

Importância da Autodesinibição Pensênica para o Inversor Existencial

Importance of Thosenic Self-Disinhibition for the Existential Invertor

Importancia de la Autodesinhibición Pensénica para el Inversor Existencial

Talissa Cardoso Rossi de Oliveira*

*Estudante de Psicologia. Voluntária da *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC)*.

talissacro@gmail.com

Palavras-chave

Inibição
Invéxis
Maturidade
Pensene

Keywords

Inhibition
Existential inversion
Maturity
Thousene

Palabras clave

Inhibición
Invéxis
Madurez
Pensene

Resumo:

Este artigo foi elaborado a partir dos estudos e da teática da autora, com o objetivo de apresentar a relação da aplicação da técnica da invéxis e a autodesinibição pensênica, por meio de autoquestionamentos, visando assim compreender a importância deste processo de autodesrepressão para o inversor existencial, proporcionar reflexões a respeito da aplicação da técnica da inversão existencial (invéxis) e a autodesinibição pensênica. Além disso, busca-se compreender a importância da autodesinibição dentro do contexto da invéxis. A pesquisa teve por base metodológica a análise das vivências pessoais da autora, a consulta aos artigos e livros da Conscienciologia e Ciência convencional, e análises acerca do tema estudado. Assim, conclui-se que o processo de autodesinibição pensênica é um processo de assunção da autenticidade pessoal, que deve ser pautado na Cosmoética e no autodiscernimento. Sendo determinante o inversor existencial materializar o *Curso Intermisso* e a *Programação Existencial* (proéxis).

Abstract:

This article was elaborated from the author's studies and theories, with the objective of presenting the relationship between the application of the invexis technique and thosenic self-disinhibition, through self-questioning. It aims to understand the importance of the process of self-derepression for the existential invertor, provide reflections on the application of the existential inversion technique (invexis) and thosenic self-disinhibition. In addition, it seeks to understand the importance of self-disinhibition within the context of the invexis. The research was based on a methodological analysis of the author's personal experiences, consultation of articles and books both from Conscienciology and conventional science, and analyses of the subject studied. Thus, it is concluded that the thosenic self-disinhibition process is one of assuming personal authenticity, which must be guided by Cosmoethics and self-discernment. Being decisive for the existential invertor to be able to materialize their *Intermissive Course* and perform their *Existential Program* (proexis).

Resumen:

Este artículo fue elaborado a partir de estudios y de la teática de la autora, con el objetivo de presentar la relación de la aplicación de la técnica de la invéxis y la autodesinhibición pensénica, por medio de autocuestionamientos. Se tiene como objetivo así, comprender la importancia de este proceso de autodesrepresión para el inversor existencial, proporcionar reflexiones al respecto de la aplicación de la técnica de la inversión existencial (invéxis) y la autodesinhibición pensénica. Además de esto, se busca comprender la importancia de la autodesinhibición dentro del contexto de la invéxis. La investigación tuvo por base metodológica el análisis de las vivencias personales de la autora, la consulta a los artículos y libros de la Conscienciología y de la Ciencia convencional y el análisis acerca del tema estudiado. De este modo se concluye que el proceso de autodesinhibición pensénica es un proceso de asunción de la autenticidad personal que debe ser pautado desde la Cosmoética y con autodiscernimiento. Se considera determinante para el inversor existencial conseguir materializar su *Curso Intermisivo* y realizar su *Programación Existencial* (proéxis).

Artigo recebido em: 01.01.2020.

Aprovado para publicação em: 22.05.2020.

INTRODUÇÃO

Contexto. A presente gescon é baseada em autopesquisa da autora, e teve início em janeiro de 2018, após o autoposicionamento em aplicar a técnica evolutiva da *Inversão Existencial* (invéxis) durante participação no curso *Invexarium*, promovido pela *Associação Internacional de Inversão Existencial* (ASSIN-VÉXIS), em Foz do Iguaçu, PR.

Casuística. A habilidade assistencial da autora sempre se mostrou presente. No entanto, o crescente medo de exposição pessoal inibia a autêntica manifestação consciencial da mesma.

Autoenfrentamento. Durante o curso citado, constatou-se a vontade de aplicar a técnica da invéxis, a fim de dinamizar o processo evolutivo para se tornar agente interassistencial multidimensional de modo mais efetivo. Desta forma, buscou-se a assunção do *Curso Intermissivo* pessoal e a adoção de perfil destemido e proativo em função de suas responsabilidades intermissivas relacionadas à programação existencial pessoal, principalmente no contexto do voluntariado no *Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia* (IIPC) no ano de 2017 a 2018, em Belo Horizonte, MG.

Motivação. A motivação para a escrita deste artigo surgiu após perceber os efeitos cosmoéticos iniciais da autodesinibição pensênica, promovendo maior facilidade em se comunicar e interagir com outras pessoas enquanto aplicante da técnica da invéxis. Além disso, busca-se contribuir para o desenvolvimento interassistencial de outros inversores e interessados na temática.

Objetivo. O objetivo da publicação é apresentar a relação da aplicação da técnica da invéxis e a autodesinibição pensênica, por meio de autoquestionamentos, visando assim compreender a importância deste processo de autodesrepressão para o inversor existencial.

Metodologia. Os passos realizados para o desenvolvimento da pesquisa foram: estudo de artigos, verbetes e materiais sobre o tema da autodesinibição; estudo de caso das experiências vivenciadas pela autora; levantamento dos efeitos da autodesinibição pensênica do inversor; proposta de estratégias visando a tratativa da autoinibição e reflexões e debates sobre o material estudado.

Estrutura. A parte do desenvolvimento presente no artigo possui 4 seções, sendo elas: 1. Definições Fundamentais; 2. Autoinibição Pensênica do Inversor: Estudo a partir de casuística pessoal; 3. Tratativa da autoinibição pensênica; 4. Efeitos identificados quanto à autodesinibição pensênica do inversor.

I. DEFINIÇÕES FUNDAMENTAIS

Desinibir. Do dicionário Houaiss (2004, p. 996), tem-se:

Desinibir é “1. Desembaraçar(-se), livrar(-se) do que inibe o exercício de uma atividade fisiológica ou psicológica. 2. Acabar com ou perder a timidez; animar(-se), desacanh(-se).”

Pensene. De acordo com Vieira (1994, p. 389):

“O pensene (pen + sen + ene) é a unidade de manifestação prática da consciência. Ou seja, é a forma pela qual nos manifestamos no Cosmos. Isto a partir de nossos pensamentos, sentimentos e energia, produzidos de maneira ininterrupta e indissociáveis.”

Invéxis. Segundo Nonato *et al.* (2011, p. 22):

“A inversão existencial ou invéxis é a técnica de planejamento máximo da vida humana, fundamentada na Conscienciologia, aplicada desde a juventude, objetivando o cumprimento da programação existencial, o exercício precoce da assistência e evolução” .

Definição. Segue definição aqui proposta pela pesquisadora-autora deste artigo: a *autodesinibição pensênica do inversor* é a habilidade, competência, condição ou característica de a conscin, homem ou mulher, aplicante da *técnica da inversão existencial*, expressar amplamente os próprios pensamentos, sentimentos e energias com autenticidade, autodiscernimento e cosmoética, visando a atuação enquanto agente interassistencial, fora da condição limitadora da automanifestação multidimensional.

II. AUTOINIBIÇÃO PENSÊNICA DO INVERSOR: ESTUDO A PARTIR DE CASUÍSTICA PESSOAL

Casuística. Um dos maiores travões da autora na adolescência era o medo de se relacionar com as outras pessoas e de se expor, tanto em apresentações públicas quanto em conversas informais entre amigos. Sempre que podia se escondia, evitava falar e possuía tendência a se isolar.

Autoaceitação. Muitas vezes, pela dificuldade de aceitação dos traços pessoais, ou seja, os talentos, fissuras e habilidades a serem desenvolvidas, o temperamento e a manifestação de forma geral, o próprio indivíduo pode realizar o movimento de autoexclusão, ou autoinibição, evitando possíveis desgastes emocionais ao se relacionar com os outros.

Crenças. Por não se aceitar, muitas vezes o indivíduo pode pensar que os outros terão algum tipo de preconceito ou discriminação a seu respeito, causando assim medo da rejeição social, devido à autoimagem desqualificada por crenças autolimitantes, ao modo do seguinte autopensene: “*Não sou boa o bastante para ter amigos*”; “*Eu possuo muitos defeitos, não mereço a amizade destas pessoas*”; “*Quando as pessoas descobrirem quem eu sou de verdade, irão me rejeitar*”; “*Serei excluído pelo grupo caso discorde de alguém*”, entre outros.

Posicionamento. Interagir com os outros, conscins e consciexes, exige posicionamento pessoal. Postura esta que exige ser autêntico consigo mesmo: defendendo opiniões e valores com cosmoética e respeito ao próximo, sendo necessário aprender a discordar dos seus pares e vivenciar o *binômio admiração-discordância* e o *Princípio da Descrença*. Buscar a autodesinibição na manifestação consciencial exige esforço e coragem para dizer não aos outros, isto independe do medo de ser rejeitado pelo grupo. E, também, coragem para dizer não a si mesmo.

Aprovação. Segundo pesquisa teática da autora, esse fato pode estar relacionado à conscin depender exclusivamente da aprovação das outras pessoas para que determinado posicionamento, opinião ou ação seja feita. Ao decidir o que dizer, pensar ou agir, apenas a partir da aprovação dos outros, é de fato terceirizar o processo evolutivo pessoal, atuando como um coadjuvante da própria história, e não como protagonista interassistencial.

Autoimagem. A autoimagem deslocada, muitas vezes em função da baixa autoestima, afeta diretamente a manifestação consciencial. Os mecanismos de defesa de se isolar ou inibir, pode, muitas vezes, se dar pelo medo da autoexposição devido a possíveis críticas.

Identidade. Em se tratando de consciências ainda em processo de amadurecimento fisiológico, é preciso considerar a adolescência enquanto período no qual a identidade consciencial está em formação, na medida em que as unidades de lucidez, *cons*, são retomados, assim como as estruturas neurais estão em construção.

Finalidade. O objetivo da aplicação da técnica da invéxis é a autodinamização do processo evolutivo, reunindo seus esforços e otimização de todas as áreas da vida em função da programação existencial (*pro-éxis*), planejamento de vida feito antes de nascer, ou seja, ressomar.

Fundamentos. A técnica da invéxis possui 15 principais fundamentos, de acordo com Nonato *et al.* (2011). No presente contexto, são relacionados os fundamentos da liberdade, da assistência e da maturidade.

Liberdade. De acordo com Vieira (1994, p. 609), um dos fundamentos da técnica da invéxis é a liberdade. O inversor deve ter como meta “permanecer livre para atuar com a multidimensionalidade, mantendo a máxima liberdade de expressão em suas manifestações, sem fanatismos, com o discernimento maior possível”.

Multidimensionalidade. Dessa forma, para que a conscin tenha maior liberdade de atuação multidimensional, tornam-se necessários: a autodesinibição pensênica, o fortalecimento da autoestima, e o reforço dos posicionamentos pessoais.

Autodiscernimento. A autodesinibição pensênica demanda o desenvolvimento do autodiscernimento quando a consciência busca se expor. Vale lembrar que, esta postura trata-se de um processo de bem-estar íntimo. E, caso a exposição aconteça, torna-se preciso realizar uma avaliação crítica e observar o nível de cosmoética pessoal.

Reflexões. *Afinal, como atuar na multidimensionalidade de forma livre, com o máximo de liberdade de expressão e discernimento possível se ainda mantenho pensamentos, sentimentos e energia inibidos? Estas posturas interferem na minha qualificação enquanto agente interassistencial?*

Intenção. Assim, sugere-se a aplicação da Técnica da Qualificação da Intenção, realizando algumas perguntas para si próprio ao buscar se desinibir: Por quê? Para quê? Para quem? Outros questionamentos podem auxiliar, como: *O que eu estou pensando em falar, pode assistir outras consciências? É cosmoético? É assistencial? Está coerente com o nível evolutivo pessoal de determinada consciência?*

Profilaxia. A autoqualificação da intenção atua enquanto atributo de profilaxia de possíveis grandes erros e condutas inadequadas que possam prejudicar a si mesmo e a outras consciências.

Autocrítica. Desse modo, visa-se a utilização da autocrítica no momento de exposição pessoal. Segundo Rogick (2016), “A autocrítica é o processo mental da conscin lúcida capaz de investigar a si mesma, questionar os próprios pressupostos e premissas, no intuito de reconhecer intenções, vontade, qualidades e defeitos, erros e acertos sobre a própria conduta, atos e manifestações”.

Essencial. Para Vieira (1994), “a característica essencial da invéxis é a autocrítica, que leva a um auto-domínio consciencial ímpar quanto à lucidez de rumos, metas e interesses prioritários, consensuais segundo a multidimensionalidade reconhecida e aceita”.

Questionamentos. Aplicar uma técnica de vida exige realizar questionamentos, para os outros e, também, para si mesmo. *A forma como estou me manifestando hoje é condizente com meus valores intermissivos? Consigo sobrepairar, mesmo que minimamente, o restringimento intrafísico?*

Ferramenta. O objetivo da invéxis é servir como ferramenta para acelerar o processo evolutivo pessoal. Para isto é preciso se organizar e identificar onde quer chegar, quais desafios deseja superar e qual o passo a passo deve ser feito. A elaboração do maxiplanejamento invexológico pode auxiliar na planificação destes objetivos.

Maxiplanejamento. Segundo Colpo (2011, p. 424):

O maxiplanejamento invexológico é a autoplanificação técnica, máxima, polivalente, fundamentada na Invexologia, iniciada pela conscin inversora existencial ainda na fase preparatória, estabelecendo estratégias convergentes entre os setores da vida humana, atributos conscienciais e singularidades pessoais para execução retilínea da autoproxéxis e materialização da megagescon pessoal.

Iniciante. Nesse sentido, o processo da autoexposição tarística e desrepressora encontra-se dentro da etapa de *maxiplanejamento iniciante*, quando as ideias inatas são utilizadas no processo de entendimento e vivência do paradigma consciencial.

Inversões. Assim, ainda segundo Vieira (1994), a vida intrafísica é composta por 4 inversões conscienciais, passíveis de serem implementadas: a inversão existencial; a inversão assistencial; a inversão da maturidade; e a inversão das energias conscienciais.

Assistência. Ou seja, o objetivo é que, ainda na mocidade, o indivíduo consiga antecipar reciclagens existenciais e intraconscienciais e se qualificar enquanto agente interassistencial, sem esperar a maturidade fisiológica natural do corpo humano para pensar em ajudar as outras pessoas.

Perfeccionismo. De acordo com Brown (2016, p. 98), “O empenho saudável é focado em si mesmo: *“Como posso melhorar?”* Mas o perfeccionismo é focado nos outros, porém ainda assim em si mesmo: *“O que eles pensarão?”*. O foco na assistência aos outros facilita na mudança desse olhar, não sendo tão importante o que as pessoas irão pensar sobre você, mas sim os potenciais a serem oferecidos a quem necessita na tarefa do esclarecimento, *tares*.

Oportunidade. Assim, o interesse genuíno por esclarecer, informar outras consciências oferece benefícios ao assistente, como a descoberta de traços, traços e traços. Porém, nota-se que, a preocupação excessiva com a autoimagem pessoal pode desfavorecer o processo assistencial.

Egocídio. O egocídio cosmoético, ou seja, renunciar o próprio umbigo ao se dedicar assistencialmente a outra consciência permite maior aprofundamento no processo e melhor desempenho interassistencial.

Maturidade. Por mais que o corpo humano ainda não esteja plenamente formado ao iniciar a aplicação da técnica, torna-se necessária a otimização da maturidade consciencial do jovem, de modo que esteja atento ao processo de autopesquisa, *timing* de reciclagens assim como posturas mais otimizadas para a execução da programação existencial. Exemplo dessa situação é evitar dramatizações, vitimizações e autorrepressão.

Desafio. Não se trata de tarefa fácil a ser feita, é preciso que haja esforço constante para autossuperação deste travão dos potenciais pessoais.

Questionologia. Sendo objetivo do inversor otimizar toda a vida em função de sua programação existencial, invertendo sua maturidade e capacidade interassistencial, *é possível aplicar a técnica da invéxis e manter-se inibido? Se o objetivo é realizar assistência para outras consciências, por que a preocupação intensa com a autoimagem pessoal? Você, leitor ou leitora, ainda depende da aprovação de terceiros para ser protagonista de sua própria história e materializar seu Curso Intermissivo?*

Autodomínio. Libertar-se da aprovação e reconhecimento excessivo dos outros é segurar, minimamente, as rédeas do próprio processo evolutivo.

III. TRATATIVA DA AUTOINIBIÇÃO PENSÊNICA

Superação. Enquanto estratégia de autossuperação da autoinibição pensênica, a autora utilizou, em sua autopesquisa, os seguintes 7 artifícios, expostos a seguir, em ordem lógica:

1. PSICOTERAPIA CONVENCIONAL

Definição. De acordo com a *American Psychological Association* (2019), a psicoterapia é um tratamento colaborativo entre o profissional da psicologia e o indivíduo. Baseia-se no diálogo e na criação de um ambiente favorável que permita o desenvolvimento da qualidade de vida do indivíduo em tratamento.

Abertismo. Após deparar-se com determinados traços de manifestação que geram insatisfação íntima, *renunciar ao orgulho* e buscar ajuda de profissionais qualificados como psicoterapeutas, pode auxiliar no processo de autodescoberta da manifestação autêntica e desreprimida.

2. AUTOACEITAÇÃO E AUTOESTIMA

Autoaceitação. Aceitar-se é fundamental no processo de desrepressão consciencial. Deixando claro que autoaceitação não é concordar e passar “*panos quentes*” em seus traços-fardos, mas compreender que enquanto consciências presentes neste planeta, portadoras de corpo físico, é natural passar por crises de crescimento. *É preciso coragem para aceitar o desconforto de se autopesquisar e se autoenfrentar.*

Valorização. Fortalecer sua autoestima, ou seja, perceber seu valor real enquanto consciência auxilia na desdramatização ao deparar-se com determinado traço de manifestação. Assim, é preciso diferenciar o seu valor enquanto consciência do valor das coisas que você faz.

3. VIVÊNCIA DA MULTIDIMENSIONALIDADE

Definologia. “A *multidimensionalidade consciencial* é a condição inerente à consciência, seja conscin ou consciex, vivendo sempre, inevitavelmente, atuando, ao mesmo tempo, de modo consciente ou inconsciente, em “n” dimensões existenciais” (Vieira, 2018, p. 15.449).

Desdramatização. A percepção das dimensões existenciais desdramatiza o processo da autodesinibição pensênica, ou seja, *se minha pensenidade é exposta extrafísicamente pelo processo parapsíquico às consciências extrafísicas, e até mesmo às intrafísicas, por que gastar tempo e energia tentando escondê-la?* Compreender a situação atual e aproveitar as vivências como oportunidade para qualificar os pensenes, tornando-os cosmoéticos e universalistas, torna-se a estratégia mais coerente para o aplicante da invéxis que busca dinamizar e acelerar seu processo evolutivo.

4. VOLUNTARIADO CONSCIENCIOLOGICO

Oportunidade. O voluntariado conscienciológico na casuística da autora desempenhou papel essencial relacionado à assunção das responsabilidades intermissivas e auxiliou também no processo de vivência da multidimensionalidade, por meio da docência e escrita de artigos grupais.

Amparadores. Nota-se que, durante o processo do voluntariado, a conexão com os amparadores favoreceu a potencialização dos traços pessoais, já que eles são utilizados no processo da assistência, além da visualização de traços a serem reciclados. Esta parceria favoreceu a compreensão das dificuldades alheias e próprias, além do aumento da cosmovisão do processo assistencial.

5. ASSUNÇÃO DO CURSO INTERMISSIVO

Parapercepções. Por diversos momentos a autora já percebeu a presença de consciências extrafísicas que estão atualmente em curso intermissivo observando a mesma em seu dia a dia, percepção posteriormente confirmada durante o curso *Invexarium*, em janeiro de 2019.

Responsabilidade. Após esta percepção, tornou-se evidente a responsabilidade para com o *Curso Intermissivo* pessoal. Não existem condições perfeitas, muito menos consciências sem fissuras, importa a vontade em qualificar-se em função da assistência a ser prestada. Assim, a assunção pessoal e realização das responsabilidades previamente estabelecidas em período de intermissão, facilita no processo de tratativa da autoinibição consciencial.

6. GRUPO DE INVERSORES EXISTENCIAIS (GRINVEX)

Belo Horizonte. Enquanto participante do Grinvex na cidade de Belo Horizonte, MG, pôde desenvolver alguns traços, como: liderança, posicionamento invexológico e comunicabilidade assertiva. Além do exercício do *binômio admiração-discordância* para com os integrantes do grupo.

Valores. A participação em grupo de pesquisa voltado para os estudos da técnica da inversão existencial possibilitou assim, a troca de experiências enriquecidas para seu desenvolvimento pessoal. O compartilhamento de suas vivências com pessoas que aplicam a mesma técnica de vida e possuem valores próximos, o estudo de bibliografia e a escrita de artigos relacionados à técnica, facilitou no processo de desrepressão consciencial.

7. DIÁRIO DA GRATIDÃO

Queixume. Queixa-se da realidade aquele cego quanto aos aportes recebidos e oportunidades evolutivas diárias vivenciadas nos contextos mais informais. Para romper ciclos imaturos de queixas, vitimização e dramatização da realidade, a autora a técnica do diário da gratidão. Registrando, diariamente, ao menos 3 fatos pelos quais foi grata durante o dia, a técnica ainda está em processo de construção desde setembro de 2019.

Construção. Considera-se que, apesar de ter reciclado grande parte do padrão de autoinibição, a autora ainda se vê na condição de aprendiz da autodesinibição pensênica enquanto aplicante da técnica da invéxis.

IV. EFEITOS IDENTIFICADOS NA AUTODESINIBIÇÃO PENSÊNICA DO INVERSOR

Início. Observa-se que o processo da autodesinibição pensênica do inversor é contínuo. O objetivo maior é restabelecer a homeostase interior, fortalecer a autoestima, assim como desenvolver a exposição assertiva e sadia. Nota-se, na experiência da autora, um nível inicial dentro deste processo de manifestação autêntica e desrepressora.

Efeitos. Assim, durante o processo de reciclagem foram percebidos alguns efeitos da desinibição pensênica, tais como: desenvolvimento da força presencial; identificação e atuação de perfil interassistencial; aprimoração do posicionamento pessoal; maior coerência evolutiva enquanto inversora e qualificação da autoestima sadia.

Presença. Ao desinibir pensamentos, sentimentos e energias, ou seja, após se expor de maneira sadia e cosmoética, a força presencial evolutiva da consciência fica maior a partir da autocoerência.

Energia. Ao desinibir-se, nota-se maior expansão das energias conscienciais, numa condição de bem-estar e soltura energossomática. Desta forma, o desenvolvimento do trabalho com as energias pode também facilitar no processo de autodesinibição.

Bioenergias. Em particular, a autora percebe maior afinidade com a fitoenergia e geoenergia, assim, o contato com estas energias imanentes favoreceram também no processo de soltura energossomática e autodesinibitória.

Autodiscernimento. Destaca-se a importância do autodiscernimento quanto ao aplicante da técnica da invéxis de aprender o momento certo de aparecer, ou seja: dar opiniões, realizar críticas construtivas, manifestando-se assertivamente. Mas, ao mesmo tempo, não é preciso falar o que se pensa o tempo inteiro, muitas vezes, a assistência é realizada de forma silenciosa. E este movimento não é caracterizado como inibição.

Homeostase. O processo da autodesinibição pensênica está relacionado a um processo de bem-estar íntimo quanto aos posicionamentos pessoais, temperamento e traços de manifestação da consciência.

Assistência. Ao centrar-se nas suas funções enquanto agente interassistencial visando a utilização de suas qualidades e talentos evolutivos, traços força, em função de outras pessoas e de um trabalho maior a ser feito, percebe-se maior bem-estar e satisfação íntima, principalmente ao qualificar a intenção em realizar estas tarefas.

Posicionamento. Aprender a se posicionar contra ideias que não concorda exige maturidade, cosmoética e autodiscernimento, mas quando realizado de maneira sadia e desinibida, fortalece a intraconsciencialidade da consciência, que aprende a dizer não e a definir limites em suas relações.

Coerência. Torna-se incoerente o aplicante da técnica da invéxis não querer se expor por medo ou insegurança. Existe muita assistência a ser realizada, e, ao buscar esse abertismo e autenticidade por meio da autodesinibição pensênica, percebe-se maior coerência intermissiva.

Grupo. Ao trabalhar em grupo, verifica-se ser preciso possuir a habilidade de adaptação às necessidades e demandas ali existentes. No entanto, manter a singularidade pessoal enriquece o processo evolutivo de todos. Ou seja, a proposta não é perder a essência pessoal e viver somente em função das outras pessoas, isto independente do grupo que for, mas compreender seu papel evolutivo em determinado contexto e quais habilidades devem ser desenvolvidas para que o melhor seja feito a todos.

Autoconceito. Além disso, adotar uma postura mais proativa que queixosa, mais interassistencial que egoísta, a autoestima é qualificada, assim como o autoconceito, desenvolvendo-se no processo de retomada de lucidez e recuperação de cons referentes ao curso intermissivo.

CONCLUSÃO

Reflexão. A partir desta pesquisa, percebeu-se a importância do estudo contínuo da técnica da inversão existencial, principalmente relacionado aos seus fundamentos. E, também, a coragem e despojamento por parte do inversor para se enfrentar neste processo de autodesinibição pensênica.

Ação. Ir para a ação, fazer, se expor, se colocar na “chapa-quente” proporciona grande oportunidade evolutiva de aceleração do processo. *O erro ensina.*

Desafios. Nota-se que, a partir do início da reciclagem, os desafios com relação à autodesinibição se expandiram. A troca de grupos e vivências em contextos em Foz do Iguaçu, após mudança de cidade da autora, favoreceram a compreensão ampla sobre o assunto.

Respeito. Torna-se preciso reforçar que o processo da autodesinibição pensênica do inversor é pautado na cosmoética, assertividade e empatia. O foco não está em buscar se desinibir, expressando seus pensamentos, sentimentos e energias, sem autodiscernimento e cuidado para com os outros. É, portanto, necessário avaliar a forma como este processo é realizado, respeitando o nível evolutivo das consciências envolvidas e possuir responsabilidade afetiva.

Crescimento. Apesar de existir ainda uma longa trajetória para a autora que precisa se qualificar nesse quesito, os efeitos iniciais da autorreciclagem promovida já demonstram o valor da recin. Ressalta-se a importância da assunção autêntica de si mesmo, compreendendo suas fissuras, habilidades a serem desenvolvidas assim como seus talentos evolutivos, *afinal, não é possível terceirizar o processo da evolução pessoal.*

BIBLIOGRAFIA ESPECÍFICA

1. **American Psychological Association; *Understanding Psychotherapy and how it Works***; disponível em: <<https://www.apa.org/helpcenter/understanding-psychotherapy>>; acesso em: 28.08.19.

2. **Brown, Brené; *A Coragem de Ser Imperfeito: Como aceitar a Própria Vulnerabilidade e Ousar Ser Quem Você é*** (Daring Greatly); trad. Joel Macedo; 208 p.; 13 partes; 7 caps; 71 enus; 79 refs; 1 anexo; 21 x 14 cm; br.; *Sextante*; Rio de Janeiro, RJ; 2016; página 98.

3. **Colpo**, Filipe; *Fundamentos do Maxiplanejamento Invexológico*; Artigo; *Anais do X Congresso Internacional de Inversão Existencial*; Foz do Iguaçu, PR; 16-19.07.12; *Conscientia*; Revista; Trimestral; Vol. 15; N. 3; Seção: Temas da Conscienciologia; 1 E-mail; 22 enus.; 1 nota; 10 refs.; *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC)*; Foz do Iguaçu, PR; Julho-Setembro, 2011; página 424.

4. **Houaiss**, Antonio; & **Villar**, Mauro de Salles; *Dicionário Houaiss da Língua Portuguesa*; LXXXIV + 2.922 p.; 1.384 abrevs.; 1 foto; 6 ilus.; 1 microbiografia; 19 tabs.; glos. 228.500 termos; 1.582 refs. (datações etimológicas); 804 refs.; 31 x 22 x 7,5 cm; enc.; *Objetiva*; Rio de Janeiro, RJ; 2004; página 996.

5. **Nonato**, Alexandre; *et al.*; *Inversão Existencial: Autoconhecimento, Assistência e Evolução desde a Juventude*; pref. Waldo Vieira; 304 p.; 70 caps.; 62 enus.; 16 fotos; 5 microbiografias; 7 tabs.; 17 websites; glos. 155 termos; 376 refs.; 1 apênd.; alf.; 23 x 16 cm; br.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2011; páginas 22 e 47.

6. **Rogick**, Flávia B.; *Consciência Centrada na Assistência: Breve Estudo Conscienciométrico da Conscin Vulgar ao Tenepepessista Veterano*; pref. Djalma Fonseca; revisores Kao Pei Ru; *et al.*; 300 p.; 4 partes; 34 caps.; 4 tabs.; 5 endereços; 55 enus.; 1 escala; 1 esquema; 1 ilus.; 25 siglas; 4 tabs.; 1 teste; epíl.; 60 refs.; 5 anexos; alf.; ono.; 23 x 16 cm; br.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2016; página: 200.

7. **Takimoto**, Nario; *Princípios Teáticos da Consciencioterapia*; Artigo; *Anais da IV Jornada de Saúde da Consciência; Journal of Conscientiology*; Revista; Trimestral; Vol. 9; N. 33-S; 29 enus.; 1 microbiografia; 3 tabs.; 29 refs.; *International Academy of Consciousness (IAC)*; London; September, 2006; páginas 11 a 28.

8. **Vieira**, Waldo; *Multidimensionalidade Conscencial*; verbete; In: Vieira, Waldo; Org.; *Enciclopédia da Conscienciologia*; apres. Coordenação da ENCYCLOSSAPIENS; revisores Equipe de Revisores da ENCYCLOSSAPIENS; 27 Vols.; CLXXIV+23.004 p.; 1.112 citações; 11 cronologias; 33 E-mails; 206.055 enus.; 602 especialidades; 1 foto; glos. 4.580 termos (verbetes); 701 microbiografias; 274 tabs.; 702 verbetógrafos; 28 websites; 670 filmes; 13.896 refs.; 54 videografias; 1.087 webgrafias; 9ª Ed. Digital; rev. e aum.; *Associação Internacional de Enciclopediologia Conscienciológica (ENCYCLOSSAPIENS)*; & *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2018; ISBN 978-85-8477-120-2; páginas 15.449 a 15.456; disponível em: <http://encyclossapiens.space/nona/ECDigital9.pdf>; acesso em: 28.10.19.

9. **Idem**; *700 Experimentos da Conscienciologia*; 1.058 p.; 700 caps.; 147 abrevs.; 600 enus.; 8 índices; 2 tabs.; 300 testes; glos. 280 termos; 5.116 refs.; alf.; geo.; ono.; 28,5 x 21,5 x 7 cm; enc.; *Instituto Internacional de Projeciologia*; Rio de Janeiro, RJ; 1994; páginas: 389, 609, 689 e 692.

