

Rotinas Úteis e Hábitos Saudáveis Pró-Tenepes

Pro-Penta Useful Routines and Healthy Habits

Rutinas Útiles y Hábitos Saludables Proteneper

Viviane Sousa¹ Olga Tanaka² Lucas Duarte³ João Paulo Pedote⁴ Valter Kasuo Miyagi⁵

1. Administradora de Empresas. 2. Coach e Palestrante. 3. Analista de Sistemas. 4. Acupunturista e Mediadora de Conflitos. 5. Analista de Sistemas. Todos, voluntários do Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia (IIPC), participantes do grupo de pesquisas da tenepes (GPC Tenepes) em São Paulo, SP.

viviane@maxcons.com.br

Palavras-chave

Disciplina
Disponibilidade
Intencionalidade
Interassistência

Keywords

Discipline
Availability
Intentionality
Interassistance

Palabras-clave

Disciplina
Disponibilidad
Intencionalidad
Interasistencia

Resumo:

Este artigo tem por objetivo compartilhar pesquisa realizada a partir de experiências dos autores e pesquisas bibliográficas, visando incentivar conscins tenepessáveis e tenepessistas para a manutenção de rotinas úteis e hábitos saudáveis, considerando a multidimensionalidade. A repetição de hábitos saudáveis contribuiu para a homeostase holossomática e qualificação da autopenalidade, atendendo demandas assistenciais da tenepes. Verificou-se que a autovivência cosmoética do megaempreendimento evolutivo possibilitou reciclagens intraconscienciais e reconciliações grupocármicas.

Abstract:

This article aims at share research realized through the authors' experiences and bibliographical research, with the purpose to encourage potential penta-practitioner conscins and penta practitioners to maintain useful routines and healthy habits, taking multidimensionality into account. The repetition of healthy habits contributes to holosomatic homeostasis and to the qualification of self-thosenity, attending to the assistential demands of penta. It was verified that the cosmoethical self-experience of the evolutionary mega-endeavor made intraconscientia recycling and groupkarmic reconciliations possible.

Resumen:

El artículo objetiva compartir la investigación realizada a partir de las experiencias de los autores y la investigación bibliográfica, con vistas a incentivar concines tenepesables y tenepesistas en mantener rutinas útiles y hábitos saludables, teniendo en cuenta a la multidimensionalidad. La repetición de hábitos saludables contribuyó para la homeostasis holosomática y la cualificación de la autopenalidad, atendiendo demandas asistenciales de la tenepes. Se verificó que la autovivencia cosmoética del megaemprendimiento evolutivo posibilitó reciclajes intraconscienciais y reconciliaciones grupocármicas.

Artigo recebido em: 02.05.2017.

Aprovado para publicação em: 04.10.2017.

INTRODUÇÃO

Contexto. A motivação do Grupo de Pesquisas da Consciência em Tenepes (GPC Tenepes) de São Paulo adveio das análises e reflexões acerca dos hábitos e rotinas ectópicas de tenepessistas jejunos, tenepessistas veteranos ou candidatos à tenepes, gerando dificultadores de maior aproveitamento da assistência.

Compreensão. O grupo entende que a *compreensão* da necessidade de criar rotinas úteis e hábitos saudáveis é fundamental no desenvolvimento, manutenção e mudança de patamar da tenepes.

Metodologia. A pesquisa foi desenvolvida com base em vivências pessoais dos autores, a partir da aplicação da técnica do *brainstorming* (discussão em grupo a partir contribuição espontânea de depoimentos e de ideias de todos os participantes).

Objetivo. O presente artigo tem por objetivo compartilhar as experiências e pesquisas de modo a contribuir com tenepessistas e conscins tenepessáveis para a criação, manutenção e otimização de rotinas úteis e hábitos saudáveis seguindo prescrições cosmoéticas básicas, indicadas no *Manual da Tenepes* (Vieira, 1996).

Estrutura. O artigo está organizado em 2 seções:

I. **Contextualização:** apresenta conceitos e discorre sobre o desenvolvimento de rotina útil e hábitos saudáveis.

II. **Técnicas sugeridas:** propõe procedimentos na condição de técnicas para a implantação e manutenção de rotina útil e hábitos saudáveis em prol da tenepes.

I. CONTEXTUALIZAÇÃO

Hábito Saudável. Neste trabalho, o conceito de hábito saudável se equipara a hábito sadio, conforme verbete da *Enciclopédia da Conscienciologia* (2013), que nomeia *hábito sadio* na condição de sinônimo de hábito evolutivo, assim expresso:

“**Definologia.** O *hábito evolutivo* é a aptidão, tendência ou disposição duradoura adquirida pela repetição frequente de certos atos, rotinas ou tarefas úteis, saudáveis ou salubres de maneira a fixar ou automatizar comportamentos coesos, coerentes e cosmoéticos, gerando aperfeiçoamento, facilidade e regularidade no agir da consciência, individual ou coletivamente, em condição de continuidade e economicidade de esforços” (Conter; 2013).

Entendimento. Em complemento ao conceito de hábito saudável e outros conteúdos propostos por Conter (2013), os autores destacam outros 4 itens para caracterizar sinônimos e antônimos de hábito saudável, conforme segue:

Sinonímia: 1. Ação cosmoética usual. 2. Prática saudável. 3. Comportamento cosmoético frequente e regular. 4. Costume cosmoético.

Antonímia: 1. Ação anticosmoética usual. 2. Mania doentia. 3. Comportamento anticosmoético frequente e regular. 4. Costume anticosmoético.

Rotina útil. Segue o conceito de rotina útil, segundo Vieira (2013, p. 9.629):

“**Definologia.** A *rotina útil* é a técnica da sequência lógica, temporal ou diária de atos ou procedimentos constantes, impostos tecnicamente à própria vida pessoal, por força da repetição de hábitos sadios e uniformes, capazes de potencializar a execução cosmoética da programação existencial específica da conscin lúcida”.

Tema. De acordo com os conceitos expostos, segue a definição, sinonímia e antonímia proposta neste trabalho para o tema do artigo:

Definição. A *rotina útil e os hábitos saudáveis pró-tenepes* são condutas capazes de motivar a conscin tenepessista ou tenepessável, otimizadoras da qualificação da autopensividade notadamente no desenvolvimento do domínio energético, contribuindo para a catalisação de reciclagens intraconscienciais e o aprimoramento da força presencial enquanto condições necessárias à tecnicidade interassistencial na tenepes.

Sinonímia: 1. Priorização de rotinas favorecedoras à realização da tenepes. 2. Proatividade interassistencial diária. 3. Reestruturação pensênica pró-tenepes. 4. Otimizações práticas da técnica energética pessoal.

Antonímia: 1. Hábitos e rotinas estagnadoras. 2. Trabalho energético improdutivo. 3. Amênia pensênica; marasmo consciencial; improdutividade interassistencial.

Premissas. Eis, em ordem funcional, proposição de 7 pilares norteadores do estabelecimento e manutenção de rotina útil e hábito saudável pró-tenepes:

1. **Auto-ortopenidade:** evitação da pensenidade negativa; manutenção do autodiscernimento.
2. **Identificação das prioridades:** auto-organização; posicionamento.
3. **Saúde Holossomática:** manutenção das condições somáticas e exercícios energéticos; otimização do estado emocional.
4. **Coerência Pensênica:** autoverbação; expansão da cosmoética vivida.
5. **Autodeterminação Interassistencial:** comprometimento íntimo; continuísmo.
6. **Prontidão Interassistencial:** disponibilidade; disciplina; conexão multidimensional.
7. **Valorização proexológica:** inteligência evolutiva; autoconfiança parapsíquica.

Autoqualificação. Pela *Pensenologia*, a estruturação pensênica pró-tenepes exige do praticante monitoramento constante a fim de qualificar a autopenalidade, priorizando o próprio papel interassistencial.

Autoconfiança. Conforme as experiências dos autores, a conscin alcança melhores níveis de equilíbrio pensênico, suporta maiores dificuldades, fortalecendo a autoconfiança e a capacidade de autossuperação.

Alterações. Os autores constataram que a autovigilância pensênica pode auxiliar o tenepessista ou a conscin tenepessável a não se deixar levar pelas preocupações do cotidiano e alterações constantes de humor, redutoras da lucidez e do autodiscernimento.

Patopenalidade. De acordo com o *Manual da Tenepes* (Vieira, 1996, p. 27), os primeiros minutos da sessão devem ser dedicados à liberação de energias benignas a todos com quem o tenepessista se desentendeu nas últimas 24 horas, dirimindo a patopenalidade derivada de desconfortos e mal-estares cotidianos.

Bioenergias. À luz da *Energossomatologia*, o trabalho energético – base da vida humana – propicia o desenvolvimento e a manutenção da lucidez e higidez pensênica da conscin.

Prioridade. Sob a ótica da *Autorganizaciologia*, é fundamental à conscin compreender a importância da auto-organização na vida humana, priorizando o trabalho interassistencial da tenepes.

Auto-organização. Durante a elaboração do artigo, observou-se que, para melhor aproveitamento evolutivo, vale a conscin valorizar a auto-organização em todas as áreas da vida, evitando os mata-burros gerados pelas próprias imaturidades.

Autopesquisa. Segundo a *Autopesquisologia*, a autoinvestigação sistemática é a base do aprimoramento contínuo e autoconsciente em prol da interassistência, alavancando a evolução do assistente e dos assistidos a partir dos trafores pessoais.

Posicionamento. No processo da escrita do presente artigo, baseado nas experiências dos autores, foi fundamental que cada integrante refletisse e se posicionasse perante as posturas e hábitos patológicos, com a finalidade de consolidar a interassistência tarística gesconológica.

Recins. O autodesenvolvimento da consciência, proveniente das reciclagens intraconscienciais (recins) lúcidas, resulta na autoridade moral da conscin, possibilitando promover desassédios e assistências mais qualificadas.

Casuística. O posicionamento pessoal de um dos autores com foco para iniciar as práticas da tenepes fez com que o mesmo mudasse suas posturas, hábitos, companhias, ambientes, propiciando a formação da dupla evolutiva e servindo de exemplo para o seu pai biológico iniciar o processo da tenepes.

Autoexemplo. Certifica-se que pelo autoexemplarismo é possível promover ações tarísticas de alto nível nos trabalhos da tenepes.

Gradação. A partir da *Intrafisicologia*, constata-se o quão importante é a aplicação do *binômio verdade-limite* para a conscin respeitar o próprio ritmo evolutivo, mantendo continuísmo sadio e lúcido na consolidação da rotina útil.

Finanças. Considerando as necessidades da vida intrafísica, é fundamental ao tenepessista conseguir os recursos necessários para ter autonomia, a fim de cumprir a proéxis de maneira livre, sem amarras e dependências financeiras.

Inteligência. É inteligente diferenciar o desejo de gastar dinheiro e a necessidade de usufruí-lo, sem precisar comprometer o futuro, multiplicando-o em prol da interassistência, de modo lúcido e cosmoético.

Produtividade. Entrevê-se também que senso de produtividade possibilita à conscin motivada escolher atividades factíveis e elevar gradativamente o nível de dificuldade, criando novos hábitos saudáveis.

Erros. Atinente à *Equivocologia*, tentativas e erros são necessários para avançar no processo de aperfeiçoamento pessoal (Mascarenhas et al., 2015, p. 42).

Autodiagnóstico. Neste sentido, mapear as automanifestações antagônicas é fundamental no processo da autopesquisa durante o período de implementação de novos hábitos saudáveis a fim de evitar o autoassédio e o heteroassédio.

Preparação. Na condição de conscin tenepessável, um dos autores escolheu calçar minimamente a vida financeira e sair da casa dos pais para o início da prática da tenepes de maneira satisfatória, por considerá-la prioridade evolutiva.

Escolhas. A experiência revela que é necessário à conscin sobrepairar o contexto atual, escolher informações relevantes e refletir sobre as próprias prioridades evolutivas, para fazer escolhas lúcidas.

Contrafluxos. Estudos de casos, verificáveis a partir de relatos pessoais, demonstram que com o posicionamento da conscin tenepessista pode haver contrafluxos pela movimentação de conscins e consciexes antagônicas às mudanças pró-evolutivas.

Profilaxia. Neste sentido, vale à conscin tenepessista ou tenepessável estudar a fundo no microuniverso pessoal as brechas pensênicas existentes no contexto da sexualidade, fazendo a profilaxia de possíveis interações patológicas com as consciências carentes de energia sexual.

Duplismo. Sob a ótica da *Duplologia*, a aplicação da técnica da dupla evolutiva contribui para a lucidez nas atividades tanto intrafísica como extrafísica, proporcionando equilíbrio holossomático de ambos os parceiros.

Sexualidade. Para o praticante da tenepes, é fator importante a sexualidade sadia, no contexto da dupla evolutiva, evitando evocações patológicas, qualificando o nível de ortopenidade e cosmoética em relação aos sexopenses.

Sinergia. Mediante a *Holossomatologia*, a fim de manter a homeostase pensênica em prol da assistência, é imprescindível ao tenepessista consolidar padrão de manifestação sinérgico de todos os veículos. Cada veículo de manifestação da conscin tem papel fundamental na tarefa assistencial multidimensional.

Otimizações. Eis, listados em ordem decrescente de densidade dos veículos de manifestação da consciência, 4 sugestões de otimizações holossomáticas, pertinentes ao desenvolvimento do tenepessista.

1. **Soma.** Exames periódicos; práticas regulares de atividades físicas e respiratórias; alimentação saudável; repouso somático; higiene corporal e hidratação ao longo do dia.

2. **Energossoma.** Domínio da Mobilização Básica das Energias (MBE); instalação do Estado Vibracional (EV); aplicação da *técnica da chuvairada hidromagnética*; domínio da assimilação e desassimilação simpática de energias conscienciais; autodefesa energética.

3. **Psicossoma.** Mapeamento dos padrões disfuncionais; autodesrepressão e despojamento quanto às próprias manifestações emocionais.

4. **Mentalsoma.** Coerência pensênica; autocrítica sadia; não pensar mal de si mesmo e de outras pessoas; bom humor nas inter-relações cotidianas; exercício de listar, classificar, relacionar, grafar e ordenar as experiências diárias e a ampliação do dicionário cerebral.

Equilíbrio. Observa-se, por experiência própria dos autores, que o estado de equilíbrio da conscin depende da própria saúde holossomática, da interação com os ambientes, objetos, conscins e consciexes.

Coerência. A tarefa energética pessoal, quando assumida seriamente pela conscin, a leva a assumir responsabilidade pelo automonitoramento constante das manifestações pensênicas em todos os âmbitos da vida intrafísica.

Verbação. Pela natureza do trabalho, o exemplarismo pessoal do tenepessista, na vida cotidiana e no trabalho interassistencial da tenepes, tem repercussão multidimensional influenciando outras consciências.

Cosmoética. A Cosmoética vivenciada diariamente pelo tenepessista gera a consolidação de neopenses evolutivos advindos do autoesforço e propicia recins pessoais.

Disponibilidade. Dessa forma, estar disponível para a assistência é o primeiro passo para compreender o significado da interdependência pela troca constante de aprendizados entre a consciência assistente e a assistida, saindo da condição egocêntrica da consciência imatura perante a evolução.

Aprendizado. Também a postura de abertismo para *enxergar* outras realidades, permite à conscin aprender muito mais sobre si e sobre os outros, compreendendo mais a fundo o *Maximecanismo Multidimensional Interassistencial* (MMI).

Compreensão. Em função da amplidão cognitiva, ao compreender o *Maximecanismo Multidimensional Interassistencial*, a consciência tem mais clareza das reais necessidades do assistido.

Autodeterminação. Para a qualificação da interassistência multidimensional, da mesma maneira que ocorre na maioria dos projetos magnos da consciência, é fundamental manter a autodeterminação e priorizar os diversos trabalhos da tenepes, a exemplo destas 3 condições:

1. Assistência para conscins;
2. Assistência para consciexes,
3. Autodesassédio e heterodesassédio.

Prontidão. No contexto da Evoluciologia, a conscin tenepessista adquire prontidão interassistencial a partir da consolidação da maturidade multidimensional, atuando com os amparadores de função da tenepes em variadas circunstâncias.

Disciplina. Nesse caminhar pró-evolutivo a fim de cumprir as demandas intrafísicas e extrafísicas trazidas pela equipe de amparadores, faz-se necessário desenvolver alto grau de disciplina por parte do tenepessista na manutenção dos hábitos saudáveis e rotinas úteis.

Conectividade. A conexão multidimensional com os amparadores favorece o comportamento técnico assertivo da conscin, promovendo maior precisão no momento da assistência.

Paracontato. Assim, a singularidade de cada paracontato torna dinâmica a rotina da tenepes, podendo ser agente automotivador do tenepessista.

Autoqualificação. A qualificação intraconscencial contínua dos tenepessistas e das conscins tenepessáveis é fundamental para alcançar a condição da tenepes 24 horas do dia e futuro epicentrismo da oficina extrafísica (Ofiex).

Empreendimento. A tenepes pode ser vista na condição de megaempreendimento evolutivo, possibilitando a conquista gradativa da autonomia existencial ao catalisar as reconciliações grupocármicas.

Autoconfiança. A valorização das conquistas pessoais consolida a autoconfiança parapsíquica, permitindo a manutenção do megaempreendimento da tenepes.

Auto-ortopenidade. Enquanto efeito positivo das rotinas úteis e hábitos saudáveis, tem-se continuidade dos trabalhos da tenepes, os quais contribuem sobremaneira na consolidação da ortopenidade da conscin tenepessista, engajada em qualificar a própria atuação enquanto minipeça maxifraterna dentro do *Maximecanismo Multidimensional Interassistencial*.

II. TÉCNICAS SUGERIDAS

Modelo. Inexiste modelo único de rotina útil aplicável a todos, pois o momento evolutivo de cada conscin determina quais comportamentos e escolhas a serem priorizados.

Manutenção. A repetição de hábitos saudáveis contribui para a manutenção da homeostase holossomática da conscin, a fim de melhor atender as demandas assistenciais da tenepes.

Responsabilidade. As ações do tenepessista são exemplos às outras consciências do grupocarma, sejam conscins ou consciexes, refletindo a autorresponsabilidade em qualquer dimensão.

Sugestões. Eis, dispostas em ordem alfabética, 12 técnicas passíveis de serem utilizadas a fim de implementar hábitos saudáveis, estabelecendo rotina útil e visando a autoqualificação em prol da interassistência na tenepes:

01. **Alimentação.** Priorizar dieta alimentar saudável.

02. **Antibagulhismo.** Manter o ambiente organizado e livre dos bagulhos energéticos.

03. **Autopesquisa.** Definir tema de autopesquisa capaz de promover recins, escrevendo pelo menos um parágrafo por dia, do apreendido ou experienciado sobre essa temática; manter o diário da tenepes.

04. **Autorreflexão.** Aplicar diariamente a *Técnica da Autorreflexão nas últimas 24 horas*.

05. **CPC.** Criar e aplicar o Código Pessoal de Cosmoética (CPC).

06. **Diário.** Manter registros diários, seja em papel ou em aparelho eletrônico, fundamental para o laboratório consciencial (labcon).

07. **Estudo de Tenepessologia.** Momentos antes da tenepes, ler textos sobre tenepes. À Conscin tenepessável: estudar literatura tenepessológica diariamente, de preferência no mesmo horário.

08. **EV.** Instalar diariamente o Estado Vibracional com aumento gradativo da quantidade e a qualidade a fim de manter a constância da desassimilação de energias conscienciais (desassim) parapatológicas, desenvolver a autodefesa energética e ampliar a *Autoconscientização Multidimensional* (AM).

09. **Exercícios.** Praticar exercícios físicos regulares, para manter a saúde somática e energossomática.

10. **Finanças.** Buscar autonomia e independência financeira, ter mais disponibilidade para a assistência, evitando preocupações.

11. **Pendências.** Escrever todas as preocupações pessoais e pendências antes da tenepes, por 10 minutos, para não dispersar durante o trabalho.

12. **Rapport.** Instalar campo bioenergético assistencial antes da tenepes, favorecendo o *rapport* com os amparadores de função, servindo de isca consciencial lúcida acolhendo as consciexes a serem assistidas.

III. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Intencionalidade. Das análises e reflexões acerca dos hábitos e das rotinas vivenciados pelos autores, verificou-se que a vivência cosmoética do megaempreendimento evolutivo da tenepes possibilita reciclagens intraconscienciais e reconciliações grupocármicas.

Autodiscernimento. A implantação das rotinas úteis e hábitos saudáveis oportunizou aos tenepessistas uma melhora na auto-organização, no autodiscernimento, favorecendo a autodisciplina.

Rede. Considerando o trabalho assistencial da tenepes, que ocorre sempre em parceria com os amparadores, percebeu-se o desenvolvimento do parapsiquismo dentro de rede multidimensional, qualificando as próprias manifestações cotidianas.

Desenvolvimento. Na prática das rotinas úteis e hábitos saudáveis, notou-se repercussão positiva na tenepes, possibilitando maior percepção da assistência e a formação de um holopensene favorável ao desenvolvimento e manutenção de futura Ofiex.

AS ROTINAS ÚTEIS E OS HÁBITOS SAUDÁVEIS PROPICIAM, À CONSCIN TENEPESSISTA OU TENEPESSÁVEL, O ALICERCE NECESSÁRIO PARA GARANTIR O BOM ANDAMENTO DA IN- TERASSISTÊNCIA INTERDIMENSIONAL LÚCIDA CRESCENTE.

Questionologia. Você conscin, tenepessista ou tenepessável, já aplica rotinas úteis e hábitos saudáveis em prol da tenepes?

BIBLIOGRAFIA ESPECÍFICA

1. **Conter**, Adélio; *Hábito Evolutivo*; verbete; In: **Vieira**, Waldo; (Org.); *Enciclopédia da Conscienciologia*; verbete N. 2.716 apresentado no *Tertuliarium* / CEAEC; Foz do Iguaçu, PR; 12.07.13; disponível em: <www.tertuliaconscienciologia.org>; acesso em: 01.10.17.

2. **Mascarenhas**, Milena; & **Hernandes**, Vânia; Orgs.; *Projeto de Vida para Jovens*; pref. Ryon Braga; revisores Alvarez Dantas; et al.; 208 p.; 4 caps.; 34 citações; 1 cronologia; 2 E-mails; 103 enus.; 7 exemplos; 27 exercícios; 2 fluxogramas; 2 fotos; 3 ilus.; 12 microbiografias; 7 tabs.; 4 técnicas; 5 websites; 86 refs.; 17 webgrafias; alf.; 21,5 x 14 cm; br.; *Epígrafe Editorial e Gráfica*; Foz do Iguaçu, PR; 2015; página 42.

3. **Vieira**, Waldo; *Manual da Tenepes: Tarefa Energética Pessoal*; 144 p.; 34 caps.; 147 abrevs.; 52 enus.; 1 foto; 1 microbiografia; 1 tab.; 1 teste; glos. 282 termos; 5 refs.; alf.; 21 x 14 cm; br.; 2ª Ed.; *Instituto Internacional de Projeciologia* (IIP); Rio de Janeiro, RJ; 1996; página 27.

4. **Idem**; *Rotina Útil*; verbete; In: **Vieira**, Waldo; Org.; *Enciclopédia da Conscienciologia Digital*; 11.034 p.; glos. 2.498 termos (verbetes); 192 microbiografias; 147 tabs.; 191 verbetógrafos; 8ª Ed. Digital; Versão 8.00; *Associação Internacional Editares*; *Associação do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia* (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; 2013; página 9.629.

BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR

01. **Alegre**, Pilar; *GPC Tenepes*; verbete In: **Vieira**, Waldo; Org.; *Enciclopédia da Conscienciologia*; verbete N. 2.903 apresentado no *Tertularium* / CEAEC; Foz do Iguaçu, PR; 15.01.14; disponível em: <www.tertuliaconscienciologia.org>; acesso em: 01.10.17.
02. **Idem**; *Holopensene Tenepessístico*; verbete In: **Vieira**, Waldo; Org.; *Enciclopédia da Conscienciologia*; verbete N. 3.524 apresentado no *Tertularium* / CEAEC; Foz do Iguaçu, PR; 28.09.15 disponível em: <www.tertuliaconscienciologia.org>; acesso em: 01.10.17.
03. **Idem**; *Tenepessismo 24 Horas*; verbete In: **Vieira**, Waldo; Org.; *Enciclopédia da Conscienciologia*; verbete N. 2.969 apresentado no *Tertularium* / CEAEC; Foz do Iguaçu, PR; 22.03.14; disponível em: <www.tertuliaconscienciologia.org>; acesso em: 01.10.17.
04. **Amado**, Flávio; Org.; *Teáticas da Tenepes: GPC Tenepes - Porto Alegre*; revisores Eucardio de Rosso et al; 262 p.; 29 caps.; 1 lista de colaboradores; 14 fotos; 1 questionário.; 1 anexo; 45 refs.; 15 infos.; glos. 282 termos; alf.; 23 x 16 cm; br.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2017; páginas 31, 43, 47, 61, 123, 129, 155, 175 e 195.
05. **Arakaki**, Kátia; *Agenda Autodesassediadora*; verbete In: **Vieira**, Waldo; Org.; *Enciclopédia da Conscienciologia*; verbete N. 2.630 apresentado no *Tertularium* / CEAEC; Foz do Iguaçu, PR; 17.04.13; disponível em: <www.tertuliaconscienciologia.org>; acesso em: 01.10.17.
06. **Balona**; Málu; *Paragendamento*; verbete In: **Vieira**, Waldo; Org.; *Enciclopédia da Conscienciologia*; verbete N. 3.180 apresentado no *Tertularium* / CEAEC; Foz do Iguaçu, PR; 19.10.14; disponível em: <www.tertuliaconscienciologia.org>; acesso em: 01.10.17.
07. **Ferraro**, Cristiane; *Tenepessografologia*; verbete; In: **Vieira**, Waldo; Org.; *Enciclopédia da Conscienciologia Digital*; 11.034 p.; glos. 2.498 termos (verbetes); 192 microbiografias; 147 tabs.; 191 verbetógrafos; 8ª Ed. Digital; Versão 8.00; *Associação Internacional Editares*; & *Associação do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia* (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; 2013; páginas 10.481 a 10.486.
08. **Marini**, Vera; *Organização da Vida Pessoal Visando as Práticas da Tenepes*; Artigo; *Conscientia*; Revista; Trimestral; Vol. 14; N. 2; 27 enus.; 1 tab.; 8 refs.; *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia* (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; Abril-Junho, 2010; páginas 239 a 250.
09. **Thomaz**, Marina; & **Pitaguari**, Antonio; Org.; *Tenepes: Assistência Interdimensional Lúcida*; revisores Erotides Louly; Eucárdio de Rosso; & Roseli Oliveira; 664 p.; 5 partes; 35 citações; 2 cronologias; 53 *E-mails*; 10 entrevistas; 290 enus.; 3 fotos; 26 gráfs.; 2 microbiografias; 68 perguntas; 68 respostas; 14 tabs.; 21 *websites*; glos. 210 termos; 18 notas; 2 filmes; 150 refs.; alf.; 23 x 16 x 3,5 cm; br.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2015.
10. **Vieira**, Waldo; *Rotina Redonda*; verbete; In: **Vieira**, Waldo; Org.; *Enciclopédia da Conscienciologia Digital*; 11.034 p.; glos. 2.498 termos (verbetes); 192 microbiografias; 147 tabs.; 191 verbetógrafos; 8ª Ed. Digital; Versão 8.00; *Associação Internacional Editares*; & *Associação do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia* (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; 2013; página 9.625.

