na especialização médica.

04. Idiomas:

- G. As aulas semanais do curso de idiomas; estudo detalhado da gramática da língua estudada; a leitura de livros, jornais e revistas estrangeiras visando o aperfeiçoamento no aprendizado da língua; a consulta frequente ao dicionário de idiomas ampliando o vocabulário cerebral; as viagens internacionais.
- H. Concluir o curso de Inglês mantendo contínua fluência escrita e oral.

05. Sociabilidade:

- I. A fitoconvivialidade; a zooconvivialidade; o grupocarma familiar; os colegas de trabalho; a vizinhança residencial; o contato evolutivamente produtivo com os companheiros de curso intermissivo recente; os eventos sociais (aniversários, *happy hours*, jantares) servindo de mantenedores de amizades sadias; a postura sempre disposta a novas amizades; o estar bem-informado com as notícias da cidade, do país e do planeta.

J. Manter e renovar a rede de amizades evolutivas; prestar assistência ao grupocarma.

06. Dupla evolutiva:

K. A assistência mútua; as metas assistenciais convergentes sendo importantes para a estabilidade do relacionamento; as concessões e intercompreensões necessárias à manutenção da dupla evolutiva; o convívio afetivo-sexual diário; o binômio diálogo-desinibição; os momentos de lazer a dois; o equilíbrio emocional sendo base para a harmonia dos atributos parapsíquicos e intelectivos.

L. Preparar planos para morar juntos; qualificar diariamente a qualidade do convívio duplista.

07. Voluntariado:

M. O preparo para a docência conscienciológica; a escolha da instituição conscienciocêntrica mais afim aos trafores pessoais; a contribuição para a expansão das ideias da Conscienciologia no planeta; o exemplarismo assistencial pelo voluntariado.

N. Iniciar voluntariado na Associação Internacional de Programação Existencial (APEX) uma vez por semana.

08. Gescon:

O. A organização na agenda de horário e dia para a escrita; a escrita de artigos, verbetes e livros; a ampliação do dicionário cerebral; a assistência amplificada pela produção gesconológica.

P. Publicar o primeiro artigo na revista *Conscientia*; produzir o primeiro verbete.

09. Autopesquisa:

Q. Responder aos questionamentos do Conscienciograma; participar ativamente das dinâmicas do conscin-cobaia; estudar o mapa autoconscienciométrico; conhecer os autotrafores, autotrafares e autotrafais; participar das dinâmicas parapsíquicas semanais na Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC).

R. Concluir o curso Fundamentos da Autoconscienciometria, Recin I e Recin II, ministrados pela Associação Internacional de Conscienciometria Interassistencial (CONSCIUS) visando detalhar melhor a autopesquisa dos traços-força (trafores), traços-fardo (trafares) e (traços faltantes (trafais); responder todas as questões do conscienciograma; montar mapa autoconscienciométrico para qualificar o autodiagnóstico.

10. Tenepes:

S. O domínio do estado vibracional; o desenvolvimento da sinalética parapsíquica; a importância de não pensar mal de ninguém; a disponibilidade de tempo para a tenepes; a vida financeira e afetivo-sexual equilibrada e estável; o estudo aprofundado sobre a tenepes antes de iniciá-la.

T. Fazer experimentos nos laboratórios do EV, sinalética parapsíquica e tenepes visando melhorar o parapsiquismo durante a fase pré-tenepes.

Anteparo. Após a estruturação da planilha proexológica anual, o experimentador da técnica terá mais anteparo para a sua aplicação, visto que organizou e estruturou cada área proexológica, e estabeleceu as me-

tas anuais pessoais. Desse modo, estará mais atilado para a checagem entre a conduta pessoal e as metas estabelecidas.

Aplicabilidade. Pode-se optar por aplicar a *técnica da autorreflexão proexológica sobre as metas anuais* em aquietamento holossomático, durante as caminhadas habituais promovedoras da saúde física ou da maneira que for mais conveniente à consciência autoexperimentadora.

Processo. Após realizada a estruturação da planilha proexológica pessoal, o processo autorreflexivo começa através dos três passos a seguir:

1. **Escolha.** Escolha do setor proexológico a ser analisado.
2. **Averiguação.** Verificação da coerência entre a conduta pessoal e as metas estabelecidas.
3. **Mentalização.** Mentalizar o questionamento autorreflexivo a seguir:

Questionamento. Estou autocoerente com as metas estabelecidas para esse setor proexológico? Em caso negativo, como melhorar? Em caso positivo, como melhorar ainda mais?

Ponteiro. Tais questionamentos são os *ponteiros evolutivos* da técnica da autorreflexão proexológica por orientarem e estimularem a elaboração contínua de estratégias de melhoria na performance pessoal evolutiva.

Término. Ao término da análise autorreflexiva, faz-se a mudança do bloco pensênico analítico para outro setor proexológico. A *técnica de autorreflexão proexológica sobre as metas anuais* só é concluída quando todos os setores proexológicos forem revisados, analisados e atualizados sempre tendo em vista a coerência com as metas proexológicas anuais estabelecidas.

ESTUDOS DE CASOS

Casuística. Eis para melhor elucidação, dois exemplos de *coerência* entre a conduta pessoal e as metas proexológicas anuais estabelecidas:

Exemplo 1. No setor *Finanças* a pessoa elenca por meta anual *o corte nos gastos financeiros excessivos*, fazendo habitualmente uma pesquisa de preços antes da efetivação da compra específica.

Exemplo 2. No setor *Soma* a pessoa elenca a meta de adequar-se ao peso ideal, incluindo na sua agenda pessoal fazer exercícios físicos pelo menos três vezes na semana.

Antiexemplologia. Eis dois exemplos de antagonismos em relação à coerência entre a conduta pessoal e as metas proexológicas anuais estabelecidas:

Exemplo 1. No setor *Finanças*, a pessoa elenca como meta *o corte nos gastos financeiros excessivos*. Porém, está sempre com a *conta no vermelho* ao final do mês mantendo-se inerte para mudar esta situação.

Exemplo 2. No setor *Soma*, a pessoa elenca como meta manter-se no peso ideal. Porém, sempre posterga o ato de começar a fazer atividade física mantendo-se sedentária.

Coerência. Verificou-se que o ideal é sempre haver coerência entre a conduta pessoal, os pontos de sustentabilidade e a metas anuais estabelecidas no setor proexológico em análise.

Amparadores. No momento da técnica da autorreflexão proexológica sobre as metas anuais, é válido fazer a evocação dos amparadores extrafísicos com o intuito de receber *inspirações e insights* a respeito do setor proexológico analisado.

Registro. É sempre válido registrar no diário pessoal os *insights* advindos após a técnica autorreflexiva, visando fazer acompanhamento mais lúcido da evolução pessoal dentro do autogerenciamento proexológico.

IV. EFEITOS AUTOCONSCIENCIOTERAPÊUTICOS

Definição. A autoconsciencioterapia é a remissão do aspecto patológico ou parapatológico da consciência, com incremento do nível de saúde holossomática pessoal, atingida após dedicação na aplicação de técnicas autoprescritivas para investigação, diagnóstico e enfrentamento das dificuldades conscienciais até a superação das mesmas, funcionando a consciência enquanto terapeuta de si mesma (LOPES & TAKIMOTO, 2007, p. 15).

Alinhamento. A proposta da técnica gera a necessidade de constante alinhamento entre a conduta pessoal (performance) e as metas anuais estabelecidas. O autor notava que tal condicionamento proporcionava efeitos autoconsciencioterapêuticos por meio de *reciclagens intraconscienciais* contínuas.

Reciclagens. O hábito *da técnica da autorreflexão proexológica sobre as metas anuais* proporcionou recins pela busca continuada e estratégica de automelhoria na performance proexológica.

Questionamento. Vale lembrar que o principal questionamento autorreflexivo da técnica é um impulso para a realização das recins necessárias à melhoria na performance da proéxis: *Estou autocoerente com as metas estabelecidas para tal setor proexológico? Em caso negativo, como melhorar? Em caso positivo, como melhorar ainda mais?*

V. RECINS APLICADAS

Auto-organização. A técnica otimizou a auto-organização e autodisciplina dentro das tarefas diárias. O autor, para manter a autocoerência com as metas proexológicas anuais estabelecidas foi organizado e detalhista ao máximo, no aproveitamento do tempo na agenda pessoal utilizando planilhas e agendas eletrônicas.

Fluxograma. Ações como organizar o fluxograma de atividades da semana, detalhar todos os afazeres do dia seguinte na agenda no final do dia anterior, consultar frequentemente a agenda eletrônica com o intuito de checar o cumprimento das tarefas, fizeram notória diferença na produtividade proexológica.

Autodisciplina. Acrescido a isso, foi implementada a autodisciplina optando, com vontade e intenção determinantes, na vivência do prioritário evolutivo.

Rotinas. De tal maneira, foi possível criar rotinas produtivas compatíveis com a planilha proexológica pessoal previamente estabelecida.

Autocriticidade. Através da autocriticidade, continuamente exercitada pelo hábito da autorreflexão proposto na técnica, foi possível pautar as condutas pessoais de maneira mais racionalizada e com mais discernimento visto a necessidade de se manter coerente com as metas proexológicas estabelecidas.

Desvios. Agir de maneira impulsiva, emotiva e subcerebral predisporia a desvios e incoerências perante o planejamento proexológico estabelecido.

Autoincorruptibilidade. A necessidade de alinhamento contínuo entre a conduta pessoal diária e as metas proexológicas anuais proporcionou ao autor maior grau de incorruptibilidade e autoimperdoamento às ati-

tudes antievolutivas tais como: comodismos, *jeitinhos*, medo das responsabilidades e apego à zona de conforto estagnante.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Mecanismo. A *técnica da autorreflexão proexológica sobre as metas anuais* revela-se, portanto, excelente mecanismo harmonizador da proéxis e autoconsciencioterapêutico por estimular contínuos autoajustes, aperfeiçoamentos e reciclagens intraconscienciais, visando atingir grau máximo de coerência entre a conduta pessoal (performance) e as metas proexológicas estabelecidas.

Autogerenciamento. Adquirir a habilidade do autogerenciamento proexológico atesta o grau de responsabilidade para se alcançar conquistas pessoais e grupais inerentes ao completismo existencial.

Citaciologia. Para ilustrar a abordagem feita no artigo, eis citação de um renomado palestrante motivacional: *Você poderá alcançar tudo o que for capaz de manter sempre em sua mente* (Brian Tracy, 1944–).

Questionologia. Você, leitora ou leitor, já atentou para a importância do hábito da técnica da autorreflexão proexológica sobre as metas anuais? Quais benefícios foram adquiridos? Quais recins foram feitas?

REFERÊNCIAS

1. **Lopes**, Adriana; **Takimoto**, Nário; *Teática da Autoconsciencioterapia*; Artigo; *Anais do Simpósio de Autoconsciencioterapia*; Revista; trimestral; 11 enus; 2 microbiografias; 10 refs; *Organização Internacional de Consciencioterapia (OIC)*; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2007; páginas 13 a 22.

2. **Tracy**, Brian; *Metas*; 224 p.; Editora *Best Seller*; tradução Clóvis Marques; Rio de Janeiro, RJ; 2005.

BIBLIOGRAFIA CONSULTADA

1. **Coon**, Dennis; *Introdução à Psicologia: Uma Jornada*; 267 p.; Editora *Thomson*; tradução Eliane Kanner; São Paulo, SP; 2006.

2. **Nonato**, Alexandre; et al; *Inversão Existencial: Autoconhecimento, Assistência e Evolução desde a Juventude*; pref. Waldo Vieira; 304 p.; 70 caps.; 17 *E-mails*; 62 enus; 16 fotos; 5 microbiografias; 7 tabs.; 17 *websites*; glos. 155 termos; 376 refs.; 1 apêndice; alf.; br.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2011; páginas 22 e 78.

3. **Vieira**, Waldo; *Enciclopédia da Conscienciolgia*; CD-ROM; 2.146 Verbetes; 8.869 p.; 300 Especialidades; 7ª Ed.; Protótipo rev. e aum.; equipe de revisores do Holociclo; *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciolgia (CEA-EC)*; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2010; páginas 1.060, 1.443, 2.591, 5.453 e 5.774.